

1.10 Fragen an den kleinen Medicus!



*Kleiner Medicus, wir haben ein paar Fragen ...
Kannst du uns dazu etwas sagen?!*

*Sag, was passiert, wenn wir mit Babsi,
der Ball Biene turnen?*

Der kleine Medicus erklärt

Beim Turnen und Spielen mit Babsi dehnt du deine Brustmuskeln. Wenn du deine Brustmuskulatur dehnt, kannst du tief in deinen Bauch atmen. Das ist sehr gut, weil es die Durchblutung in deinem Körper verbessert, die Zellen im Körper besser versorgt und alle inneren Organe anregt. Die tiefe Bauchatmung unterstützt auch deine Verdauung, sodass du keine Verstopfung bekommst. Die Bauchatmung stärkt deine Abwehrkräfte⁵, damit du nicht so schnell krank wirst. Wie du siehst, fördert die Bauchatmung, die auch beim Turnen mit Babsi angeregt wird, deine Gesundheit.

Beobachte doch mal, wie du atmest, wenn du dich entspannst, und wie du atmest, wenn du angespannt bist!

Probier jetzt einmal aus: atme tief in deinen Bauch. Merkst du, wie sich deine Rippen und dein Bauch vorwölben? Das ist sie, die sogenannte Bauchatmung. Durch sie wird die Brustmuskulatur gedehnt und der Rippenbogen geöffnet, so dass du mehr Luft bis in die Lungenspitzen atmen kannst. Die Bauchatmung ist die natürlichere Atmung des Menschen. Du kannst sie gut bei Babys oder schlafenden Menschen beobachten.⁶

Solltest du schon in die Schule gehen und vor der nächsten Klassenarbeit sehr aufgeregt sein, dann atme trotz der Aufregung bewusst tief in den Bauch, und du wirst dich mehr und mehr entspannen. Lege beim Atmen deine Hand auf deinen Bauch, dann kannst du die Bauchatmung spüren und überprüfen.

Kleiner Medicus, wozu brauchen wir unsere Brustmuskeln sonst noch?

Der kleine Medicus erklärt

Du hast einen großen (*Musculus pectoralis major*) und einen kleinen (*Musculus pectoralis minor*) Brustmuskel. Beide Brustmuskeln gehören, wie du jetzt schon weißt, zu den Muskeln, die dir beim Atmen helfen.

Du brauchst deine Brustmuskeln aber auch, wenn du einen Ball fangen oder werfen willst. Du nutzt deine Brustmuskeln auch, wenn du beim Balancieren, z. B. auf einer Mauer, nicht das Gleichgewicht verlieren willst und deinen Körper mit seitlich ausgestreckten Armen in der Balance hältst.

Auch beim Hampelmannsprung und beim Brustschwimmen oder beim gleichzeitigen Ziehen mit beiden Armen auf der Langbank arbeiten deine Brustmuskeln tüchtig mit und werden dadurch auch gut trainiert.

⁵ Siehe auch: www.focus-gesundheit/gesundheitsmanagement/tid-23169/atem-coach

⁶ Grönemeyer, Dietrich 2008. *Das Körper-ABC des kleinen Medicus*, S. 49

1.11 Zusätzliche pädagogische Förderungs- und Beobachtungsmöglichkeiten

Ergänzende, wirkungsvolle Bewegungsübungen und Spiele zu diesem Kapitel finden Sie in der folgenden Literatur

Für die Schule

Gleichgewichtskalender „*Bildung kommt ins Gleichgewicht*“⁷

- Bewegungen der 1. und der 3. Schulstunde

Buch „*Beweg dich, Schule!*“⁸

- *Schwerpunkt Mathematik*
Mathematisches Partyspiel, S. 101
Schätzen, messen, S. 105
Sekundenspiel, S. 107
Zahlen raten mit Handdruck, S. 121
- *Schwerpunkt Deutsch und Fremdsprachen*
Blindes Worteschreiben, S. 129
Fotografieren, S. 131
Faxgerät, S. 133
Blindenführer, S. 153
Englische Begleitung, S. 160
- *Schwerpunkt Fächerübergreifende Spiele*
Grimassenkette, S. 165
Rückenmassage, S. 171
- *Schwerpunkt Mini Sport- und Entspannungsspiele*
Regentropfen, S. 202
- *Schwerpunkt Kleine Bewegungspausen*
Tipp-di-tapp, S. 242
Tafel putzen, S. 253
Pizza backen, S. 253
Gartenarbeit, S. 254
Wetterkarte, S. 255
Ohrmassage, S. 260
„Ich“, S. 262

Für die Kita

Gleichgewichtskalender „*Von Anfang an im Gleichgewicht!*“⁹

- Spiel- und Bewegungsübungen von Schnecke und Käfer.

Buch „*Kita und Schule – ein starkes Team*“¹⁰

- Pustespiele, S. 76
- *Schwerpunkt Hörwahrnehmung*
Willi Geflüster, S. 78
- *Schwerpunkt Sehwahrnehmung*
Willis Himmel, S. 81
- *Spielstationen*
Willis Ballschule, S. 84

AOK-Broschüre „*Bewegung macht schlau!*“¹¹

- *Die kleine Laus*, S. 6
- *Schaukel, schaukel, Pferdchen*, S. 9
- *Drehe, drehe, Schätzchen*, S. 10
- *Wiege, wiege, Hündchen*, S. 10
- *Bienchen, Bienchen summ herum*, S. 13
- *Schlafschön*, S. 20
- *Guten Appetit*, S. 22

⁷ Beigel 2009, *Bildung kommt ins Gleichgewicht!*

⁸ Beigel 2012, 4. erweiterte Auflage, 2012: *Beweg dich, Schule!*

⁹ Beigel, Grönemeyer 2011, *Von Anfang an im Gleichgewicht*

¹⁰ Beigel 2010, *Kita und Schule – ein starkes Team*

¹¹ Beigel 2013, AOK Familien Programm „*Bewegung macht schlau!*“ *Spiele für die Kleinsten*

Beobachtung

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Kinder zu beobachten, um Stärken oder Unreifen zu erkennen. Eine spielerische und dennoch gezielte Beobachtung bietet das Buch/Materialpaket

„Kita und Schule – ein starkes Team.
Beobachten-Erkennen-Planen-Handeln“¹² und die Auswertung-CD „AUKIS“¹³

Im Beobachtungsspiel sind – in Bezug zu diesem Kapitel - folgende Stationen besonders aussagefähig:

- Balancieren
- Stehen
- Lauschen

Hintergrundinformationen zu den sensomotorischen Schwerpunkten der Bewegungsgeschichten mit Babsi, der Ball-Biene bietet das Buch

„Flügel und Wurzeln. Persistierende Restreaktionen frühkindlicher Reflexe und ihre Auswirkungen auf Lernen und Verhalten“¹⁴

Folgende Abschnitte sind in Bezug zu diesem Kapitel besonders aussagefähig:

- Das taktile Wahrnehmungssystem, S. 42 ff.
- Vorschläge für Eltern, Kindergarten und Schule, S. 47 ff.
- Das vestibuläre Wahrnehmungssystem, S. 51 ff.
- Vorschläge für Eltern, Kindergarten und Schule, S. 55 ff.
- Das auditive Wahrnehmungssystem, S. 63 ff.
- Vorschläge für Eltern, Kindergarten und Schule, S. 65 ff.
- Das visuelle Wahrnehmungssystem, S. 71 ff.
- Vorschläge für Eltern, Kindergarten und Schule, S. 74 ff.
- Das gustatorische Wahrnehmungssystem, S. 76 ff.
- Vorschläge für Eltern, Kindergarten und Schule, S. 77 ff.
- Das olfaktorische Wahrnehmungssystem, S. 79 ff.
- Vorschläge für Eltern, Kindergarten und Schule, S. 81 ff.
- Der Moro Reflex, S. 86 ff.
- Der Moro Reflex als Ursache von Auffälligkeiten, S. 109 ff.
- Vorschläge für Eltern, Kindergarten und Schule, S. 116

¹² Beigel 2010, *Kita und Schule – ein starkes Team*

¹³ Beigel 2012, *AUKIS. Auswertungsprogramm für die Beobachtungen aus Kita und Schule – ein starkes Team*

¹⁴ Beigel 2011, 5. Auflage, *Flügel und Wurzeln*