

Psychomotorik

Gesunde Entwicklung durch Bewegung und Erleben
von Janne Broxtermann und Fiona Martzy



EPSYMO
EPSYMO
EPSYMO

nifbe Niedersächsisches Institut
für frühkindliche Bildung und Entwicklung

hkk
KRANKENKASSE

Inhaltsverzeichnis

01 Bedeutung von Bewegung und
Psychomotorik

02 Ziele der Psychomotorik

03 Inhalte der Psychomotorik

04 Rolle der psychomotorischen Fachkraft

05 Zielgruppe der Psychomotorik

06 Psychomotorik für zu Hause

07 Spielideen für zu Hause

08 Psychomotorisches Angebot
in Bremen

Literatur

01 Bedeutung von Bewegung und Psychomotorik

Für die Entwicklung und Gesundheit von Kindern spielt Bewegung eine zentrale Rolle. Durch Bewegung begreifen und erfahren wir Menschen die Welt von Beginn an. Der Säugling greift, dreht sich, robbt, krabbelt und beginnt zu laufen. Das Kind rennt, hüpfet und klettert. Gleichzeitig zur motorischen Entwicklung lernt das Kind zu sprechen, Zusammenhänge zu erkennen, Gefühle zu regulieren und die Regeln des sozialen Umgangs.

Hier wird deutlich, wie eng die einzelnen Stränge kindlicher Entwicklung miteinander verzahnt sind und dass sich Bewegungserfahrungen nicht allein auf die körperlich-motorische Entwicklung, sondern weit darüber hinaus auswirken (vgl. Zimmer, 2020, S. 29). Bewegungserfahrungen spielen eine wesentliche Rolle, um Kompetenzen zu erwerben und auszubauen. Durch seine Bewegungsaktivitäten wird das Kind zur/m Mitgestalter*in seiner Entwicklung (vgl. Beudels et al., 2014, S. 9).

Daneben dient Bewegung als Grundlage für ein gesundes Leben, denn viel Bewegung stärkt die Gesundheitsressourcen des Kindes. Auf der einen Seite werden z. B. Muskeln aufgebaut, die Ausdauer verbessert und das Immunsystem gestärkt. Dadurch werden körperliche Gesundheitsressourcen gestärkt.

Außerdem hat sich gezeigt, dass Bewegung auch zu mehr Selbstvertrauen und zu einem positiven Blick auf sich selbst und die eigenen Fähigkeiten führt, was wichtige Ressourcen für die psychische Gesundheit sind (vgl. Zimmer, 2019, S. 36). Diese Erkenntnisse über die besondere Bedeutung von Bewegung werden in der Psychomotorik genutzt, um Kinder in der Entwicklung zu unterstützen.



Schon der Begriff ‚Psychomotorik‘ zeigt, dass die enge Verknüpfung von Bewegungsabläufen (Motorik) und Gefühlen/Gedanken/Wohlbefinden (Psyche) diesem pädagogisch-therapeutischen Konzept zugrunde liegt. Bewegungserlebnisse stärken die Kinder in ihrer körperlichen und persönlichen Entwicklung.

Ziele der Psychomotorik

In der Psychomotorischen Entwicklungsförderung erhalten die Kinder die Gelegenheit, ihre Stärken zu entdecken und sich als selbstwirksam und kompetent zu erleben. Sie werden angeregt, selbst Ideen zu entwickeln und eigenständig zu handeln.

Durch das Agieren in einer Gruppe können die Kinder ihre sozialen und Kommunikationsfähigkeiten erweitern und auch das Wahrnehmen eigener Bedürfnisse und Befindlichkeiten spielt eine wichtige Rolle.

(vgl. Zimmer, 2019, S. 22f.)



Inhalte der Psychomotorik

Das 3-Säulen-Prinzip:

Psychomotorik		
Körper-/Selbsterfahrungen Über Bewegungsaktivitäten erhalten die Kinder die Gelegenheit, den eigenen Körper wahrzunehmen und zu erfahren und so auch die eigenen Grenzen, die eigenen Kompetenzen, die eigene Wirksamkeit zu erleben.	Materialerfahrungen Durch die Bereitstellung unterschiedlicher Geräte und Gegenstände erhalten die Kinder die Gelegenheit diese zu erforschen und den Umgang damit zu erlernen. Was brauche ich, damit mein Turm hält? Was passiert, wenn ich den Ball werfe oder fallen lasse? Wie schnell kann ich mit dem Rollbrett fahren?	Sozialerfahrungen In der Regel findet Psychomotorik in Gruppen statt, so dass die Kinder vielfältige Erfahrungen im sozialen Umgang sammeln können (z.B. Kommunikation, Regeln, Konflikte, Kooperation, Konkurrenz).

Quelle: In Anlehnung an Zimmer, 2019, S. 23f.

Rolle der psychomotorischen Fachkraft

Eine wesentliche Rolle nimmt die psychomotorische Fachkraft ein. Sie begleitet die Kinder mit einer wertschätzenden und dialogorientierten Haltung durch die Bewegungsstunden. Dialogorientiert bedeutet, dass sie intensiv in Kontakt mit den Kindern ist, deren Äußerungen wertschätzt und auf diese eingeht. Die Kinder werden ermuntert, ihre eigenen Ideen zu teilen und umzusetzen.



Auch während des Ausprobierens werden die Kinder sprachlich begleitet, indem die Fachkraft die aktuellen Handlungen widerspiegelt bzw. beschreibt (z. B. „Du hast es geschafft, die ganze Leiter hochzuklettern!“; „Du hast dich getraut, eine Stufe höher zu klettern als letzte Woche!“; „Ihr habt ganz allein einen Turm bis zur Decke gebaut!“).

Dabei vermeidet es die Fachkraft möglichst zu bewerten (z. B. „Das hast du toll gemacht!“; „Du warst am schnellsten!“), um keinen Leistungsvergleich zu erzeugen.

Außerdem soll die Vermeidung von Bewertungen verhindern, dass sich die Kinder von Erwachsenen abhängig machen und sich für das Lob anstrengen. Die Motivation zur Entwicklung soll stattdessen vom Kind selbst ausgehen (vgl. Keßel, 2014, S. 24f.).

Weitere wichtige Aspekte sind die Freiwilligkeit und die Stärkenorientierung in der Psychomotorik. Die Kinder werden zu nichts gezwungen oder gedrängt. Jedes Kind soll sich wohl und sicher fühlen und aus der Sicherheit heraus macht es die nächsten Schritte, wenn es sich selbst bereit dazu fühlt.

Zudem werden die Stärken jedes Kindes gesehen und anerkannt. Die Bewegungsangebote werden so gewählt, dass die Kinder die Möglichkeit haben, ihre Stärken zu entdecken und zu nutzen, um so Selbstvertrauen für die nächsten Entwicklungsschritte aufzubauen.



Zielgruppe der Psychomotorik



Aufgrund der beschriebenen Wechselwirkungen von körperlichen und psychischen Vorgängen bezüglich Entwicklung und Gesundheit profitieren sowohl Kinder mit motorischen Unsicherheiten/Auffälligkeiten als auch Kinder mit Auffälligkeiten im Verhalten (z. B. Unruhe, Unkonzentriertheit, Unsicherheit, Ängste) von einer psychomotorischen Förderung.

Da sich Psychomotorik positiv auf die Gesamtentwicklung, das psychische Wohlbefinden und somit auch auf die Gesundheit auswirkt, kann sie als präventives Konzept für alle Kinder ein Gewinn sein.

Psychomotorik für zu Hause

Auch Eltern können viel tun, um ihre Kinder in der Entwicklung zu unterstützen. Da Bewegung eine so wesentliche Rolle spielt, ist es besonders wichtig, dem Kind viele Möglichkeiten zum Toben, Rennen, Klettern und Spielen zu geben. Auch in kleinen Wohnungen können Bewegungslandschaften mit Kissen und Stühlen geschaffen werden.

Draußen laden Spielplätze und die Natur zum Bewegen ein. Der Waldboden an sich mit seinen Unebenheiten ist für die Kleinsten eine motorische Herausforderung und für die Größeren finden sich Baumstämme, -wurzeln und -stümpfe, auf denen balanciert, geklettert und gesprungen werden kann.



Viele weitere Bewegungsanlässe finden sich im Alltag. Beispielsweise können die Wege zur Kita, zur Schule, zur Arbeit, zum Sportverein oder zur Spielverabredung zu Fuß, mit dem Fahrrad oder Roller statt mit dem Auto bewältigt werden, so dass die Kinder von Beginn an diese kleinen, aber so wertvollen Bewegungseinheiten zwischendurch als Entwicklungsgelegenheiten nutzen können.



Neben der Bewegung an sich können Eltern auch durch eine wertschätzende und anerkennende Begleitung in der Entwicklung unterstützen. Sie können Interesse zeigen an dem, was das Kind tut und wie es das tut, sie können die Gefühle des Kindes ernst nehmen, benennen und Verständnis zeigen, sie können gemeinsame Spiele spielen und vor allem viel mit dem Kind sprechen. Und sie können das Kind in einem sicheren Rahmen seine eigenen Erfahrungen machen lassen.

Schon die Kleinsten möchten Dinge allein schaffen und brauchen oft mehrere Anläufe. Wenn ihre Eltern sie dabei geduldig begleiten, es aushalten, dass es auch mal etwas länger dauern kann und die Kinder es allein schaffen dürfen, erfahren sie sich als selbstwirksam.

Selbstwirksamkeitserfahrungen sind eine sehr wichtige Voraussetzung für die psychische Gesundheit.

Spielideen für zu Hause

Kleinkinder (bis 3 Jahre)

„Ich kann was, was du auch kannst!“

(vgl. Bender, Martzy & Schache, 2013, S. 88)

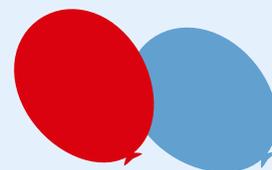
Das Kind oder der Erwachsene sagt „Ich kann was, was du auch kannst und das geht so!“ und macht dann eine Bewegung vor, z. B. krabbeln, sich drehen, hüpfen.

Die andere(n) Person(en) machen dies nach. Dann ist der/die Nächste an der Reihe.

Luftballonmatratze

Ein Decken- oder Kissenbezug wird mit aufgeblasenen Luftballons gefüllt.

Die Kinder dürfen darüber laufen oder krabbeln, sich hineinfallen lassen und ihre eigenen Ideen mit der Luftballonmatratze ausprobieren.



Kutsche

Das Kind legt oder setzt sich auf eine Decke und wird vom Erwachsenen durch die Wohnung gezogen.



Ballspiele

Unterschiedliche Bälle werden zusammen durch die Wohnung gerollt.

Varianten:

- Als Ball dient eine zusammengeknüllte Zeitung oder ein zusammengeknotetes Kleidungsstück.
- Eltern und Kinder setzen oder stellen sich gegenüber und rollen sich den Ball zu.
- Ein Ziel (z. B. eine Flasche oder ein Kuscheltier) wird aufgestellt, das umgekegelt oder abgeworfen werden darf.



Kissenlandschaft

Auf den Fußboden werden unterschiedlich große Kissen, Matratzen und Decken gelegt, über die die Kinder kriechen, krabbeln oder laufen dürfen.



Kinder im Vorschulalter (3 bis 6 Jahre)

Waldabenteurer

Die Familie macht einen Ausflug in ein nahegelegenes Waldstück, das gemeinsam erkundet wird. Häufig entdecken die Kinder spannende Höhlen, Klettergelegenheiten oder Sammelgegenstände, so dass das Verweilen an einem Ort interessanter als eine lange Laufstrecke sein könnte.



Höhlenbau

Mit Decken und Kissen wird im Kinderzimmer (oder unter dem Küchentisch, hinter dem Sofa) gemeinsam eine Höhle gebaut.

Varianten:

- Die Höhle kann zur Burg oder zum Schloss werden.
- Die Kinder und Eltern denken sich gemeinsam eine Geschichte aus, in der eine Höhle vorkommt.

Tanzfest

Die Kinder dürfen sich ihre Lieblingsmusik wünschen, wozu alle gemeinsam tanzen.

Varianten:

- Eine/r macht was vor, alle machen es nach.
- Stopptanz: Eine/r darf die Stopptaste drücken und alle müssen in der Bewegung ‚einfrieren‘ bis die Musik weitergeht.

Stuhlparcours

Gemeinsam stellt die Familie im Wohnzimmer oder in der Küche Stühle (und evtl. weitere Möbel) so auf, dass ein Parcours entsteht.

Variante:

Die Kinder dürfen den Parcours selbst aufbauen und die Eltern unterstützen nur bei Bedarf oder potenzieller Gefahr.



Kinder im Grundschulalter (6 bis 10 Jahre)

Hausaufgaben mit Bewegungspausen

Der Ablauf der Hausaufgaben wird kreativ gestaltet. Die Eltern überlegen sich gemeinsam mit ihrem Kind, was für mehr Spaß und Leichtigkeit bei den Aufgaben sorgen könnte.

Zum Beispiel:

- Nach einer Aufgabe oder alle zehn Minuten einmal durch die Wohnung rennen/hüpfen oder einige Hampelmannsprünge machen oder sich mehrmals im Kreis drehen.
- Alle Zahlen einer Aufgabe (oder das Ergebnis) werden in bewegte Aktionen umgesetzt, z. B. 5 = fünfmal Froschsprung, 8 = achtmal vom Stuhl springen (vgl. König & Martzy, 2017, S. 40).
- Nach jeder Aufgabe macht das Kind eine Wäscheklammer an seiner Kleidung fest. Wenn es ihm zu viele sind, schüttelt es sich, so dass die Klammern abfallen (vgl. Martzy & König, 2017, S. 95).



Bewegte Hausaufgaben

Bei inhaltlichen Schwierigkeiten mit einer Aufgabe überlegen sich die Eltern mit ihrem Kind gemeinsam, wie die Aufgabe anders als auf dem Aufgabenblatt dargestellt werden könnte. Durch kreative Ideen wird die Aufgabe begreifbar bzw. erlebbar gemacht.

Zum Beispiel:

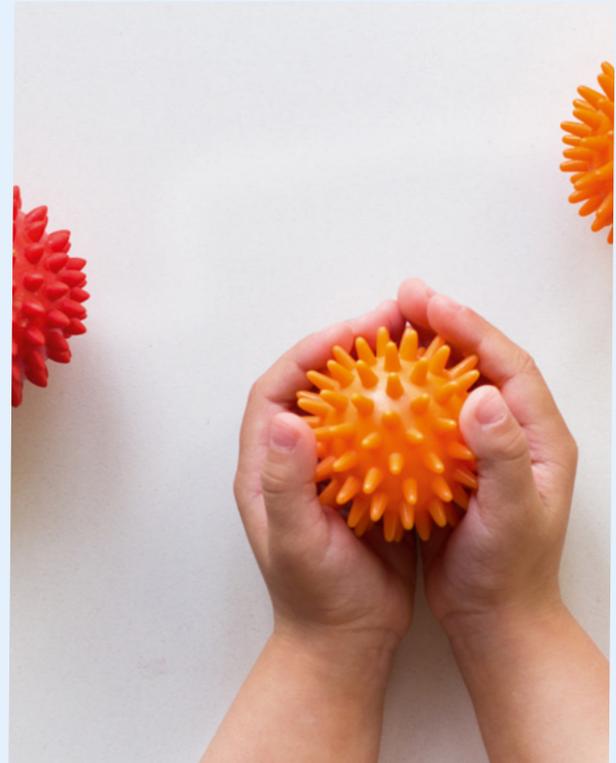
- Ein Zahlenstrahl von 1 bis 20 wird auf den Boden geklebt oder gelegt (z. B. mit Malerkrepp, Bausteinen). Das Kind geht oder hüpfet am Strahl entlang und markiert die in der Aufgabe vorkommenden Zahlen.
- Buchstaben und Sätze werden aus Knete geformt oder aus Bausteinen gelegt.
- Zahlenspiele mit Bällen: Zehn Bälle werden nebeneinandergelegt. Davon schießt das Kind vier Bälle weg (oder ins Tor). Nun kann das Kind die übriggebliebenen Bälle zählen oder aufsammeln (vgl. Martzy & König, 2017, S. 92).

Luftballonspiele

Ein oder mehrere Luftballons werden aufgeblasen und in die Luft geworfen. Meistens haben die Kinder selbst viele Ideen, was man mit einem Luftballon alles spielen kann.

Zum Beispiel:

- Die Ballons dürfen nicht den Boden berühren.
- Die Ballons dürfen nur mit den Händen, dem Kopf oder den Füßen berührt werden.
- Fuß- oder Basketball: Der Ballon wird in ein gegnerisches Tor (z. B. Türrahmen) bzw. einen Korb (z. B. Eimer) geschossen oder geworfen.
- Tennis: Der Ballon wird mit der Hand oder einem Schläger (z. B. gerollte Zeitung, Fliegenklatsche) über ein Netz (z. B. Schnur, Wäscheleine) geschlagen.



Entspannungsmassage

Das Kind sucht sich einen ruhigen und gemütlichen Platz und legt sich auf den Bauch. Ein Elternteil massiert den Rücken, die Beine und die Arme mit den Händen oder einem Igelball. Das Kind bestimmt, wieviel Druck der Erwachsene ausüben darf.

Varianten:

- Im Hintergrund läuft Entspannungsmusik und der Raum wird leicht abgedunkelt.
- Das Kind massiert den Erwachsenen.
- Auf dem Rücken wird eine Pizza gebacken. Zu jedem der folgenden Beispiel-Sätze wird eine passende Bewegung auf dem Rücken gemacht: Der Teig wird geknetet und ausgerollt. Die Tomatensoße wird verstrichen. Der Lieblingsbelag wird verteilt. Der Käse wird verstreut. Der Ofen wird erwärmt. Die Pizza wird in den Ofen geschoben.

Psychomotorisches Angebot in Bremen

Wenn Sie Interesse an Psychomotorik für Ihr Kind haben, haben Sie die Möglichkeit, sich an EPSYMO zu wenden. EPSYMO ist ein Elternverein für Psychomotorische Entwicklungsförderung und in Bremen-Nord ansässig.

Neben therapeutisch ausgelegten Kindergruppen bietet der Verein nach Absprache auch psychomotorische Familienstunden an, in denen Familien gemeinsame Erlebnisse sammeln und zusammenwachsen können. In einem gemeinsamen Projekt mit der hkk Bremen und dem Niedersächsischen Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung wurde ein neues Modul zum bestehenden Vereinskonzzept entwickelt, das den Fokus auf psychomotorische Angebote für Kinder und ihre Eltern legt.



Mehr Informationen über das Projekt finden Sie auf der **Homepage des Niedersächsischen Instituts für frühkindliche Bildung und Entwicklung:**

www.nifbe.de/das-institut/nifbe-projekte/projekt-pemek

oder auf der Homepage der hkk:

www.hkk.de/leistungen-und-services/hkk-leistungen/selbsthilfegruppen/psychomotorische-entwicklungsbegleitung

nifbe Niedersächsisches Institut
für frühkindliche Bildung und Entwicklung



Über die Arbeitsweise und das Angebot von EPSYMO können Sie sich im Internet unter www.epsymo.de, per Mail unter **info@epsymo.de** oder telefonisch unter **0421 6099840** informieren.



EPSYMO
EPSYMO
EPSYMO

Interessieren Sie sich dafür, wo in Ihrer Region in Deutschland Psychomotorik angeboten wird, können Sie sich über die internationale psychomotorische Datenbank darüber informieren. Die Datenbank bietet Ihnen die Möglichkeit nach Vereinen oder auch anderen Institutionen zu suchen, die sich mit psychomotorischen Inhalten beschäftigen. Unter folgendem Link können sie auf die Daten zugreifen:
www.nifbe.de/psychomotorik/institution_suchen.php?projekt=1.

Literatur

Bender, S., Martzy, F. & Schache, S. (2013). Psychomotorik - arbeiten mit Kindern von 0-3 Jahren. Ein Lehrbuch für sozialpädagogische Berufe. Köln: Bildungsverlag 1.

Beudels, W./ Stahl-von Zabern, J./Böcker, N./Bremser, S. (2014). BIK – Bewegung in der frühen Kindheit: ein hochschulübergreifendes Forschungsprojekt. Praxis der Psychomotorik, 39 (1), 8–13.

Keßel, P. (2014). Prinzipien psychomotorischer Entwicklungsförderung: Überlegungen für die fachschulische Erzieherausbildung. Motorik, 37 (1), 23–27, DOI 10.2378/motorik2014.art05d

König, E. & Martzy, F. (2017). Es geht auch ohne Stühle. Ein Elternabend in Bewegung. Grundschule, 40 (1), 37–42.

Martzy, F. & König, E. (2017). Das macht Spaß. Los geht's, wenn Lernprozesse in Gang kommen. Praxis der Psychomotorik, 42 (2), 73–78.

Zimmer, R. (2019). Handbuch Psychomotorik. Freiburg: Herder.

Zimmer, R. (2020). Handbuch Bewegungserziehung. Freiburg: Herder.

Bilder:

Titel: gettyimages © Szepy, S. 3: gettyimages © Thomas Barwick, gettyimages © ferrantraite, S. 4: gettyimages © Hinterhaus Productions, S. 6: gettyimages © Caiaimage/Paul Bradbury, gettyimages © ferrantraite, S. 7: gettyimages © monkeybusinessimages, S. 8: gettyimages © LuckyBusiness, gettyimages © ferrantraite, S. 9: gettyimages © Moof, S. 10: gettyimages © Tetra Images, gettyimages © ferrantraite, S. 11: gettyimages © Peopleimages, gettyimages © ferrantraite, S. 12: gettyimages © ferrantraite, gettyimages © ferrantraite

Immer in Ihrer Nähe!

Persönliche Beratung: hkk-Geschäftsstellen und -Servicepunkte



Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter **hkk.de/kontakt**



In den Servicepunkten und auf **lvm.de** erhalten Sie insbesondere Infos zu attraktiven Zusatzversicherungen.

Schnell und kompetent am Telefon: die hkk-Kundenberatung



Unter **0421 - 36550** und **0800 - 2555 444** (gebührenfrei) bekommen Sie eine individuelle Beratung.

Kritik, Anregungen und Ihre Ideen nehmen wir gerne unter **0800 - 1455 255** (gebührenfrei) entgegen.

Per Fax erreichen Sie uns unter **0421 - 3655 3700**.

Überall, rund um die Uhr: hkk online



Auf **hkk.de** finden Sie alles zum Gesundbleiben, Gesundwerden und zu Ihrer Krankenversicherung.

Zu diesen Themen informiert auch der **hkk.de/newsletter** regelmäßig. In unserem **Kundenportal** regeln Sie Ihre Anliegen sicher, schnell und komfortabel online.

Auch unter **info@hkk.de** sind wir gerne für Sie da.



hkk Krankenkasse – Gesundheit gut versichert.

28185 Bremen

hkk.de

Mit dieser Information möchten wir Ihnen einen ersten Überblick über die Versicherungsleistungen geben. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Grundlage für den Versicherungsschutz der hkk sind die gültigen Satzungsbedingungen der Handelskrankenkasse (hkk) und der hkk-Pflegekasse.