

BEWEGUNGSTIPPS

FÜR KINDER MIT DEN ELTERN

4 bis 6 Jahre



BEWEGUNG

für eine gesunde Entwicklung

Eines ist Ihnen sicherlich bewusst: Ihr Kind braucht Bewegung. Sie ist wichtig für die Gesundheit. Ein Kind, das sich ausreichend bewegt, ist ausgeglichener, schläft besser und hat einen gesünderen Appetit. Spiel und Bewegung stärken sein Selbstvertrauen und helfen ihm Emotionen auszudrücken und Beziehungen aufzubauen. Kinder, die sich bewegen – das ist wissenschaftlich erwiesen – sind geschickter und verletzen sich weniger schnell. Regelmässige Bewegung ist gut für Knochen, Herz und Körpergewicht und fördert das Lernen (z.B. während des Spracherwerbs).

Kinder brauchen Bewegung

Kinder sitzen selten lange still. Man könnte daher denken, sie würden sich ausreichend bewegen. In Wirklichkeit jedoch hat sich die körperliche Verfassung von Kindern in den letzten Jahren verschlechtert. Dies ist weitgehend ungewollt und in erster Linie eine Folge unseres heutigen Lebensstils: Unsere Tage sind voll, wir bewegen uns weniger zu Fuss oder per Rad, sitzen viel, haben viele Bildschirme (TV, Smartphones usw.) und unser räumliches Umfeld ist für Bewegung weniger geeignet (weite Wege bis zum Park, gefährliche Strassen oder lärmempfindliche Nachbarn). Doch Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang und selbst einfache Bewegungen tun ihnen gut.

Wie können Sie Ihr Kind unterstützen?

Die Anregungen auf den folgenden Seiten sollen Ihnen helfen, die Bewegungsentwicklung Ihres Kindes im Alltag zu unterstützen. Nutzen Sie als Ergänzung Ihre Fantasie – und die Ihres Kindes.



ICH BRAUCHE BEWEGUNG UM...



... Meine Bewegungen zu steuern und meinen Gleichgewichtssinn zu trainieren

Meine Eltern können mir dabei helfen, indem sie:

- » Dafür sorgen, dass ich drinnen und draussen ausreichend mit anderen Kindern spiele
- » Mir Gelegenheit bieten zu laufen, zu klettern, zu springen usw.
- » Mir Zeit lassen, damit ich mich selber anziehen kann
- » Mir Gelegenheit geben zu zeichnen, zu malen, zu basteln usw.
- » Mir Platz im Gespräch einräumen
- » Mich dazu anregen, zu warten und zuzuhören



... Meine feinmotorik zu verbessern



... mich räumlich und zeitlich zu orientieren



... in der Schule aufpassen zu können



... in einer Gruppe spielen zu können

ZWISCHENDURCH



Luftballons

Blasen Sie einen Luftballon auf. Lassen Sie Ihr Kind den Ball anstupsen, sodass er in der Luft bleibt, ohne den Boden zu berühren.

variante

Spielen Sie das Spiel im Freien mit einem Luftballon oder mit Seifenblasen.

Beim Kochen oder Backen helfen

Bitten Sie Ihr Kind Ihnen beim Zubereiten eines Snacks oder einer Mahlzeit zu helfen. Es kann z.B. Backzutaten mischen oder Obst für einen Salat in Stücke schneiden.



Pirouetten und Purzelbäume

Legen Sie eine Matratze auf den Boden, auf der Ihr Kind Pirouetten drehen und Purzelbäume schlagen kann.

Aufgepasst: Achten Sie darauf, dass Ihr Kind beim Purzelbaum das Kinn an die Brust nimmt.

BEI WENIG PLATZ

Stapeln und Bauen

Lassen Sie Ihr Kind aus allem, was sich dazu eignet (Plastikdosen, leere Milchtüten usw.), einen möglichst hohen Turm bauen.

variante

Lassen Sie es ein Puppenhaus oder eine Garage für seine Spielzeugautos bauen.



Ohne den Boden zu berühren

Bewegen Sie sich mit Ihrem Kind durch das Haus ohne den Boden zu berühren, z.B. von einem Teppich zum nächsten, über Stühle, das Sofa usw.

variante

Bewegen Sie sich im Freien, ohne auf Linien auf dem Boden zu treten.

Musikalische statue

Verwenden Sie Plastikdosen und Kochlöffel als Trommeln. Spielen Sie darauf, während Ihr Kind dazu tanzt. Wenn die Musik aufhört, muss Ihr Kind in der Bewegung einfrieren und still stehen wie eine Statue. Tauschen Sie die Rollen.

variante

Spielen Sie lauter oder leiser, schneller oder langsamer. Tanzen Sie geräuschlos.



BEI SCHLECHTEM WETTER

Was ist fehl am Platz?

Verteilen Sie im Haus Dinge aus anderen Räumen (Shampoo in der Küche, Pfeffermühle im Bad usw.). Lassen Sie Ihr Kind herausfinden, was fehl am Platz ist und die Dinge an den richtigen Ort zurückbringen.

variante

Tauschen Sie die Rollen.



Sich verkleiden und Geschichten erfinden

Ermöglichen Sie Ihrem Kind sich mit Kleidungsstücken, Tüchern und anderen Dingen zu verkleiden und dazu Geschichten von Königen, Prinzessinnen und Rittern zu erfinden.

Vorsicht vor dem Wolf!

Bezeichnen Sie am Boden mit Klebeband ein Feld ab. Der Wolf (Sie) versucht nun, in dieses Haus einzudringen. Ihr Kind hindert ihn daran.

variante

Tauschen Sie die Rollen.



SICH VERAUSGABEN

Seilspringen

Schlagen Sie mit einem Seil Wellen oder ziehen Sie Schlangenlinien. Ihr Kind versucht, darüber zu springen.

variante

Ihr Kind kann versuchen das Seil mit dem Fuss festzuhalten.



Schweinchen

Ein Ballspiel für drei SpielerInnen (oder mehr). Zwei SpielerInnen werfen sich den Ball zu. Die oder der Dritte steht in der Mitte und versucht ihn zu fangen. Wenn sie oder er ihn fängt, geht die Person, die geworfen hat, in die Mitte und ist ihrerseits das Schweinchen.

fangis

Ein Kind muss die anderen fangen. Sobald es ein anderes berührt, wird dieses Kind zur Fängerin oder zum Fänger. Wer nicht gefangen werden will, läuft weg oder rettet sich ins «Aus».

variante

Die SpielerInnen müssen einen Körperteil festhalten, z.B. ein Knie, die Schulter usw.



Tipp: Ihr Kind ist jetzt alt genug, um zu verstehen, dass es in welchen Situationen (und unter welchen Bedingungen) es spielen, toben oder sich bewegen darf – und in welchen nicht. Sie können die Grenzen setzen und die Voraussetzungen festlegen (z.B. nicht auf der Matratze herumhüpfen, es sei denn, sie liegt am Boden).

WEITERE INFORMATIONEN

Unter www.paprica.ch finden Sie Informationsmaterial wie Broschüren, Videos und mehr mit weiteren Anregungen, Spielideen und Ratschlägen (französische Website).



GRUNDLEGENDE BEWEGUNGEN

EMPFEHLUNGEN

BEWEGUNG ANREGEN



Kinder im Primarschulalter sollten sich pro Tag während weit mehr als einer Stunde bewegen (Fahrrad oder Roller fahren, Ballspiele, im Wald spazieren gehen usw.).

WENIG SITZEN



Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind möglichst wenig in Verkehrsmitteln still sitzen muss und auch tagsüber zu Hause möglichst wenig sitzt.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind in der Freizeit täglich nicht mehr als zwei Stunden vor einem Bildschirm verbringt. Je geringer diese Zeit, desto besser für seine Gesundheit.

- **klettern, sich hochziehen, aufrecht stehen, etwas erklimmen**
- **das Gleichgewicht halten**
- **werfen und fangen**
- **springen (nach oben, nach unten)**
- rutschen (Spielplatz), sich auf Rollen bewegen
- schaukeln, sich rhythmisch vor und zurück bewegen
- sich rollen und drehen
- **seine Kraft einsetzen**
- im Wasser treiben, Stürze abfangen, das Gefühl des freien Falls ertragen
- gefährliche Situationen suchen und meistern
- **laufen und seine Grenzen austesten (bis zu einer gesunden Erschöpfung)**
- **Figuren einüben und sie vorführen**

IMPRESSUM

// AUTEURS

Fabio Peduzzi
Nicola Soldini

Dr. méd. Lise Miauton Espejo

// Développé en étroite collaboration avec la filière Psychomotricité de la HETS Genève, HES-SO/Genève:

A.-F. Wittgenstein Mani, professeure HES
C. Blanc Müller, chargée de cours HES
M. De Monte, chargé de cours HES

// ILLUSTRATIONS

Joël Freymond

// GRAPHISME

Tessa Gerster

// ÉDITION

1^{ère} édition en français 2014

Traduit en 2016

Édition mise à jour en 2019

// TRADUCTION ET RELECTURE

CLS Communication

Linda Nussbaumer

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne
Centre Hospitalier Universitaire
Vaudois (CHUV), Département femme-
mère-enfant, Site de l'Hôpital de l'enfance