

# ZEIT FÜR KINDER

UNG ELTERN UND ERZIEHERINNEN

herausgegeben vom Landkreis Görlitz



**BEWEGUNG MACHT SPASS!**

# Was ist wo zu finden?



Einleitung	2
Das Eichhörnchen und der Hamster	3
Wer sich bewegt, hat mehr vom Leben	4
Der Pilgerzug der Kinder	5
Bodo sagt „Tschüss!“	6
Fit wie Dino - 5 Übungen für den Alltag	7
Kitavorstellung „Kinderhaus Kinderinsel Kunterbunt“	8
Grundschulvorstellung „Grundschule Ebersbach/Sa.“	9
Interview mit Dipl.-Med. Antje Liebscher	10
Wie bewegt ist dein Tag? Finde es mit Dino heraus!	11
Angebote für die ganze Familie	12



## Impressum

### Redaktionsleitung

Ariane Irmischer ENO Entwicklungsgesellschaft Niederschlesische Oberlausitz mbH

### Redaktion

Nicole Blana Hochschule Zittau/Görlitz, Dipl. Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin  
Ulf Großmann Netzwerkstelle Kulturelle Bildung, Kulturraum Oberlausitz-Niederschlesien  
Anne Heinrich PONTES-Agentur/Servicestelle Bildung des Landkreises Görlitz am Internationalen Begegnungszentrum St. Marienthal

Marlen Heinze Landkreis Görlitz, Jugendamt  
Susanne Hoffmann Kulturraum Oberlausitz-Niederschlesien, Kultursekretariat  
Joachim Mühle Landkreis Görlitz, Kulturamt

### Studentische Projektgruppe der Hochschule Zittau/Görlitz

Anne Bukall, Kristin Hiltmann, Theresa Huste, Julia Kästner, Falco Müller

Redaktionsschluss 28. Oktober 2011

Layout Ariane Irmischer, ENO media

Druck MAXROI Graphics GmbH Görlitz

Auflage 10.000 Exemplare

Alle in dieser Ausgabe verwendeten Personenbezeichnungen gelten generell für beide Geschlechter und sind nicht diskriminierend zu verstehen.

### Bildnachweise

Titel - © Kzenon - Fotolia.com  
Seite 2 - © Klaus-Uwe Pacyna / pixelio.de  
Seite 3 - Julia Kästner (Zeichnungen)  
Seite 4 - Projekt „Pilgerzug der Kinder“  
Seite 6 - Kristin Hiltmann (Zeichnungen)  
Seite 7 - Studentische Projektgruppe (Fotos)  
Seite 7 - Julia Kästner (Ausmalbild)  
Seite 8 - Kita „Kinderinsel Kunterbunt“  
Seite 9 - Jahn-Grundschule Ebersbach  
Seite 11 - Kristin Hiltmann (Zeichnung),  
© S. Hofschlaeger / pixelio.de



## Sehr geehrte Leser, liebe Kinder,

„Bewegung macht Spaß!“ und das zu jeder Jahreszeit!  
Den Beweis dafür finden Sie auf den nächsten Seiten  
unserer 4. Ausgabe der „Zeit(ung) für Kinder“.

Die Bewegung für Körper und Geist ist enorm wichtig für die Entwicklung des Kindes. Deshalb haben wir sowohl für den häuslichen als auch für den pädagogischen Alltag vielfältige Möglichkeiten der Bewegungsförderung zusammengestellt. Das Kinderhaus „Kinderinsel Kunterbunt“ in Görlitz und die Jahn-Grundschule Ebersbach stellen uns ihren ganz eigenen Bewegungsalltag vor. Mit unserem Bewegungsprotokoll finden Sie heraus wie viel Bewegung im Alltag Ihres Kindes steckt.

Aber auch die Kinder dürfen selbst aktiv werden. Auf unserer Mitmachseite können sie zusammen mit Dino fit in den Tag starten und auch für die „geistige Bewegung“ hat Dino sich einiges überlegt.

Wie immer finden Sie diese und auch die vorangegangenen Ausgaben der „Zeit(ung) für Kinder“ unter [www.kreis-goerlitz.de](http://www.kreis-goerlitz.de) sowie unter [www.kulturellebildung-ol.de](http://www.kulturellebildung-ol.de) zum Download.

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und Hinweise auf [zeitung-fuer-kinder@kreis-gr.de](mailto:zeitung-fuer-kinder@kreis-gr.de).

Viel Spaß beim Lesen und „Bewegen“ wünscht...

Die Redaktion mit freundlicher Unterstützung von  
Martina Weber,  
2. Beigeordnete und Leiterin des Dezernates für  
Gesundheit und Soziales im Landkreis Görlitz

## Das Eichhörnchen und der Hamster

Das Eichhörnchen hatte seinen Tag bisher in Entspannung verbracht: bis in den Vormittag schlief es in seiner Höhle, knabberte dann gemütlich und ausgiebig an seinem großen Wintervorrat und schlenderte nun mit rundem Bäuchlein verträumt an einem Feld entlang.

Plötzlich bewegte sich die Erde unter den Pfoten des Eichhörnchens. Es sprang aufgeregt zu allen Seiten und blickte verwirrt nach unten. Der Erdhügel wurde immer größer bis ein eifriger Arbeiter seine Nase der Freiheit entgegen reckte. Ein brauner Hamster erreichte das Tageslicht, nachdem er die Umgebung für sicher befunden hatte. „Wo kommst denn du jetzt her?“, fragte das Eichhörnchen gleichermaßen verwundert und aufgeregt hinter dem Hamster stehend. Dieser zuckte zusammen und verschwand prompt wieder in seinem Erdloch. „Wo willst du denn hin?“, erkundigte es sich erneut und lunschte mit beiden Augen in die dunkle Erde. Es ertönte aus der Tiefe eine verärgerte Stimme: „Man, hast du mich jetzt erschreckt. Ich dachte, du könntest mir gefährlich werden. Fehlalarm - ich komme wieder raus.“ Das Eichhörnchen wunderte sich: „Was bist du denn für einer?“ „Ich bin ein fleißiger Hamster, siehst du das nicht? Ich habe heute schon den ganzen Tag meine Gänge durch die Erde gegraben. Durch sie trage ich in meinen Hamsterbacken gesammelte Körner, Knollen und Halme in meine Vorratskammer. Jetzt knurrt mein Magen und ich wollte in der Sonne neue Kräfte zum Weiterbuddeln tanken“, sagte der Hamster und seufzte erschöpft. „Ich habe meinen Wintervorrat auch schon angelegt. Aber warum machst du dir denn so einen Stress und sammelst so viel?“, fragte das Eichhörnchen. „Na, ich werde bald Winterruhe halten. Währenddessen werde ich regelmäßig aufwachen, denn auch vom Schlafen bekommt man Hunger. Dann werde ich froh sein, wenn neben meinem Nest ein Korn griffbereit liegt. Ich bin in dieser Zeit auch sehr träge, denn mein Körper ist auf Ruhe eingestellt. Es würde mir schwer fallen, auf die anstrengende Suche nach Vorrat zu gehen. Viele Nüsse bedeuten schließlich viel Energie zum Denken, Arbeiten und Schlafen.“

Und du, liebes Eichhörnchen? Warum sammelst du nicht? Der Winter soll kalt werden und du möchtest dich im Winter doch schließlich auch in dein warmes Nest kuscheln.“ Es antwortete mit einem Lächeln im Gesicht: „Meine Vorratskammern sind schon reichlich gefüllt. Nach der

Arbeit kommt die Entspannung. Ich wollte mich gerade, wie du, vom vielen Bewegen ausruhen und die warme Herbstsonne genießen. Komm, wir lehnen uns an deinen Erdhügel!“



Gesagt, getan. Hamster und Eichhörnchen lagen eine kleine Weile grunzend in der Wärme. Mit einem tiefen Seufzer wurde der Hamster wach, stupste seinen Nachbarn an und schlug vor: „Weißt du was? Beim Schlafen ist mir etwas eingefallen: Die schönsten Nüsse hängen hoch oben im Baum. Kannst du mir helfen, sie zu sammeln? Mit deinen kräftigen Hinterbeinen kannst du gut klettern und hoch springen.“ Das Eichhörnchen sprang auf und wackelte mit seinem Schwanz aufgeregt hin und her. „Ja klar, unsere Kräfte sind wieder aufgetankt. Lass uns aufbrechen, denn Bewegung macht Spaß!“

Theresa Huste

Spielt die Suche der beiden Nagetiere nach Knollen, Körnern, Rüben und Nüssen, wie auch das Tragen der Fundstücke in die Vorratskammer nach! Ihr könnt dabei durch Tunnel laufen, über Steine klettern und in eurem Mund eure „Wintervorräte“ sammeln.



Dass Bewegung für Körper und Geist enorm wichtig ist, ist hinreichend belegt. Bewegung für Kinder bedeutet Lernen. Es besteht eine intensive Wechselbeziehung zwischen Bewegung und der kognitiven (geistigen) Entwicklung des Kindes. Bewegung heißt für das Kind, die Welt aus seiner Perspektive zu entdecken. Damit werden Wahrnehmung, Denken, Erkenntnis und Sprache gebildet.

Die Pädagogin Brigitte Bergmann plädiert zu recht für den „Bewegungsraum“ als eigenständiges Erziehungsmittel. Sie meint damit die Bewegungsfreiheit, die dem Bewegungsdrang des Kindes Freiraum lässt, es aber auch durch Hilfsmaßnahmen unterstützt.<sup>1</sup> Bewegungsformen wie Springen, Laufen, Rennen, Klettern, Schwingen, Schaukeln, Raufen tragen zu der erforderlichen motorischen Entwicklung bei und werden in gezielten sportlichen Bereichen spezialisiert. Mit entsprechendem Vorbild sollten Erwachsene vorangehen. Das ist in unserer heutigen Lebenswelt nicht immer einfach. Deshalb muss das Thema Bewegung einen alltäglich hohen Stellenwert einnehmen.



<sup>1</sup> vgl. Bergmann, Brigitte, Bewegung von Anfang an, Cornelsen Verlag, Mannheim 2008, S. 44

## Wer sich bewegt, hat mehr vom Leben

**Ü**bergewicht und Adipositas (Fettsucht) sind nicht nur für Erwachsene, sondern auch zunehmend für Kinder große Themen in unseren Tagen. Viele Menschen ernähren sich nicht richtig und bewegen sich außerdem zu wenig. Einige Nahrungsmittel werden mit unklaren Angaben zu den Inhaltsstoffen und Nährwerten beworben und erlangen so die Beliebtheit der Verbraucher. Wir essen meist zu fett, zu süß und zu viel.

**W**ichtig ist zu wissen, welche Nährstoffe die entsprechenden Nahrungsmittel beinhalten und in welchen Mengen sie darin enthalten sind. Der Energiegehalt von Kohlenhydrat entspricht 4 kcal/g, von Eiweiß 4 kcal/g und von Fett 9 kcal/g. Die Nährwerttabellen auf den Nahrungsmittelverpackungen sollte man sich stets vor dem Essen - besser noch bereits beim Einkauf - genau anschauen.

**W**eiterhin muss immer auch der tägliche Gesamtbedarf an Nährstoffen betrachtet werden. Der ist wiederum abhängig vom Lebensalter, der Körpergröße und dem Bewegungsumfang des Einzelnen. Man nennt das Grundumsatz. Auf der Internetseite <http://jumk.de/bmi/grundumsatz.php> kann man seinen Grundumsatz und seinen Grundenergieumsatz näherungsweise selbst berechnen und Rückschlüsse auf seine Ernährungsweise und seine Mobilität ziehen.

**H**eute bewegen sich die Menschen im Allgemeinen deutlich weniger als in den vergangenen Jahrzehnten. Das hat vielfältige Ursachen. Zum einen sind die Haushalte fast durchweg automatisiert. Es muss kam noch jemand Kohlen schleppen oder Holz sägen und haken, damit er seinen Ofen heizen kann. Das kräftezehrende Wäschewaschen übernimmt die Waschmaschine. Die Rolltreppe im Kaufhaus erspart uns das Treppensteigen. Wenn wir die große weite Welt sehen wollen, dann müssen uns nicht mehr auf „Schusters Rappen“ machen und uns auf eine anstrengende Reise begeben, sondern können vom bequemen Fernsehsessel aus durch die unzähligen Fernsehprogramme manövrieren und uns auf diese Weise die Welt ins Wohnzimmer holen.

**N**ur noch in Ausnahmefällen werden längere Wegstrecken zu Fuß oder per Fahrrad erledigt. Das Auto und die öffentlichen Verkehrsmittel nehmen den Menschen die anstrengende körperliche Mühe der Fortbewegung ab. Auch unsere Freizeitaktivitäten sind häufig nicht mit sportlicher Aktivität verbunden.

**A**llein die Tatsache, dass jeder Deutsche durchschnittlich mehrere Stunden täglich vor dem Fernseher oder dem PC verbringt, lässt vermuten, dass gerade unsere Kin-

der und Jugendlichen unter deutlicher Bewegungsarmut leiden. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Kinder zwischen einem und vier Jahren, die mehr als zwei Stunden pro Tag in die Glotze gucken dürfen, auch als Zehnjährige noch dazu neigen, sich zu wenig zu bewegen. Sie sind passiver im Unterricht, haben speziell mit Mathe zu kämpfen und sind dicker, behäbiger und unbeweglicher. Immer mehr Erkrankungen treten daher auch im früheren Lebensalter auf.

**N**eben Stoffwechselstörungen werden in einer allgemeinmedizinischen Arztpraxis häufig Haltungsfehler aufgrund eines zu schwach entwickelten Muskelapparates oder Gelenkbeschwerden und Infektanfälligkeiten diagnostiziert. Durch kleine Veränderungen im Tagesablauf können große und nachhaltige Effekte erzielt werden. Unsere Mahlzeiten sollten viele Vollkornprodukte und reichlich Obst und Gemüse enthalten. Der Konsum von den beliebten Süßigkeiten muss reduziert werden, weil in den Naschereien viel zu viel Zucker enthalten ist. Wir sollten uns selbst und unsere Mitmenschen zu mehr Bewegung animieren, indem jeder überlegt, wie er mehr Bewegung in seinen Alltag bringt.

**S**chulsport ist wichtig. Aber die wenigen Stunden Schulsport in einer Woche gleichen den beschriebenen Bewegungsmangel nicht aus. Planen wir deshalb Aktivitäten in der Familie und in allen Kindereinrichtungen und Schulen zur Steigerung des täglichen Bewegungsbedarfs und zur Befriedigung des Bewegungsdranges der Kinder - das macht Spaß, ist gesund und es gibt dabei nur Gewinner! Bewegung an frischer Luft stärkt zudem das Immunsystem. Das bedeutet, dass wir nicht so schnell krank werden, weil unser Körper ausreichend Abwehrkräfte aufgebaut hat.

**W**issen unsere Kinder und Jugendlichen eigentlich noch, wie schön das Blätterrascheln beim Wandern durch den Herbstwald, das Rodeln und Skifahren oder eine ausgiebige Schneeballschlacht im Winter ist? Liebe Eltern und Erzieher, suchen Sie für Ihre Kinder ausreichend Bewegungsmöglichkeiten, limitieren Sie die Fernsehzeit und die Zeit am Computer. Machen Sie es ihnen vor, wie nützlich und gesundheitsfördernd Bewegung, vor allem im Freien ist. Ich wünsche Ihnen und Ihren Kindern viel Spaß bei der Umsetzung ihrer körperlichen Aktivitäten. Eins ist sicher: Die Kinder werden es Ihnen später danken!

Dipl. Med. Barbara Großmann,  
Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde

**B**ewegen kann so Vieles meinen: etwas bewegen, sich bewegen lassen, sich selbst bewegen - den Körper, den Geist, die Situation, sogar eine Gesellschaft. Die Aufzählung ließe sich durchaus noch fortsetzen. Kinder brauchen von alledem ein gesundes Maß, sollen sie gesund und in rechter Weise zu Persönlichkeiten heran reifen.

**E**ine solche Vielfalt bot der Pilgerzug der Kinder auf der via regia im vergangenen Sommer. Über sämtliche Medien, über Plakate, über direkte Vorstellungen in entsprechenden Einrichtungen und Schulen, vor allem aber über die eigene Homepage wurde das Projekt beworben. Daraus ging schon für alle möglichen Teilnehmer hervor, dass es sich hier um Außergewöhnliches handelt, um Anstrengungen und um Entbehrungen von Selbstverständlichkeiten des gewohnten Alltags, um reizvoll Unbekanntes, um Abenteuer pur, und damit jede Menge Bewegung an Leib, Geist und Seele.

**E**twa 120 angemeldete gut vorbereitete Schulkinder, überwiegend aus der Lausitzer Region und darüber hinaus, fanden sich in Schmochtitz am sonnigen 17. Juli ein, dazu rund 60 Helfer und Betreuer plus dem 50-„Mann“ starken Kinderchor, der jedoch im festen Quartier untergebracht war.

**E**ine, im Vorfeld gründlich erarbeitete, Logistik ließ nicht nur eine wohlgeordnete bunte Zeltstadt entstehen. Sie ermöglichte auch das schnelle Bekannt- und Vertrautwerden untereinander. Zwei Übernachtungen und 1 ½ Tage dienten zur Einstimmung und zur intensiven Vor-

bereitung auf den Pilgerzug: Workshops zum Schneidern von mittelalterlicher Kleidung und Herstellen sonstiger Requisiten, wie Pilgerstöcke und Fackeln, die Ausbildung von Knappen, und das Armbrustschießen, das Einüben kurzer Theaterstücke und vieler Lieder für die Kulturhalte unterwegs, das Kennenlernen des Klosterlebens, von denen es einige bis heute an der via regia gibt, und schließlich der Umgang mit den Pferden und Wissenswertes über sie.

**E**ine große Pilgerfamilie von knapp 200 Menschen plus der Kutscher mit ihren 12 Gespannen war am 19. Juli zum Aufbruch bereit und setzte sich bei herrlichem Sonnenschein in Richtung Bautzen in Bewegung. Die Pferde wie auch die Menschen mussten sich jetzt an das Laufen im langen Tross gewöhnen und das richtige Tempo finden. Tatsächlich fühlte sich manch ein Geschöpf damit überfordert, fand aber für sich eine Lösung.

**I**mmmerhin galten die geplanten Kulturhalte in Bautzen, in Weißenberg und in Reichenbach/O.L. jeweils in der Mittagszeit für Mensch und Tier als eine längere Pause. Ab dem 20. Juli stellte sich das Abenteuer pur ein, hervorgerufen von Dauerregen. Die körperliche Beweglichkeit konnte nur mit der geistigen kreativen Beweglichkeit einhergehen. Die Seele, das Herzstück des Pilgerzuges, strahlte trotz vieler Widrigkeiten und Hindernisse in die Seelen fast aller Teilnehmer und ließ es an Fröhlichkeit und unentwegtem Gesang auf wundersame Weise nicht fehlen. Unzählig viele Menschen boten ihre Hilfe an und sorgten für trockene Nachtlager.

**D**och zum triumphalen Einzug in Görlitz zeigte sich der Himmel von seiner besten Seite, als ob er nie anders gewesen wäre. Fröhlich singend, zutiefst erfüllt gelang der noch größer gewordene Pilgerzug an sein Ziel auf den Görlitzer Untermarkt, wo er von vielen Menschen empfangen wurde, um gemeinsam ein Abschlussprogramm zu erleben. Viele kleine und große Pilger, Helfer und Betreuer fielen dann völlig erschöpft, aber glücklich in die Arme ihrer Familien und Freunde.

**S**ich bis an die Grenzen bewegen bringt außerordentliche Erfahrungen und setzt wesentliche Werte wieder frei, macht das Leben lebenswert. Es lohnt sich, dabei zu sein.



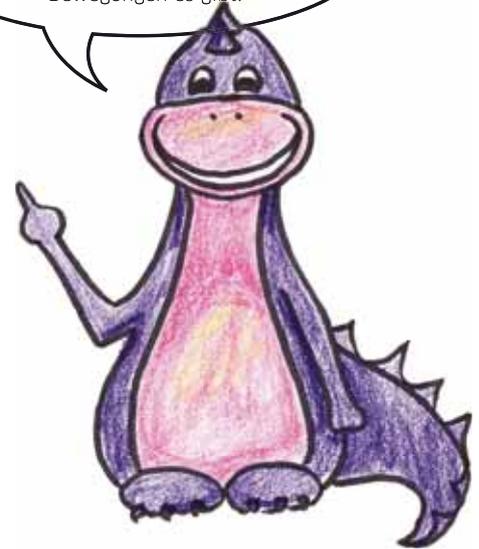
**Gabi Kretschmer** • Projektleiterin Projekt „Pilgerzug der Kinder“  
Europa-Haus Görlitz e. V. • Untermarkt 9 • 02826 Görlitz  
Telefon: 03581 - 40 64 38  
leitung@pilgerzug-der-kinder.de • www.pilgerzug-der-kinder.de



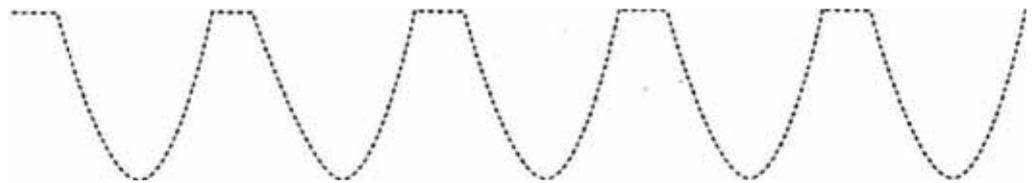
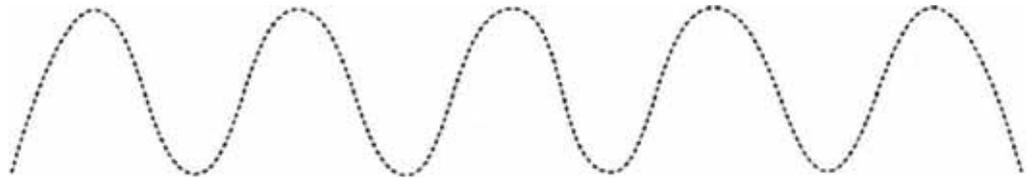
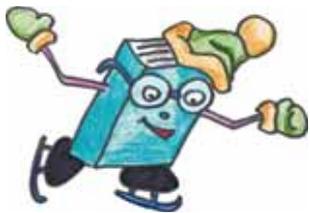
# Bodo sagt „Tschüss!“

„Tok-Tok“ - „Oh wer kann das nur sein?“, dachte sich Bodo, als es bei ihm an der Tür klopfte. Gespannt öffnete er und Welch eine Überraschung: Dino, sein bester Freund, stand da. „Hallo Bodo, ich komme gerade aus dem Winterurlaub und wollte dir einen Besuch abstatten. Freust du dich denn?“. „Oh jaaa! Sehr, Dino. Aber bist du denn auf Skiern hierhergefahren?“, fragte Bodo neugierig. „Klar! Immer den Berg herunter. Bewegung macht immer Spaß und hält außerdem fit und gesund!“. Bodo kam ins Grübeln. Wie gern würde auch er mal wieder in den Urlaub fahren und auf Skiern durch den Wald sausen. „Wenn du magst, leih ich dir meine Ski.“ bot Dino an. Wie freute sich Bodo da. Noch am selben Tag packte er seinen Rucksack, schnallte sich die Ski an, nahm die Stöcke in die Hand und fuhr davon. „Tschüss Dino! Hab vielen Dank!“ rief er bis er im Wald verschwand. Dino war froh, dass er Bodo so eine Freude gemacht hatte.

Aber Kinder,  
auch ohne Ski macht Bewegung Spaß!  
Schaut doch einmal wie viele verschiedene  
Bewegungen es gibt!



Fahre mit einem Stift die Spuren nach!



Macht es wie die Tiere und fahrt selbst einmal Schlitten oder Schlittschuh!

Welches dieser Dinge braucht Bodo nicht in den Winterurlaub mitzunehmen und warum?

Bodo braucht das Fahrrad nicht mitzunehmen, weil man bei Schnee und Eis nicht damit fahren kann.

## Ihr wollt genauso fit in den Tag starten wie Dino?

Hier sind einige seiner tollsten Übungen, die ihr allein, mit Freunden oder euren Eltern durchführen könnt. Diese sind nicht nur gesund, sondern auch lustig und machen Dino viel Spaß.



**Übung 1 - Auf einem Bein hüpfen.** Das ist nicht nur gut fürs Gleichgewicht.

**Übung 2 - Der Hampelmann.** Legt los und lasst Arme und Beine fliegen.

**Übung 3 - Purzelbaum.** Und alles dreht sich.

**Übung 4 - Balancewettbewerb.** Mal schauen, wie lange du das Buch auf dem Kopf balancieren kannst.

**Übung 5 - Ball mit den Füßen heben.** Schwierig aber machbar.



Hier siehst du Bodo und Dino gemeinsam den Hang hinuntersausen. Male die beiden Freunde und die Winterlandschaft in deinen Lieblingsfarben an.

# Bewegung im Alltag des Kinderhauses „Kinderinsel Kunterbunt“ - Träger des Zertifikats „Gesunde Kita“

Das Bildungskonzept, das als Grundlage der pädagogischen Arbeit in der Einrichtung dient, ist das Kneipp-Gesundheitskonzept. Die Bewegung ist eins von fünf Elementen der KNEIPPschen Gesundheitslehre und ein fester Bestandteil der pädagogischen Arbeit in der Kita.

Gezielte Bewegungsangebote für Kinder finden in der Kita regelmäßig statt. Die wöchentliche Sportstunde am Vormittag im Bewegungsraum für jede Kindergruppe, sowie Wandertage und Spaziergänge, sind ein Höhepunkt im Wochenablauf. Ausreichende Bewegungsangebote, wie Wett- und Geschicklichkeitsspiele, Kletterwand, Seile, Hüpfbälle etc., stellen für Kinder eine entscheidende Voraussetzung für ihre gesunde Entwicklung dar und wecken dabei das Interesse für neue Herausforderungen.

Kinder beschäftigen sich in unserer Zeit immer mehr mit den multimedialen Angeboten, wodurch sie immer öfter allein spielen und keinen Spielpartner dazu benötigen. Deshalb ist es wichtig, dass alle Kinder an der wöchentlichen Sportstunde teilnehmen und durch zielgerichtete Angebote zur Bewegung animiert werden. Dadurch werden auch nicht so bewegungsfreudige Kinder durch Erzieherinnen und durch andere Kinder der Gruppe zum gemeinsamen Spielen motiviert und ebenso dabei unterstützt. In Gruppenbesprechungen äußern Kinder ihre Vorschläge und Wünsche, die anschließend bei der Planung von Bewegungsangeboten berücksichtigt werden.

Da sehr kleine Gruppenräume in der Kita vorhanden sind, bietet vor allem der Garten des Kinderhauses den Kindern Freiräume für selbstbestimmtes Spielen an. Kinder bekommen Gelegenheit, ihren Handlungsspielraum zu erweitern, sich Aufgaben zu stellen und sie selbständig oder mit Hilfe von Spielpartnern zu bewältigen. Sowohl am Vormittag als auch am Nachmittag spielen Kinder an der frischen Luft und dies auch bei jedem Wetter.

Nachmittags, wenn kein weiteres von Erzieherinnen geplantes Angebot im Bewegungsraum stattfindet, ist der Raum für Kinder ebenfalls frei zugänglich. Die pädagogischen Fachkräfte in der Einrichtung legen sehr viel Wert auf selbstbestimmtes Spielen der Kinder.

Eltern werden in die pädagogische Arbeit der Einrichtung intensiv einbezogen. Es werden Themenelternabende zur Bewegung angeboten, sowie Angebote von Sportvereinen regelmäßig zur Kenntnis gegeben. Ein jährliches Familiensportfest und die jährliche „Kneippade“ mit Bewegungsangeboten für Kinder und ihre Eltern bieten Möglichkeiten den Entwicklungsstand des eigenen Kindes wahrzunehmen. Dabei findet ebenfalls ein Austausch zwischen den pädagogischen Fachkräften und den Eltern, sowie zwischen den Eltern statt. In den regelmäßigen Entwicklungsgesprächen mit den Eltern wird auch die motorische Entwicklung betrachtet und den Eltern Empfehlungen für die gemeinsame aktive Freizeit gegeben.

Kita „Kinderinsel Kunterbunt“ • Leiterin Frau Kühn  
Mittelstraße 7 • 02826 Görlitz • Telefon: 03581 - 40 52 65



Schulanfänger haben einen besonders hohen Bewegungsdrang. Frau Bukall, die Klassenleiterin der Klasse 1a der Jahn-Grundschule Ebersbach, erzählt, wie sie diesem im alltäglichen Unterricht gerecht wird.

Der Übergang vom Kindergarten- zum Schulkind ist für jedes Kind ein einschneidender Prozess. Während bisher das Spielen im Tagesablauf dominierte, wird nun der größte Teil des Vormittages dem systematischen Lernen gewidmet.

Alle Kinder wollen lernen und mein Ziel ist es, diese Freude am Lernen zu erhalten. Bewegungspausen, in denen sich meine Erstklässler erholen und neue Kräfte tanken können, sind für einen freudvollen Unterricht unerlässlich und dürfen in keiner Unterrichtsstunde fehlen.

Nach angestrengten Schreibübungen mögen die Kinder Fingerspiele besonders gern. Dabei erlernen sie ganz nebenbei Reime und bewegen ihre Finger entsprechend des Textes. Sehr beliebt ist auch die Gestaltung von Regen und Gewitter mit den Fingern. Es ist auch sehr wichtig, nach zum Beispiel intensiven Lesephasen dem

Bewegungsdrang der Kinder nachzukommen. So lieben es meine Erstklässler besonders, wenn sie, auf dem Fußboden liegend, von mir wie ein Luftballon aufgeblasen werden und dann platzen dürfen. Bei dieser Gelegenheit kann man prima die erarbeiteten Zahlen und Ziffern üben. (Ich blase genau fünfmal, achtmal,...).

Zahlen werden bei uns aber auch geklopft, geklatscht und gestampft. Wenn die Kinder Materialien weggeschafft haben, dürfen sie auf dem Weg zurück zum Stuhl verschiedene Übungen ausführen: Vierfüßlergang, Schlussprünge, Einbeinsprünge, Hampelmann, etc.

Großen Spaß machen Schülern auch Rhythmusübungen, die allein oder mit einem Partner ausgeführt werden. Wenn die Kinder im Anschluss an die Bewegungspause rufen: „Noch mal“, dann ist das für mich Lob und Ansporn, um immer wieder nach neuen Ideen zu suchen.



Jahn-Grundschule Ebersbach • Schulleiterin Frau Lissner  
Jahnstraße 1 • 02730 Ebersbach/Sa. • Telefon: 03586 - 36 51 81  
www.grundschule-ebersbach.de • Jahn-GS@t-online.de



# Interview mit Dipl.-Med. Antje Liebscher

5 Fragen an Dipl.-Med. Antje Liebscher, Sachgebietsleiterin Kinder- und Jugendärztlicher Dienst des Landkreises Görlitz zum Einfluss der körperlichen und geistigen Bewegung auf die Entwicklung der Kinder

**1. Welche Fähigkeiten sollte ein Kind in welchem Alter haben?** Das Gesundheitsamt ist gesetzlich verpflichtet alle 5- bis 6-jährigen Kinder einer sachsenweit standardisierten Vorschuluntersuchung zu unterziehen. Es erfolgt eine Einschätzung der sprachlichen Entwicklung, der Fein- und Grobmotorik, Überprüfung der visuellen Wahrnehmung und Informationsverarbeitung sowie der Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft, d. h. wie konzentriert kann ein Kind arbeiten, wie lässt sich das Kind auf die Untersuchungssituation ein. Parallel erfolgt eine ärztliche Untersuchung bei dem mindestens ein Elternteil anwesend ist.

Bereits im Alter von 4 Jahren besteht die Möglichkeit einer freiwilligen Untersuchung durch das Amt. Dabei wird der gegenwärtige Entwicklungsstand im Vergleich zur Altersnorm festgestellt. Diese Einschätzung des Entwicklungsstandes ohne körperliche Untersuchung ist von unserer Seite sehr zu empfehlen und wird von immer mehr Eltern in Anspruch genommen.

**2. Wo liegen Entwicklungsauffälligkeiten bei den Kindern?** Die meisten Auffälligkeiten gibt es bei der motorischen und sprachlichen Entwicklung der Kinder, da diese auch in der kindlichen Entwicklung eng miteinander verknüpft sind. Kinder sind teilweise nicht in der Lage, einen Stift zu halten, doch die Fingerfertigkeit für die Bedienung der Spielkonsole funktioniert bestens. Hier gibt es teilweise große Unterschiede innerhalb einer Altersklasse. Gerade für die Vorbereitung auf schulisches Lernen, sind die feinmotorischen sowie die sogenannten graphomotorischen Kompetenzen zum Schreibenlernen enorm wichtig.

Das Sprechen in zusammenhängend formulierten Sätzen ist ebenso eine wichtige Entwicklungsaufgabe im Vorschulalter und bedarf in vielen Fällen einer intensiven Übung.

**3. Wie kann ich die motorische und sprachliche Entwicklung positiv unterstützen?** Wichtig ist alles in Maßen - so sollte die Zeit vor Fernseher und PC nicht überhand nehmen. Denn der Überfluss an Reizen überfordert die Kinder. Als Alternative dazu bietet sich ein Spaziergang im Wald an und beim Kastanien sammeln kann nicht nur die Beweglichkeit trainiert werden, sondern in einem Gespräch auch das Formulieren von zusammenhängenden Sätzen, auch ein Besuch im Tierpark bietet dafür die passende Gelegenheit. Aber auch zu Fuß in Kita und

Schule fördert die Beweglichkeit der Kinder. Als Training zur Verbesserung der Sprache, lassen Sie ihr Kind den Weg beschreiben!

**4. Wie kann ich vorbeugen?** Die gesunde Mischung macht es. Meiner Meinung nach sollten Kinder alles einmal ausprobieren, d. h. jeder sollte sich mal im Basteln und Malen versuchen. Gleichzeitig wird dabei die Ausdauerfähigkeit und Konzentration geübt. Diese wiederum ist für die Vorbereitung auf den Schulalltag zwingend notwendig und kann gut geübt werden, damit Unterrichtseinheiten von üblicherweise 45 Minuten vom Kind bewältigt werden können.

Aber auch im sportlichen Bereich sollten sich Kinder austesten können. Mein Tipp für alle Eltern: Bauen Sie Freizeitsport so früh wie möglich in den Alltag der Kinder ein, denn Kinder brauchen den Ausgleich. Der Schulsport reicht dafür nicht aus. Gleichzeitig lernen die Kinder, sich auf neue Bezugspersonen einzustellen, aber auch in der Gruppe unterzuordnen und in gewissen Situationen durchzusetzen. Teilweise bieten auch Kita-Einrichtungen sogenannte Sport AG's an.

**5. Wie sieht die aktuelle Situation im Landkreis aus?** Auch im Landkreis Görlitz ist ein großer Teil der 4- bis 6-jährigen zu dick und damit in der Beweglichkeit eingeschränkt, allerdings ist die Zahl im Vergleich zum Bundesdurchschnitt nicht alarmierend (Zahlen und Fakten finden Sie im Gesundheitsbericht unter [www.kreis-gr.de](http://www.kreis-gr.de)). Trotzdem sollten Eltern grundsätzlich darauf achten, was und welchen Mengen die Kinder essen und trinken. Dabei muss innerhalb der Familie Einigkeit bestehen, denn nur so ist eine gesunde Entwicklung möglich. Eine Umstellung der Ernährung sollte langsam vollzogen werden und vor allem nachhaltig geschehen. Ausreichende Bewegung innerhalb der Familie hängt eng mit Ernährungsgewohnheiten zusammen und ist ein entscheidender Faktor bei der körperlichen Entwicklung unserer Kinder!

Tipps und Informationen rund um das Thema Bewegung unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de) und [www.tut-mir-gut.net](http://www.tut-mir-gut.net).

Einrichtungen, die sich für Projekte interessieren, finden Information

unter: Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.

Könneritzstraße 5 • 01067 Dresden

Telefon: 0351 - 5 63 55 23 • Telefax: 0351-563 55 24

[www.slfg.de](http://www.slfg.de)



# Wie bewegt ist dein Tag? Finde es mit Dino heraus!

Hallo, liebe Kinder! Bewegung, Bewegung, Bewegung. Alles dreht sich in unserer Zeitung um B-e-w-e-g-u-n-g. Stimmt, ich bewege mich ja auch den ganzen Tag. Das fängt schon früh am Morgen an. Habt ihr auf der Kinderseite gesehen, welche tollen Übungen ich morgens mache? Meine müden Beine werden dadurch so richtig munter.



## Dein Bewegungsprotokoll

### Am Morgen

Wie bewegst du dich gleich nach dem Munterwerden? Schreibe es selbst auf oder bitte deine Eltern um Hilfe.

---

### Dein Weg in den Kindergarten oder in die Schule

Gehst du zu Fuß? Fährst du mit dem Fahrrad? Fährst du mit dem Bus oder mit dem Auto? Zähle mal deine Schritte bis zum Kindergarten oder in die Schule oder zum Bus! Wie viele sind es?

---

### In der Schule/Im Kindergarten

Welche Übungen macht ihr mit eurer Erzieherin? Was für Bewegungen macht ihr im Sportunterricht? Welche Bewegung hast du heute neu gelernt?

---

### Am Nachmittag

Was machst du nach dem Kindergarten oder nach der Schule? Gehst du auf den Spielplatz? Machst du Sport in einem Verein?

---

### Am Abend

Was ist deine letzte Bewegung vor dem Schlafengehen? Ich strecke mich immer noch einmal im Bett aus und dann fallen meine Augen zu.

---

### Mit der Familie

Welche Bewegungen machst du zu Hause mit deinen Eltern? Gehst du mit ihnen spazieren oder auf den Spielplatz? Welchen Sport machst du besonders gern mit deinen Eltern oder Großeltern?

---

### Wenn die Sonne nicht scheint

Gehst du auch zum Spielen oder Spaziergehen nach draußen wenn es mal regnet? Mir macht Pfützen-hüpfen besonders viel Spaß. Und was machst du?

---

### Deine Lieblingsbewegung

Welche Bewegung machst du am liebsten? Erfinde eine neue Bewegungsform! Male sie auf oder schreibe eine Geschichte darüber. Oder sende uns ein Foto, wie du gerade die Bewegung vorzeigst.

---

Und dann geht es schon weiter mit Bewegung. Den Weg bis in die Dino-Schule gehe ich zu Fuß. Es sind genau 651 Schritte bis dorthin. In der Dino-Schule gibt es viele Pausen. Wir klettern und rennen, hüpfen und tanzen auf dem Schulhof. Ich mag die Pausen weil wir uns im Unterricht nicht so viel bewegen können.



Nach der Schule spiele ich gern mit Freunden auf dem Spielplatz. Meine Lieblingsübung ist das Hängebauschwein. Schaut mal auf dem Foto - das Mädchen kann das auch prima. So kann man die Welt verkehrt herum anschauen.

Jetzt habe ich schon so viel von mir und meinem Tag erzählt. Aber vielmehr interessiert mich, wie ihr euch so bewegt. Ihr könnt mir davon berichten! Schreibt oder malt mir doch mal auf, wie bewegt euer Tag so ist. Ich freue mich über eure Post. Von den Übungen, die mir ganz gut gefallen, erzähle ich gern in der nächsten „Zeit(ung) für Kinder“. Bestimmt kann ich noch viel von euch lernen.



**Liebe Eltern, Erzieher und Lehrer.** Die Redaktion der Zeit(ung) für Kinder freut sich über die Beiträge der Kinder zu ihrem bewegten Tag. Auch Berichte aus Ihrer Kindergartengruppe oder Ihrer Klasse zum Thema sind willkommen. Eine Auswahl der eingesandten Beiträge erscheint in der nächsten Ausgabe (01.06.2012.). Unter Angabe der Vornamen und Alter der Kinder bzw. Ihrer Gruppe/Klasse mit Namen der Einrichtung senden Sie die Beiträge bitte bis spätestens 31.03.2012 an:

**E-Mail:** zeitung-fuer-kinder@kreis-gr.de

**Post:** ENO mbH • Ariane Irmscher • Stichwort: „Zeit(ung) für Kinder“  
Löbauer Straße 24 • 02894 Reichenbach/O.L.



**Anne Heinrich** • PONTES-Agentur/Servicestelle Bildung des Landkreises Görlitz am IBZ St. Marienthal • St. Marienthal 10 • 02899 Ostritz • Telefon: 035823 - 7 72 85 • heinrich@ibz-marienthal.de

# Angebote für die ganze Familie

05.11.2011-  
26.02.2012



*Drei Haselnüsse für Aschenbrödel*  
 Was? Neue Winterausstellung zum Kultfilm im Schloss Moritzburg mit märchenhaftem Rahmenprogramm für Kinder und Familien  
 Wann? 05.11.2011 bis 26.02.2012, Di.-So. von 10.00 bis 17.00 Uhr  
 Wo? Schloss Moritzburg, 01468 Moritzburg (bei Dresden)  
 Tipp: Eintrittskarte zum Wunschtermin vorbestellen! ([www.eventim.de](http://www.eventim.de))  
[www.maerchenschloss-moritzburg.de](http://www.maerchenschloss-moritzburg.de)



26.11.-  
26.12.2011



vom 26.11.2011  
bis zum 26.12.2011

**Die Weihnachtsgeschichte  
A Christmas Carol**  
von Charles Dickens

[www.g-h-t.de](http://www.g-h-t.de) | Kartentelefon 03583 770536

Jeden 2. Sonntag  
im Monat



Jeden 2. Sonntag im Monat im Theater Görlitz  
Erwachsene 5 Euro | Kinder 3 Euro

**Hexenritt & Drachentöne**

Konzertreihe für junge Leute | Ab 6 Jahren

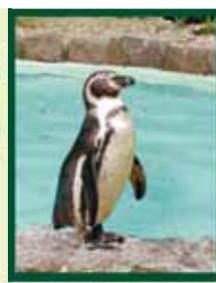
[www.g-h-t.de](http://www.g-h-t.de) | Kartentelefon 03581 474747

04.12.2011

**4. Dezember  
Ein Weihnachtsbaum  
für Tiere**  
mit großem Adventsmarkt  
und vielen Aktionen für Kinder!  
Dieser Abschnitt gilt als  
Freikarte für ein Kind!

*...auf einen Sprung in den*  
**TIERPARK ZITTAU**  
Zoo im Dreiländereck  
 Tel. 03583 70 1122  
 info@tierpark-zittau.de  
 www.tierpark-zittau.de  
 Wir haben täglich  
für Euch geöffnet!

▶ 350 Tiere in 70 Arten  
 ▶ Erlebnisspielplätze • Märchenpfad  
 ▶ Lamawanderungen • Kutschfahrten  
 ▶ tolle Projekte, z.B. zum Thema Pinguin



15.02.-  
01.06.2012

Naturschutz-  
**TIERPARK**  
Görlitz  
*Natürlich für Entdecker.*

**Wann?** ganzjährig jeden Tag ab 8.00 Uhr  
**Wo?** Naturschutz-Tierpark Görlitz  
 Zittauer Straße 43 • 02826 Görlitz  
**Kontakt:** Telefon: 03581 - 40 74 00 • Telefax: 03581 - 40 74 01  
 info@tierpark-goerlitz.de • [www.tierpark-goerlitz.de](http://www.tierpark-goerlitz.de)

**Was kann man erleben?** direkten  
Tierkontakt, tibetisches Dorf,  
Bauernhof, Heimtieraum, natur-  
nahe Gehege, Abenteuerbrücke,  
viele Entdecker-Spiele,  
Melkkarussell und Traktor  
auf dem Spielplatz

Das erwartet euch  
2012 u. a. im  
Tierpark Görlitz

13.05.2012 • 14.30-17.00 **Mich knutscht das Kamel**  
 (Im Tibetischen Dorf sind die Tiere los)  
 28.05.2012 • 15.00-17.30 **Tierparade mit Konzert**  
 01.06.2012 • 9.00-12.00 und 15.00-17.30 **Auf dem Markt**  
 (Viechereien und Spielereien auf dem neuen Spielplatz für alle Kinder  
zum Internationalen Kindertag)

15.02.2012 • 14.00-17.00 **Puppenspiel mit Jungtieren**  
 22.04.2012 • 15.00-17.30 **Alles in Butter** (Einweihung des  
neuen Spielplatzes und der Schrotholzscheune, Markttreiben)  
 05.05.2012 • 18.00-21.00 **Die Jungen singen**  
 (Dämmerungsführung mit dt. & poln. Schülern mit Tierfütterung,  
Musik und Spielen am Lagerfeuer)



28.04.-  
14.10.2012



**Grünes Klassenzimmer bei der Landesgartenschau**  
für Schülerinnen und Schüler aller Klassenstufen

**Wann?** 28.04.2012 bis 14.10.2012  
**Wo?** Löbau, Gelände der Landesgartenschau, Seifert'scher Garten  
**Ansprechpartnerin:** Andrea Schnoor, Landesgartenschau Löbau gGmbH,  
 03585 - 41 778 14, [Schnoor@landesgartenschau-loebau.de](mailto:Schnoor@landesgartenschau-loebau.de)  
[www.landeshaus-loebau.de](http://www.landeshaus-loebau.de)

## Mit freundlicher Unterstützung

Wir danken der Sparkasse Oberlausitz-Niederschlesien, der Vattenfall Europe Generation AG und der Entwicklungsgesellschaft Niederschlesische Oberlausitz mbH für die freundliche Unterstützung unserer „Zeit(ung) für Kinder“.

 **Sparkasse  
Oberlausitz-Niederschlesien**