

BEWEGUNGSFÖRDERUNG

Regelmässige Bewegung von klein auf ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung von Körper und Geist. Bewegung macht Kinder schlau und selbstbewusst. Daher sollten sich Kinder täglich intensiv bewegen können.



Vorbildfunktion

Kinder lernen durch Beobachtung und Nachahmung. Sie als Eltern sind ein grosses Vorbild für Ihr Kind. Leben Sie Ihrem Kind einen bewegten Alltag vor. Gehen Sie so viel wie möglich zu Fuss oder mit dem Velo und nehmen Sie die Treppe anstelle des Lifts. Gehen Sie mit Ihrem Kind ins Freie – auf den Spielplatz, in den Wald oder in den Park. Ausser Haus sind die Bewegungsmöglichkeiten äusserst vielfältig. Gleichzeitig lernt Ihr Kind den Umgang im Strassenverkehr und hat die Möglichkeit, mit anderen Kindern zusammenzuspielen.

Bewegungssicherheit gewinnen

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, bewegen sich gerne und brauchen Herausforderungen. Schränken Sie Ihr Kind nicht durch ein übermässiges Sicherheitsdenken in seiner Bewegungsfreude ein. Lassen Sie es klettern, springen und balancieren – falls nötig, stehen Sie mit einer stützenden Hand zur Seite. So lernt es sich selbst kennen und seine Möglichkeiten und Grenzen realistisch einzuschätzen. Seien Sie sich bewusst: Bewegungssicherheit erlangen Kinder nur durch vielfältige Bewegungserfahrungen.



Selbständigkeit und Selbstvertrauen

Den Kindergarten- oder Schulweg selbständig und zu Fuss zurückzulegen, ist ein wertvoller Erfahrungsraum für jedes Kind. Es übt sich in der Selbständigkeit sowie in der Eigenverantwortlichkeit. Ermutigen Sie Ihr Kind auch Schwieriges zuerst alleine auszuprobieren und ermöglichen Sie dem Kind auf diese Weise Erfolgserlebnisse.

Erholung

Pausen und Erholung sind wichtig! Ermöglichen Sie mehrmals täglich Ruhe- und Rückzugsmöglichkeiten zum ausruhen, entspannen, malen, Musik hören, Bilderbücher anschauen etc.

Bewegungstipps und Spielideen für zu Hause und den Alltag

- ▶ Seifenblasen fangen
- ▶ einen Luftballon in die Höhe werfen und so lange als möglich in der Luft halten (mit den Händen, mit dem Kopf, mit den Füßen, etc.)
- ▶ werfen und fangen weicher Gegenstände (z.B. Bälle, Tücher, kleine Kissen, Plüschtiere)
- ▶ Tuch mit Zehen festhalten und jemandem übergeben
- ▶ Barfuss auf unterschiedlichen Unterlagen laufen
- ▶ verschiedene Gegenstände von unterschiedlicher Form und Gewicht in der Wohnung herumtragen
- ▶ rückwärtslaufen
- ▶ über Stock und Stein hüpfen
- ▶ über eine Mauer, einen Baumstamm, Steine balancieren
- ▶ die Bewegungen von Tieren nachahmen, z.B. wie ein Frosch hüpfen, wie eine Eidechse kriechen, leise wie eine Maus gehen usw.
- ▶ mit einem Like a Bike / Holzlauftrad oder Trottinett fahren
- ▶ Papierflieger segeln lassen
- ▶ ein Lied auf einem Bein singen
- ▶ abwechslungsweise auf dem linken oder rechten Bein hüpfen
- ▶ leichte Gegenstände wie kleine Kissen auf verschiedenen Körperteilen balancieren
- ▶ einen Wiesen- oder Schneesack hinunterrollen
- ▶ klettern (auf Bäume, Klettergerüste etc.)
- ▶ von Treppenstufen hinunterhüpfen
- ▶ offene Zeitungsseite um den Bauch legen und so schnell laufen, dass diese nicht zu Boden fällt
- ▶ einige Zeitungsseiten zusammenrollen und als Minigolfschläger, als Schwert usw. benutzen
- ▶ auf der Matratze hüpfen, rollen, Purzelbäume schlagen
- ▶ einen Ping-Pong-Ball zuwerfen und mit einem Joghurtbecher auffangen
- ▶ Decke ausbreiten und an den Seiten festhalten. In die Mitte einen Ball legen und diesen durch gleichzeitiges Ziehen der Decke in die Luft springen lassen und wieder auffangen
- ▶ sich in einer Decke ein- und ausrollen, das Kind in der Decke herumziehen
- ▶ zu Musik tanzen
- ▶ auf einem ausgelegten Seil balancieren, über Matratzen und Kissen gehen
- ▶ Seil ziehen
- ▶ kämpfen, raufen und Kräftemessen in verschiedenen Positionen, damit sich das Kind mit seiner Kraft auseinandersetzen kann
- ▶ Versteckspiele, Fangspiele, Hüpfspiele (welche Spiele kennen Sie noch aus Ihrer Kindheit?)
- ▶ mit Alltagsgegenständen wie Tischen, Stühlen, Decken, Kartonschachteln spielen lassen und z.B. eine Hütte bauen
- ▶ durch eine gebaute Höhle oder unter den Stuhl kriechen
- ▶ sich auf verschiedene Arten fortbewegen (rennen, hüpfen, galoppieren, schleichen, schnell-langsam, laut-leise, auf den Fersen, auf den Zehen trippeln, sich drehen während dem Gehen, auf den Knien, auf dem Hintern, auf dem Bauch, robben, schlängeln, auf allen vieren, usw.)
- ▶ Einkäufe suchen und kleine Einkäufe tragen lassen

