

BEWEGUNGSTIPPS

FÜR KINDER MIT DEN ELTERN

2½ bis
4 Jahre




unisanté
Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne

CHUV Département femme-mère-enfant

**pédiatrie
suisse**
L'organisation professionnelle
de la pédiatrie

h e t s
Haute école de travail social
Genève
Filière Psychomotricité

 canton de
vaud

 Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

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 Persönlichkeit
zu entwickeln

Meine Eltern können mir dabei helfen, indem sie:

- » Mich ermuntern meine Ideen
und Vorstellungen auszudrücken.
- » Darauf achten, dass ich Kontakt zu
gleichaltrigen Kindern habe
- » Mir helfen, Anweisungen und Regeln
zu befolgen
- » Mir die Möglichkeit geben, zu lernen,
wie ich Dinge selber machen kann.
- » Mit mir bei jedem Wetter
rausgehen, um draussen zu spielen.



... meine Beweglichkeit zu
verbessern und
meine Energie zu steuern



... meinen Körper besser
kennenzulernen und mit
den Händen geschickter
zu werden



... anderen Kindern
zu begegnen



... zu lernen und meine
Umwelt zu verstehen

ZWISCHENDURCH



lass uns tanzen!

Wählen Sie Musik, die Sie mögen und tanzen Sie dazu mit Ihrem Kind.

variante

Wählen Sie unterschiedliche Rhythmen und Musikrichtungen.

Mama und Papa helfen

Schlagen Sie Ihrem Kind vor, Ihnen beim Wegräumen der Einkäufe zu helfen. Es kann unterschiedlich grosse und schwere Dinge an ihren Platz räumen.

variante

Lassen Sie es im Haushalt helfen.



springen und sich werfen

Ihr Kind kann sich in einen Kissenberg werfen oder sich über den Teppich rollen.

variante

Halten Sie Ihr Kind bei den Händen und lassen Sie es auf dem Bett hüpfen.

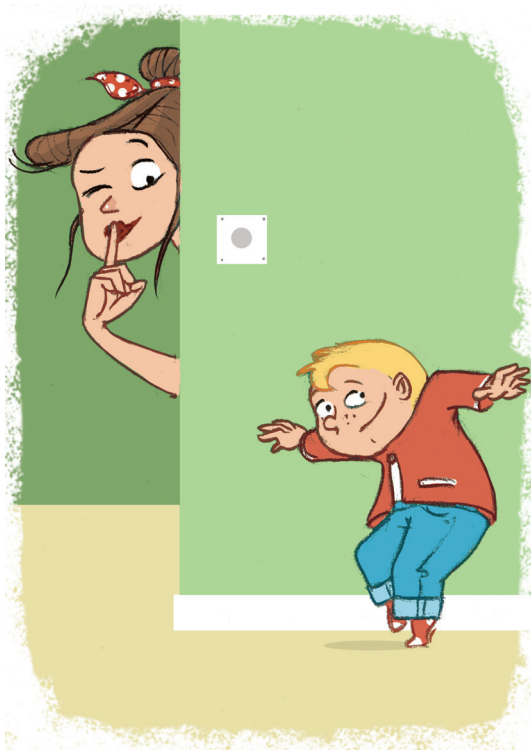
OHNE ZU STÖREN

verkleiden

Füllen Sie einen Sack oder Karton mit Kleidungsstücken, die für Ihr Kind zu gross sind (z.B. Hüte, Tücher oder Ihre eigenen Kleider und Schuhe).

variante

Lassen Sie Ihr Kind seine Stofftiere oder Puppen einkleiden.



Geräuschlos verstecken spielen

Spielen Sie mit Ihrem Kind im Haus Verstecken.

variante

Spielen Sie mit mehreren Kindern draussen Verstecken.

vorsicht vor den krokodilen

Markieren Sie auf dem Boden einen Weg (mit Klebeband, Schnur, Ästen usw.). Wer vom Weg abkommt, fällt ins Wasser.

variante

Laufen Sie im Gänsemarsch hintereinander her. Wer vorangeht, macht Bewegungen vor. Wer folgt, macht sie nach.



ZU MÜDE FÜR BEWEGUNG?

Höhle oder Hütte bauen

Hängen Sie eine Decke über Tisch oder Stühle, um eine Höhle zu bauen. Ihr Kind kann sich in die Höhle zurückziehen und sich eine Geschichte dazu ausdenken.

variante

Markieren Sie im Freien mit Steinen oder Ästen die Grenze einer Hütte.



Die Welt der Dinge

Geben Sie Ihrem Kind Dinge, mit denen es spielen kann (Wäschekorb, Kartons, Zeitungen usw.).

variante

Zeitungsseiten lassen sich zu Kugeln knüllen, mit denen man auf den Papierkorb zielen kann. Es lassen sich auch Schwerter daraus basteln.

Malen und zeichnen

Zeichnen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind.

variante

Zeichnen Sie ein Tier. Lassen Sie Ihr Kind das Tier nachahmen.



SICH VERAUSGABEN

Pferdchen spielen

Legen Sie Hindernisse auf dem Boden aus, die Ihr Kind wie ein Pferdchen überspringt.

variante

Im Freien kann Ihr Kind auf Mäuerchen, Stufen oder eine Bank klettern und herunterspringen.



Sammeln

Sammeln Sie auf einem Spaziergang, was die Natur zu bieten hat: Steine, Blätter, Kastanien usw.

variante

Klopfen Sie Kastanien aneinander, um Geräusche zu machen oder nehmen Sie sie in einem Behälter mit.

fussball spielen

Gehen Sie mit Ihrem Kind Fußball spielen.



WEITERE INFORMATIONEN

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



EMPFEHLUNGEN



BEWEGUNG ANREGEN

Kinder im Alter zwischen zweieinhalb und vier Jahren sollten sich jeden Tag mindestens 180 Minuten bewegen. Mindestens eine Stunde davon sollten sie sich richtig austoben können (im Freien spielen, laufen, springen usw.). Die aktive Zeit kann über den gesamten Tag verteilt werden. Weitere Informationen finden Sie hier: www.hepa.ch



WENIG SITZEN

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind so wenig Zeit wie möglich im Sitzen verbringt. Das Kind sollte nur begrenzte Zeit und nur gemeinsam mit einem Erwachsenen vor einem Bildschirm (Fernseher, Smartphone, Computer, Tablet usw.) verbringen. Weitere Informationen finden Sie hier: www.jugendundmedien.ch

GRUNDLEGENDE BEWEGUNGEN

- **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

// VERFASSER

Fabio Peduzzi
Nicola Soldini
Dr. med. Lise Miauton Espejo

// In enger Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Psychomotorik der HETS Genf, HES-SO/Genf entwickelt:
A.-F. Wittgenstein Mani, Professorin, HES
C. Blanc Müller, Lehrbeauftragte, HES
M. De Monte, Lehrbeauftragter, HES
L. Chuard, Studentin
O. Crivelli, Studentin

// ILLUSTRATION

Joël Freymond

// GESTALTUNG

Tessa Gerster

// REDAKTION

1. Ausgabe 2014
Überarbeitete Ausgabe 2022

// LEKTORAT/ANPASSUNG 2022

Dr. med. Lise Miauton Espejo
Dr. Jérôme Spring
Laura Beauverd
Sandrine Correvon

© Unisanté, Universitätszentrum für Allgemeinmedizin und öffentliche Gesundheit · Lausanne
Centre hospitalier universitaire vaudois, Abteilung Frau-Mutter-Kind, Kinderspital