



GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst

GESUND UND BUNT OUTDOOR-BEWEGUNGSSPIELE



TIPPS & TRICKS

WILLKOMMENS-KULTUR

Bewegungsförderung ist für viele Familien Neuland. Sie sind unsicher und wissen nicht, wie sie sich verhalten sollen. An dieser Stelle ist es sehr hilfreich, die Familien proaktiv willkommen zu heißen und durch Strukturen Signale zu senden, dass sie hier richtig sind und sich zurechtfinden können.

- Herzliches Willkommen an Teilnehmende
- Gute Vorbereitung und Organisation
- Kindersichere Materialien

ANGELEITETE SPIELE UND FREISPIEL

Die Leitung der Gruppe ist wichtig, damit Teilnehmende sich gut aufgehoben fühlen und sich orientieren können. Ist im Prozess eine Gruppe entstanden, werden Teilnehmende sich verstärkt mit eigenen Ideen einbringen, sofern sie spüren, dass ihre Ideen willkommen sind. Hierfür sollte jederzeit Raum gegeben werden. Es bleibt in der Verantwortung der Gruppenleitung, auf Rahmenbedingungen wie Zeiten zu achten oder auch eher stille Teilnehmende einzubeziehen. Bei Bewegungsspielen ist besonders wichtig, Schamgefühle der Eltern zu berücksichtigen. Eltern werden nicht zum Mitmachen gezwungen.

- Freiraum für Bewegungsfreude
- Gemeinsame Entwicklung von Spielideen
- Anregendes Material für Bewegungsspiele

STEUERUNG UND FREIRAUM

Angebote machen mehr Spaß, wenn Menschen mitmachen, die man kennt und mag, und wenn man weiß, worauf man sich eingelassen hat, sprich: Die Regeln kennt. Die Gruppenleitung hat dabei eine besondere Rolle, weil sie als Fels in der Brandung immer da ist. Ihre Aufgabe ist deswegen, Gruppenprozesse zu erkennen und zu lenken. Dabei steuert sie so viel, wie sie muss, und lässt so viel Freiraum, wie sie kann. Die Verantwortung für die Kinder bleibt immer bei den Eltern, sofern diese anwesend sind. Beziehung baut Verbindlichkeit auf: Wird eine Gruppe gut geleitet, kommen die Teilnehmenden mit höherer Wahrscheinlichkeit wieder.

- Die Gruppenleitung hat den Hut auf
- Regeln und Rituale sind wichtig
- Eltern bleiben in der Verantwortung

ALTERSGEMISCHTE GRUPPE

Eine ganz besondere Herausforderung bei bewegungsfördernden Angeboten für die ganze Familie ist die Altersspanne der Kinder. Für die Eltern ist es häufig entlastend, wenn sie alle Kinder mitbringen können und Berücksichtigung der jeweiligen Bedürfnisse und Möglichkeiten eher eine Eingrenzung der Altersspanne fordert. Schwierig ist beispielsweise, wenn manche Kinder im Kinderwagen sind, jüngere Kinder langsam und ältere Kinder schnell laufen wollen. Wir haben Möglichkeiten erprobt, alle Kinder einzubeziehen, und Tipps für verschiedene Altersgruppen zusammengetragen.

- Bewegungsfreude für die ganze Familie
- Spiele für Kinder zwischen null und einem Jahr
- Spiele für Kinder zwischen einem und drei Jahren
- Spiele für Kinder zwischen drei und sechs Jahren

SPAZIERENGEHEN MIT KINDERN

Sich mit Kindern durch die Straßen der Nachbarschaft zu bewegen bedeutet, Sicherheit an die erste Stelle zu setzen. Gleichzeitig gibt es Tipps und Tricks, wie beim Spazierengehen in der Nachbarschaft der Spaß nicht zu kurz kommt. Bei allen Spielen sollte darauf geachtet werden, dass sich die Gruppe damit in der Öffentlichkeit wohlfühlt und niemand Angst hat, dass dabei die Sicherheit vernachlässigt wird.

- Kindersicherheit im Straßenverkehr
- Spiele für Bewegungsfreude unterwegs
- Tipps und Tricks für mehr Sicherheit