

## Bewegung



Fotografie: [www.z-fotostudio.ch](http://www.z-fotostudio.ch)

\* 0 bis 12 Monate

Viel Bewegung fördert die Gesundheit und die sozialen Kompetenzen Ihrer Kinder, gibt Sicherheit und vermindert Aggressionen, fördert die Sinneserfahrung und dadurch die Gehirnentwicklung

**Ermöglichen Sie Ihren Kindern in jedem Alter viel Bewegung**

- Kinder brauchen kein Fitnesscenter sondern
  - spielen auf dem Boden statt in der Gehhilfe oder im Babysitter
  - wollen selber die Treppe hochkrabbeln statt getragen werden
  - wollen selber gehen statt im Kinderwagen sitzen
  - mögen leichte Kleider aus dehnbaren Stoffen statt Jeans und andere festen und einengenden Kleider tragen
- nutzen Sie so häufig wie möglich den Windelwechsel für eine kleine Turnstunde und gestalten Sie die Umgebungstemperatur mind. 1 x pro Tag so, dass Ihr Kind sich ohne Kleider bewegen und am ganzen Körper spüren kann
- viel Strampeln ist ein Ausdruck von Freude an der Bewegung und nicht ein Zeichen von Nervosität
- lassen Sie Ihr Kind die neugewonnenen Fähigkeiten üben d.h. wenn es kriechen gelernt hat, braucht es viel Platz am Boden, kann es klettern, freut es sich über eine Treppe und kann es laufen, will es nicht im Kinderwagen spazieren fahren
- Bewegung ist mit Anstrengung und Frustration verbunden. Unterstützen Sie Ihr Kind mit ermunternden Worten und freuen Sie sich über den Stolz Ihres Kindes, wenn es die Schwerkraft überwunden hat und sich erheben und fortbewegen kann
- lassen Sie sich nicht vom schlechten Wetter abhalten. Jedes Kind braucht täglich mindestens 1-2 Stunden Bewegung an der frischen Luft. Aufenthalte im Freien bei JEDEM WETTER stärken das Immunsystem. Können Kinder ihre Energie draussen ablassen, sind sie zufriedener, ausgeglichener, entspannter und das wirkt sich auf das Wohlbefinden, die Sicherheit, das Körpergewicht und die Fitness aus

## Bewegung 0 bis 12 Monate



## **Mehr Wohlbefinden, Sicherheit und Fitness durch Bewegung**

die Monatseinteilung soll locker, je nach der Entwicklung des Kindes gehandhabt werden

### **0 - 3 Monate**

- legen Sie Ihr Baby auf den Bauch, es wird immer wieder versuchen, den Kopf zu heben
- nehmen Sie das Kind über die Seite auf, so lernt es mit der Zeit seinen Kopf selber zu halten
- lassen Sie das Kind oft ohne Windeln strampeln

### **4 - 6 Monate**

- legen Sie Ihr Kind wenn es wach ist öfters auf den Bauch, spielen Sie in dieser Lage mit ihm → gute Vorübung für späteres Kriechen und Sitzen
- sorgen Sie im Winter dafür, dass Ihr Kind auch mit seinen nackten Füßen spielen kann. Es wird vermehrt danach greifen und so seine Bauchmuskeln kräftig trainieren und später über die Seitenlage zum Drehen kommen
- legen Sie Ihr Kind unter ein aufgehängtes Spielzeug, es wird danach greifen und seine Schultern lockern
- Kinder lieben es über Ihrem Kopf zu „fliegen“. Es balanciert in der waagrechten Haltung automatisch alle Körperteile und entwickelt so ein gutes Gefühl für seinen Körper
- wiegen und drehen Sie sich mit Ihrem Kind im Arm zu verschiedener Musik

## 7 – 12 Monate

- rollen Sie dem auf dem Bauch liegenden Kind einen Ball zu
- spannend wird es, wenn sich das Kind in Bauchlage im Spiegel betrachten und mit seinem Gegenüber spielen kann
- setzen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Boden und lassen Sie das Kind darüber kriechen
- legen Sie eine Matratze oder ein Kissen hin, dadurch wird das Krabbeln spannender und Ihr Kind erlangt mehr Sicherheit
- Sie brauchen es weder hinzusetzen noch aufzustellen. Wenn Sie warten können, wird es das motivierter und sicherer selber machen, die richtigen Muskeln trainieren und stolz auf seine Leistung sein
- lassen Sie es möglichst viel selber die Treppe hochkrabbeln, dies braucht viel Übung, gibt ein sicheres Körpergefühl und ist die beste Unfallprophylaxe für später
- Laufgitter engen die Bewegungsfreude ein und sollten möglichst wenig eingesetzt werden, sind aber ein sicherer Ort zum Aufstehen lernen
- Kinder freuen sich über einen Krabbelparcours unter Stühlen, über Kissen und durch Schachteln hindurch
- „Krabbelfangis“



## Bewegung 0 bis 12 Monate

