

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Kreative Ideenbörse Kindergarten – Ausgabe 16

Meine Gesundheit ist wertvoll

Bewegung & Gesundheit – Muskelkater – Warum Bewegung so wichtig ist

Michelle Dostal



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Kindergarten“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).



Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).



Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-410.

Ihr Team von eDidact



Muskelkater – Warum Bewegung so wichtig ist

Michelle Dostal

Ziele:

Förderschwerpunkte:

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

Materialien:

Kosten:

Vorbereitung:

Durchführungszeit:

- Vermittlung von Wissen über Muskelkater und dessen Vorbeugung
- Kennenlernen des eigenen Körpers
- Bewusstsein dafür schaffen und erleben, dass man dem Körper aktiv Gutes tun kann
- Förderung des Hörverständnisses
- leicht
- 4–6 Jahre
- Kleingruppen mit bis zu 10 Kindern
- ein Bewegungsraum oder ein ungestörter Ort mit viel Platz
- keine
- keine
- 5–10 Minuten
- 15–20 Minuten pro Kleingruppe

Zu Beginn des Sports den Körper ordentlich aufzuwärmen, ist sehr wichtig. Bereits Kindergartenkinder sollten dies lernen und im Bewusstsein behalten. So lassen sich nicht nur Zerrungen und einige Verletzungen vermeiden, sondern auch lästiger Muskelkater fällt dadurch viel weniger schmerzhaft aus oder tritt gar nicht erst auf.

Vorbereitung:

Lesen Sie sich die Geschichte zur Einführung in das Thema Muskelkater durch.

Je nachdem, wie groß Ihre Gruppe ist und was für eine Altersstruktur sie hat, teilen Sie die Kinder in mehrere Kleingruppen ein, mit denen Sie dieses Angebot nacheinander durchführen.

Einstimmung:

Kommen Sie mit der jeweiligen Kleingruppe in Ihrem Bewegungsraum oder an einem anderen geeigneten Ort zusammen. Setzen Sie sich gemeinsam in einen Kreis.

Fragen Sie die Kinder, ob es gut/gesund ist, Sport zu machen.



© ann131313.a – stock.adobe.com



Kann Sport denn auch schlecht sein? Kann man davon vielleicht sogar Schmerzen bekommen? Warum?

Gehen Sie auf die Antworten der Kinder ein und kommen Sie dann darauf zu sprechen, dass manche Menschen am Tag nach dem Sport oder gar mehrere Tage danach Schmerzen haben.

Sagen Sie den Kindern, dass Sie ihnen eine kleine Geschichte zu diesem Phänomen mitgebracht haben und lesen Sie ihnen diese vor.

Anschließend besprechen Sie, was in der Geschichte passiert ist.

Leon hat Muskelkater

„Los, los, Beeilung, sonst kommen wir zu spät!“ Leons Mama steht in der Tür und klimpert mit dem Autoschlüssel.

Leon hat jetzt ein Fußballspiel, auf das er sich schon lange gefreut hat. Bestimmt werden sie gewinnen! Aber leider trödelt Leon ein wenig. Er wollte noch sein Hörspiel zu Ende hören und dann fehlte plötzlich der eine Fußballschuh. Jetzt ist es schon ganz schön spät. Schnell schlüpfte er noch in seine Jacke und läuft hinter seiner Mama aus der Wohnung zum Auto.

So ein Mist! Unterwegs sind fast alle Ampeln rot. Sie kommen einfach nicht vorwärts. Ständig müssen sie anhalten. Nervös trommelt Leons Mama auf dem Lenkrad herum. Einige lange Wartezeiten später kommen sie endlich am Sportplatz an. Leon springt aus dem Auto und sieht, dass beide Mannschaften schon auf dem Platz stehen. Es geht jeden Moment los. Wie verrückt rennt Leon los. Im Laufen zieht er sich seine Fußballschuhe an. Zum Glück hat Mama direkt vor dem Fußballplatz angehalten, sodass er sofort auf das Feld sprinten kann.

„Da bist du ja endlich!“, ruft Leons Trainer Jens. „Es geht direkt los.“

Der Schiedsrichter pfeift und das Spiel beginnt. Leon gibt alles. Er rennt, aber irgendwie fällt es ihm nicht so leicht wie sonst. Woran das wohl liegt? Er muss sich einfach noch mehr Mühe geben! Und schließlich schießt er tatsächlich ein Tor!

Hurra! Und später noch eins. Am Ende gewinnt Leons Mannschaft. Er ist überglücklich, aber ganz schön müde und geschafft.

Zuhause fällt Leon gleich ins Bett und schläft bis zum nächsten Morgen. Beim Aufwachen fällt es ihm wieder ein: Sie haben gewonnen! Fröhlich will er aus dem Bett springen – aber was ist das? Ihm tun die Beine weh. Ganz schön doll sogar. Warum? Ist er krank?

„Mama!“, ruft Leon. „Ich bin krank!“

Leons Mama kommt müde aus ihrem Bett angeschlendert. „Meine Beine tun furchtbar weh!“, jammert Leon. Mama schaut sich sofort Leons Beine an. Sie schüttelt den Kopf. „Nein, mein Schatz“, sagt sie. „Du bist nicht krank. Du hast Muskelkater. Das hatte ich schon befürchtet, dass das passieren wird.“

„Einen was?“, fragt Leon verwirrt.

„Muskelkater. Wir waren gestern so spät bei deinem Fußballspiel, dass du dich gar nicht mehr aufwärmen konntest. Beim Training macht ihr doch sonst immer spezielle Übungen, um den Körper aufzuwärmen. Aber mit kalten Muskeln Sport zu machen, kann zu viel für den Körper sein. Deshalb tun dir deine Muskeln jetzt weh. Am besten gehst du gleich in die warme Badewanne. Das entspannt und hilft gegen die Schmerzen.“