



Institut für Sportmedizin und
Prävention



„Pfiffikus durch Bewegungsfluss“

Ein Projekt zur integrativen Förderung der Kognition und
Motorik im Vorschulalter.

Fortbildungs-Curriculum



**Fortbildungsreihe „Pffikus durch Bewegungsfluss“
Integrative Motorik- und Kognitionsförderung im Kindergarten (3-6 Jahre)**

Zielgruppe: Erzieherinnen

Die Teilnahme am Basismodul ist die Grundvoraussetzung für alle weiteren Module.

Die Module 2 bis 5 können frei gewählt werden.

Modul 1	Basismodul	2 Tage
Modul 2	Rituale	2 Tage
Modul 3	Gezielte Bewegungsangebote	2 Tage
Modul 4	Entspannung	2 Tage
Modul 5	Zirkuspädagogisches Arbeiten im Kindergarten/ Projektplanung	2 Tage

Modul 1: Basismodul

Theorie 1:

1. Sportmedizinische Aspekte der Gehirnentwicklung

1.1 Zum Zusammenhang von Motorik und Kognition

1.2 Zum Zusammenhang von Bewegung und Emotion

1.3 Wichtige Übungsschwerpunkte aus entwicklungsphysiologischer Sicht

- Gleichgewicht
- Überkreuzbewegungen
- Feinmotorik (Mimik, Auge, Zunge, Hand und Fuß)
- Wahrnehmung (optisch, akustisch, taktil, olfaktorisch, gustatorisch)
- Musik und Rhythmus

- Konzentration
- Kognitive Anreize

Theorie 2:

2. Wichtige Voraussetzungen für die Umsetzung der Inhalte

2.1 Vorstellen der gesamten Interventionsstruktur –

In welchen Tagesprozeduren lassen sich die Inhalte integrieren?

- Rituale: Morgenkreis, vor dem Mittag, Entspannungskreis
- Angebote: Kreativraum, Musik und Rhythmus, Mimik
- Außengelände: Trimpfad
- Sportstunde: mit Geräte, Bewegungsbaustelle, Bewegungsgeschichten
- Bewegungsmotto: rückwärts, andere Hand, Hüpfen, Balancieren
- Projekte: am Beispiel Zirkus

2.2 Rahmenbedingungen

2.2.1 Planung und Dokumentation

- Wochenplanung – inhaltliche Planung
- Gestaltung von Aushängen und Wandzeitungen
- Beobachtung und Reflexion

2.2.2 Vorbereitete Umgebung – Wie gestalte ich meinen Raum?

- bewegungsfördernde Raumstruktur
- Aufforderungscharakter der Materialien
- Aufstellen von Regeln im Umgang
- Beschriftung und Beschilderung

2.2.3 Voraussetzung im Team

- gemeinsame Wissensbasis
- Informationsfluss
- Austausch und Reflexion

3. Praxis

3.Vorstellen von Basismaterialien

- Kognition: Datumssatz, Wettersatz, Thermometer, Zahlen und Buchstaben,
Grundfarben
- Gleichgewicht: Sisselkissen, Therapiekreisel, Halbkugeln, Wippe
- Wahrnehmung: Geräusch-, Geruchs – und Gewichts Dosen,
Geschmacksfläschchen, Taststrecke u.-säcke,
Wärmeleitplatten, Farbtafeln, Edelsteine
- Überkreuz: liegende Acht, Flechten, Löffeln, Tücher und Bälle
- Musik und Rhythmus: Schlägel, Luftballons

4.Vorstellen der Übungskartei / Methodik für den Umgang mit der Kartei

Modul 2: Rituale

Theorie 1:

- 1. Sportmedizinische Aspekte der Gehirnentwicklung**
- 2. Was sind Rituale**

Theorie 2:

- 2.1. in der Kita-Praxis bewährte Rituale**
- 2.2 Rahmenbedingungen**

2.2.1 Vorbereitung der ErzieherIn

2.2.2 Vorbereitete Umgebung – zur Gestaltung von Ritualen

2.2.3 Methodiken

3. Praxis

Vorstellung und praktische Durchführung von möglichen Ritualen

3.1. Morgenkreise

- methodische Vorschläge für die kreative, spaß- und spielbetonte Umsetzung der Übungsschwerpunkte

3.2. Ruhepausen

- praktische Übungen zu Traumreisen, An- und Entspannung

3.3. das Mittagessen

- praktische Übungsvorschläge und Ideen rund um die Mittagsmahlzeit

Modul 3: gezielte Bewegungsangebote

Theorie 1:

1. Sportmedizinische Aspekte der Gehirnentwicklung

- eine wiederholende Zusammenfassung
- Entwicklung motorischer Fertigkeiten im Vorschulalter

2. Grundlagen der Sportbiologie

- biologische Entwicklung im Vorschulalter
 - Muskelsystem
 - Bewegungsapparat
 - Herz-Kreislauf-System
- > **Schlussfolgerungen für die Bewegungsinhalte in Kitas**

Theorie 2:

3.1. Inhalte

- Impulse für Bewegungsförderung im Außengelände –Trimpfad
- Bewegungs/Sportstunden
- Bewegungsmottos
- Bewegungsimpulse während spezieller Angebote

3.2. Methodiken

3.3. Rahmenbedingungen

3.3.1 Vorbereitung der ErzieherIn

3.3.2 Vorbereitete Umgebung – zur Gestaltung von Räumen

4. Praxis

Vorstellung und praktische Durchführung von möglichen Inhalten

4.1. Trimpfad

- methodische Vorschläge für die kreative, spaß- und spielbetonte Umsetzung der Übungsschwerpunkte im Außengelände

4.2. Bewegungs/Sportstunden

- Planung und praktische Umsetzung von gezielten Bewegungsangeboten unter Berücksichtigung der theoretischen Grundlagen

- Gestaltungsmöglichkeiten/Ideen von Sporträumen

4.3. Bewegungsmottos

- Planung und praktische Umsetzung eines Bewegungsmottos

- Vorstellung der entsprechenden Materialien für den Einsatz in der Kita

4.4. Bewegungsimpulse vor/während spezieller Angebote

- praktische Übungen für unterstützende Bewegungsimpulse z.Bsp. bei Kreativangeboten

- Vorstellung einer entspr. Übungskartei

Modul 4: zirkuspädagogisches Arbeiten / Projektplanung

Theorie 1:

1. Sportmedizinische Aspekte der Gehirnentwicklung

- eine wiederholende Zusammenfassung
- Entwicklung motorischer Fertigkeiten im Vorschulalter
- biologische Entwicklung im Vorschulalter
 - Muskelsystem
 - Bewegungsapparat
 - Herz-Kreislauf-System

2. Zirkuspädagogik – was ist das ?

- kurzer geschichtl. Abriss
- Effekte zirkuspädagogischer Arbeit
- Handlungsfelder

Theorie2 mit praktischen Beispielen:

3.1. Methodiken

- Einführungsvorschläge ins Thema
- Vorstellung verschiedener Zirkusdisziplinen
- Einbeziehung verschiedenster Übungs/Angebotsformen

3.2. Projektplanung

4. Praxis

Vorstellung und praktische Durchführung von möglichen Inhalten

4.1. Clownerie

4.2. Jonglage

4.3. Balance

4.4. Tierimprovisationen

4.5. Akrobatik

4.6. Musik/Rhythmus

4.7. Gestaltung von Aufführungen

Modul 5: Entspannung

Theorie 1:

1. Stress – was steckt dahinter ?

- Definition,
- Stressablauf, Stressoren, Stressreaktionen,
- langfristige Stressbewältigung
- Stress bei Kindern

2. Ziele von Entspannungstechniken

3. Vorstellung von Entspannungsverfahren

- Qi-gong, Yoga, PR

Theorie 2 mit praktischen Übungen:

4.1 wichtige Rahmenbedingungen in der Kita

4.2 Methodik

Empfehlungen zum Aufbau einer Entspannungseinheit am Bsp.

5. Praxis

Vorstellung und praktische Durchführung von Entspannungsübungen

- Entspannung- und Atemübungen aus dem Qi-Gong, Yoga
- Partnermassage zur kurzfristigen Stressbewältigung
- Praxisbeispiele Progressive Muskelentspannung / Phantasiereisen
- Stille- und Entspannungsübungen zur Sinnesschulung
- Entspannungsspiele im Außengelände

Ergänzende Module sollen später hinzukommen: