



**Beweg
Dich
Schlau!**

Ein Programm der
Felix Neureuther
Stiftung

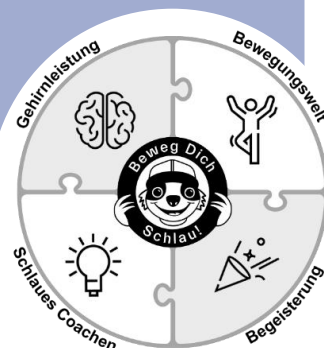
Das ist „Beweg dich schlau!“ (BDS) Kita

BDS Kita richtet sich an Kinder von 1-3 Jahren und 4-6 Jahren, deren Eltern und an die pädagogischen Fachkräfte. Im Rahmen des Programms erhalten die Einrichtungen Boxen mit Spiel- und Sportgeräten sowie zahlreiche von Trainingsexperten und -expertinnen entwickelte, praxiserprobte Übungs-, Spiel- und Bewegungsanregungen. Die Fachkräfte werden in praxisnahen Workshops geschult. Zudem werden die Einrichtungen durch das Projektteam sowie die zuständigen BDS-Head-Coaches individuell betreut. Eine genauere Übersicht zu den Leistungen von BDS Kita findet sich auf der nächsten Seite.

Was ist „Beweg dich schlau!“?

„Beweg dich schlau! Ein Programm der Felix Neureuther Stiftung“ (BDS) verfolgt das Ziel, durch spielerische Bewegungsübungen die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit der Kinder zu fördern und Freude an Bewegung zu vermitteln.

Bei allen BDS-Übungen werden **Kopf und Körper** gleichzeitig aktiviert. Der **Spaß** an Bewegung steht bei allen Übungen im Vordergrund.



Jetzt selbst probieren:

Die Kinder stehen im Kreis. Der oder die Übungsleiter/in hebt die Hand und zeigt eine Fingeranzahl. Jede Anzahl steht für einen Bewegungsablauf. Die Kinder führen die passende Bewegung aus.



- 1: Auf einem Bein stehen, die Arme zur Seite, Oberkörper nach vorne (Standwaage)
- 2: Zu einem Nachbarn drehen und 2x gegenseitig in die Hände klatschen
- 3: 3x auf die Oberschenkel klatschen
- 4: Schnell auf der Stelle tippeln
- 5: Auf die Zehenspitzen stellen, in die Luft strecken und drehen

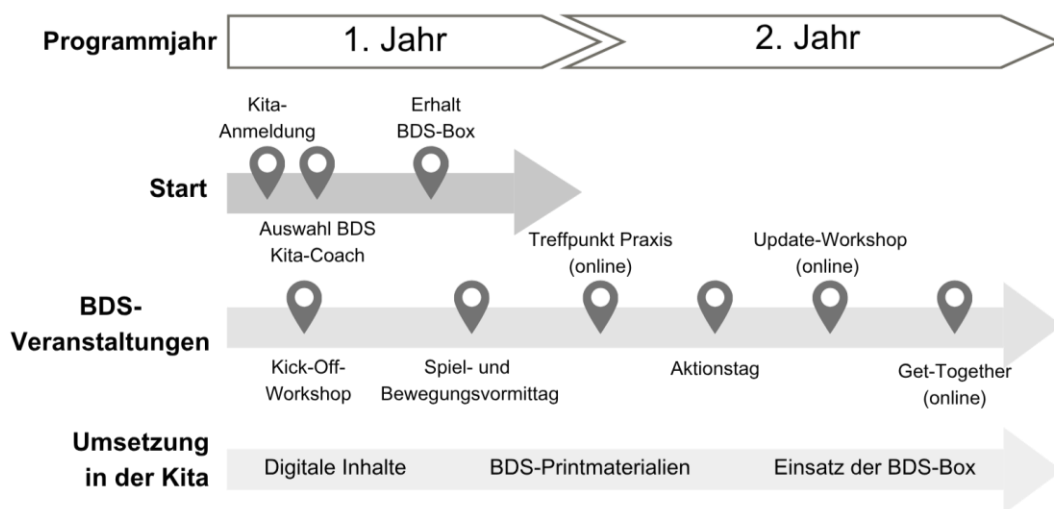
Variante: Es können Geräusche mit eingebunden werden, z. B. bei „3“ auf die Oberschenkel klatschen und „Felix-Fauli“ sagen.

Warum macht die Bewegung schlau?

Durch diese spaßige Übung wird die Konzentration, Reaktion und die Merkfähigkeit gefördert.

Leistungen von BDS Kita

Ein Überblick über den Programmablauf und die Leistungen, die BDS bereitstellt:



Material

Folgendes wird dauerhaft bereitgestellt:

- BDS-Box mit Sportgeräten
- Übungskarten mit Bewegungsanregungen passend zu den Sportgeräten in der Box
- Printmaterial für Bewegungspausen im BDS-Ordner
- Zahlreiche Materialien für den Einsatz im Kitaalltag zum Download aus dem internen Mitgliederbereich
- Informationsflyer, Ankündigungsschreiben und Präsentationen für Eltern und Kollegium

Veranstaltungen

- Praxisnahe Workshops und Fortbildungen für Lehrkräfte
- 1 BDS-Spiel- und Bewegungsvormittag durchgeführt von dem BDS-Head-Coaches
- 1 Aktionstag durchgeführt von dem BDS-Head-Coach
- Online-Seminare für pädagogische Fachkräfte und Eltern



Kontakt: kita@bewegdichschlau.com