

## ICH BRAUCHE BEWEGUNG, UM ...



... Dinge zu entdecken und Selbständigkeit zu erlangen



... mit Gesten zu kommunizieren

### Meine Eltern können mir dabei helfen, indem sie:

- » Mir einen sicheren Bewegungsraum bieten, in dem ich mich ungehindert bewegen kann.
- » Mir etwas vormachen, damit ich es nachmachen kann
- » Mir Zeit lassen, damit ich mich in meinem Tempo entwickeln kann
- » Mich gegebenenfalls bestärken und unterstützen



... zu robben und zu krabbeln, zu stehen und gehen zu lernen



... ein immer grösseres Umfeld zu erkunden



... zu lernen, meine Haltung und meine Bewegungen zu steuern.

## WEITERE INFORMATIONEN

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



### EMPFEHLUNGEN



#### BEWEGUNG ANREGEN

Kleinkinder sollten sich jeden Tag mindestens 180 Minuten mit unterschiedlicher Intensität bewegen (im Freien spielen, krabbeln, gehen usw.). Die aktive Zeit kann über den gesamten Tag verteilt werden. Weitere Informationen finden Sie hier: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

#### WENIG SITZEN

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind so wenig Zeit wie möglich im Sitzen verbringt. (Ihr Kind sollte, wenn es wach ist, nicht zu viel Zeit im Kindersitz oder in der Babywippe verbringen.) Es wird nicht empfohlen, ein Kleinkind oder ein Baby vor einen Bildschirm (Fernseher, Smartphone, Computer, Tablet usw.) zu setzen. Weitere Informationen finden Sie hier: [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

### 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, Lehrbeauftragte, HES  
E. Palardy, Studentin  
I. Giroudeau, Studentin  
L. Curinier, Studentin

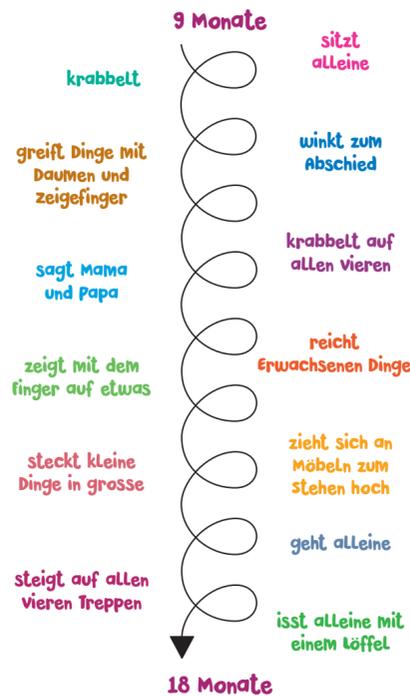
// ILLUSTRATION  
Joël Freymond

// 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

## ENTWICKLUNGSTUFEN



# BEWEGUNGSTIPPS FÜR KINDER MIT DEN ELTERN



## 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.



unisanté  
Centre universitaire de médecine générale et santé publique - Lausanne

DEUV  
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

## EIN SICHERES UMFELD



### Über den Teppich robben

Legen Sie Dinge ausser Reichweite Ihres Kindes auf den Teppich und ermuntern Sie es, dorthin zu krabbeln, um sie zu packen.

#### variante

Lassen Sie es die Dinge selber erkunden und bleiben Sie aufmerksam bei ihm.

## Kribbel-krabbel

Lassen Sie Ihr Kind mit blossen Händen und Füssen im Freien Neues entdecken: Wie fühlt sich dies an, wie das?



## Erste Schritte...

Räumen Sie alles aus dem Weg, was nicht stabil steht, damit Ihr Kind sich bei seinen ersten Schritten an den Möbeln festhalten und durch das Zimmer hangeln kann.

#### variante

Legen Sie sich in den Weg, damit Ihr Kind über Sie krabbeln oder Sie umrunden kann.



## BEI SCHLECHTEM WETTER

### Schiffli fahre

Schaukeln Sie Ihr Kind auf dem Schoss und singen Sie dazu: «Schiffli fahre uf am See, cha mer schöni Sachä gseh, chunt dä Wind und chunt dä Sturm, wirft das schönä Schiffli um.»

#### variante

Schaukeln Sie mehr oder weniger stark. Ändern Sie den Rhythmus des Liedes.



## Regenspass

Schieben Sie Ihr Kind gut geschützt im Kinderwagen durch den Regen, sodass es dem Prasseln des Regens zuhören kann.

#### variante

Lassen Sie Ihr Kind aussteigen und gehen Sie mit ihm ein paar Schritte durch den Regen.



## Rennwagen

Kindern macht es Spass, einen Wäschekorb – mit Deckel oder umgedreht – zu schieben.

#### variante

Halten Sie den Wäschekorb fest und lassen Sie Ihr Kind hineinsteigen. Sitzt es darin, kann es Rennwagen spielen.

## ZWISCHENDURCH

### Kleiner Koch

Wenn Sie kochen, möchte Ihr Kind dies in seiner Kinderküche oder mit eigenen Küchenutensilien (Holzlöffel, Kunststoffdosen etc.) nachmachen.



## Badespass

Zeigen Sie Ihrem Kind in der Wanne, wie es Wellen machen, Seifenschaum pusten kann und mehr.

#### variante

Geben Sie ihm eine Plastikflasche oder einen Becher, damit es Wasser einfüllen, umfüllen und ausschütten kann.

## Kinderlieder

Nutzen Sie die gemeinsame Zeit beim Wickeln und singen oder spielen Sie Ihrem Kind Lieder vor, bei denen es Sie nachahmen kann.

#### variante

Nennen Sie Körperteile und lassen Sie Ihr Kind darauf zeigen (bei sich selbst oder bei Ihnen).



## WENN DER PLATZ KNAPP IST!

### Im Papphaus

Verwandeln Sie einen grossen Karton in ein Papphaus, in das sich Ihr Kind hineinkuscheln kann.

#### variante

Spielen Sie mit ihm rund um sein Haus Verstecken.



## Musik machen

Basteln Sie Musikinstrumente: eine PET-Flasche mit ein paar Steinchen darin wird mit Klebeband versiegelt zur Rassel, eine Keksdose aus Blech wird zur Trommel.

## Der schiefe Turm von Pisa

Lassen Sie Ihr Kind mit Bauklötzen spielen.

#### variante

Helpen Sie Ihrem Kind, ein Schloss oder einen Turm zu bauen, die es mit Vergnügen wieder kaputt machen kann.

