



MÄRKISCHER KREIS

BENNI & FRIDA ... DRACHENSTARK

**Bewegungsorientiertes Kompetenzspiel
für die Entwicklung eines
positiven Selbstkonzeptes**

INHALT

Vorwort	3
Benni und Frida im Drachenland Eine Geschichte zum Vorlesen	4
Kompetenzkatalog	8
Motorik und Selbstkonzept	10
Aufbau einer Bewegungsstunde	11

Ich danke der Arbeitsgruppe für die wunderbaren Ideen, das große Engagement und vor allem für sehr viel Spaß und Freude bei der Erarbeitung von **Benni & Frida ... drachenstark**.

Antje Wolfgramm *Regionales Bildungsbüro MK*

Das Team

Antje Wolfgramm

Regionales Bildungsbüro MK

Alina Zielinski

Ev. Kita Becke, Hemer

Doris Genau

Johanniter Kita Spatzennest, Iserlohn

Dorothee Barth

Kinder- und Jugendärztlicher Dienst MK

Isabel Fries

Ev. Kita Bredenbruch, Hemer

Martina Scherer

Ev. Kita Stüps, Hemer Westig

Michael Barnowski

AWO Kita, Nachrodt

Naina Trapp

FZ Eschen, Plettenberg

Patricia Fox

AWO Kita Kinderburg, Iserlohn

Sandra Fritsch

Ev. Kita Stüps, Hemer Westig

Sarah Stausberg

Kommunales Integrationszentrum MK

Rabea Schmitz

Ev. Kita David-Östrich, Iserlohn

Tanja Klang

Kita Springburg, Iserlohn

Zeynep Patan

FZ GerneGroß, Werdohl

VORWORT

Liebe Interessierte,

in Kita und Schule werden von den Kindern eine Vielzahl von Kompetenzen erwartet so zum Beispiel Feinmotorik, Hand-Auge-Koordination, Frustrationstoleranz, Grenzen erkennen und setzen.

Kinder sollen selbstbewusst und mutig in die Welt gehen, dabei anpassungsfähig sein und möglichst schnell ein Regelverständnis aufbauen.

Viele Fähigkeiten besitzen Kinder bereits, oder sie sind in der Lage, diese zu entwickeln. Bei einigen der gewünschten Kompetenzen benötigt es manchmal einen kleinen Impuls.

Um als Fachkraft nachhaltig wirksam zu agieren und den Kindern einen guten Start in das Leben zu ermöglichen, ist die Freude an erlebnisreichen Abenteuern im Spiel nachweislich förderlich für die Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes.

Mit dem vom Konzeptionsteam erstellten Kartenset möchten wir Ihnen und den Kindern Anregungen für einen „bewegten“ Alltag und die Erlangung dieser Kompetenzen geben. Jedes Kind agiert dabei in seinem eigenen Tempo! Alle Übungen sind mit Spiel, Spaß, Anspannung und Entspannung verbunden.

Zulassen können, mitmachen, Regeln aufstellen und einfordern, Fantasie spielen lassen und nicht zuletzt Fähigkeiten und Fertigkeiten entdecken – dies alles und noch viel mehr ist erlaubt.

Wir wünschen Ihnen und den Kindern viel Freude beim Entdecken und Ausprobieren.



BENNI & FRIDA ...

Benni und Frida wissen nicht, was sie heute zusammen machen sollen. „Lass uns doch unseren Freund, den Bären, besuchen“, schlägt Frida, die Ente, vor. „Oh ja. Das ist eine gute Idee. Der Bär ist immer lustig und hat oft etwas Leckeres zum Essen da!“, meint Benni, der Fuchs. „Und ein bisschen Hunger habe ich schon. Komm, Frida, lass uns gehen!“

Benni und Frida wandern über die grünen Wiesen und Berge. Und dann stehen sie vor der Höhle vom Bären. „Hallo Bär. Wir sind es. Benni und Frida. Bist du zu Hause?“, ruft Frida in die Höhle hinein. Doch es ist ganz still. Niemand antwortet. „H A L L O, B Ä R“, schreit Benni so laut er kann. Doch immer noch bleibt es still. Benni und Frida schauen sich an. Was sollen sie denn jetzt machen? „Komisch. Warum meldet sich der Bär denn nicht?“, fragt Benni.

Frida hat da eine Idee: „Vielleicht ist er ja krank und kann sich nicht melden. Vielleicht braucht er unsere Hilfe. Komm Benni, lass uns in die Höhle hineingehen!“ Benni und Frida gehen in die Höhle und rufen weiter: „Hallo Bär! Hallo Bär! Wo bist du? Hallo!“

Aber der Bär antwortet nicht. Benni und Frida gehen immer weiter und immer tiefer in die Höhle. Es wird immer dunkler und dunkler. Benni möchte lieber nicht weiter hinein, aber Frida geht mutig voran: „Komm Benni. Wir schauen nur noch hinter diesen Felsen. Dann können wir zurückgehen.“

Frida geht einen Schritt nach dem anderen, doch plötzlich ist die kleine Ente verschwunden und Benni sieht seine Freundin nicht mehr. Er ruft nach ihr. „Frida, Frida. Wo bist du?“ Benni ist ganz still und lauscht. Moment. Er hört etwas. Aber es kommt von unten. Vom Boden. Es ist Fridas Stimme. Der Fuchs will nach ihr suchen. Er macht einen Schritt ... und fällt in ein Loch. Er fällt und fällt und purzelt immer weiter runter und landet plötzlich auf seinem Popo.

Benni ist ganz schwindelig. Er macht die Augen auf. Und wer steht direkt vor ihm? Es ist Frida! Benni und Frida drücken sich ganz fest und freuen sich, dass sie sich wiedergefunden haben. „Was ist passiert?“, fragt Benni. „Ich weiß es nicht“, antwortet Frida. „Wir sind beide in ein Loch gefallen und hier gelandet!“

... IM DRACHENLAND

Benni schaut sich um. Überall graue Wände. Sie sind immer noch in einer Höhle. Doch nanu? Was ist das? Beide Freunde sind ganz leise. Sie hören doch etwas. Eine Stimme. Jemand singt. Ist das etwa der Bär? Benni und Frida gehen los. Sie kommen der Stimme immer näher. Und es wird wieder heller und heller. Sie entdecken Regale. Und einen Tisch. Und ein Bett. Aber komisch: Beim Bären sieht es irgendwie anders aus. „Wer singt denn da?“, fragen sich Benni und Frida.

Und da entdecken sie ihn, aber es ist nicht der Bär. Es ist ein kleiner grüner Drache, der am Singen ist: „La, la, la, ich bin ein kleiner Drache, ganz grün, la, la, la, la, ganz grün, la, la, la, la.“ Da erblickt der Drache die Ente und den Fuchs. „Nanu, wer seid ihr beiden denn? Und was macht ihr denn hier in meiner Höhle?“, fragt der Drache ganz freundlich.

„Wir sind Benni und Frida. Wir wollten eigentlich den Bären besuchen. Wir sind in seine Höhle gegangen. Wir dachten, der Bär wäre krank. Und ich hatte Hunger. Und es war so dunkel. Und dann sind wir irgendwo runtergefallen und hier bei dir gelandet“,

berichtet der Fuchs ganz aufgeregt. „Kein Problem. Ich freue mich, dass ihr bei mir seid“, sagt der Drache mit einem breiten Lächeln. Der Drache erzählt den beiden Freunden, dass die Höhle des Bären und die Höhle des Drachen durch einen geheimen Tunnel miteinander verbunden sind. Und diesen Tunnel hatte bisher noch niemand entdeckt. Ein geheimer Tunnel, der direkt in die Welt der Drachen führt. „Prima. Ihr seid die ersten Nicht-Drachen, die hier sind. Herzlich Willkommen in der Drachenwelt. Wollt ihr meine Freunde sein?“, fragt der kleine grüne Drache. „Ja, natürlich“, antworten Benni und Frida gleichzeitig.

Die neuen Freunde verlassen die Höhle des kleinen grünen Drachen, denn Benni und Frida wollen so viel wie möglich von der Drachenwelt sehen. Ihr neuer Freund zeigt ihnen alles. Den ganzen Tag laufen sie umher. Sie sehen viele Wälder, bunte Wiesen, hohe Berge und tolle Wasserfälle. Und sie lernen auch die vielen anderen Drachen kennen. „Es sieht hier fast so aus wie bei uns“, stellt Benni fest. „Stimmt, nur haben wir bei uns deutlich weniger Drachen. Nämlich keinen“, lacht Frida.

BENNI & FRIDA ...

Da entdeckt Benni einen großen Apfelbaum. Ganz oben hängen wunderbare rote Äpfel. „Lecker. Mir läuft schon das Wasser im Mund zusammen. Ich liebe Äpfel. Aber wie komme ich da dran? Sie sind so weit oben“, fragt Benni. „Kein Problem“, meint der kleine grüne Drache. Er bewegt seine kleinen Flügel auf dem Rücken und fliegt in die Höhe. Er fliegt ganz hoch und pflückt einen schönen roten Apfel für Benni. Benni freut sich. Benni öffnet seinen Mund und isst den Apfel komplett auf.

„Mmmmh ... war das lecker. Ich könnte gerne noch mehr haben!“, schmatzt der Fuchs. „Kein Problem“, sagt der kleine grüne Drache. Er stellt sich direkt neben den Baumstamm, macht einen Schwung zur Seite und schlägt mit seinem Drachenschwanz ganz fest gegen den Stamm. Und plötzlich regnet es rote Äpfel vom Baum. Benni und Frida sind fast komplett mit Äpfeln bedeckt. Alle lachen. Und Benni isst so viele Äpfel, bis er nicht mehr kann. „Ich finde es prima, einen Drachen als Freund zu haben. Der macht mich schwuppdwupp satt“, meint Benni.

Der Tag geht zu Ende. Der kleine grüne Drache zeigt Benni und Frida nun einen anderen Geheimweg, der sie wieder zurück in ihre Welt bringt. Benni und Frida versprechen, niemandem etwas über diesen Geheimweg zu erzählen. Und sie vereinbaren, den Drachen bald wieder zu besuchen. Die drei Freunde drücken sich zum Abschied.

Benni und Frida gehen den Geheimweg und kommen in der Nähe des Fischteiches aus einem Erdloch wieder hervor. Sie sind wieder zurück. Sie wollen gerade nach Hause gehen, als ihnen der Bär mit einem großen gefüllten Einkaufskorb über den Weg läuft. „Hallo, Benni und Frida“, brummt er, „wollt ihr etwa zu mir? Ich war den ganzen Tag unterwegs, habe eingekauft und würde jetzt noch etwas Leckeres kochen. Wollt ihr nicht zu mir kommen? Benni, du hast doch bestimmt wie immer Hunger!“

„Äh, Bär. Das ist ganz lieb von dir. Aber ich habe heute keinen Hunger. Vielleicht kommen wir dich morgen besser mal besuchen. Tschüss, Bär!“, antwortet Benni ganz schnell.

Er fasst sich an seinen vollen Bauch,

... IM DRACHENLAND

denkt noch an die vielen Äpfel, die er heute gegessen hat, nimmt Frida an die Hand und rennt schnell weiter.

Benni und Frida lachen unterwegs. „Der Bär wundert sich bestimmt noch den ganzen Abend, warum DU keinen Hunger hast“, sagt Frida zu Benni. Beide Freunde sprechen noch den

ganzen Rückweg über ihr Abenteuer heute im Drachenland. Und sie freuen sich, ihren neuen geheimen Freund, den kleinen grünen Drachen, bald wiederzusehen.



KOMPETENZKATALOG

Zur Hauptkompetenz „Motorik“ gehören:

- Koordination
- Bewegungsfreude
- Feinmotorik
- Hand-Auge-Koordination
- Gleichgewicht
- Anspannung und Entspannung
- Orientierungssinn
- Kraftdosierung
- Orientierungssinn
- Reaktionsvermögen



Zur Hauptkompetenz „Sozial-emotionale“ gehören:

- Teamfähigkeit
- Kompromissbereitschaft
- Mut
- Frustrationstoleranz
- Grenzen erkennen und setzen



Zur Hauptkompetenz „Kognition“ gehören:

- Merkfähigkeit
- Wahrnehmung
- Konzentration



**Zur Hauptkompetenz
„Sinneswahrnehmung“ gehören:**

- Sensomotorik
- Sehen
- Hören
- Taktile Wahrnehmung
- Schmecken



**Zur Hauptkompetenz
„Sprache“ gehören:**

- Kommunikation



MOTORIK UND SELBSTKONZEPT

Der Fokus von „Benni & Frida ... drachenstark“ liegt auf der Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes.

Kinder, die ein gutes Selbstwertgefühl besitzen, die bereit sind, sich für etwas anzustrengen und in der Lage sind, Vertrauen zu anderen Personen aufzubauen, fällt der Start in Kindergarten und Schule wesentlich leichter.

Das Selbstkonzept umfasst die stabilen individuellen Einstellungen und Überzeugungen des Individuums über die eigene Person. Es entwickelt sich über die gesamte Lebensspanne und beruht auf Erfahrungen, die in der Interaktion mit der sozialen und materiellen Umwelt gesammelt werden. Folgende Kompetenzen werden dem Selbstkonzept zugeschrieben:

- Selbstbewusstsein
- Selbstwertgefühl
- Selbstbestimmung
- Selbstwahrnehmung
- Aushalten können
- Anstrengungsbereitschaft
- Durchhaltevermögen
- Akzeptanz
- Vertrauen
- Achtsamkeit

Sobald es emotional bedeutsam wird, ist es relevant für die kindliche Entwicklung und zeigt im Alltag einen großen Einfluss auf Verhalten und Erleben.

Eine wesentliche Vorbedingung für die Entfaltung eines positiven Selbstwertgefühls ist das Bereitstellen von Situationen, in denen das Kind selbst aktiv werden kann. Eine positive Veränderung des Selbstkonzepts tritt dann ein, wenn der Erfolg einer Tätigkeit als selbst bewirkt erlebt werden kann.

Im Kita-Alltag ist die Durchführung von Bewegungsspielen als sehr bedeutsam anzusehen. In der Bewegung sind die effektivsten positiven Auswirkungen auf die Kinder zu beobachten, denn Bewegung ist Leben und ohne Bewegung entsteht keine Entwicklung.

Mit „Benni & Frida ... drachenstark“ sollen die Kinder bei dem Prozess, Erfahrungen und Informationen über die Wirksamkeit ihres eigenen Verhalten zu erleben, unterstützt werden.

AUFBAU EINER BEWEGUNGSTUNDE

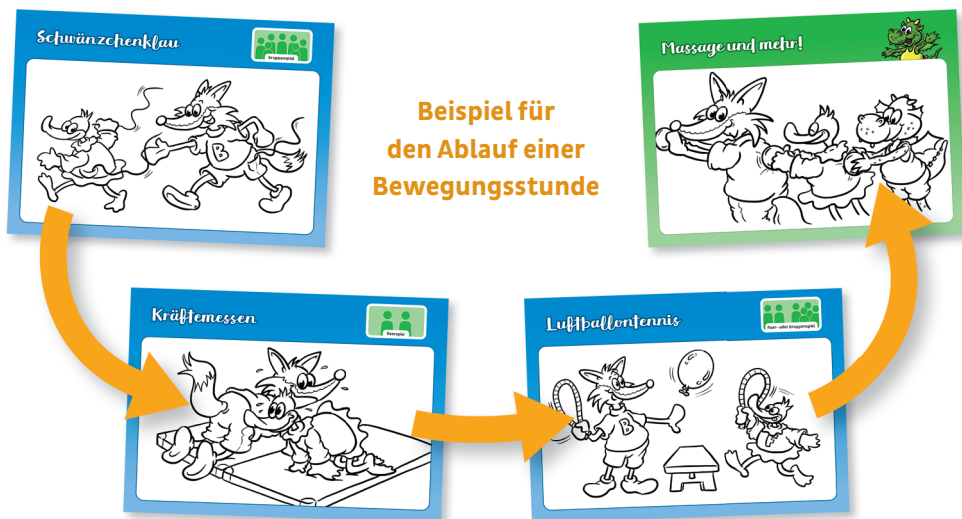
Die Karten eignen sich im Alltag für die Durchführung einzelner Übungen. Diese integrieren sich gut in den Tagesablauf und sind für Fachkräfte und Kinder problemlos nutzbar.

Alternativ können Sie als Fachkraft mit Unterstützung der Karten den Ablauf einer Bewegungsstunde abbilden.

- Zu **Beginn** jeder Stunde: Bewegungseinheiten in Form von extensiver Bewegung
- In der **zweiten Phase** der Stunde: Körperkontaktspiele
- In der **dritten Phase** der Stunde: Gruppenkämpfe/Partnerkämpfe
- Zum **Abschluss** der Stunde: Partnerentspannungsübungen

Wichtig:

- Die Voraussetzungen unter den Kindern sollten immer ausgewogen sein.
- Pflegen Sie Regeln, an die sich die Kinder halten sollen, und Rituale an die sie sich gewöhnen können.
- Die Kinder sollen sich untereinander niemals wehtun.
- Die Kinder sollten miteinander vertraut werden und sich anfassen bzw. berühren können.
- Bieten Sie als Fachkraft öfters neue Szenen und Situationen und bringen Sie den Zufall ins Spiel.
- Sprechen Sie als Fachkraft mit den Kindern über Ergebnisse.





MÄRKISCHER KREIS

**MÄRKISCHER KREIS
Der Landrat**

Fachdienst 56
Bildung und Integration
Heedfelder Straße 45
58509 Lüdenscheid
Tel. 02351 966-60
Fax 02351 966-6979
bildungsbuero@maerkischer-kreis.de
www.maerkischer-kreis.de