

Ute Haas

# Sport und Spaß im Kindergarten

Gymnastik und Sportspiele  
im Kindergarten  
Für Kinder von drei bis  
sechs Jahren

SÜDWEST

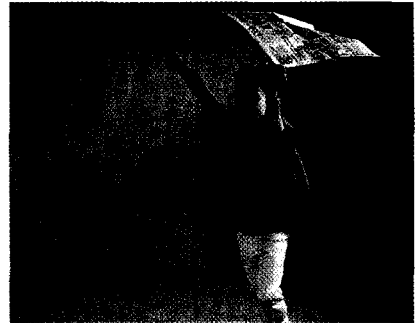
# Inhalt



Vorwort	4
Bewegung soll Spaß machen	4
Die Gesundheit der Kinder heute	6
Der alltägliche Bewegungsmangel	6
Übergewicht – ein ernstes Problem	7
Lauter kleine »Couchpotatos«?	8

Was können ErzieherInnen und Eltern tun?	10
Die Familie als Vorbild	10
Der Kindergarten als wichtige Instanz	13
Bewegungsförderung	16
Motorik und Persönlichkeitsentwicklung	16
Entwicklung der Motorik	17

Bewegungsentwicklung im Kindesalter	19
Förderungsschwerpunkte	21
Psychomotorisch auffällige Kinder	38
Sportwissenschaftliche Fakten	40
Koordination	40
Kondition	41
Ausdauerleistungen im Kindesalter	42



Spiel und Leistung	44
Was kann ein Vorschulkind körperlich leisten?	44
Abwechselnde Trainingsinhalte	44
Thermoregulation	45
Ausdauer-schulung und Ausdauer-spiele	47
Krafttraining für bessere Haltung	53

Haltungsentwicklung	54
Spielerische Übungen für Kraft und Haltung	55
Stretching – bitte kindgerecht	60
Schnelligkeit	61



Didaktisch-methodische Überlegungen	62
Ganzheitliches Gesundheitsverständnis	62
Risikofaktoren sind Kindern egal	62
Motivation und Bewegung	63
Methoden und Zielsetzungen	66
Organisationsformen	68

Durchführung der Übungen und Spiele	70
Allgemeine Voraussetzungen	70
Imagination und Phantasie	74
Planung und Durchführung der Übungen	76
Gerätegebrauch und Sicherheit	76
Die Musik macht's	78

Der Rahmen für die Sportstunde	82
Aufwärmen – Warm-up	82
Abkühlen – Cool-down	86
Dehnen ist wichtig	88

Spielgeräte und Medien	90
Der Hüpfball	90
Rollbretter	97
Pedalos	98
Kreisel	99
Kleine Hände brauchen große Bälle	100

Aerobic und Circuits	102
Merkmale des Kinderaerobics	102
Circuits	104
Glossar	106
Literatur	109
Impressum/Bildnachweis	110
Register	111

