

Unverkäufliche Leseprobe

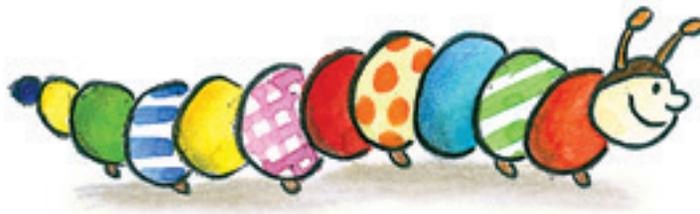
Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

Mein Bewegungs- spielbuch

Mit einem Vorwort
von Dr. Ilse Wehrmann



FISCHER Duden Kinderbuch



Erschienen bei FISCHER Duden Kinderbuch

© 2019 S.Fischer Verlag GmbH,
Hedderichstr. 114, D-60596 Frankfurt am Main
„Duden“ ist eine eingetragene Marke
des Verlags Bibliographisches Institut GmbH, Berlin.

Erstmals erschienen 2011 im Bibliographischen Institut GmbH, Mannheim.

Autoren: Ute Diehl, Simone Wirtz, Dr. Renate Zimmer
Mit einem Vorwort von Dr. Ilse Wehrmann
Fachberatung: Dr. Renate Zimmer
Illustrationen: Birgit Antoni
Layout: Horst Bachmann, Weinheim
Satz: Michelle Vollmer, Mainz
Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck GmbH, Wemding
Printed in Germany
ISBN: 978-3-7373-3435-8

Inhalt

Vorwort 6

0-1 Jahr

Strampelbeinchen und Krabbelfinger 9

Motorische Entwicklung des Kindes 10

Körper entdecken 12

Singen und Tanzen 16

Geschicklichkeit, Koordination, Gleichgewicht 18

Feinmotorik 24

Entspannung 26

1-2 Jahre

Zappelfüße und Rennmäuse 29

Motorische Entwicklung des Kindes 30

Körper entdecken 32

Singen und Tanzen 36

Geschicklichkeit, Koordination, Gleichgewicht 38

Feinmotorik 42

Noch mehr Bewegung 44

Entspannung 46

2-3 Jahre

Froschhüpfer und Tanzbären 49

Motorische Entwicklung des Kindes 50

Körper entdecken 52

Singen und Tanzen 56

Geschicklichkeit, Koordination, Gleichgewicht 58

Feinmotorik 62

Noch mehr Bewegung 64

Entspannung 66



3-4 Jahre

Ballhelden und Kletterfreunde

Motorische Entwicklung des Kindes	71
Körper entdecken	72
Singen und Tanzen	74
Geschicklichkeit, Koordination, Gleichgewicht	77
Feinmotorik	82
Noch mehr Bewegung	87
Entspannung	92
	96



4-6 Jahre

Seiltänzer und Sprachkünstler

Motorische Entwicklung des Kindes	101
Körper entdecken	102
Singen und Tanzen	104
Geschicklichkeit, Koordination, Gleichgewicht	108
Feinmotorik	112
Noch mehr Bewegung	118
Entspannung	122
	128



Entwicklungsphasen des Kindes nach Altersstufen	132
Spieleübersicht	136

Symbolerklärung:



Bewegungsspiele für drinnen



Bewegungsspiele für draußen



Bewegungsspiele speziell zur Sprachförderung



Bewegungsspiele, die etwas Geschick benötigen und bei denen ein Erwachsener Hilfestellung leisten soll



0-1 Jahr

Strampelbeinchen und Krabbelfinger



WAS KANN DAS BABY IN DEN ERSTEN MONATEN?

Fühlen, tasten und krabbeln

Strampeln, mit den Armen fuchteln und vor Freude am ganzen Körper zappeln – vom ersten Lebenstag an äußert sich die Vitalität Ihres Kindes in seinem Bewegungsdrang. Gönnen Sie ihm die Momente des Spürens des eigenen Körpers, wenn es z. B. unbekleidet auf dem Wickeltisch liegt und lustvoll seine Bewegungsfreiheit genießt.

Ihr Baby möchte sich gern frei bewegen, es will berührt und gestreichelt werden. Massieren Sie es beim Baden und Eincremen. Streicheln und Knuddeln sind nicht nur wichtige Momente einer innigen Beziehung zwischen Eltern und Kind, sie vermitteln dem Baby auch sinnliche Erfahrungen. Gerade der Hautsinn ist im ersten Lebensjahr sehr empfänglich. Die Haut ist das größte Sinnesorgan, der Tastsinn ist der bereits bei der Geburt von allen Sinnen am besten entwickelte Sinn.

Lassen Sie das Baby auf dem Wickeltisch „turnen“, wenn es mit Ihnen in direktem Blickkontakt steht. Öffnen und schließen Sie die Arme vor seinem Körper oder lassen Sie sich von seinen Füßen wegtreten. Das Baby genießt den Körperkontakt und freut sich, wenn es mit seiner Körperkraft etwas bewirken kann.

Schon im ersten Lebensmonat lernt Ihr Kind, den Kopf in der Bauchlage oder auch in der Rückenlage kurz anzuheben. Mit ca. drei Monaten ist es dann so weit, dass es den Kopf aufrecht halten kann. In der Bauchlage kann es die Unterarme aufstützen und sich so nach allen Seiten umsehen. Sein Interesse für die Umwelt wird jetzt immer wacher. Aufmerksam verfolgt das Baby, was drumherum passiert.

WAS KANN DAS KLEINKIND?

Wenn der Kopf sicher gehalten werden kann, beginnt die Weiterentwicklung des Körpergleichgewichts. Mit der Zeit lernt das Kind, seine Bewegungen immer besser zu koordinieren und sie zu steuern. Mit sechs bis sieben Monaten kann das Kind frei sitzen, wenn man es in diese Position bringt. Viel wichtiger als das Sitzen ist aber die freie Bewegung des Babys am Boden. Es dreht sich, rollt von einer Seite auf die andere, beginnt sich von der Stelle fortzubewegen. Es versucht nun, sich auf dem Bauch vorwärts zu ziehen. Diese Fortbewegung des Kindes nennt man „robber“. Aus dem Robben entwickelt sich das Krabbeln. Das Kind kniet am Boden, stützt sich mit den Händen auf und kommt so recht sicher voran. Das ist einerseits eine wichtige koordinative Leistung, gleichzeitig stellt das Krabbeln eine gute Gleichgewichtsübung dar. Einige Kinder kommen jedoch auch ohne

Krabbeln zum Stehen und Gehen. Mit ca. neun Monaten kann das Kind stehen, wenn es sich z. B. an einem Möbelstück festhält. Das freie aufrechte Gehen gelingt ihm dann in der Regel ab dem 12. bis 15. Lebensmonat.

Für Ihr Baby ist alles interessant, was in seiner Umwelt passiert. Die Sinne sind hellwach und nehmen Geräusche, Töne, Musik, Gesichter und Menschen wahr. Noch ist der Mund das wichtigste Tastorgan. Alles Neue wird zuerst mit dem Mund untersucht. Im Liegen entdeckt das Baby die eigenen Zehen und spielt mit ihnen.

Gern lässt es sich auf Ihrem Arm schaukeln, denn sein Gleichgewichtssinn will stimuliert werden, außerdem genießt es die körperliche Nähe zu Ihnen. Begeistert ist es auch, wenn Sie es auf den hochgehobenen Händen tragen und es dann sogar einmal ganz kurz hochwerfen – die meisten Kinder genießen diese Sinnesspiele und wollen davon immer mehr. Dabei wird ihre Körperspannung geübt, der Gleichgewichtssinn wird aktiviert.

Verlagern Sie möglichst viele Spielsituationen mit Ihrem Kind auf den Boden; das ist ein ungefährlicher Spielort, an dem das Baby oder das Kleinkind krabbelnd seine zunehmende Mobilität auskosten kann. Spielen Sie selbst auf dem Boden mit, machen Sie ein Wettkrabbeln mit Ihrem Kind oder krabbeln Sie mit ihm über eine Decken- und Kissenlandschaft, die Sie auf dem Boden ausgebreitet haben.

Tragen Sie Ihr Kind, so häufig dies möglich ist, nah am Körper. Dabei erfährt es Geborgenheit – viel inniger, als dies in einer Babysitzschale der Fall sein kann. Es spürt Ihre Bewegungen und passt sich ihnen an, alle Sinne werden angeregt, wenn Sie sich bücken oder drehen.

- Wiegen Sie das Kind auf dem Arm hin und her und gönnen Sie ihm dabei auch einmal einen Flug hoch in die Luft
- Machen Sie mit dem Kind kleine „Turnübungen“, wenn es auf der Wickelaufgabe liegt
- Spielen Sie mit Ihrem Kind möglichst viel auf dem Boden
- Legen Sie sich gegenüber von Ihrem Kind in die Bauchlage und rollen Sie sich gegenseitig einen Ball zu
- Spielen Sie mit Ihrem Kind „Hoppe, hoppe, Reiter“ und auch andere Knireiterspiele

WAS IST JETZT
FÜR DAS KIND
SPANNEND UND
ANREGENDE?

WAS KÖNNEN SIE
TUN?

MÖGLICHE
AKTIONEN

MITMACHSPIEL

Material: Decke

2 Mitspieler



FEINMOTORIK- SPIEL

Material: Badeschaum

2 Mitspieler



Schneck' im Haus

Das Kind liegt mit dem Bauch nach unten auf dem Boden. Sie selbst gehen in den Vierfüßlerstand und sprechen den kleinen Reim.

*Ich bin die kleine Schnecke in meinem Haus,
ich rühr mich nicht vom Flecke und komm nicht raus.
Schneck' im Haus, komm heraus, strecke deine Fühler aus!*

(überliefert)

Bei der Textstelle „strecke deine Fühler aus!“ wird das Kind unter dem Bauch hervorgezogen und nach vorne hochgehoben. Gehen Sie dabei auf Ihre Knie und heben Sie das Kind nach vorne hoch. Etwas größere Kinder drücken sich nach mehrmaliger Wiederholung sogar schon selbst ein wenig vom Boden ab.

Spiel mit Schaum

Badeschaum ist für Kinder ein ganz besonderes Fühlerlebnis.

Entscheiden Sie bitte zuerst, ob Ihr Kind den ganzen Körper oder nur die Hände und Arme einseifen darf.

Drücken Sie Ihrem Kind ein wenig Schaum in die Hand und animieren Sie es, den Schaum durch seine Hände zu reiben. Am intensivsten ist die Erfahrung für die Kinder, wenn sie den ganzen Körper einseifen dürfen.

Vorsicht bei Augenkontakt und Mund! Rechnen Sie auch damit, selbst einmal eingeseift zu werden. Viel Spaß!



Ich habe einen Kopf

Dieses Gedicht dient der Körperwahrnehmung und benennt viele Körperteile. Beim Singen sollten Sie mit Ihrem Kind die entsprechenden Körperteile berühren.

*Ich habe einen Kopf,
zwei Arme hab' ich auch
und einen, einen,
einen runden Bauch.*

*Die Augen, die sind hier.
Der Mund, mit dem man spricht.
Die Nase, Nase
ist mitten im Gesicht.*

*Ich hab' ja so viel Haar.
Und Füße, um zu stehn.
Und Muskeln, Muskeln,
das kann ein jeder sehn.*

*Zehn Finger hab' ich hier.
Zehn Finger wackeln froh.
Und hinten, hinten,
da hab ich noch den Po.*

(Rolf Krenzer)

SINGSPIEL

2 Mitspieler



*Ich werde auch
gern gestreichelt.*



MITMACHSPIEL

2 Mitspieler



Die Kuckucksuhr

Legen Sie Ihr Kind mit angewinkelten Beinen auf den Boden oder auf eine Decke. Bei jedem Kuckuck die Beine des Kindes öffnen und schließen. Dabei durch die geöffneten Beine schauen wie der Kuckuck aus seiner Uhr.

*Kuckuck, komm aus deinem Haus,
ruf die Uhrzeit für mich aus!
Erst ruft er ein Uhr: Kuckuck!
Dann ruft er zwei Uhr: Kuckuck, Kuckuck!
Dann ruft er drei Uhr: Kuckuck, Kuckuck, Kuckuck!
usw.*

(Elke Gulden, Bettina Scheer)



SINGSPIEL

2 Mitspieler



Karussellfahrt

Bei diesem Spiellied werden die Kinder auf dem Arm getragen, als säßen sie auf einem Karussell.

Auf der grünen Wiese steht ein Karussell. (im Raum herumgehen)

Manchmal fährt es langsam, (langsamer singen und gehen)

manchmal fährt es schnell. (schneller singen und gehen)

Einsteigen, festhalten, (stehen bleiben und das Kind an sich drücken)

Türen zu und los! (sich mit dem Kind schnell um die eigene Achse drehen)

(Elke Gulden, Bettina Scheer)

Alles ist verschwunden

Dieses Spiellied animiert die Kinder, einzelne Körperteile verschwinden zu lassen und zu sehen, was dabei passiert. Setzen Sie das Kind auf Ihren Schoß. Bedecken Sie bei Ihrem Kind die besungenen Körperteile oder das Kind macht es schon selbst: Augen zuhalten, Ohren zuhalten, Hände hinter dem Körper verstecken usw. Am Schluss der Strophe wird wieder auf das Körperteil gezeigt und zu „trallerallalala“ in die Hände geklatscht.

MITMACHSPIEL

2 Mitspieler



*Meine Augen sind verschwunden,
ich habe keine Augen mehr.
Ei, da sind die Augen wieder,
trallerallalala.
Ei, da sind die Augen wieder,
trallerallalala.*

*Meine Ohren ...
Meine Nase ...
Mein Mund ...
Meine Hände ...
usw.*

(überliefert)



SINGSPIEL

2 Mitspieler



Die Beinchen fahren Rad

Beim Singen dieses Spielliedes werden die Beine Ihres Kindes passend zum Text bewegt.

*Die Beinchen fahren Rad,
die Beinchen fahren Rad,
die Beinchen fahren Fahrrad,
fahren durch den ganzen Staat,
die Beinchen fahren Rad.*

*Die Beinchen gehen hin,
die Beinchen gehen her,
die Beinchen gehen hin und her,
freuen sich dabei so sehr,
sie gehen hin und her.*

*Die Beinchen strampeln doll,
die Beinchen strampeln doll,
die Beinchen strampeln ziemlich doll,
finden das so richtig toll,
die Beinchen strampeln doll.*



(Elke Gulden, Bettina Scheer)

Hände waschen

Spielen Sie mit Ihrem Kind die Bewegungen in den einzelnen Versen nach. Kann Ihr Kind sie noch nicht alleine ausführen, helfen sie ihm dabei.

*Hände waschen, Hände waschen muss ja jedes Kind.
Hände waschen, Hände waschen geht ja ganz geschwind.
Und sind sie dann ganz sauber, ja –
auf einmal ist kein Handtuch da!
Dann müssen wir sie schütteln,
schütteln, schütteln, schütteln,
dann müssen wir sie schütteln,
bis sie wieder trocken sind!*

(überliefert)

MITMACHSPIEL

2 Mitspieler



Das Flugzeuglied

Legen Sie Ihr Kind auf Ihren Unterarm und singen Sie den Text nach der Melodie von „Ein Männlein steht im Walde“.

*Ich bin ein kleiner Flieger,
könnt ihr das sehn?* (Kind in die Luft heben)

*Ich steig jetzt in die Wolken,
das find ich schön!*

*Flieger, Flieger, gib gut acht,
dass dich das nicht müde macht.
Wir fliegen mit Vergnügen in der Welt herum.* (Kind vor dem Körper bewegen)

Ich will jetzt gerne landen. (Kind tiefer sinken lassen)

Wie kann das gehn?

*Ich sinke immer tiefer
und bleib nicht stehn.*

*Flieger, Flieger, gib gut acht,
dass es gleich nicht furchtbar kracht.
Wir fliegen mit Vergnügen in der Welt herum.* (Kind vor dem Körper bewegen)

Jetzt bin ich gelandet.

Wie konnt' das gehn?

*Ich rolle noch ganz langsam
und bleib dann stehn.*

*Flieger, Flieger, gib gut acht,
das hast du wirklich gut gemacht.*

Wir klatschen mit Vergnügen:

„Gut gemacht!“

(zum Schluss das Kind wieder auf einer Decke ablegen und bei der Landung applaudieren)

(überliefert)

SINGSPIEL

Material: Decke
2 Mitspieler

