



**Wassergewöhnung mit Kindern
aus Kindertageseinrichtungen**

Prävention in NRW | 31

**Wassergewöhnung mit Kindern
aus Kindertageseinrichtungen**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Einleitung	7
1 Erforderliche Rahmenbedingungen	8
1.1 Grundsätzliches zum Besuch von Schwimmbädern	8
1.2 Die Durchführung von Wassergewöhnungsangeboten	10
1.3 Physiologische und entwicklungspsychologische Voraussetzungen	11
2 Wassergewöhnung beginnt in der Kindertageseinrichtung	13
2.1 Heranführen an den Bewegungsraum „Wasser“	13
3. Der Besuch im Schwimmbad	17
3.1 Verhaltensregeln spielerisch lernen	17
3.2 Das Lernen im Wasser	20
3.3 Materialien zur Wassergewöhnung	21
4 Weitere Spiele, Lieder und Anregungen	20
5 Schlusswort	28
6 Rechtsquellen	28

Vorwort

Die Unfallkasse Nordrhein-Westfalen ist Trägerin der gesetzlichen Unfallversicherung u.a. für die Kinder aus kommunalen Einrichtungen und Einrichtungen in freier Trägerschaft. Diese Kinder sind während des Aufenthalts in der Tageseinrichtung, auf dem Weg in die Einrichtung und auf dem Heimweg gesetzlich unfallversichert.

Nach dem Sozialgesetzbuch VII § 1 besteht eine Hauptaufgabe des Unfallversicherungsträgers darin, Unfälle mit allen geeigneten Mitteln zu verhindern und somit präventiv tätig zu sein. Diesen umfassenden Präventionsauftrag möchten wir auch mit dieser Broschüre umsetzen, die in Zusammenarbeit mit der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft, Landesverband Nordrhein e.V. entstanden ist.

Die Wassergewöhnung ist ein wichtiger pädagogischer Baustein in der Bewegungsförderung. Damit sich Kinder sicher am und im Wasser bewegen können, halten wir es für wichtig, Wassergewöhnung schon frühzeitig, das heißt schon im Kindergartenalter, anzubieten. Entscheidend ist jedoch, dass die Durchführung von Wassergewöhnungsangeboten gründlich geplant wird, damit sie sicher verläuft.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen neben organisatorischen Empfehlungen auch pädagogische Anregungen für eine praxisorientierte Umsetzung in Ihrer Einrichtung geben, um dieses Ziel zu erreichen.



Volkmar Friemel
Präsident

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft
Landesverband Nordrhein



Manfred Lieske
Geschäftsführer der

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Einleitung

Das Element Wasser übt auf Kinder eine faszinierende Wirkung aus und ermöglicht ihnen, vielfältige Körper-, Sinnes- und Umwelterfahrungen zu machen. Angefangen mit dem Spiel im Matsch und in der Pfütze bis zum Besuch des Schwimmbades, bedeutet der Umgang mit Wasser ein elementares Lernen, das einem Grundbedürfnis von Kindern nachkommt. Deshalb sollte die Wassergewöhnung in der Kindertageseinrichtung zum alltäglichen Leben dazu gehören und selbstverständlich sein. Aber wie setzt man dieses im Alltag um, insbesondere wenn langfristig der regelmäßige Besuch eines Schwimmbades geplant wird. Diese Broschüre soll Ihnen, als verantwortliche Führungskraft und als Erzieherin¹, die das Angebot durchführt, Informationen, Tipps und Empfehlungen geben, vor allem aber auch Mut machen, die Wassergewöhnung mit Kindern aus Tageseinrichtungen umzusetzen.

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in der Broschüre die Berufsbezeichnung „Erzieherin“ durchgängig verwendet. Selbstverständlich ist damit das gesamte, sowohl männliche als auch weibliche, pädagogische Personal angesprochen.

1 Erforderliche Rahmenbedingungen

1.1 Grundsätzliches zum Besuch von Schwimmbädern

Bei der Planung von Schwimmbadbesuchen sollten Sie beachten, dass Sie diese Veranstaltungen **nicht** als „Schwimmen“ bezeichnen. Dadurch könnte die Erwartung z. B. der Eltern geweckt werden, die Kinder würden durch Ihr Angebot das Schwimmen erlernen. Dies übersteigt jedoch den Rahmen Ihrer Veranstaltung und Ihre Möglichkeiten. Enttäuschungen oder aber auch Überforderungen könnten die Folge sein. Machen Sie deutlich: Es handelt sich um Wassergewöhnung!

Bevor Sie sich dazu entschließen, ein regelmäßiges Wassergewöhnungsangebot durchzuführen, sollte im Team diskutiert werden, ob es genügend schwimm- und rettungsfähiges Personal gibt.

Empfehlenswert hierfür ist es, eine Qualifikation in Anlehnung an den Runderlass des Ministeriums für Schule, Jugend und Kinder des Landes NRW für den Schwimmunterricht an Schulen anzustreben. Darin heißt es:

Mit der Aufsicht über Schülerinnen und Schüler beim Schwimmen sowie mit der Erteilung von Schwimmunterricht dürfen nur Lehrkräfte beauftragt werden, die

- entweder im Besitz des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens (Bronze) sind oder
- das Deutsche Schwimmabzeichen (Bronze) besitzen und zugleich rettungsfähig im Sinne dieses Erlasses sind.

Rettungsfähig im Sinne dieses Erlasses ist, wer

- von der Wasseroberfläche aus einen etwa 5 kg schweren Gegenstand vom Beckenboden (aus 2 bis 3 m Wassertiefe) heraufholen und zum Beckenrand bringen,
- ca. 10 m weit tauchen,
- Umklammerungen durch in Gefahr geratene Personen entweder vermeiden oder sich aus diesen lösen,
- einen etwa gleich schweren Menschen mittels Kopf- oder Achselschleppgriff ca. 15 m weit schleppen und an Land bringen und
- lebensrettende Sofortmaßnahmen ergreifen kann.

Ausnahmen im Hinblick auf die Rettungsfähigkeit der Lehrkräfte bestehen bei der Benutzung von Schwimmstätten, in denen nur ein Lehrschwimmbecken mit einer maximalen Wassertiefe von 1,35 m vorhanden ist bzw. ein entsprechendes Lehrschwimmbecken sich in einem abge-

geschlossenen Raum oder Gebäudeteil befindet. Voraussetzung für die Leitung von Schwimmgruppen in solchen separaten Lehrschwimmbädern ist, dass die Lehrkräfte im Besitz des Deutschen Schwimmabzeichens (Bronze) sind und dass sie

- einen etwa 5 kg schweren Gegenstand von der tiefsten Stelle des Beckens heraufholen und zum Beckenrand bringen,
- ca. 10 m weit tauchen und
- lebensrettende Sofortmaßnahmen ergreifen können.

Da Sie Ihr Wassergewöhnungsangebot ausschließlich in Becken mit einem niedrigen Wasserstand durchführen (siehe Tabelle 1), reicht als Qualifikation die zuletzt genannte eingeschränkte Rettungsfähigkeit aus. Zur Rettungsfähigkeit gehört ebenfalls eine zeitnahe und aktuelle Ausbildung als Ersthelfer dazu.

Die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft (DLRG) bietet entsprechende Seminare für den Kindertagesstättenbereich an. Dabei werden folgende situationsbezogene Übungen durchgeführt:

- Fußsprung vom Beckenrand und schnellste Fortbewegung auf direktem Wege zu einer Rettungspuppe
- Anschwimmen und Abtauchen an der tiefsten Stelle des Nichtschwimmerbeckens mit Heraufholen der Rettungspuppe vom Beckenboden
- Üben der Schulteraufnahme, Trage- und Ablegetechnik für den flachen und steilen Beckenrand
- Rettungspuppe in die Rückenlage bringen
- Lebensrettende Sofortmaßnahmen
- Notruf absetzen

Doch bevor eine kleine Gruppe Kinder mit ausreichend Betreuern in ein Schwimmbad geht, müssen einige wichtige Rahmenbedingungen vorab geklärt werden:

- Befindet sich ein geeignetes Schwimmbad in der Nähe der Kindertageseinrichtung oder ist eines gut zu erreichen?
- Wie ist der Weg ins Schwimmbad und wieder zurück in die Einrichtung von den Kindern zu bewältigen?
- Wie sind die Gegebenheiten vor Ort (Umkleidekabinen, Toiletten, kann ein Becken alleine genutzt werden, kann ein Beckenbereich abgetrennt werden)?
- Gibt es genügend Helfer (z. B. Eltern, Sportvereine, Schwimmmeister)?

Erforderliche Rahmenbedingungen

Diese ersten Grundvoraussetzungen sollten von der Leitung der Einrichtung und den Erzieherinnen, die das Angebot durchführen, durch eine Begehung des Weges in Verbindung mit einer Besichtigung des Schwimmbades abgeklärt werden. Sie sollten sich also gründlich über die Bedingungen vor Ort informieren.

Holen Sie sich für alle Kinder, die an Ihrem Angebot teilnehmen möchten, eine schriftliche Erlaubnis der Eltern ein. In diesem Zusammenhang sollten Sie ebenfalls erfragen, ob gesundheitliche Bedenken oder Besonderheiten bei einer möglichen Teilnahme bestehen und ob es u. U. schon Frühschwimmerurkunden von einigen Kindern gibt.

1.2 Die Durchführung von Wassergewöhnungsangeboten

Was bedeutet nun konkret eine kleine Gruppe von Kindern und eine ausreichende Anzahl von Betreuern? Die folgende Tabelle zeigt Ihnen eine Empfehlung aus der Sicht des Unfallversicherungsträgers.

Kinder	Betreuer im Wasser	Aufsicht am Beckenrand
2	1	1
3	1	1
4	2	1
5	2	1
6	2	1
7	3	1

Tabelle 1

Damit Sie diesen Betreuungsschlüssel überhaupt umsetzen können, werden Sie aller Wahrscheinlichkeit nach Hilfe von außen benötigen. Empfehlenswert hierbei wäre z. B. eine Kooperation mit Ihrer DLRG Ortsgruppe oder mit einem ortsansässigen Schwimmverein sowie die Einbeziehung von geeigneten Eltern oder Schwimmmeistern. Bei allen zusätzlichen Helfern² beachten Sie aber bitte: Die Aufsichtspflicht liegt bei dem pädagogischen Personal und kann nicht auf Dritte übertragen werden!

² Helfer sind nach dem SGB VII § 2 wie „Beschäftigte tätig“ und somit gesetzlich unfallversichert.

Während des Aufenthaltes im Wasser ist es erforderlich, immer eine Beckenaufsicht zu haben, welche die Kinder vom Beckenrand aus beobachten kann. Außerdem muss eine Betreuung der nicht badenden Kinder (z.B. beim Toilettengang) gewährleistet sein.

Entscheidend für den Aufenthalt im Wasser ist die Wassertiefe im Becken. Sie muss immer in Relation zur Körpergröße der Kinder betrachtet werden. Nichtschwimmer sollen maximal in brusttiefem Wasser baden. Unter Berücksichtigung dieser Forderung wird für Kinder, die nicht schwimmen können, empfohlen, folgende Wassertiefen nicht zu überschreiten.

Alter ab	Wassertiefe	Begründung
3 Jahren	bis max. 0,60 m	durchschnittliche Körpergröße 0,95 m
4 Jahren	bis max. 0,70 m	durchschnittliche Körpergröße 1,03 m
5 Jahren	bis max. 0,80 m	durchschnittliche Körpergröße 1,10 m
6 Jahren	bis max. 0,85 m	durchschnittliche Körpergröße 1,17 m
7 Jahren	bis max. 0,90 m	durchschnittliche Körpergröße 1,25 m
8 Jahren	bis max. 1,00 m	durchschnittliche Körpergröße 1,33 m
9 Jahren	bis max. 1,05 m	durchschnittliche Körpergröße 1,36 m
10 Jahren	bis max. 1,10 m	durchschnittliche Körpergröße 1,41 m

Tabelle 2

Hinweise:

- Nichtschwimmerbecken können unter Umständen eine abfallende Wassertiefe von 0,60 m bis zu 1,35 m aufweisen!
- Die Wassergewöhnung im Schwimmbad sollte mit Kindern frühestens ab 3 Jahren durchgeführt werden.

1.3 Physiologische und entwicklungspsychologische Voraussetzungen

Kälte und Druck des Wassers üben auf den Organismus des Kindes Reize aus. Diese führen zu einer verstärkten Organ- und Kreislauf-tätigkeit während des Wasseraufenthaltes. Kinder müssen in kürzeren Abständen zur Toilette und verspüren nach dem Schwimmen Hunger,

Erforderliche Rahmenbedingungen

Durst und Müdigkeit. Auf längere Sicht gesehen, stärkt allerdings der regelmäßige Aufenthalt im Wasser die Kreislauffähigkeit und die Abwehrkräfte des Kindes.

Im Alter von bis zu 6 Jahren haben Kinder einen sehr großen Kopf, einen rundlichen Rumpf sowie verhältnismäßig kurze Arme und Beine. Gemeinsam mit dem Auftrieb des Wassers führen diese Körperproportionen dazu, dass das Kind im Wasser erst einmal Probleme hat, sein Gleichgewicht zu halten.

Der Körperschwerpunkt liegt bei bis zu 6-jährigen Kindern noch in Höhe des Brustbeins. Dies führt dazu, dass das Kind, wenn es im Wasser umfällt, den Boden unter den Füßen verliert. Es hat Probleme, sich wieder aufzurichten und den Kopf aus dem Wasser zu heben. Dies muss intensiv geübt werden.

Aufgrund von unterschiedlichen Vorerfahrungen begegnen die Kinder dem Bewegungsraum Wasser unter Umständen mit unterschiedlichem Verhalten. Das kann dazu führen, dass ein Kind ängstlich und abweisend auf den ersten Schwimmbadbesuch reagiert, ein anderes jedoch Begeisterung und Übermut zeigt.

Kinder neigen aufgrund ihrer ausgeprägten Begeisterungsfähigkeit und Lebensfreude zu Spontanhandlungen, ohne die Folgen ihres Handelns überschauen zu können.

Sie möchten im spontanen Spiel das Wasser sowie sich selbst erfahren. Die Kinder sind ständig in Bewegung und das Abwarten oder die Rücksichtnahme auf andere muss erst noch erlernt werden.

Der Bewegungsraum „Wasser“ bietet den Kindern eine Fülle von unterschiedlichen Reizen, die sowohl die Wahrnehmung als auch die sensomotorische Entwicklung der Kinder fördert. Das Kind erhält im Wasser Bewegungsmöglichkeiten, die an Land nicht durchführbar wären.

Die Eigenschaften des Wassers Druck, Auftrieb und Widerstand trainieren spielerisch die Koordinationsfähigkeit des Kindes. Es muss sich ständig neu auf die besonderen Gegebenheiten im Wasser einstellen, um das Gleichgewicht zu halten oder um die Körperposition zu ändern. Dieses wirkt sich zudem positiv auf die Körperspannung der Kinder aus.

2 Wassergewöhnung beginnt in der Kindertageseinrichtung

Dem Besuch eines Schwimmbades sollte eine gründliche Vorbereitung der Eltern und Kinder vorausgegangen sein. Informieren Sie die Eltern ausführlich über Ihre geplanten Aktivitäten und stellen Sie klar, dass es Ihnen nicht darum gehen kann, den Kindern das Schwimmen beizubringen. Sie bieten den Kindern eine pädagogisch wertvolle Grundlage, sich mit dem Element „Wasser“ vertraut zu machen, sich darin wohl zu fühlen und ein gewisses Maß an Sicherheit zu erlangen. Haben Sie diese Ziele erreicht, bietet dies eine hervorragende Voraussetzung für die Kinder, im Rahmen eines entsprechenden Schwimmkurses das Schwimmen zu erlernen und das Seepferdchen zu erwerben. Darüber hinaus sollten die Eltern über alle Bedingungen zur Durchführung des Wassergewöhnungsangebotes informiert sein und wissen, dass das Kind für den Besuch des Schwimmbades gesund sein muss. Sollten Sie dennoch den Eindruck haben, dass sich ein Kind nicht wohl fühlt oder nicht ganz fit ist, wirken Sie darauf ein, dass es in der Einrichtung verbleibt.

2.1 Heranführen an den Bewegungsraum „Wasser“

Kinder müssen schon vor dem ersten Schwimmbadbesuch auf das Neue vorbereitet werden. In der Kindertageseinrichtung kann die Gruppe z.B. auf Wassersuche gehen und herausfinden, wo es überall Wasser gibt und was man damit machen kann. Es können Materialien gesammelt und gebastelt werden, mit denen man am und im Wasser spielen kann. Dabei lernen die Kinder, was treibt, was sinkt oder wie unterschiedliche Materialien auf Wasser reagieren. Sie lernen Regeln kennen und begreifen, die für einen sicheren Aufenthalt am und im Wasser wichtig sind (z. B. durch den Baderegel-Flyer³, Bilder, Spiele und Lieder).

Ein schöner Einstieg für die Kinder, sich mit dem Element Wasser bereits in der Einrichtung vertraut zu machen, ist z. B. folgendes Singspiel (auf Seite 14). Mit diesem Spiel erfährt die Erzieherin auch viel über die Kenntnisse und Erfahrungen der Kinder.

³ Zu beziehen über www.dlrg.de

Thema: Wir gehen auf Wassersuche!

Das Wassersuchlied

(nach der Melodie: 1-2-3 im Sauseschritt ...)

*1-2-3 im Sauseschritt, alle Kinder gehen mit.
Heut, da woll'n wir Wasser suchen,
also kommt und lasst uns suchen!
1-2-3 im Sauseschritt, alle Kinder gehen mit.*

Erzieherinnen und Kinder gehen hintereinander oder paarweise durch den Kindergarten.

*Heut, da woll'n wir Wasser suchen,
wenn ihr es seht, wird laut gerufen!
1-2-3 im Sauseschritt, alle Kinder gehen mit.*

Erzieherinnen und Kinder begeben sich auf Wassersuche. Wasser finden wir: in Trinkflaschen, Trinkbechern, Teekannen, Spülbecken, Schüsseln, Eimern, Wasserhähnen, Duschen, Toiletenspülungen, Pinselbechern.

Im Außengelände: Pfützen, Sandkastenmulden, Blumentöpfen, Eimern, Planschbecken, Aquaspielzeug-Rinnen.

*1-2-3 im Sauseschritt, alle Kinder gehen mit.
Wasser haben wir gefunden,
und was tun wir nun damit?
1-2-3 im Sauseschritt, alle Kinder gehen mit.*

Nun spielen und experimentieren die Kinder mit Wasser!

Innenbereich:

Wir hören wie das Wasser durch die Toilette rauscht.

Wir halten unsere Hände und den Wasserhahn und lassen uns das Wasser über die Hände laufen (kalt – warm, wenig – viel Wasser).

Wir schütteln Trinkflaschen und trinken dann daraus.

Wir bringen Wasser in Schüsseln durch Händekreisen in Bewegung.
Wir duschen uns Hände oder Füße ab.
Wir pusten kräftig in die Waschbecken und beobachten das Wasser.

Außenbereich:

Wir hüpfen über und in Pfützen.
Wir bauen Sandmulden und füllen sie mit Wasser.
Die Kinder matschen im Sand und bauen Wassergräben, die mit Wasser gefüllt werden.
Die Kinder füllen Blumentöpfe mit Steinen und gießen Wasser hinein. Wo läuft das Wasser heraus?

Eimerparcours:

Mehrere Eimer stehen hintereinander, die kaltes, warmes und gefärbtes Wasser enthalten.
Nun sollen die Kinder in die Eimer steigen.

Planschbecken:

Die Kinder steigen ins Planschbecken. Nun gehen, hüpfen und springen sie durch das Wasser. Dann setzen sie sich auf den Po, legen sich auf den Bauch oder Rücken.
Frage: Wer wäscht sich das Gesicht, die Ohren oder Haare?

Wir gehen durch einen Regentunnel:

Die Erzieherinnen stehen in einer Reihe und haben mit Wasser gefüllte Plastikbeutel in den Händen. In die Beutel werden kleine Löcher gestochen, aus denen es jetzt regnet. Die Kinder sollen unter diesem Regen durchgehen oder laufen.

Nachdem die Kinder ihre Wassersuche beendet haben, arbeiten sie weiter am Thema Wasser und bereiten sich thematisch auf den Schwimmbadbesuch vor.
Dies kann z.B. durch Poster, auf denen die erforderlichen Baderegeln abgebildet sind oder durch Fotos von spielenden Kindern am und im Wasser geschehen.

Dabei kann durch gezielte Fragen der Erzieherinnen der Wissensstand der Kinder festgestellt werden:

- Wer war schon einmal im Hallenbad?
- Wer war schon einmal im Freibad?

Wassergewöhnung beginnt in der Kindertageseinrichtung

- Wer hat im See, Meer gebadet?
- Bis du schon ins Wasser gesprungen?
- Bist du ins Wasser gerutscht?

Fragen erweitern:

- Hast du das alleine getan?
- Wer war bei dir?
- Durftest du das tun?
- Wie hast du dich gefühlt?

Festigung:

Durch Spiele, z. B. Baderegel-Memory, Kasperletheater oder Quartett sowie das Vorlesen und Besprechen der Baderegeln, werden die Voraussetzungen für einen sicheren Aufenthalt im Schwimmbad geschaffen.

Um den Kindern eine Vorstellung von unterschiedlichen Wassertiefen und der eigenen Größe zu vermitteln, eignet sich das Basteln z. B. von Messlatten oder Loten in Kindergrößen. Diese beantworten auf spielerische Weise den Kindern ihre Fragen wie z. B.: „Kann ich hier noch stehen?“

3 Der Besuch im Schwimmbad

3.1 Verhaltensregeln spielerisch lernen

Das Kennenlernen der Wege von und zu den Umkleidekabinen, Toiletten und Duschen gehört ebenso zum Lernprogramm für die Kinder, wie die Hygieneerziehung (Waschspiele und Lieder unter der Dusche).

Dazu eignet sich folgendes Singspiel, das die bereits bekannte Melodie des „Wassersuchspiels“ hat und während des Duschens gespielt wird.

*1-2-3 im Sauseschritt, alle Kinder kommen mit,
heut, da woll'n wir duschen gehn,
glaubt mir, das wird wunderschön!*

Die Kinder lernen die Duschen und das Hygieneverhalten im Schwimmbad kennen.

Die Erzieherinnen stellen alle Duschen an und gehen gemeinsam mit den Kindern unter den Duschen her. Die Duschen sollten mal kalt oder warm, wenn möglich, mal wenig oder mal viel Wasser eingestellt werden. Dabei singen die Kinder wieder das Lied.

*1-2-3 im Sauseschritt, alle Kinder kommen mit,
heut, da woll'n wir duschen gehn,
glaubt mir, das wird wunderschön!*

Nun duschen wir:

- Füße
- Beine
- Hände
- Arme
- Bauch
- Rücken
- Po
- Kopf
- Gesicht
- wir strecken uns und werden so groß wie Riesen
- wir werden ganz klein wie die Zwerge

Der Besuch im Schwimmbad



*1-2-3 im Sauseschritt, alle Kinder kommen mit.
Heut, da woll'n wir duschen gehn,
ja, das war so wunderschön!*



Nach dem Duschen gehen die Kinder gemeinsam mit den Erzieherinnen in den Badebereich. Folgende Regeln sollten den Kindern auf spielerische Weise vermittelt werden:

- nicht laufen im Schwimmbad
- nicht schubsen
- ein klares Signal zum Sammeln und Zuhören erkennen
- den Treffpunkt kennen
- nicht ohne Aufforderung ins Wasser gehen oder springen
- sich nicht von der Gruppe entfernen

Erst dann, nach Aufforderung, dürfen sich die Kinder auf die 1. Stufe des Beckens oder den Beckenrand setzen.

1-2-3 im Sauseschritt, alle Kinder kommen mit.

Das Duschen war so wunderschön, und jetzt dürfen wir ins Wasser gehn!

Erzieherinnen und Kinder gehen gemeinsam ins Lehrschwimmbekken und setzen sich auf die Treppenstufen, so dass alle bis zum Bauch im Wasser sitzen.

Jedes Kind erhält jetzt einen bunten Becher und lässt Wasser über:

- Hände und Arme
- Füße und Beine
- Bauch und Rücken
- Schultern und Hals
- Ohren, Nase und Kinn
- Gesicht, Haare und den Kopf laufen.

Hierbei fordern die Erzieherinnen die Kinder auf, den Wassertropfen hinterher zu schauen.

Wir gehen hintereinander an der Treppe entlang und singen:

1-2-3 im Sauseschritt, alle Kinder gehen mit.

Jetzt gehen wir mit großen Schritten durch das Wasser.

1-2-3 im Sauseschritt, alle Kinder stampfen mit.

Alle Kinder stampfen jetzt durch das Wasser.

Der Besuch im Schwimmbad

1-2-3 im Sauseschritt, alle Kinder hüpfen mit.

Alle Kinder hüpfen jetzt durch das Wasser (Beine zusammen oder nur auf einem Bein usw.)

1-2-3 im Sauseschritt, alle Kinder klatschen mit.

Alle Kinder klatschen mit den Händen aufs Wasser (Hände mal seitlich, mal nach vorne, mal nach hinten halten).

1-2-3 im Sauseschritt, alle Kinder spritzen mit.

Alle Kinder spritzen mit dem Wasser (wer spritzt am höchsten, weitesten, usw.).

1-2-3 im Sauseschritt, alle Kinder blubbern mit.

Alle Kinder legen den Mund auf die Wasseroberfläche und blubbern.

Schluss:

1-2-3 im Sauseschritt, alle Kinder kommen mit.

*Für heute ist die Stunde aus,
wir geh'n jetzt aus dem Wasser raus!*

Alle verlassen gemeinsam das Wasser, suchen ihren Treffpunkt auf und gehen gemeinsam duschen und in die Umkleieräume.

3.2 Das Lernen im Wasser

Das Kind muss sich mit Kälte, Widerstand, Druck und Auftrieb vertraut machen und lernt durch Laufen, Hüpfen und Springen, sich im Wasser mit Bodenkontakt zu bewegen. Es gewöhnt sich an Spritzwasser, lernt mit dem Kopf unterzutauchen, die Augen unter Wasser zu öffnen und unter Wasser auszuatmen. Im nächsten Schritt lernt das Kind in Bauch und Rückenlage zu schweben und sich wieder aufzurichten. Es übt, auf- und abzutauchen und durchs Wasser zu gleiten und zu springen. Durch Bewegungsspiele kann das Kind nun motiviert werden, sich in der Schwimmlage im Wasser zu bewegen. Hierbei liegt in Bauchlage der Kopf meist noch im Wasser und wird nur kurz zum Atmen angehoben. In Bauch- und Rückenlage strampeln die Beine um Vortrieb zu erzeugen, während die Arme zum Steuern und Gleichgewicht halten genutzt werden.

Kinder möchten ihre eigenen Erfahrungen und Erlebnisse mit dem Wasser zeigen und erzählen. Sie lieben es zu experimentieren und benötigen viel Freiraum um sich selbst im Bewegungsraum Wasser zu erfahren. Dies fordert von den Erzieherinnen viel Geduld und eine gute Beobachtungsgabe. In ihrem Tun werden die Kinder durch Anregung und Ermutigung, sowie durch Lob und Anerkennung bestätigt. Mit Hilfe von Erlebnis- und Fantasiegeschichten werden die Kinder zu Bewegungsabläufen animiert, die es ihnen ermöglichen, ihren Körper im Wasser gezielt zu bewegen. Bekanntes wird im Wasser erst einmal zu Unbekanntem. Grobe Bewegungsabläufe verfeinern sich. Aus Teilbewegungen entstehen Bewegungsabläufe.

3.3 Materialien zur Wassergewöhnung

Für die Kinder ist es interessant, dass sie im Wasser mit Gegenständen spielen können, die ihnen vertraut sind. Das können Waschlappen, Duplo-Steine, Strohhalme, Bälle, Spielzeugautos, Vollgummitiere (Dinos) und Luftballons sein. Selbst gesammeltes Material (gereinigt!), wie zum Beispiel ein Stein, ein Stück Holz, eine Muschel und ein Stück Stoff, regen zum Spielen und Experimentieren an. Auch selbst gebastelte Figuren aus Spülschwämmen und Schwammtüchern werden gerne verwendet. Kleine Eimer, Becher und Gießkannen gehören ebenso zum Spielzeug



wie Schwimmbretter, Poolnudeln, Matten und Flöße (sind in den meisten Schwimmbädern vorhanden!). Kinder neigen dazu im Wasser alles auszuprobieren. Sinkt mein Spielzeug auf den Boden oder schwimmt es? Kann ich mich darauf setzen, legen oder daran festhalten und vorwärts kommen? Kann ich damit Wasser schöpfen oder spritzen? Mit diesem Alltagsmaterial lernen Kinder spielerisch physikalische Gesetzmäßigkeiten kennen, die sie beim sicheren Spielen im und am Wasser verwenden können.

4 Weitere Spiele, Lieder und Anregungen



Spielen mit der Kiste

Material: 1 - 2 Plastikkisten

Ziel: • Was schwimmt, was taucht ab?

- Wasserwiderstand erfahren
- Freies Bewegen im Wasser
- Überwindung des Lidschutzreflexes als Vorbereitung auf das Tauchen lernen
- Gruppendynamik, alle machen mit!

1. Kisten versenken

Max. 6 Kinder stehen kreisförmig um eine Kiste, die versenkt werden soll.

Frage der Erzieherinnen: „Die Kiste schwimmt jetzt, was müssen wir tun, damit die Kiste abtaucht?“

Erzieherin macht die Schöpfbewegung vor.

Nun fangen die Kinder an, die Kiste mit Wasser zu füllen. Hierbei soll es richtig spritzen.

Erzieherin beobachtet das Verhalten der Kinder.

- Wer lässt die Augen offen?
- Wer wendet sich ab (Überforderung, Angst)?
- Wer spielt munter mit?

Bei größeren Gruppen kann dieses Spiel auch als Wettspiel gespielt werden.

2. Kisten treiben

Es werden Gruppen von ca. 4 Kindern gebildet .

Erzieherin gibt vor: „Die Kiste soll auf die andere Seite transportiert werden. Sie darf jedoch nicht mit den Händen berührt werden. Was könnt ihr tun?“

Die Kinder sollen jetzt mit Wellenschlagen oder Spritzen die Kiste auf die andere Beckenseite treiben.

Dieses Spiel eignet sich als Wettkampfspiel, gewonnen hat die Mannschaft, welche als erste ihre Kiste auf der anderen Seite hat.

Auf die Matte, fertig, los!

Material: Schwimmlöföe

Ziel: Förderung des Gleichgewichtssinns

Die Erzieherinnen halten die Matten auf der langen Seite fest, während die Kinder in brusttiefem Wasser hintereinander stehen. Nun klettert das erste Kind auf die Matte und krabbelt ans andere Ende. Dort setzt es sich auf den Po und rutscht ins Wasser.

Wichtig:

Die Erzieherinnen müssen aufgrund der Wassertiefe darauf achten, dass nicht aus dem Stand ins Wasser gesprungen wird! An der flachen Seite (Treppeenseite) geht das Kind zur Gruppe zurück und stellt sich wieder an.



Das Mattenschiff

3 - 4 Kinder liegen auf der Längsseite der Matte, wobei die Beine im Wasser sind. Nun sollen sie durch Strampeln das Mattenschiff auf die andere Seite des Beckens bringen.

Variation:

Die Kinder haben die Arme im Wasser und sollen durch Schaufelbewegungen der Arme und Hände das Mattenschiff auf die andere Seite des Beckens bringen.

Variation:

Während die Kinder mit dem Mattenschiff auf dem Wasser fahren, sollen sie Schätze bergen. Dies können Bälle, Schwimmtiere etc. sein. Gewonnen hat die Mannschaft, welche die meisten Schätze geborgen hat.



Das Wasserbett

3 - 4 Kinder liegen in Bauch- oder Rückenlage auf der Matte. Nun bewegen die Erzieherinnen die Matte im Lehrschwimmbecken. Sie gehen damit auf und ab, fahren Kreis, lassen die Matte leicht oder stärker schaukeln.

Der Zauberer

Die Kinder befinden sich im Wasser.

Die Erzieherin gibt vor: „*Abrakadabra, ich bin ein großer Zauberer und ich verzaubere euch alle in ...*“

- Störche, die durch einen Teich stolzieren = bei jedem Schritt das Bein ganz hoch heben
- Frösche, die durchs Wasser hüpfen = beidbeiniges Hüpfen und dazu quaken
- Delfine, die durchs Wasser springen = Delfinsprünge
- Schlangen = sich durchs Wasser schlängeln und zischen
- Krabben = seitlich gehen und mit den Händen Zangenbewegungen machen

Jedes Mal beginnt die Erzieherin mit dem Abrakadabrasatz und sagt den Kindern das Tier mit den dazugehörenden Bewegungen an. Später dürfen auch die Kinder abwechselnd Zauberer sein. Bei der Auswahl der Tiere und Bewegungen sind der Phantasie natürlich keine Grenzen gesetzt.

Fahrradtour

Material: Tauchringe, Poolnudeln, evtl. Matten

Die Kinder sitzen am Beckenrand mit den Beinen im Wasser:

- Wir machen eine Fahrradtour = ruhige Strampelbewegung
- Wir fahren einen Berg hinauf = ganz langsame Strampelbewegung
- Wir fahren eine Linkskurve = zur Seite legen und weiterstrampeln
- Wir fahren einen Berg hinunter = ganz schnell strampeln
- Wir kommen zu einem Teich und gehen baden = alle Kinder gehen ins Wasser und spielen
- Wir fangen Fische fürs Abendessen = die Kinder suchen nach im Wasser liegenden Tauchringen und bringen sie zum Beckenrand
- Wir suchen Brennholz = die Kinder holen im Wasser schwimmende Poolnudeln aus dem Wasser und machen einen Stapel am Beckenrand
- Wir grillen die Fische = Fische (Tauchringe) werden auf die Nudeln gelegt und nach kurzer Zeit wieder genommen



Weitere Spiele, Lieder und Anregungen

- Wir essen die Fische = es wird gespielt, dass die Fische gegessen werden
- Wir werfen die Gräten ins Wasser = Tauchringe ins Wasser werfen
- Wir gehen uns waschen = Kinder gehen wieder ins Wasser und waschen sich die Arme und Beine, den Bauch und das Gesicht
- Wir sind müde und gehen schlafen = Kinder legen sich am Beckenrand auf den Boden und spielen Schlafen

Vorher wird noch ein Schlaflied gesungen:

Schlaf, Kindchen, schlaf.

Im Wasser schwimmt ein Schaf.

*Das Schaf hat große Flossen an,
damit es schneller schwimmen kann.*

Schlaf, Kindchen, schlaf.

Nach kurzer Zeit werden die Kinder von den Erzieherinnen wieder geweckt, denn es ist jetzt Morgen.

Wir fahren nach Hause = die Kinder sitzen wieder am Beckenrand und fahren wieder Fahrrad mit Berg hoch und Kurven und runter

Hinweis: Die Spielphasen, in denen die Kinder nicht im Wasser sind, nur kurz dauern lassen, damit sie nicht frieren.

Lied: Zehn kleine Wasserkinder

Melodie Zehn kleine Zappelkinder (Fingerspiel)

Hinweis: (Zahl Zehn anpassen an die wirkliche Anzahl der Kinder)

*Zehn kleine Wasserkinder wollen baden gehn,
zehn kleine Wasserkinder finden das ganz schön.*

*Zehn kleine Wasserkinder drehen sich im Kreis,
zehn kleine Wasserkinder machen das mit Fleiß.*

*Zehn kleine Wasserkinder hüpfen auf und nieder,
zehn kleine Zappelkinder tun das immer wieder.*

*Zehn kleine Wasserkinder machen viel Geschrei,
zehn kleine Wasserkinder spritzen sich nass dabei.*

*Zehn kleine Wasserkinder machen Blubberblasen,
zehn kleine Wasserkinder können unter Wasser blasen.
Zehn kleine Wasserkinder sind lustig und munter,
zehn kleine Wasserkinder tauchen einmal unter.*

Der fliegende Teppich

Material: eine große Moosgummimatte mindestens 1 x 1 Meter

Die Kinder stehen um den fliegenden Teppich herum, der im Wasser schwimmt. Sie rufen nun „Teppich, du musst landen. Teppich, du musst landen!“! Gleichzeitig drücken sie gemeinsam mit den Händen den Teppich nach unten und versuchen sich darauf zu stellen. Die Kinder helfen sich gegenseitig, um auf dem Teppich stehen zu können. Der Teppich liegt nun auf dem Beckenboden und die Kinder stehen darauf. Die Kinder rufen nun „Eins, zwei, drei ... flieg, Teppich flieg!“ und springen von dem Teppich herunter. Der Teppich treibt nun auf und fliegt wieder. Dies kann einige Male wiederholt werden. Anschließend darf jedes Kind einmal auf dem Teppich liegen und mitfliegen. Die anderen Kinder und die Erzieherinnen halten den Teppich fest und ziehen ihn langsam durchs Wasser. Der Teppich fliegt nur, wenn das Kind wirklich gerade auf dem Rücken oder dem Bauch auf dem Teppich liegt.

Wie tief ist das Wasser?

Material: selbst gebasteltes Lot und Wäscheklammern

Die Kinder haben im Kindergarten aus einer Schnur (ca. 1,50 m) und einem schweren Gegenstand ein Lot gebastelt, das sie mit ins Schwimmbad nehmen. Zwei Kinder arbeiten nun gemeinsam und lassen am Beckenrand an unterschiedlichen Stellen das Lot in Wasser gleiten. Liegt das Lot auf dem Boden, muss das Seil noch gerade sein.

Mit einer Wäscheklammer wird nun die Stelle am Seil markiert, wo die Wasseroberfläche ist. Nun legt sich eines der Kinder am Beckenrand auf den Rücken. Das andere Kind legt das Seil mit dem Lot so neben das Kind, dass der schwere Gegenstand neben den Füßen liegt und das Seil gerade neben dem Körper liegt. Die Wäscheklammer zeigt nun an, bis wohin das Wasser reichen würde, wenn das Kind im Wasser steht. Das Kind merkt sich die Stelle, steht auf und geht ins Wasser um nachzuschauen, ob das stimmt. Nun legt sich das andere Kind hin und lässt an sich messen, wie tief das Wasser ist. Zeigt das Lot mit der Wäscheklammer an, dass das Wasser tiefer als brusttief ist, ist es dort für dieses Kind zu tief um ins Wasser zu gehen. (Besonders interessant, wenn die Kinder unterschiedlich groß sind).

Weitere Spiele, Lieder und Anregungen

Lied: Alle Kinder wollen baden gehen

Rappen mit rhythmischem Klatschen (abwechselnd in die Hände und mit den Handflächen aufs Wasser):

Alle Kinder wollen baden gehen,

(Name eines Kindes) *kann schon was
und lässt es euch jetzt sehen.*

(Das Kind macht etwas vor)

*Das kannst du toll, das machst du fein,
da machen alle mit, dann bist du nicht allein.*

Plitsch – plutsch – plätscherdiplatsch!

(Alle Kinder machen es nach)

Wiederholen mit dem Namen des nächsten Kindes.

Schlafanzugschwimmen

Die Kinder haben zusätzlich zu ihren Schwimmsachen einen Schlafanzug mitgebracht und ziehen ihn über die Schwimmkleidung an. (Plastikbeutel zum Einpacken der nassen Schlafanzüge nicht vergessen.)

Im Wasser gibt die Erzieherin Aufträge, die mit den Farben und Bildern auf den Schlafanzügen zu tun haben.

Zum Beispiel: Alle Kinder, die etwas Blaues an ihrem Schlafanzug haben, hüpfen auf dem linken Bein.

Später können Variationen hinzukommen: Die Schlafanzüge sind noch nicht angezogen. Wer kann am schnellsten seinen Schlafanzug anziehen (am Beckenrand oder später auch im Wasser oder auch später wieder beim Ausziehen)?

Tücherspiel

Die Kinder haben alle ein Tuch mitgebracht (Waschlappen, Taschentuch oder kleines Handtuch). Jedes Kind bekommt einen Plastikbecher und alle legen die trockenen Tücher an eine trockene Stelle am Beckenrand, schöpfen mit dem Becher Wasser und gießen es über das Tuch, bis es ganz nass ist.

Die Kinder gehen ins Wasser und legen die Tücher ausgebreitet auf die Wasseroberfläche und schöpfen mit dem Becher Wasser darüber.

Die Becher werden weggestellt und die Tücher mit den Händen durchs Wasser gezogen.

Weitere Spielmöglichkeiten:

- sich ein ganz nasses Tuch auf den Kopf legen
- ein Tuch über dem Kopf auswringen
- ein Tuch über den am Beckenrand stehenden Becher auswringen, bis der Becher voll ist

Schwungtuchspiel

Geeignet sind kleine Schwungtücher mit einer Öffnung in der Mitte.

Einführung: Erzieherinnen und Kinder halten das Schwungtuch und gehen im Kreis links herum und rechts herum, anschließend heben und senken sie das Tuch.

Regenschauerspiel: Die Erzieherinnen halten das Tuch hoch und die Kinder stehen in der Mitte unter dem Tuch. Nun lassen die Erzieherinnen das Tuch schnell auf und nieder schweben. Die Kinder spüren den kalten Luftzug und Wasser spritzt auf.

Karussell: Erzieherinnen und Kinder stehen wieder im Kreis um das Schwungtuch. Das Tuch liegt auf der Wasseroberfläche und wird auf Spannung gehalten. Ein Kind darf sich nun auf das Tuch legen und alle gehen im Kreis.

In der Grotte: Alle stehen um das Tuch herum. Auf eins-zwei-drei wird das Tuch mit Schwung hochgehoben und alle gehen in die Mitte unter das Tuch. An den Rändern liegt das Tuch auf dem Wasser auf.

5 Schlusswort

Die Wassergewöhnung ist eine Form der Bewegungsförderung, die Kindern besonders viel Spaß macht. Diese natürliche Begeisterung sollte den Verantwortlichen eine Motivation sein, dem Bedürfnis durch ein entsprechendes Angebot nachzukommen.

Wir hoffen, Ihnen ein wenig mehr Sicherheit, Tipps sowie Anregungen durch diese Broschüre gegeben zu haben, damit sich Kinder sicher am und im Wasser aufhalten können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und natürlich viel Erfolg dabei!

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft, Landesverband Nordrhein

6 Rechtsquellen

Vorschriften der Unfallversicherungsträger

- [1] Sozialgesetzbuch VII
- [2] „UVV Grundsätze der Prävention“, GUV- V A1 vom Juli 2004
- [3] www.sichere-kita.de

NRW Landesvorschriften

- [4] Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes Nordrhein-Westfalen, Erlass „Sicherheitsförderung im Schulsport“

Impressum

Herausgeber

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
Sankt-Franziskus-Str. 146
40470 Düsseldorf
Telefon 0211 9024-0
E-Mail info@unfallkasse-nrw.de
Internet www.unfallkasse-nrw.de

Verantwortlich für den Inhalt

Gabriele Pappai

Autorin

Sigrid Bertzen

Redaktion

Monika Eenhoorn	DLRG LV Nordrhein
Regina Thomas	DLRG LV Nordrhein
Dirk Zamiara	DLRG LV Nordrhein
Sigrid Bertzen	Unfallkasse Nordrhein-Westfalen



Gestaltung

Bodendörfer | Kellow

Druck

F&D, Schwerte

2. Auflage

3.000

Bildnachweis

Monika Eenhoorn	DLRG LV Nordrhein
Regina Thomas	DLRG LV Nordrhein

Ausgabe

September 2010

Bestellnummer

PIN 31

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Sankt-Franziskus-Str. 146

40470 Düsseldorf

Telefon 0211 9024 0

Telefax 0211 9024 355