



1/2024

KITA

IN DEUTSCHLAND UND WELTWEIT

IN
BEWEGUNG
BLEIBEN



DIE STERNSINGER
KINDERMISSIONSWERK

→ **GESUNDHEIT**
Motivation und
Gemeinschaft

→ **SPIEL, SPASS, SPORT**
Praxisimpulse
für den Kita-Alltag

Inhalt

EINFÜHRUNG

Vorwort 3

Bewegung als Entwicklungsgrundlage 4
Fakten und Ansätze für die Kita

PRAXIS

Geistlicher Impuls 6
Bewegung im Morgenkreis

So bewegt sich die Welt 8
Beispiele aus unseren Hilfsprojekten

Mit Spaß in Schwung kommen 10
Impulse und Beispiele für Sport und Spiel

Bewegungsmotivation zu Musik 11
Lied: Am Himmel strahlt ein Stern

Die Reise zum Zauberberg 12
Eine Mitmachgeschichte für alle Kinder

Aktiv im katholischen DJK-Sportverband 14
Fortbildungen und Tipps

„Sein Bestes geben“ 15
Das Vatikandokument zum Thema Sport



In dieser Ausgabe bringen wir Ihnen und den Kindern Ihrer Einrichtung näher, wie wichtig Bewegung ist und wie körperliche Aktivität uns physisch, mental und spirituell helfen kann.

- Anhand von Impulsen und Bewegungsbeispielen erleben die Kinder, wie gut Sport für das körperliche und seelische Wohlbefinden ist. Sie erfahren: Unser Körper ist Teil des Schöpfungswerks Gottes.
- Sport und Bewegung stärken den Gemeinschaftssinn ebenso wie die Selbstwahrnehmung.
- Kinder mit Behinderungen können bei den meisten vorgestellten Praxisbeispiele genauso mitmachen wie nicht behinderte Kinder. Passen Sie die Übungen gegebenenfalls an die Möglichkeiten der Kinder in Ihrer Gruppe an.
- Praxisbeispiele aus der weltweiten Projektarbeit des Kindermissionswerks zeigen, dass Sport und Bewegung ein guter Ausgleich für alltägliche Probleme und Herausforderungen sind.
- Für Sie als Erzieherinnen und Erzieher bietet diese Ausgabe Tipps für die weitere Beschäftigung mit dem Thema.

KONTAKT

Kindermissionswerk ‚Die Sternsinger‘ e.V.
Stephanstraße 35 · 52064 Aachen
Telefon 0241. 44 61-0
redaktion@sternsinger.de
www.sternsinger.de

Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für Ihre Diözese finden Sie auf unserer Internetseite:
www.sternsinger.de/kontakt

BESTELLUNGEN

Mail: bestellung@sternsinger.de
Telefon: 0241. 44 61-44
Online-Shop: shop.sternsinger.de
Best.-Nr. 106124



IMPRESSUM

Herausgeber
Kindermissionswerk ‚Die Sternsinger‘ e.V.

Redaktion
Andreas Glöge, Anne Herter

Gestaltung
Astrid Brunn

Fotos
Kindermissionswerk ‚Die Sternsinger‘ (Mariana Bazo: 9 o.l.; Susanne Dietmann: 8 r.; Beate Jantzen: 9 u.l.; Projektpartner: 9 u.r.; Marko Risovic: Titel; Martin Steffen: 3 o.; Bernd Weishaupt: 8 l.); KNA GmbH: 3 u., 15 15 (Fußballer: Osservatore Romano/Romano Siciliani/KNA; Maradona: Vatican Media/Romano Siciliani/KNA)

Illustrationen
Kindermissionswerk ‚Die Sternsinger‘ (ReclameBüro München, Gabriele Pohl)

Herstellung
evia Services KG
Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

SPENDEN

Bitte überweisen Sie Ihre Spenden auf folgendes Konto:

Kindermissionswerk ‚Die Sternsinger‘ e.V.
Pax-Bank eG
IBAN: DE95 3706 0193 0000 0010 31
BIC: GENODED1PAX



Das Kindermissionswerk trägt das Spenden-Siegel des DZI.

Ein Zeichen für Vertrauen.





Liebe Kita-Leitung,
liebe Erzieherinnen und Erzieher,

jeder Mensch hat eigene Gaben und Talente. Der eine kann wunderbar tanzen, die andere spielt besonders gut Fußball, wieder andere können außergewöhnlich gut klettern. Dabei kommt es nicht auf Leistung und Erfolg an, sondern in erster Linie darauf, im Spiel und Sport etwas auszuprobieren und Spaß daran zu haben. Umso schöner ist es, wenn es Ihnen als Erzieherinnen und Erziehern gelingt, die Kinder in Ihren Gruppen mit ihren unterschiedlichen Fähigkeiten einzubinden, sodass sie auch beim Sport und in der Bewegung Gemeinschaft erfahren, die eigenen Fähigkeiten kennenlernen und sich gegenseitig unterstützen.



Wir wissen heute, dass Bewegung unverzichtbar für die ganzheitliche Entwicklung junger Menschen ist. Sport und Bewegung helfen, uns mit uns selbst in Verbindung zu bringen. Und sie können uns auch spüren lassen, dass Gott uns als Menschen mit Leib und Seele geschaffen hat, dass er jede und jeden von uns mit allen Möglichkeiten und Grenzen liebt. Sport und Spiel sind nicht nur gut für jeden Einzelnen, er kann auch helfen, elementare christliche Werte zu entdecken, Freunde zu finden, Gemeinschaft zu erfahren und Konflikte friedlich zu lösen.

In diesem Heft lade ich Sie ein, auch diese Dimensionen von Bewegung und Sport zu entdecken. Dabei wünsche ich Ihnen und den Kindern Ihrer Kindertagesstätte viel Freude.

Ihr

Pfarrer Dirk Bingener
Präsident Kindermissionswerk ‚Die Sternsinger‘



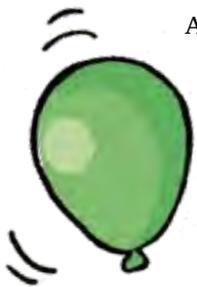
Auch der Vatikan hat sich dem Thema Sport gewidmet und das Dokument ‚Sein Bestes geben‘ herausgebracht. Mehr dazu auf Seite 15.



BEWEGUNG ALS ENTWICKLUNGSGRUNDLAGE

Fakten und Ansätze für die Kita

Mit Motivation und Freude in die Bewegung gehen



Als Erzieherinnen haben Sie täglich aufs Neue die Möglichkeit, die Bewegungsfreude der Kinder zu fördern. Durch kreative Bewegungseinheiten, Spiele im Freien und die Integration von Sport in den Alltag können Sie den Kindern helfen, Spaß an körperlicher Aktivität zu entwickeln. Es ist wichtig, auch die Eltern einzubeziehen und diese zu ermutigen, ihre Kinder zu einem aktiven Lebensstil zu motivieren.



Fünf wichtige Punkte, warum Bewegung für eine gute Entwicklung notwendig ist:

1. **Für die motorische Entwicklung:** Regelmäßige Bewegung ermöglicht es den Kindern, ihre motorischen Fähigkeiten zu entwickeln und zu verbessern. Durch Klettern, Hüpfen, Balancieren und andere Aktivitäten schulen sie Koordination, Gleichgewichtssinn und Geschicklichkeit.
2. **Für die Gesundheit:** Bewegung ist entscheidend für die körperliche Gesundheit der Kinder. Aktive Kinder haben ein geringeres Risiko für Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere Gesundheitsprobleme. Außerdem stärkt Bewegung das Immunsystem und fördert ein gesundes Wachstum.
3. **Für die soziale Interaktion:** Beim gemeinsamen Spiel und Sport erlernen und erfahren die Kinder wichtige soziale Fähigkeiten wie Teamgeist, Kooperation und Kommunikation. Sie lernen, sich gegenseitig zu unterstützen, Regeln einzuhalten und Konflikte friedlich zu lösen.
4. **Für die kognitive Entwicklung:** Studien zeigen, dass körperliche Aktivität die Gehirnfunktion verbessern kann, was sich wiederum positiv auf das Lernen, die Aufmerksamkeit und das Gedächtnis auswirkt.
5. **Für die emotionale Entwicklung:** Bewegung und Sport helfen den Kindern, ihre Gefühle auszudrücken und zu regulieren. Durch körperliche Aktivität können sie Stress abbauen, frustrierende Situationen bewältigen und ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln.

Bewegungsmangel bei Kindern nimmt zu

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt mindestens 60 Minuten mäßige bis intensive körperliche Aktivität pro Tag für Kinder und Jugendliche. Eine aktuelle Statistik in Deutschland zeigt hingegen, dass Bewegungsmangel bei Kindern ein weit verbreitetes Problem ist. Laut dem „Kinder- und Jugendreport 2020“ der DAK-Gesundheit bewegt sich nur etwa jedes fünfte Kind im Alter von elf bis 17 Jahren ausreichend. Vielfach entstehen die Grundlagen für den Bewegungsmangel bereits im Vorschulalter. Die Gründe sind vielfältig. Sie umfassen unter anderem den Einfluss von moderner Technologie und steigender Bildschirmzeit bei den allgegenwärtigen Unterhaltungsmedien. Auch spielen Überangebote an Freizeitmöglichkeiten, zurückgehende Sportvereinsmitgliedschaften und fehlende Förderung durch Eltern oder Institutionen eine Rolle.

Für eine bessere Gesundheit

Bewegungsmangel kann schwerwiegende Auswirkungen auf die Gesundheit von Kindern haben. Übergewicht und Fettleibigkeit nehmen schon in jungen Jahren zu, was das Risiko für spätere dauerhafte Gesundheitsprobleme wie Diabetes und Herzkrankheiten erhöht. Darüber hinaus kann ein Mangel an Bewegung bei Kindern zu Entwicklungsverzögerungen, motorischen Problemen und einer verminderten kognitiven Leistungsfähigkeit führen.



→ Es ist wichtig, bereits ganz jungen Kindern ausreichend Angebote für Bewegung und Sport zu bieten. Indem wir Kinder dazu ermutigen, sich zu bewegen und aktiv zu sein, legen wir den Grundstein für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung.



Bewegung und Sport: Tipps für den Kita-Alltag

→ Tägliche Rituale

Integrieren Sie Bewegung in den festen Tagesablauf, z.B. beim Morgenkreis oder beim Übergang von einer Aktivität zur nächsten. Das kann zum Beispiel bedeuten, dass die Kinder beim Aufräumen hüpfen oder beim Anziehen zu Musik tanzen.

→ Bewegungsanreize im Raum

Gestalten Sie den Gruppenraum so, dass Bewegung gefördert wird, zum Beispiel mit einer Kletterwand, weichen Matten zum Hüpfen oder einem Tunnel zum Durchkriechen; auch weiche Bälle oder Jonglierzubehör laden zur Bewegung ein.

→ Bewegungsangebote

Installieren Sie niederschwellige Bewegungsangebote im Hof, Garten oder in der Turnhalle, z.B. einen Bewegungsparcours, oder planen Sie regelmäßig Spiele wie Fangen, Verstecken oder Ballturniere.

→ Freies Spielen im Freien

Bieten Sie den Kindern Zeit zum freien Spiel drinnen und draußen. Das ermöglicht ihnen, sich zu bewegen, herumzulaufen, zu klettern, zu rennen und zu spielen.

→ Bewegungsorientierte Projekte

Planen Sie Projekte oder Thementage rund um das Thema Bewegung und Sport. Das können zum Beispiel ein Wandertag sein oder ein „Sporttag“ mit verschiedenen Stationen.

→ Vorbild sein

Seien Sie selbst ein Vorbild, indem Sie aktiv mit den Kindern spielen und sich mit ihnen bewegen. Kinder ahmen gerne Erwachsene nach, also zeigen Sie ihnen, dass Bewegung Spaß macht und wichtig ist.

MORGENKREIS

Im Morgenkreis werden die Kinder wie jeden Tag mit Namen begrüßt und willkommen geheißen. Danach leitet die Gruppenleitung (GL) das Thema „Sport und Bewegung“ ein.



Begrüßung

- Antworten abwarten
- GL:** Guten Morgen, liebe Kinder. Heute wollen wir darüber sprechen, wie wichtig es ist, sich zu bewegen und Sport zu treiben. Wer von euch hat gestern draußen gespielt oder ist richtig viel gelaufen? Erzählt uns doch mal kurz davon.
- GL:** Wie schön, dass sich viele von euch so viel bewegt haben. Wisst ihr, warum Bewegung wichtig ist? Wenn wir uns bewegen und Sport treiben, wird unser Körper stark und bleibt gesund. Wir können besser laufen, springen, klettern und viele andere Dinge tun.
- GL:** Aber auch die ganz kleinen Dinge tun uns schon sehr gut. Kommt, wir schauen mal, wie es sich anfühlt, wenn wir ganz ruhige Dinge tun:
- GL:** Wir stellen uns alle hin. Wir atmen tief ein. Luft anhalten. Auf die Zehenspitzen und die Arme nach oben strecken. So weit es geht. Dann wieder ausatmen. Normal hinstellen. Arme runternehmen. Und das ganze nochmal ...
- Die Gruppe macht die Übung zweimal. Dann setzen sich alle wieder hin.
- GL:** Das war nur ein ganz bisschen Bewegung. Aber das tut uns trotzdem schon echt gut. Aber was passiert, wenn ihr krank seid? Wie fühlt sich dann euer Körper an? Zeigt mir das mal.
- Antworten abwarten und dazu ermuntern, die Symptome vorzuspielen
- GL:** Richtig, dann sind wir total schlapp und alles tut weh. Und man fühlt sich manchmal auch traurig und hat auf nichts Lust. Aber wie ist das, wenn man sich total fit fühlt? Und am liebsten die ganze Zeit toben möchte?
- Antworten abwarten und dazu ermuntern, den Zustand vorzuspielen
- GL:** Hui, das war ganz schön wild. Aber ihr habt alle dabei gelacht, gejubelt, euch gut gefühlt. Und das ist kein Zufall. Denn Bewegung ist nicht nur gut für unseren Körper, sondern auch gut für unser Herz und unsere Gefühle, Gedanken und all das, was in uns ist. Bewegung hilft uns, dass wir uns glücklich fühlen.
- GL:** Auch Gott möchte, dass wir uns glücklich fühlen und dass es uns gut geht. Denn er hat uns geschaffen, so wie wir sind. Gott hat uns unsere Körper geschenkt, die ganz wunderbare Dinge tun können, wie zum Beispiel hüpfen, tanzen, laufen. Einige können das besonders gut. Andere können etwas anderes besser. Und das ist völlig in Ordnung so.

GL: Denn jeder Körper ist anders. Wir sind alle unterschiedlich. Und deswegen sind wir auch alle besonders und einzigartig. Aber was wir alle können ist: Gutes tun, indem wir unsere Körper dazu einsetzen. Beispiel: Wenn jemand hingefallen ist, kann man ihm die Hand reichen und ihm beim Aufstehen helfen. Oder wir können einander umarmen und uns gegenseitig trösten. Ist das nicht schön?

GL: Lasst uns heute mit Bewegungen zu Gott beten und ihm Danke sagen. Macht einfach meine Bewegungen dazu nach.



Dankgebet

Hallo Gott! (*winken*)

Wir danken dir von Herzen (*beide Hände übereinander aufs Herz legen*)
für unseren Körper (*mit den Händen vom Kopf bis zu den Füßen entlangstreichen*).

Wir danken dir von Herzen (*Hände aufs Herz*)
für unsere Hände (*Hände bewegen*),
für unsere Füße (*abwechselnd die Beine nach vorne ausschütteln*)
und für unsere Augen (*Hände an die Stirn legen, wie um in die Ferne zu schauen*),
denn mit denen können wir alle – unsere Welt und ihre Schönheit erkunden.

Wir danken dir von Herzen (*Hände aufs Herz*),
dass wir laufen können (*Schritte am Platz machen*).

Wir danken dir von Herzen (*Hände aufs Herz*),
dass wir hüpfen können (*hüpfen*).

Wir danken dir von Herzen (*Hände aufs Herz*),
dass ... (*Anliegen formulieren*)

Guter Gott,
wir danken dir von Herzen (*Hände aufs Herz und dort liegen lassen*),
dass du uns so geschaffen hast, wie wir sind.

Hilf uns, diese Dankbarkeit im Herzen zu behalten, damit wir uns daran erinnern, wie schön es ist, dass wir uns bewegen und Sport machen können.

Amen.

Abschluss

GL: Heute haben wir gelernt, dass Bewegung Spaß macht und für uns gut ist. Lasst uns jeden Tag daran denken, wie wunderbar unser Körper ist und wie dankbar wir Gott dafür sein dürfen.

GL: Jetzt stehen wir alle auf und strecken uns gemeinsam so richtig. Und danach starten wir mit einem Lied (oder einem Tanz) in den Tag.

SO BEWEGT SICH DIE WELT

Beispiele aus Hilfsprojekten weltweit

Das Kindermissionswerk ‚Die Sternsinger‘ fördert jährlich mehr als 1.100 Projekte in über 90 Ländern. Wenn Sie mehr dazu wissen wollen, schauen Sie in unseren Jahresbericht:

www.sternsinger.de/jahresbericht



Hier ein paar Beispiele von Projekten, die das Kindermissionswerk fördert und die zeigen, dass Sport ganz wichtig dafür ist, damit Kinder sich körperlich und seelisch gut entwickeln können.

ALIT-TANZCHALLENGE



„Belajar“ („Lernen“) heißt das Lied der ALIT-Stiftung aus Indonesien. Den Tanz dazu hat Tanzlehrerin Jenny Klos entwickelt. Im Video zeigt sie mit einer Kindergruppe aus Deutschland die passenden Bewegungen.



Anleitung:

www.youtube.com/watch?v=K7LrI2SpYBw



Der Tanz:

www.youtube.com/watch?v=BcCpCzFb-lw



Indonesien



KINDSEIN DURCH BEWEGUNG

Die Sternsinger-Partnerorganisation ALIT setzt sich in Indonesien auf vielfältige Weise dafür ein, von Missbrauch, Ausbeutung und Gewalt gefährdete Kinder zu schützen und zu stärken. Damit Kinder sicher spielen und lernen können, hat die ALIT-Stiftung an verschiedenen Standorten sogenannte „Safe Play Areas“ geschaffen. Das sind Zentren, wo die Kinder nach der Schule gut betreut werden. Neben Hausaufgabenhilfe, therapeutischer Begleitung und Aufklärung über Kinderrechte steht vor allem der Sport im Mittelpunkt, damit die Kinder ihre lebendige und fröhliche Seite neu entdecken und ausleben können.

Auf der Grundlage eines Lieds von ALIT entstand im Rahmen der Sternsingeraktion 2022 ein Tanzvideo. Sie können den Tanz mit den Kindern Ihrer Einrichtung jederzeit lernen und aufführen.

Peru

STÄRKUNG DURCH TANZ

Das Zentrum Yancana Huasy in Lima unterstützt Kinder mit Behinderungen. So auch Romy, denn Romy hat das Down-Syndrom, eine angeborene Behinderung. Sie

braucht häufig länger, um Dinge zu verstehen, zu lernen oder sich auszudrücken. Aber Romy hatte Glück: Sie kam nach Yancana Huasy, als sie noch ganz klein war und konnte so sehr früh unterstützt werden. „Wir fördern Romy, ihre Fähigkeiten zu entwickeln, damit sie unabhängig leben und auch Arbeit finden kann“, sagt ihre Betreuerin

Elisabeth. Das Tanzen hilft Romy

dabei, Selbstbewusstsein zu tanken und Freude am Leben zu haben. Mehr noch: „Tanzen macht mich glücklich!“, sagt sie. Romy hat sogar schon eine Landesmeisterschaft gewonnen und gehört zu den besten Tänzerinnen Perus.



Kongo

POSITIVES DENKEN

Im Osten der Demokratischen Republik Kongo kommt es immer wieder zu Überfällen

terroristischer Milizen.

Traumatisiert sind viele Familien aus den Dörfern in die Großstadt Goma geflohen. Doch die Gewalterfahrungen wirken nach: Besonders Kinder haben immer wieder Alpträume. Manche sind sehr ängstlich oder aggressiv. Andere können

keine Gefühle mehr zeigen, sich nicht

mehr freuen und Liebe oder Trauer ausdrücken. Um ihnen zu helfen, unterstützen die Sternsinger in Goma das Projekt „Capacitar“ („Befähigung“). Capacitar ist eine Methode, die auch mit Schulklassen umgesetzt werden kann. Sie besteht aus praktischen körperlichen Übungen, die Kindern mit Bewegung und Musik helfen, an Positives zu denken, Stress abzubauen und gut auf sich und andere zu achten.



Den Kindern gefallen die Übungen sehr, sie machen begeistert mit. Viele können sich durch Capacitar zumindest entspannen, aber auch sich in der Schule wieder besser konzentrieren und Freundschaften schließen.

Südsudan

SPORT FÜR FRIEDEN

Der Südsudan ist eins der ärmsten Länder der Welt. Kriegerische Konflikte flammen immer wieder auf und belasten vor allem Kinder. Sport4Peace – „Sport für Frieden“ – heißt ein besonderes Hilfsprogramm, das Friedensarbeit mit sportlicher Bewegung verbindet. In Workshops, Trainings und Spielen kommen Kinder und Jugendliche aus unterschiedlichen Regionen des Südsudans in der zentral gelegenen Stadt Rumbek zusammen. Alle Aktivitäten haben die gleichen Ziele: gemeinsame Freude, gegenseitiges Verständnis, Zusammenarbeit, Fair Play, Respekt und miteinander Erfolge feiern. Auf diese Weise vermitteln die Sternsinger-Projektpartner vor Ort, dass Vorurteile, Gewalt, Hass und negative Gefühle keine Lösungen sind. Gerade in einem Land, in dem viele Familien schreckliche Dinge erlebt haben, wirkt der gemeinsame Sport wie eine wunderbare Medizin.

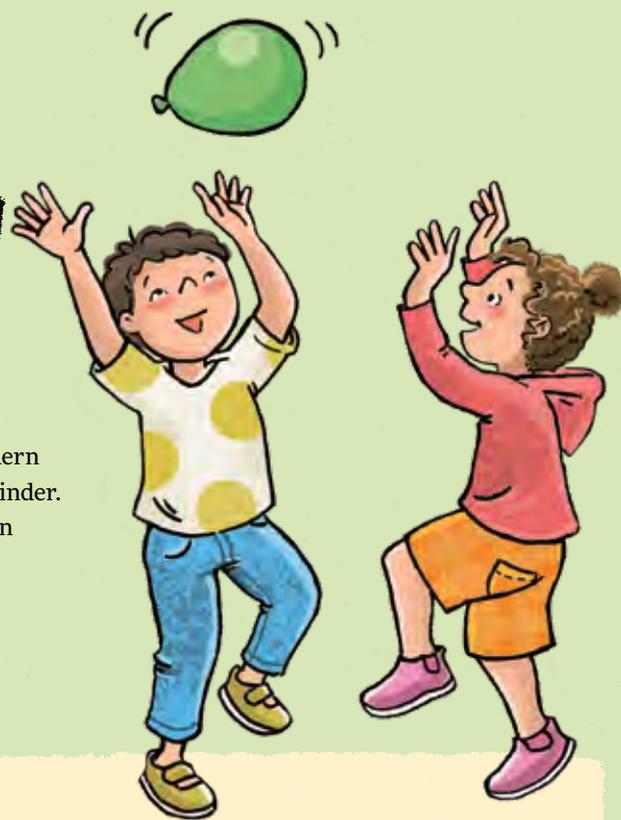


MIT SPASS IN SCHWUNG KOMMEN

Impulse und Beispiele für Sport und Spiel

Die Bewegungsspiele auf dieser Seite eignen sich besonders gut für Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren. Sie sorgen für Freude an Bewegung und fördern so die körperliche Aktivität, die Koordination und die soziale Interaktion der Kinder. Zudem zielen alle Team-Übungen auch darauf ab, Kernelemente des christlichen Glaubens niederschwellig zu vermitteln:

- Nächstenliebe und Hilfsbereitschaft
- Respekt und Fairness
- Teamwork und Zusammenhalt
- Selbstwirksamkeit und Dankbarkeit



1. **Schatzsuche:** Verstecken Sie kleine Gegenstände im Raum oder im Freien und lassen Sie die Kinder danach suchen. Das Herumlaufen und Suchen fördert Bewegung und Neugierde.
2. **Hüpfburg:** Legen Sie einige Kissen oder weiche Matten auf den Boden und lassen Sie die Kinder darauf herumhüpfen. Das macht nicht nur Spaß, sondern hilft auch beim Abbau von überschüssiger Energie.
3. **Stoptanz:** Spielen Sie Musik und lassen Sie die Kinder dazu tanzen. Wenn die Musik stoppt, sollen sie ihre Bewegungen einfrieren. Ein lustiges Spiel, das Koordination und Reaktionsfähigkeit fördert.
4. **Ballspiele:** Spiele wie Ballwerfen in Körbe oder einfaches Fangen und Werfen mit einem weichen Ball fördern die Hand-Auge-Koordination und die motorischen Fähigkeiten.
5. **Simon sagt:** Spielen Sie das Spiel „Simon sagt“, bei dem die Kinder nur Aktionen ausführen dürfen, wenn die Spielleitung „Simon sagt“ vor der auszuführenden Bewegung sagt. Das können Laufen, Springen, Tanzen oder andere Bewegungen sein. (Der Name „Simon“ kann beliebig geändert werden.).
6. **Schnitzeljagd:** Legen Sie eine Schnitzeljagd im Freien oder im Haus an, bei der die Kinder Hinweisen folgen und verschiedene Aufgaben zu erfüllen haben. Das fördert ihre Bewegung und regt zugleich die Fantasie an.
7. **Bewegungsparcours:** Richten Sie einen abenteuerlichen Parcours im Raum oder im Freien ein, durch den die Kinder klettern, krabbeln, balancieren und hüpfen können. Das fördert ihre motorischen Fähigkeiten und ihren Gleichgewichtssinn.
8. **Tierbewegungen:** Lassen Sie die Kinder verschiedene Tiere nachahmen, indem sie alle gemeinsam wie ein Frosch hüpfen, wie eine Schlange kriechen oder wie ein Affe von Ast zu Ast schwingen. Das macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die Kreativität.
9. **Luftballon-Volleyball:** Blasen Sie einen Luftballon auf, und die Kinder müssen dann versuchen, ihn in zwei Teams über ein gespanntes Seil oder eine Schnur hin- und her zu tippen, ohne dass der Ballon den Boden berühren darf. So arbeiten beide Teams zusammen und nicht gegeneinander, damit der Ballon so lange wie möglich in der Luft bleibt. Das fördert Hand-Augen-Koordination und Teamarbeit.
10. **Bewegungsgeschichten:** Erzählen Sie den Kindern eine Geschichte, bei der sie verschiedene Bewegungen ausführen müssen, zum Beispiel „Hüpf wie ein Känguru“ oder „Schleiche wie eine Katze“. Das fördert die Fantasie und sorgt für viel Freude und Lachen.



BEWEGUNGSMOTIVATION ZU MUSIK

Die Freude an Musik und Tanzen ist uns Menschen fast schon in die Wiege gelegt. Von Geburt an reagieren wir auf musikalische Impulse, und so erkennt man bereits bei U3-Kindern den Wunsch und Drang, sich zu rhythmischer Musik auf irgendeine Art und Weise zu bewegen. Damit wird eine ganz wichtige Botschaft sowohl nach Außen als auch nach Innen vermittelt:

→ ICH SPÜRE MICH

Tanzen ist sozusagen erfahrbare Selbstwirksamkeit. Denn beim Tanzen erfährt ein Kind, wie es sich etwas Gutes tun kann, um Körper und Geist gleichermaßen zu pflegen. Die gute Laune ist fast schon vorprogrammiert,

denn die Kinder merken sofort: Es fühlt sich gut, an, weil viele Sinne gleichzeitig beansprucht werden.

So bietet sich außerdem ein guter Ansatz, um Kindern zu vermitteln, dass Gott uns mit Körper, Geist und Seele geschaffen hat – in all unserer Vielfalt. Deshalb gehören Gesang, Tanz und Bewegung auch in vielen Gottesdiensten weltweit ganz selbstverständlich dazu. Das stärkt die ganzheitliche Erfahrung und fördert die Freude am Lobpreis Gottes.

Hier finden Sie ein Lied, um alle Kinder Ihrer Gruppe einzubinden: mit einprägsamer Melodie und kurzem Text sowie einfachen Gesten und Bewegungen.

Am Himmel strahlt ein Stern

Text & Musik: Daniela Dicker
Alle Rechte bei der Autorin

1.) C F G C
Ref.: Und der Se - gen Got - tes blei - be al - le Zeit bei dir.

2.) C F G C
Er sei un - ter dei - nen Fü - ßen, er sei ü - ber dir.

3.) C F G C
Er sei stets in dei - nem Her - zen, sei der, der mit dir geht.

4.) C F G C
Am Him - mel strahlt ein Stern, der da - für steht.

1. Wenn Zwei - fel und Angst dich be - drän - gen,
2. Wo Mut - lo - sig - keit dich be - glei - tet,
3. Ver - lierst du die Stär - ke, den Bo - den,

dm7 D G G7
dann ge - be dein Glau - be dir Halt.
sei Hoff - nung im Dun - kel dein Licht.
sei Lie - be der Fels, der dich trägt.



Das Video zum Tanz finden Sie hier:



Das Liedblatt sowie die mp3-Versionen mit Gesang und als Playback finden Sie zum Download in unserer Liederdatenbank:



www.sternsinger.de/sternsingen/sternsinger-lieder/

DIE REISE ZUM ZAUBERBERG

Eine Mitmachgeschichte für alle Kinder



Vorbereitung

Sorgen Sie für eine ganz besondere Stimmung im Gruppenraum, um der Vorlese- und Mitmachgeschichte eine einzigartige Stimmung zu verleihen. Das wird die Motivation der Kinder beflügeln, sich aktiv an der Geschichte zu beteiligen.

- Dekorieren Sie z.B. den Raum ein wenig, um ihn besonders zu machen..
- Machen Sie z.B. stimmungsvolle Instrumentalmusik an.
- Legen Sie z.B. ein paar Matten oder andere weiche Gegenstände/Hürden für eine Art Parcours aus.

Versammeln Sie dann die Kinder in einem Kreis und beginnen Sie die Geschichte laut vorzulesen.

GL: Liebe Kinder, heute begeben Sie sich auf die abenteuerliche Reise zum geheimnisvollen Zauberberg!

GL: Wenn Sie es alle, ohne Ausnahme, bis zum Ziel schaffen, wartet dort ein ganz besonderer Schatz auf Sie. Um zum Zauberberg zu gelangen, müssen Sie sich zuerst mutig und geschickt durch verschiedene Hindernisse bewegen. Also helfen Sie einander, motivieren Sie gegenseitig, und lassen Sie niemanden zurück. Seien Sie bereit!

→ Reaktion abwarten

GL: Sehr gut, dann kann die Reise beginnen!

GL: Auf dem Weg zum geheimnisvollen Zauberberg kommen Sie zuerst an einen breiten Fluss. Es gibt keine Brücke, aber einen magischen Trick, um hinüber zu gelangen! Stellen Sie sich vor, Sie sind kräftige Frösche und hüpfen von einem Seerosenblatt zum anderen, um so trockenen Fußes ans andere Ufer zu kommen.

Aktionsaufforderung:

Hüpft, hüpf, hüpf!

HÜPFT,
HÜPFT, HÜPFT!

→ Aktion abwarten

GL: Geschafft! Der Fluss ist überquert. Jetzt stehen Sie vor einem dichten Wald voller Bäume und Sträucher. Aber keine Angst, Sie sind mutige Entdeckerinnen und Entdecker! Schleicht Sie wie kleine Mäuse durch das Dickicht, krabbeln Sie wie geschickte Spinnen unter den Ästen hindurch und machen Kniebeugen, um unter den niedrigen Zweigen hindurchzukommen.

Aktionsaufforderung:

Schleichen ... Krabbeln ... Kniebeugen ... Hüpfen ... Auf der Stelle laufen ... Und wieder Schleichen ... Krabbeln ... (usw.)

→ Aktion abwarten

GL: Puuh, der Wald war ja noch viel anstrengender als der Fluss. Aber auch den haben Sie geschafft. Endlich erreichen Sie einen steilen Weg, der hinauf zum Zauberberg führt. Aber Sie sind ja alle zum Glück starke Bergsteigerinnen und Bergsteiger! Klettern Sie mit Ihren Händen und Füßen den Berg hinauf, immer höher und höher.





Aktionsaufforderung:

Arme in die Luft ... Höher ... Höher ... Und dabei auf die Zehenspitzen stellen ... Weiter ... Weiter ... Ooh, da kommt ein enger, kleiner Felsvorsprung ... Alle zusammenkuscheln ... Ganz eng, noch enger ... Und gemeinsam einmal tief einatmen ... Und ausatmen ... und einatmen ... und ausatmen ... und wieder ein wenig auseinander gehen ... und jetzt einmal die Hände vor die Augen und weit in die Ferne schauen ... die Aussicht genießen ... Und gemeinsam einmal tief einatmen ... Und ausatmen ... und wieder weiterklettern ... Arme in die Luft ... Höher ... Höher ... Und dabei auf die Zehenspitzen stellen ... Weiter ... Weiter ... (usw.)

→ Reaktion abwarten

GL: Huuuui, geschafft! Endlich! Wir sind am Ziel! Oben auf dem Zauberberg! Juhuu, wir freuen uns wie die Bergziegen! Und wir springen vor Freude ganz wild umher, ohne jemand anderen dabei anzustoßen!

Aktionsaufforderung:

Springt, springt, springt!

SPRINGT, SPRINGT,
SPRINGT!

→ Aktion abwarten

GL: Und hier, ganz oben auf dem Zauberberg, wartet tatsächlich ein Schatz!

→ Präsentieren Sie den Kindern eine schön dekorierte Kiste mit frischem Obst, selbstgebackenen Muffins oder anderen kleinen Leckereien.

GL: Nun, meine tapferen Abenteurerinnen und Abenteurer, ich hoffe, ihr hattet genauso viel Spaß wie ich bei dieser Reise zum geheimnisvollen Zauberberg!

GL: Aber halt! Wir haben ja ganz vergessen, dass wir auch wieder zurück müssen. Keine Sorge, dafür sind wir ja extra auf dem Zauberberg. Und deswegen gibt es auch einen ganz einfachen Zaubertrick:

GL: Bildet einen großen Kreis und fasst euch alle an den Händen. Jetzt schließt ihr die Augen. Einmal durchatmen. Jetzt macht ihr alle einen Schritt nach vorne. Noch einmal durchatmen. Und noch einen Schritt nach vorne. Und jetzt flüstert mir nach: „1 - 2 - 3, die Reise ist vorbei!“

→ Aktionen abwarten

GL: Und jetzt öffnet eure Augen und TATA, wir sind zurück in Gruppenraum. Bis zum nächsten Abenteuer!





AKTIV IM KATHOLISCHEN SPORTVERBAND

Der DJK-Sportverband ist der katholische Sportverband in Deutschland und bietet viele unterschiedliche Angebote rund um Bewegung und Spiritualität. Gegründet wurde der DJK im Jahr 1920, um katholische Jugendliche für den Sport zu begeistern und sie in ihrem Glauben zu stärken. Die Abkürzung steht für „Deutsche Jugendkraft“. Im Laufe der Jahre hat sich der DJK zu einem breit aufgestellten Sportverband entwickelt, der Kinder, Jugendliche und Erwachsene jeden Alters anspricht.

Der Verband bietet deutschlandweit in seinen vielen Sportvereinen eine Vielzahl von Sportarten an, darunter Fußball, Basketball, Handball, Volleyball, Leichtathletik. Der DJK-Sportverband ist Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) sowie in verschiedenen internationalen Sportverbänden.

Christliche Werte im Sport

Für die Arbeit des DJK stehen christliche Werte zentral: Fairness, Respekt, Solidarität und Gemeinschaft. Deshalb gehören neben sportlichen Aktivitäten auch spirituelle und seelsorgerische Begleitung, geistliche Impulse, Sportlergottesdienste, Angebote verschiedener Sportexerzitionen, Pilgertage oder Wallfahrten zum Angebot des Verbands.

- Im DJK-Sportverband kommen alle Menschen zusammen, unabhängig von Herkunft, Alter, Geschlecht, Religion, Kultur oder möglichen Behinderungen, und erleben gemeinsam die christlichen Werte im Sport.
- Es geht nicht um Leistung oder Siege, sondern um den ganz persönlichen Erfolg innerhalb einer sich gegenseitig unterstützenden Gemeinschaft.
- Die Inspiration hierfür entsteht aus dem christlichen Glauben. Nächstenliebe und der Respekt vor der Schöpfung sollen über den Sport hinaus gelebt und erlebt werden.

DAS DJK-VERBANDSGEBET

Das Gebet eignet sich für Erzieherinnen und Erzieher, um alleine oder auch in der Gruppe einen spirituellen Impuls zu erleben und sich so an das Wunder der Schöpfung zu erinnern.

Sport um der Menschen willen.

Barmherziger Gott, du bist der Schöpfer von allem.
Du hast uns geschaffen als dein Ebenbild.
In dir leben wir, bewegen wir uns und sind wir.

Wir loben dich.
Wir preisen dich.

Gott, in Jesus Christus bist du Mensch geworden.
Mit ihm gewinnen wir sinnerfülltes Leben.

Wir loben dich.
Wir preisen dich.

Gott, im Heiligen Geist belebt uns dein Atem
und schafft Gemeinschaft.

Wir loben dich
Wir preisen dich.

Gott, wir danken dir für unseren Körper mit all seiner Kraft.
Schenke uns Gesundheit und Freude an Sport und Spiel.
Lass uns unsere Fähigkeiten zum Besten entfalten und hilf
uns unsere Grenzen zu achten und uns selbst und einander
anzunehmen.

Gott, wir danken dir für deinen Geist, der Leben schafft und
uns bewegt. Lass uns offen, fair und verantwortungsvoll
sein – in der Mannschaft und im Verein, im Frieden mit allen
Menschen und der ganzen Schöpfung.

Gott, wir danken dir für unsere Seele, die sich nach Glück und
Erfüllung sehnt. Lass uns in dir das Ziel allen Lebens finden.

Amen.

Haben Sie Interesse an einer Mitgliedschaft oder an Fortbildungen, die auch für Ihren Kita-Alltag bereichernd sein können? Dann schauen Sie sich hier mal um und nehmen Sie Kontakt zum DJK auf:



www.djk.de

„SEIN BESTES GEBEN“

Ein Vatikandokument zeigt, was Sport und Glaube miteinander zu tun haben

Sport und christlicher Glaube scheinen getrennte Welten zu sein. Und doch haben beide vielleicht mehr miteinander zu tun, als es auf den ersten Blick scheint. Immer wieder sehen wir Sportlerinnen und Sportler, die sich vor einem Wettkampf oder einem Spiel bekreuzigen. In Interviews ist oft zu hören, wie der Glaube Leistungssportlern auch in schwierigen Zeiten oder bei Rückschlägen Kraft gibt.

Zugleich schaffen Sport und Spiel Räume für faires Miteinander. Papst Franziskus schreibt dazu: „Der Sport ist ein Ort der Begegnung, an dem sich Menschen aller sozialen Schichten und aller Lebensumstände zusammenfinden, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen. In einer vom Individualismus und von der Kluft zwischen Jung und Alt geprägten Kultur bildet der Sport einen herausgehobenen Bereich, in dem Menschen einander ohne Unterschied der Ethnie, des Geschlechts, der Religion oder der Weltanschauung begegnen können und in dem erlebbar wird, welche Freude es bereitet, im Wettkampf ein gemeinsames Ziel zu verwirklichen sowie Mitglied einer Mannschaft zu sein, die Siege teilt und Niederlagen bewältigt.“



Papst Franziskus mit einem Fußball, der das Porträt des Fußballstars Diego Maradona zeigt. Der Papst war begeistert von seinem argentinischen Landsmann und hat Maradona auch persönlich getroffen. Über seine eigene Fußball-Erfahrung hat Franziskus berichtet: „Als Kind liebte ich Fußball, doch ich zählte nicht zu den Besten. Ich war das, was man in Argentinien als ‚pata dura‘, als hartes Bein bezeichnet. Daher musste ich immer im Tor stehen.“

Im Jahr 2018 hat das vatikanische Dikasterium für die Laien, Familien und das Leben ein eigenes Dokument veröffentlicht, das die „christliche Perspektive des Sports und der menschlichen Person“ erläutert. Unter dem Titel „Sein Bestes geben“ zeigt das Papier, dass Sport ein Werkzeug der Begegnung und der Bildung, ja sogar der Sendung und Heiligung sein kann. Eine inspirierende Perspektive, die einen neuen und ungewöhnlichen Blick darauf ermöglicht, was Sport, Bewegung und Spiel auch in der Elementarpädagogik bedeuten können.



Nah am Sport, nah an den Menschen: Auf seiner Kolumbien-Reise im Jahr 2017 traf Papst Franziskus Kinder und Jugendliche im Parque Los Fundadores in der Stadt Villavicencio. Fußball-Erfahrung hat Franziskus berichtet: „Als Kind liebte ich Fußball, doch ich zählte nicht zu den Besten. Ich war das, was man in Argentinien als ‚pata dura‘, als hartes Bein bezeichnet. Daher musste ich immer im Tor stehen.“

Das Vatikandokument „Sein Bestes geben“ kann helfen, die spirituelle Tragweite sportlicher Betätigung besser zu verstehen.

Hier können Sie ein PDF kostenfrei herunterladen:



FÜR KINDER ERKLÄRT Sternsingen: so geht's!



Die wichtigsten Fragen rund ums Sternsingen beantwortet die Video-Reihe „Sternsingen: so geht's!“ aus Kindersicht in neun kurzen Clips von je ein bis zwei Minuten:

www.sternsinger.de/kita/sternsingen

Die einzelnen Filme lassen sich punktuell einsetzen, um den Kindern die Bausteine des Sternsingens zu veranschaulichen.

Die Themen der Clips:

1. Was ist Sternsingen?
2. Wer steckt hinter der Aktion Dreikönigssingen?
3. Woher kommt das Sternsingen?
4. Wie läuft das Sternsingen genau ab?
5. Warum segnen die Sternsinger die Häuser?
6. Was passiert mit dem gesammelten Geld?
7. Wer kann bei der Sternsingeraktion mitmachen?
8. Warum soll ich bei der Sternsingeraktion mitmachen?
9. Wie werde ich Sternsinger?

WEIHNACHTEN Weltweit



„WEIHNACHTEN WELTWEIT“ MIT ENGELCHEN

Die ökumenische Aktion im Advent für und mit Kindern im Alter von 3 bis 7 Jahren

Mit den Praxisbausteinen können Sie die Adventszeit in der Kita gestalten. Das Weihnachten-Weltweit-Engelchen erzählt den Kindern die Weihnachtsbotschaft und berichtet davon, wie Kinder auf der ganzen Welt dieses Fest feiern.

Die Aktionsbausteine finden Sie zum Download hier:

www.weihnachten-weltweit.de



WEITERE AUSGABEN „KITA“

Hier finden Sie viele weitere Ausgaben der KITA und unsere vielseitigen Download-Angebote:

www.sternsinger.de/kita



NEWSLETTER „BILDUNG“

Unser Newsletter informiert regelmäßig über neue Angebote für Kita, Grundschule und Sekundarstufe I.

www.sternsinger.de/newsletter



WWW.STERNSINGER.DE/KITA

