

Bewegung mit Kindern...ein Spiel!

Für Kinder unter 5 Jahren

In dieser Phase der Krise, wo wir für lange Zeit zuhause verbringen müssen, ist es besonders wichtig, unseren Kindern einige gemeinsame Bewegungsaktivitäten und Spiele anzubieten.

Körperliche Aktivität im Sinne von spielerischer Bewegung trägt, abgesehen davon, daß sie Spaß macht, dazu bei, sowohl das körperliche als auch das psychische Wohlbefinden zu fördern. Jeden Tag ein wenig Bewegung ist ein einfaches und effizientes Mittel, um Erregung, Stress, Frustration und Konflikte in dieser schwierigen Situation fernzuhalten.

Wieviel Bewegung am Tag brauchen Kinder ?



davon **60** Minuten
mittlere-höhere Intensität *

Wie können Eltern dazu beitragen, körperliche Aktivität von Kindern zu fördern?

- Mit gutem Beispiel vorangehen, wenn die Eltern aktiv sind, werden es auch die Kinder sein. Dem Alter und dem Entwicklungsstand der Kinder angepasste wählen.
- Sichere Spielorte auswählen, die Kinder beim Spielen beaufsichtigen.
- Fernsehen, Tablets und Handys vermeiden.

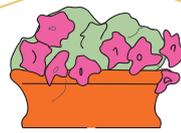
Für alle Altersklassen

Einige allgemeine Bewegungsformen sind in allen Entwicklungsstadien angebracht:

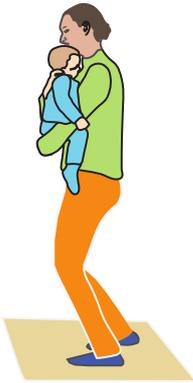
- Freie Bewegungsformen: Tanz, Sprünge, Purzelbäume, Stretching, Musik, um Bewegung / Koordination zu fördern und die Sprach – und Lernfähigkeit zu stimulieren
- Malen und Formen mit modellierbaren Stoffen fördern Kreativität, Fein- und Sensomotorik
- lautes Vorlesen und später selbstständiges Lesen fördern Sprache, Lernfähigkeit und Interaktion.



* mittlere-höhere Intensität: Atmung und Herzschlag sind beschleunigt und man kommt ins Schwitzen (z.B: laufen, springen, schnelles Tanzen)



Einige Beispiele für Bewegung / Spiele nach Altersgruppen



0-6 Monate

- Tanzen mit dem Kind im Arm, darauf achten, daß der Kopf Mit den Händen gestützt wird.



6-12 Monate

- Freies Spielen auf einer weichen Unterlage – das fördert die Motorik und den Körperkontakt mit anderen Gegenständen und Personen.

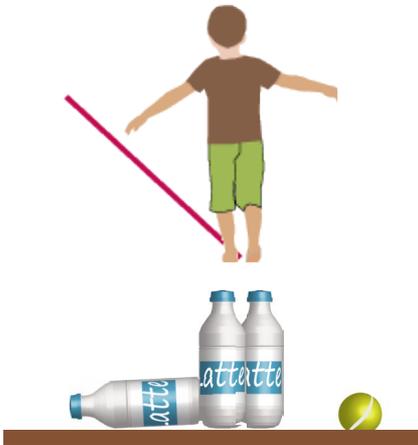
12-24 Monate

- Nachahmen von Bewegungsmustern aus dem Tierreich: Kriechen wie eine Schlange, hüpfen wie ein Frosch, auf allen Vieren gehen wie ein Hund.
- Barfuss gehen zuhause, und das Kind auffordern, kleine Hindernisse wie z.B. Holzwürfel, Schachteln, Teppichrollen, Zylinder u.ä zu überwinden.



24-36 Monate

- Über ein am Boden angebrachtes Klebeband gehen, ein Fuß vor dem anderen; um die Schwierigkeit zu erhöhen, sich dabei am Kopf kratzen oder es mit verschlossenen Augen versuchen.
- Hausgemachtes Kegel/Bowling mit Milchdosen und einem Tennisball.
- Klebebänder in einigen Abständen am Boden anbringen und auf jedes Klebeband ein springendes Tier malen (Frosch Känguruh usw); das Kind soll das jeweilige Tier nachahmen und von einem zum anderen Klebeband springen.



3-4 Jahre

- Über Seile springen: auf einer weichen Unterlage Hindernisse mit Seilen errichten, und über diese springen
- Krokodilspiel: am rutschfesten Boden einige “Inseln” oder “Boote” verteilen (aus Kissen, Büchern o.ä.) und die Kinder von einem Gegenstand zum anderen hüpfen lassen, ohne ins “Wasser” zu fallen, um nicht vom hungrigen Krokodil gefressen zu werden.
- Spiegelspiel: sich vor das Kind hinstellen und es auffordern, die Bewegungen, die es sieht, nachzumachen: Arme zum Himmel Strecken, Laufen am Stand, einen Affen nachahmen. Rollen vertauschen und die Bewegungen des Kindes nachahmen.
- Schatzsuche zuhause verteilt über die gesamte Wohnung/Haus

