



März 2018

Marienkäfergruppe

Psychomotorik

Der Begriff Psychomotorik setzt sich aus den Wörtern:

Psyche (Seele Gefühle) und
Motorik (Bewegung) zusammen.

Unsere Gefühle (die Psyche, die Seele) beeinflussen unsere Bewegung (die Motorik). Während wir uns bewegen, nehmen wir mehr oder weniger bewusst unsere Umwelt (Dinge und Personen) wahr, reagieren auf diese in einer bestimmten Art und Weise und wirken immer auf diese ein.

Die Psychomotorik will dazu beitragen, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen aufzubauen.

Selbstbewusstsein: Sich seiner selbst bewusst sein d.h. **Ich weiß wer ich bin, was ich kann.**

Selbstsicherheit strahlt jemand aus, der sicher auftreten kann, der sicher seine Meinung vertritt und sich durch nichts und niemand so schnell verunsichern lässt.

Selbstwertgefühl hat etwas mit Werten und bewerten zu tun. Es ist das Wissen und Gefühl um den eigenen Wert. Es bedeutet, wie ich zu mir mit meinen Stärken und Schwächen stehe, welchen Wert ich mir selbst gebe.

Selbstvertrauen kann ich haben, wenn ich mich kennen gelernt habe und weiß meine Fähigkeiten und meinen Gefühlen im „Bauch“ vertrauen kann.

Zwischen Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl gibt es eine engere Verbindung. Denn kennen wir uns mit den Stärken und Schwächen aus z.B. Nicht-klettern-können, Angst vor Dunkelheit, Unsicherheit bei der Kontaktaufnahme zu anderen Kindern usw. können wir diesen durch gezieltes Handeln entgegenwirken.

Ein wesentliches Ziel der Psychomotorik ist das „Sich-kennen-Lernen“

Zu den Inhalten der Psychomotorik zählen:

Körper- Erfahrungen/ Selbst- Erfahrungen

-z.B. Wahrnehmung und Erleben des eigenen Körpers, Sinneserfahrungen, Körperbewusstsein, Erfahren der körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten.

Material-Erfahrungen

-z.B. sich mit der Umwelt auseinandersetzen, sich den Gesetzmäßigkeiten der Objekte anpassen bzw. sie sich passend machen, erkundendes und experimentelles Lernen über Bewegung.

Sozial- Erfahrungen

-z.B. mit anderen über Bewegung kommunizieren, auf Situationen abgestimmte Spielregeln,

Miteinander- gegeneinander spielen.

...Über das Medium Bewegung wird versucht eine tragende Beziehungsebene aufzubauen, die psychische Befindlichkeit positiv zu beeinflussen und durch einen ganzheitlichen Zugang die Bewegungs- und Wahrnehmungsfähigkeit der Kinder zu fördern und sie in ihrer Gesamtentwicklung weiter zu bringen...(R. Zimmer, Handbuch der Psychomotorik, 2012 Herder)

...Bewegung ist der Motor der Entwicklung und des Lernens. Dies gilt insbesondere für die ersten Lebensjahre eines Kindes. Über Bewegung und Wahrnehmung erweitert das Kind zunehmend sein Wissen über die Welt, macht Erfahrungen der eigenen Wirksamkeit und gewinnt damit die Voraussetzung für den Aufbau eines positiven Selbstkonzeptes...(R.Zimmer, Psychomotorik für Kinder unter 3 Jahren)

Liebe Eltern,

aufgrund unserer Beobachtungen im Alltagsgeschehen der Marienkäfergruppe, haben wir uns für das Thema „Psychomotorik“ entschieden.

Diese besondere Form der Bewegungserziehung wird in den nächsten Wochen/Monaten bei uns Einzug halten, da wir präventiv besondere Möglichkeiten bieten möchten, um Entwicklungsauffälligkeiten entgegenzuwirken.

Durch lustvolle, motivierende Anregungen in der psychomotorischen Praxis, werden wir Aktivitäten in unterschiedlichen Bereichen, für unsere Kinder im Alter von 1- 3 Jahren anbieten:

- Sinneserfahrungen mit Alltagsmaterialien/ Materialien erkunden
- Sinneserfahrungen in der Natur
- Sinneserfahrungen im Gruppen- oder Bewegungsraum
- Sinneserfahrungen mit Musik
- Objekterfahrungen
- Begegnung- und Beziehung
- Selbstwirksamkeit
- Körperwahrnehmung
- Bewegungslandschaft
- Lauschen und Bewegen
- Entspannung/ Raum zur Entspannung
- Wechsel zwischen An- und Entspannung
- Sprachförderung

Wir freuen uns auf ein gemeinsames, spannendes Projekt und verbleiben mit freundlichen Grüßen



Sandra Kleikemper, Simone Zowada und Kim Menzel