

Bewegung



Fotografie: www.sungallen.ch

*** 1 bis 4 Jahre**

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 sollen:
 - selber die Treppe hoch krabbeln statt getragen werden
 - selber gehen statt im Kinderwagen geschoben werden
 - leichte Kleider aus dehnbaren Stoffen statt Jeans und andere festen und einengenden Kleider tragen
 - draussen wetterfeste Kleider tragen
- lassen Sie Ihr Kind die neugewonnenen Fähigkeiten üben, d.h. wenn es laufen kann, will es nicht im Kinderwagen spazieren fahren, wenn es klettern kann, gibt es keine besseren Orte als Spielplätze und Wälder zum Üben.
- 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 selber etwas erreicht hat. Das Kind spürt instinktiv was es sich zutrauen kann. Es holt sich Hilfe bei Bedarf.
- 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 1 bis 4 Jahre



Mehr Wohlbefinden, Sicherheit und Fitness durch Bewegung

Die Jahreseinteilung soll locker, je nach der Entwicklung des Kindes gehandhabt werden.

1 - 2 Jahre

- sobald Ihr Kind laufen kann, geben Sie ihm soviel als möglich die Gelegenheit dazu
- Ballspiele stehen nun hoch im Kurs
- Barfuslaufen auf unterschiedlichen Unterlagen fördert eine starke Fussmuskulatur, den Gleichgewichtssinn und die Sinnesempfindung. Im Haus eignen sich rutschfeste Socken, immer noch besser als feste Finken.
- mit einem Nachziehspielzeug ist Ihr Kind nun in der ganzen Wohnung unterwegs
- viel Freude machen ihm auch Autos zum darauf Sitzen und Laufwagen
- Tüechli- oder Ballonfangen macht jetzt besonders Spass
- auch heute ist ein Schaukelpferd noch aktuell
- mit einem Korb oder einer Tasche transportiert das Kind jetzt Gegenstände in der ganzen Wohnung umher
- Schneeballschlacht im Sommer mit zerknüllten Papierbällen und im Winter mit Schnee bringen das Kind in Bewegung

2 - 3 Jahre

- als Hase zu hüpfen, als Regenwurm zu schlängeln oder als Pferd zu galoppieren macht Spass
- jetzt wird das Dreirad aktuell
- immer wieder lustig ist ein Bewegungsparcours
- verschieden stark aufgeblasene Luftmatratzen begehen
- lassen Sie Ihr Kind Seifenblasen fangen
- im Wald oder im Wasser herumtollen verliert nie seinen Reiz
- Transporte im Garten übernimmt nun das Kind mit dem eigenen Leiterwagen oder Schubkarren
- soviel wie möglich zu Fuss einkaufen, auf dem Weg kann viel angeschaut, besprochen und der Umgang mit dem Verkehr gelernt werden

3 - 4 Jahre

- die beste Fitness für Eltern und Kinder → immer zu Fuss in die Spielgruppe oder in den Kindergarten
- toll ist es einen Wiesen- oder Schneehang hinunter zu rollen
- weitere Bewegungsspiele sind: tanzen, Kissenschlacht, schaukeln, Hüpfball, Sackhüpfen, Ball, Wettrennen mit der Stoppuhr, „Fangis“, Pfützenhüpfen, hinunterhüpfen von Treppen, Mäuerchen oder Baumstämmen, Balancieren
- auf einer Matratze am Boden können die Kinder Kunststücke ausprobieren

Bewegung 1 bis 4 Jahre

