

Fachtag für Kita und Schule

# Gesundheits- förderung jetzt!

15.6.'22, 14h, Sportschule Hennef



**Gesund  
Aufwachsen** Kommune mit  
Kindergesundheit

**RHEIN SIEG  
KREIS**

[rhein-sieg-kreis.de/gesund-aufwachsen](http://rhein-sieg-kreis.de/gesund-aufwachsen)

## **WS 1: Soziales Lernen durch Bewegung**

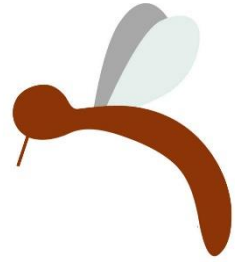
*Petra Vajler-Schulze*, Referentin der Diakonie an Sieg und Rhein für das Programm  
„Tutmirgut- gesunde Schule“ des Rhein-Sieg-Kreises.

Ausgewählte Bewegungsspiele stärken die Persönlichkeit, erweitern die Handlungskompetenz und fördern die Fähigkeit mit anderen Kindern respektvoll, wertschätzend und rücksichtsvoll umzugehen. Außerdem werden kommunikative Fähigkeiten, die Selbst- und Sozialkompetenz und vor allem die Kooperationsbereitschaft gefördert, Schlüsselqualifikationen, die auch für das spätere Leben eine große Bedeutung haben. In dem Workshop werden die Bewegungsspiele vorgestellt und gemeinsam ausprobiert.

### **Spiel- und Bewegungsbeispiele zur Förderung des sozialen Miteinanders...**

- ... ermöglichen den Kindern Kommunikation und Interaktion
- ... steigern Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein (auch durch das Schulen der motorischen Kompetenzen und der koordinativen Fähigkeiten)
- ... bauen Vertrauen und Verantwortungsgefühl auf
- ... fördern die Fähigkeit, mit anderen respektvoll, wertschätzend und rücksichtsvoll umzugehen
- ... steigern die Frustrationstoleranz

## 1. Moskito



**Material:** Kein Material

Die TN bilden einen Kreis: Zwei TN beginnen und klatschen über dem Kopf des TN, der zwischen ihnen steht. Dort befindet sich die imaginäre Mücke. Dieser TN bückt sich. Dann richtet er sich auf und klatscht mit dem übernächsten TN wieder über dem Kopf seines Nachbarn. Irgendwann kann eine zweite Mücke losgeschickt werden.

## 2. Ich packe meinen Koffer



**Material:** Kein Material

Die TN stehen im Kreis. Der erste TN stellt sich vor: Vorname, Adjektiv mit dem gleichen Anfangsbuchstaben des Vornamens und einer Bewegung. (Bei kleineren Kindern einfach nur den Namen und eine Lieblingsbewegung nennen) Der zweite TN wiederholt das Adjektiv, den Namen und die Bewegung und stellt sich ebenfalls vor. So geht es immer weiter und alle Teilnehmenden machen die Bewegungen mit.

## 3. Meteoritenhagel



**Material:** Softbälle oder andere leichte Bälle verschiedener Größen, eventuell außergewöhnliche Wurfgegenstände wie z.B. Gummitiere aus Zoofachhandel

Alle TN stehen Anfangs in einem Kreis. Der erste Ball wird zugeworfen und zwar so, dass jeder TN ihn einmal fangen muss. Jeder TN soll sich merken, von wem sie den Ball erhalten und von wem sie ihn bekommen hat. So wird diese Runde einige Male wiederholt, bis jeder TN sich gemerkt hat, wem sie den Ball zuwirft und von wem sie ihn bekommt. Der nächste Ball wird dann rückwärts gespielt. Jetzt sind schon zwei Bälle im Spiel und man kann die Anzahl der Bälle, bzw. der Wurfgegenstände steigern, je nach Anzahl der Personen. Am Ende kann es auch in Bewegung durchgeführt werden; dann gehen alle Personen kreuz und quer und müssen sich weiterhin die „richtigen“ Personen merken. Am Ende werden die Bälle (Gegenstände) wieder nach und nach aus dem Spiel genommen.

#### **4. Die verlorene 13 (ab 2. Klasse)**

**Material:** Kein Material

Es wird im Kreis abgezählt und so hat jede Person eine eigene Zahl. Es gibt am Ende so viele Zahlen wie Personen. Nun gehen alle kreuz und quer und tauschen die Zahl mit jemand anderem und das immer so weiter, sodass man immer wieder eine neue Zahl erhält, bis das Spiel irgendwann beendet wird. Dann stehen wieder alle im Kreis und die Zahlen werden abgefragt. Meistens gehen einige Zahlen verloren und andere doppeln sich. Dieses Spiel kann mit jüngeren Kindern auch mit Tieren, Obst und Gemüse gespielt werden.

Die Spielleitung notiert es sich dann, damit sie am Ende noch weiß, welche Tiere, bzw. Obst- und Gemüsesorten Anfangs genannt worden sind.

**Variante:**

Beliebigen Gegenstand tauschen „Ich gebe dir mein Kissen“ (Gegenstand z.B. Kugelschreiber)

#### **5. Dirigentenraten**

**Material:** Kein Material

Die Gruppe bildet ein Orchester. Während die Gruppe einen Dirigenten bestimmt, wartet eine Person außer Sichtweite der Gruppe. Der Dirigent übernimmt, wenn die Person dazukommt die Bewegung, die alle Teilnehmenden sofort mitmachen, damit die Person von draußen nicht sofort erkennt, wer der Dirigent ist, denn das ist seine Aufgabe dieses herauszufinden.

#### **6. Besuch im Land der freundlichen Menschen**

**Material:** Kein Material

Alle TN stellen sich in einem Kreis auf. Nun kommen sie der Reihe nach zu Besuch und gehen, wenn sie an der Reihe sind einen Schritt nach vorne in die Kreismitte und öffnen die Tür.

1. Person: „Ich bin allein gekommen“

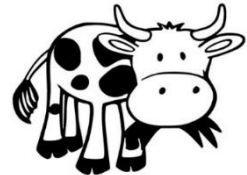
2.-3. Person: „Wir sind zu zweit gekommen“

4.-6. Person: „Wir sind zu dritt gekommen“

So geht es weiter, bis zu „Wir sind zu fünft gekommen“ und dann wieder von vorne. Bei falschem Handeln scheidet man aus, bzw. geht einen Schritt zurück und kann das Spielgeschehen weiter gut beobachten. Nach einem Fehler geht es immer wieder von vorne los. Sobald nicht mehr ausreichend Spieler übrig sind, um alle Schritte durchzuführen ist die Spielrunde zu Ende.

**Variante:** Richtungswechsel bei Fehler

## 7. Kuhstall



**Material:** Kein Material

Am Anfang bilden sich Dreier-Gruppen und formen gemeinsam einen Kuhstall: Zwei Personen halten sich an beiden Händen, stehen sich mit möglichst weitem Abstand gegenüber und bilden somit den Stall. Die dritte Person stellt sich zwischen die beiden anderen als „Kuh“. Damit das Spiel funktioniert darf die Aufteilung der Gruppen nicht aufgehen, es müssen ein bis zwei Personen übrig bleiben.

Die Personen die übrig geblieben sind rufen nun ein Kommando aus. Möglich sind dabei „Kuh!“, „Stall!“ oder „Kuhstall!“. Bei „Kuh!“ wechseln alle „Kühe“ den Stall, bei „Stall!“ wechseln alle „Ställe“ die „Kuh“ bei „Kuhstall!“ wechseln alle Personen in einen neuen Stall mit Kühen und müssen ihre Rollen auch nicht beibehalten. Die übrig gebliebenen Personen versuchen währenddessen auch als Kuh oder Stall wieder ins Spiel zu kommen. Die Personen die nach dem Kommando übrig geblieben sind, geben dann das neue Kommando.

## 8. Schnick Schnack Schnuck in Bewegung (ab 2. Klasse)

**Material:** Kein Material

Alle TN gehen durch den Raum und bleiben bei einer beliebigen Person stehen und beide rufen „Schnick Schnack Schnuck“ und zeigen ihr Symbol mit der Hand (Papier, Schere, Stein).

Die gewinnende Person geht weiter und die andere Person geht hinterher, bis es am Ende nur noch zwei Schlangen gibt.

(Papier wickelt Stein, Schere geht an Stein kaputt und Schere schneidet Papier)

**Variante:** Eine Reifenschlange aufbauen und an jedem Ende steht eine Gruppe von Kindern. Von jeder Seite läuft ein TN los. Wenn sie sich treffen, spielen sie Schnick Schnack Schnuck, der gewinnende TN läuft weiter, der andere TN stellt sich wieder hinten an. Ein neuer TN läuft los, usw. Ziel ist, die ganze Reifenkette zu durchlaufen.

## 9. Tic Tac Toe (ab 2. Klasse)

**Material:** 9 Reifen und 5 z.B. Sandsäckchen, Teamshirts oder Pylonen in jeweils einer unterschiedlichen Farbe

Jeweils 2 Teams spielen gegeneinander. Auf der gegenüberliegenden Seite liegen 9 Reifen. Auf ein Startzeichen rennt je ein Spieler eines Teams nach vorne und legt den Gegenstand in einen Reifen. Danach rennt der TN zurück und klatscht ab und der nächste Spieler rennt zu den Reifen. Ziel ist es, mit den Gegenständen der entsprechenden Farbe eine Gerade oder Diagonale zu bilden. Das Gewinnerteam bekommt einen Punkt, das Verliererteam joggt z.B. eine große Runde, während das Gewinnerteam das Material wieder an den Start bringt. Z.B. Welches Team erreicht zuerst 3 Punkte?

**Variante:**

**Material:** 16 Reifen und pro Mannschaft 8 z.B. Sandsäckchen, Teamshirts oder Pylonen in jeweils einer unterschiedlichen Farbe

**Zusätzliche Variante:** Mit einem Seilchen, Slalomlauf oder Hürden zum „Spielfeld“

## 10. Merkspiel

**Material:** Bunte Pappdeckel oder Reifen

Jeder TN bekommt einen bunten Pappdeckel oder einen Reifen und legt den Pappdeckel oder Reifen auf den Boden und stellt einen Fuß darauf, bzw. steht im Reifen.

An diesem Ort ist das Wohnhaus des Teilnehmers, dann bewegen alle um die Pappdeckel/ Reifen herum und auf einen Zuruf suchen sie sich einen neuen Pappdeckel/ Reifen. An diesem neuen Ort ist nun z.B. die Hundehütte, bei einem weiteren Pappdeckel könnte dann z.B. das Baumhaus sein. Die Aufgabe ist nun die jeweiligen Häuser auf Zuruf immer wieder zu finden und den Fuß auf den Pappdeckel, bzw. in den Reifen zu stellen. Das Spiel lässt viele Variationen zu. So könnten die Orte anstatt Häuser verschiedene Tiere oder verschiedene Länder sein, oder auch verschiedene Bewegungen.

## 11. Menschen-Memory



**Material:** Kein Material

2 TN (Detektive) gehen vor die Tür, während die anderen sich zu Pärchen zusammenfinden. Gemeinsam überlegen sie sich eine Bewegung/ Geräusche. Dann verteilen sich alle TN kreuz und quer im Raum. Die Detektive tippen nun nacheinander immer zwei Teilnehmer an, die ihre Bewegung machen. Gelingt es den Detektiven die Pärchen zu finden?

## 12. Schiffe versenken

Alle TN bis auf 2 haben einen Reifen (Schiffe), 2 TN haben je ein Sandsäckchen. Ziel ist, die Schiffe zu versenken, indem das Sandsäckchen in das Schiff geworfen wird. Das getroffene Schiff stoppt und legt den Reifen auf den Boden. Jetzt darf gerettet werden und ein weiterer TN kommt mit seinem Reifen und nimmt den stehenden TN wieder mit. Beide TN bewegen sich nun gemeinsam durch den Raum, bis wieder ein Sandsäckchen in das Schiff geworfen wird, usw.

## 13. Stille Post mit Bewegungen

**Material:** Kein Material

Alle TN stehen im Kreis und schließen die Augen. Ein TN denkt sich mehrere Bewegungen (kleiner Bewegungsablauf) aus, tippt die Person neben sich an und macht den Bewegungsablauf vor, danach tippt diese Person den nächsten TN im Kreis an und zeigt ihm die Bewegungen, die es sich gemerkt hat, usw....

## 14. Wer sich anschaut ist raus (Spiel für den Abschluss)

**Material:** Kein Material

Alle TN stehen in einem Kreis und schauen auf die eigenen Füße. Auf ein Kommando heben alle den Kopf und müssen jemanden aus dem Kreis in die Augen schauen. Wenn zwei Personen sich gegenseitig in die Augen schauen, scheiden sie aus. So wird das Spiel immer weiter gespielt, bis nur noch eine Person oder niemand mehr übrig ist.

## 15. Bewegungs ABC (ab 3. Klasse)

**Material:** Ein Flipchartpapier mit dem ABC und den Buchstaben „RLZ“, bedeutet Rechts – Links- Zusammen

Ein TN nennt einen Buchstaben und alle Teilnehmer heben den, bzw. die entsprechenden Arme. Später versucht man gemeinsam ein Wort, bzw. einen ganzen Satz.

A	B	C	D	E	
<i>L</i>	<i>R</i>	<i>Z</i>	<i>R</i>	<i>Z</i>	
F	G	H	I	J	
<i>L</i>	<i>L</i>	<i>R</i>	<i>Z</i>	<i>R</i>	
K	L	M	N	O	
<i>L</i>	<i>R</i>	<i>Z</i>	<i>L</i>	<i>R</i>	
P	Q	R	S	T	
<i>Z</i>	<i>R</i>	<i>L</i>	<i>R</i>	<i>Z</i>	
U	V	W	X	Y	Z
<i>Z</i>	<i>R</i>	<i>L</i>	<i>R</i>	<i>Z</i>	<i>L</i>