

## **"Smartphone und Taxi Mama – Wann bewegen sich unser Kinder noch selbst?"**

### **1. Motorische Entwicklung von Kindern**

Die Bewegung spielt für im Entdecken der Welt eine wichtige Rolle. Durch Bewegung entwickeln Kinder ihre Sinne und einen gesunden Körper. Aber sie entdecken dadurch auch ihre Umwelt und lernen natürliche Gesetzmäßigkeiten kennen. Neugeborene Kinder sind mit der Schwerkraft konfrontiert und machen sich durch Bewegung mit ihr vertraut. Durch viele Stunden täglicher Beschäftigung lernen Kinder mehr und mehr damit umzugehen. Als Ergebnis der **Mühe** und **vieler Wiederholungen** stehen Fortschritte in der motorischen Entwicklung wie das Drehen des Körpers, das Sitzen, das Krabbeln und das Laufen. In dieser Phase der motorischen Entwicklung zeigen sich auch Verbesserungen der Feinmotorik, die es den Kindern ermöglichen, ihre Hände als Werkzeuge zu nutzen und sich immer kreativer mit ihrer Umwelt auseinanderzusetzen.

Diese Phase der motorischen Entwicklung verläuft für die meisten Kinder ohne Einschränkung. Die Bewegungszeiten umfassen mehrere Stunden am Tag, die Bewegungsumfänge sind noch gering. Erst nach einigen Monaten können sich die Kinder selbst fortbewegen. In der Regel können Kinder mit zwei Jahren laufen, was auch den Bewegungsradius erweitert. Schon nach einigen Monaten können längere Strecken zurückgelegt werden. Die neu erworbenen Bewegungskompetenzen erfordern deutlich **mehr Raum**, als in der Zeit vor dem Laufen lernen. Klassische Kinderspielplätze oder gut gestaltete Innen- und Außenanlagen der Kitas stellen in dieser Phase optimale Räume für Bewegung und Entdecken dar. Die **Bewegungsumfänge nehmen kontinuierlich** zu, die notwendige Bewegungszeit bleibt konstant bei mehreren Stunden pro Tag.

### **2. Verbreitung der Bewegungsarmut und ihre Auswirkungen**

Leider steht den meisten Kindern die notwendige Bewegungszeit nicht zur Verfügung. Weil vorhandene Bewegungsräume und die Nutzungszeiten nicht mit ihren motorischen Möglichkeiten und Bedürfnissen Schritt halten, kommt es zur **Bewegungsarmut**. Eine Analyse von Jekauc et al. (2012) hat ergeben, dass sich in Deutschland nur 32% der Kinder mit vier und fünf Jahren ausreichend bewegen. In der gesamten Kinder- und Jugendzeit erfüllen sogar nur 15% die empfohlene regelmäßige Bewegungszeit. In allen untersuchten Altersbereichen ist die Bewegungsaktivität der Jungen höher als die der Mädchen. **Mit jeder Altersklasse nimmt die Bewegungsaktivität** ab, am meisten beim Übergang von der Grundschule auf die weiterführende Schule.

Viele pädagogische Fachkräfte und Übungsleiter in den Vereinen können von motorischen Einschränkungen der Kinder berichten. Pädagogen in den Grundschulen fällt es häufig schwer Unterricht nach Lehrplan zu machen, weil motorische Basiskompetenzen

fehlen (besonders auffällig beim Schwimmen). In Baden-Württemberg wird die Grobmotorik von Kindern einheitlich im Rahmen der Einschulungsuntersuchung im Alter von 4-5 Jahren erhoben. Rund **28% der Kinder haben Probleme beim Balancieren** und werden als motorisch auffällig eingestuft. **Lokal gibt es enorme Unterschiede** in der Verteilung der Auffälligkeit: in den Städten weisen die Kinder geringere Auffälligkeiten auf als in ländlichen Gegenden.

### 3. Die gesundheitlichen Konsequenzen der Bewegungsarmut

Eine Übersichtsstudie von Strong et al. (2005) die 850 Publikationen analysierte, ergab für Menschen, die sich viel bewegen im Vergleich zu Personen, die weniger aktiv sind:

- eine höhere körperliche Fitness
- mehr Ausdauer und Kraft
- höhere Knochendichte
- bessere Herz-Kreislauf- und Stoffwechselwerte

Im Bereich der mentalen Gesundheit weisen bewegungsaktive Personen weniger Angstzustände und Depressionen auf. Bei der geistigen Leistungsfähigkeit hat Bewegung einen positiven Einfluss auf die Konzentration und die Merkfähigkeit sowie auf das Verhalten im Klassenzimmer. Bewegung und Sport können darüber hinaus zu einem positiven Selbstkonzept beitragen. Hardy et al. (2012) stellten in einer australischen Studie fest, dass **30%** von 6.900 Jugendlichen, die über mehrere Jahre regelmäßig untersucht wurden, einen ungenügenden Fitnesszustand aufweisen. Sie führen dies auf mangelnde Bewegungsfertigkeiten zurück.

### 4. Wo können wir ansetzen? Empfehlungen zur Bewegungsförderung

Die oben erwähnte Studie von Strong et al. sieht für Schulkinder **mindestens 60 Minuten** leichte bis gesteigerte Bewegung pro Tag vor, um die Gesundheitseffekte zu erzielen. Seit 2016 gibt es für Deutschland nationale Bewegungsempfehlungen, die die Lebenswelten der Kinder verstärkt berücksichtigen. Dies sind vor allem ihre Familien sowie die Kitas, in denen immer mehr und immer früher Kinder betreut und gefördert werden. Die bewegungsfreundliche Gestaltung des Kita-Außengeländes ist nach den nationalen Empfehlungen eine wirksame Maßnahme, am wichtigsten ist aber die Expertise der Fachkräfte in den Einrichtungen. **Fortbildungen** sind daher die zentrale Empfehlung. Idealerweise geben Fachkräfte, die selbst Freude an der Bewegung haben, diese an die Kinder weiter. Ansätze der Bewegungsförderung in den Kitas sollen **auf mehreren Ebenen wirken und die Eltern miteinbeziehen**.

In Baden-Württemberg sind die Bildungsbereiche der Kitas im Orientierungsplan definiert. Bewegung und Motorik nehmen einen breiten Raum ein. Für den Bildungsbereich Körper empfiehlt der Orientierungsplan, dass "Kinder **grundlegende Bewegungsformen** erwerben und ihren Handlungs- und Erfahrungsraum erweitern." Außerdem sollen

„Kinder ihre **grobmotorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten** erweitern und verfeinern.“ Diese erwähnten Bewegungsformen und grobmotorischen Fertigkeiten werden allerdings nicht näher definiert. Für pädagogische Fachkräfte, die in ihrer Ausbildung die Bewegungsförderung nicht (bzw. nicht vertiefend) gelernt haben, stellt sich die Frage, wie der "Bildungsbereich Körper" des Orientierungsplans in der Praxis gelebt werden kann.

## 5. Welche Rolle spielt der Bewegungspass?

Der Bewegungspass unterstützt als Mehrebenenansatz verschiedene Zielgruppen in mehreren Bereichen und stärkt die Qualitätsentwicklung im Bereich der Bewegungsförderung. In der Kita:

- können Fachkräfte die Qualität ihrer Arbeit in der Bewegungsförderung besser einschätzen
- erhalten Fachkräfte Sicherheit in der Umsetzung von Bewegungsangeboten
- erhalten Fachkräfte einen besseren Blick auf den motorischen Entwicklungsstand der Kinder
- erwerben Kinder die für die Gesundheit wichtigen Bewegungsfertigkeiten
- stärken Kinder ihr positives Selbstkonzept
- erhalten Kinder mit den Bewegungsfertigkeiten mehr Handlungsmöglichkeiten im Spiel mit anderen und später auch im Schulsport
- Eltern können den motorischen Entwicklungsstand ihrer Kinder einschätzen

Sportvereine können als relevante Lebenswelt der Kinder und Familien – ca. 50% der Kinder der Altersgruppe 3-6 sind im Verein – den Bewegungspass in bestehenden Angebote integrieren oder neue eröffnen ("Drachensport").

Auf übergeordneter Ebene vernetzt der Bewegungspass relevante Institutionen wie Träger der Kitas, Fachschulen für Sozialpädagogik, Sport- und Gesundheitsbehörden, Sportverbände mit ihren Sportvereinen sowie Kinderärzte.

## 6. Pädagogische Aspekte der Umsetzung

Die Umsetzung des Passes orientiert sich an zwei Aspekten: der Wirksamkeit sowie der Akzeptanz durch die Kinder. Um dies sicher zu stellen, waren bei der Entwicklung des Passes die Kinder direkt beteiligt. Als Ergebnis stand hierbei unter anderem ein zweiter Drache in einer anderen Farbe. Auch die Umsetzung durch die Aufkleber steigert die Motivation der Kinder enorm. Die Begleitung mit den Drachenstickern erfüllen zunächst die Aufgabe einer extrinsischen Motivation zur Bewegung, die dann von den Kindern mehr und mehr internalisiert werden.

Bei der Durchführung von Bewegungsstunden mit dem Pass sollte dieser **nicht in den Mittelpunkt** gestellt werden, sondern die Spiele aus der Spielesammlung. Liegt der Fokus zu sehr auf den Stickern kann die Entwicklung der intrinsischen Motivation leiden.