

# **Psychomotorik an unserer Schule**

## **Was ist Psychomotorik?**

Die Psychomotorik bezeichnet das Zusammenspiel zwischen Psyche und Bewegung des Menschen. Durch die Psychomotorik soll es zu einem harmonischen Gleichgewicht zwischen Körper- und Gefühlsebene kommen. Dadurch fühlen sich die Kinder körperlich, seelisch und in ihrem sozialen Umfeld wohler und aufgehobener.

## **Warum brauchen wir Psychomotorik?**

Entwicklungspsychologische Forschungsergebnisse zeigen, dass Bewegung einen positiven Einfluss auf die kindliche Entwicklung und Lernprozesse, speziell in den Bereichen Emotionalität, Sprachentwicklung, Sozialverhalten und Kognition hat. So regen Muskelaktivitäten u.a. das Wachstum von Nervenzellen an. Testergebnisse verdeutlichen den Zusammenhang zwischen regelmäßiger Bewegung und kindlicher Entwicklung, indem sie hohe Konzentrationsfähigkeit bei guter Körperkoordination und weniger Aggressivität bei täglichem Bewegungsangebot zeigen.

Durch den Wandel in der heutigen Kindheit kann man nicht mehr davon ausgehen, dass jedes Kind genügend Spiel- und Erfahrungsräume zur Verfügung gestellt bekommt. Es fehlt auch oft die Zeit für entdeckendes Spielen und sich Auszuprobieren. Nicht nur wir Lehrer müssen feststellen, dass die Anzahl der Kinder mit motorischen und/ oder sprachlichen Entwicklungsverzögerungen zunimmt.

Daher ist eine Förderung bzgl. Emotionalität, Sprachentwicklung, Sozialverhalten und Kognition immer bedeutsamer. Diese Möglichkeit bietet die Psychomotorik als pädagogisches und therapeutisches Konzept zur Entwicklungsförderung und -begleitung.

Grundsätzlich empfiehlt sich die psychomotorische Förderung bei Kindern, die Verhaltens- und/oder Wahrnehmungsauffälligkeiten, Lernschwierigkeiten, grob- und feinmotorische, koordinative und sonstige motorische Auffälligkeiten zeigen. Ferner hilft die Psychomotorik auch Kindern, die psychosomatische Störungen, wie häufige Bauch- oder Kopfschmerzen zeigen.

## **Psychomotorik im Regelunterricht**

Sofern es die personelle Situation lässt, findet die 3. Sportstunde in der 1. und 2. Klasse als Psychomotorik- Stunde statt. Diese wird von ausgebildeten Fachlehrern erteilt. Schwerpunkt dieser Stunden ist es, die Klassen sozial zu fördern und durch vielfältige Material- und Sozialerfahrungen ein „Wir-Gefühl“ in den Klassen zu entwickeln und zu stärken. Kooperative Spiele, Wahrnehmungsübungen, Entspannungsübungen und Gruppenspiele sind charakteristisch für diese Stunden.

## Inhalte & Ziele der Psychomotorik AG „Erlebnis statt Ergebnis“

Übergeordnetes Ziel ist die optimale Förderung von kindlichen Lern- und Entwicklungsprozessen in Gruppen von 10 bis 15 Teilnehmern **ohne jegliche Leistungserwartung im Sinne der schulischen Lernziele**. Durch diese Förderung **erwerben die Kinder Sozial- und Handlungskompetenzen**, die über die sportlichen Handlungsfähigkeiten hinausgehen und sich positiv auf sämtliche Lernbereiche auswirken werden: **Orientierungsfähigkeit, Sprachvermögen, Selbstbewusstsein, soziale Kompetenzen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten**.

Das **wesentliche Ziel** der Psychomotorik ist die **Steigerung der Handlungskompetenz**. Diese setzt sich aus der Ich-Kompetenz, der Sozialkompetenz und der Sachkompetenz zusammen. Diese Bereiche können in **folgenden Erfahrungsbereichen** gefördert werden:

- **Körpererfahrung/ Selbstwahrnehmung**
- **Materialerfahrung**
- **Sozialerfahrung (mit anderen (ab-)sprechen und kooperieren)**

**Praktische Inhalte** (sind als Orientierungshilfe zu verstehen und orientieren sich an den Bedürfnissen der Kinder) **und deren Ziele**

<p><b>Gleichgewicht:</b> Balancieren auf verschiedenen Untergründen und in verschiedenen Höhen</p>	<p><b>Fördert:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperwahrnehmung</li> <li>• Materialerfahrung (Laufen auf Alltagsgegenständen z.B. Seile, Bierdeckel)</li> <li>• Sozialerfahrung (sich führen lassen, Vertrauen aufbauen in sich und andere, Erfahrungsaustausch)</li> </ul>
<p><b>Klettern</b> an verschiedenen Aufbauten (fremd- und selbstbestimmt)</p>	<p><b>Fördert:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperwahrnehmung (sich etw. zutrauen, Koordinations-schulung)</li> <li>• Materialerfahrung (Geräte)</li> <li>• Sozialerfahrung (s.o.)</li> </ul>
<p><b>Schwingen/Schaukeln</b> an Seilen, Ringen, am Reck mit geschlossenen Augen, kopfüber oder mit anderen</p>	<p><b>Fördert:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperwahrnehmung</li> <li>• Materialerfahrung</li> <li>• Sozialerfahrung</li> </ul>
<p><b>Kooperation</b> indem sich die Kinder ständig austauschen, absprechen und Bewegungsideen entwickeln sollen</p>	<p><b>Fördert:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperwahrnehmung</li> <li>• Sozialerfahrung (Teamfähigkeit entwickeln)</li> </ul>
<p><b>Rollen und Gleiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• auf etw. rollen (Rollbrett, Pedalo, Roller)</li> <li>• den eigenen Körper ins Rollen bringen</li> </ul>	<p><b>Fördert:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperwahrnehmung</li> <li>• Selbstvertrauen</li> <li>• Materialerfahrung</li> <li>• Sozialerfahrung</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleiten auf z.B. Teppichfliesen, Zeitungen</li> </ul>	
<b>Spüren und Entspannen</b> durch Fühlparcours, Entspannungsreisen und Spiele mit dem Schwungtuch	<b>Fördert:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperwahrnehmung</li> <li>• Materialwahrnehmung</li> <li>• Sozialerfahrung</li> </ul>
<b>Springen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Runterspringen</li> <li>• Über etw. springen</li> <li>• Hochspringen</li> <li>• Weitspringen</li> <li>• Trampolinspringen</li> </ul>	<b>Fördert:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperwahrnehmung</li> <li>• Selbstvertrauen</li> <li>• Materialerfahrung</li> <li>• Sozialerfahrung</li> </ul>

### Einschätzung des Erfolgs

Seit nun mehr als 10 Jahren findet die Psychomotorik- AG an unserer Schule statt. Durchweg gab es positive Resonanzen der Teilnehmer und Eltern. Die Entwicklung der einzelnen Kinder wurde sehr oft als sehr positiv von Lehrern und Eltern bewertet. Das Selbstbewusstsein, das Halten an Gruppenregeln und das soziale Miteinander können durch psychomotorisches Arbeiten sehr positiv beeinflusst werden.