

KRÜMELKRABBELN



Viel Bewegung tut allen gut

Wer sich regelmässig bewegt, tut etwas Gutes für seine Gesundheit. Das gilt auch für Kleinkinder. Viel Bewegung fördert nicht nur die Gesundheit, sondern auch die sozialen Kompetenzen der Kinder, gibt Sicherheit und vermindert Aggressionen, stimuliert die Sinne und unterstützt dadurch die Gehirnentwicklung. Sorgen Sie in jedem Alter für viel **Bewegungsfreiheit** zu Hause oder

noch besser draussen in der freien Natur. Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu und geben Sie ihm regelmässig Herausforderungen ohne Über- oder Unterforderung. **Beobachten Sie Ihr Kind aufmerksam, fördern Sie positives Verhalten und bewegen Sie sich gleich mit!**

Bieten Sie Ihrem Kind ein möglichst uneingeschränktes Bewegungs- und Spielumfeld. Sie wollen selber die Treppe hochkrabbeln und nicht getragen werden, das sollten die Eltern respektieren. Es ist wichtig, dass Kinder möglichst leichte Kleider aus dehnbaren Stoffen und keine

festen und einengenden Kleider tragen. So können sie sich frei bewegen.

- Nicht vom schlechten Wetter abhalten lassen: Gehen Sie täglich mindestens 1–2 Stunden an die frische Luft, das stärkt auch die Abwehrkräfte.
- Wenn Sie nicht rausgehen können, regen Sie Ihr Kind auch in der Wohnung zu Bewegung an: Matratzen, Kartons, Sessel, Kisten, Bälle etc. bilden eine spannende Bewegungslandschaft.
- Viel Strampeln ist ein Ausdruck von Freude an der Bewegung und nicht ein Zeichen von Nervosität.

Einige Bewegungstipps:

- 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 oder legen Sie eine Matratze oder ein Kissen hin und lassen Sie Ihr Kind darüber kriechen.
- Bauen Sie mit Ihrem Kind einen Krabbelparcours unter Stühlen, Tischen, über Kissen und durch Schachteln hindurch. Spielen Sie «Krabbelfangis».
- Lassen Sie Ihr Kind unter Aufsicht möglichst viel selber die Treppe hochkrabbeln, dies braucht viel Übung, gibt ein sicheres Körpergefühl und ist die beste Unfallprophylaxe für später.
- Sie brauchen Ihr Kind weder hinzusetzen noch aufzustellen. Warten Sie, bis es das selber machen kann. Muskeln werden durch diese Eigenaktivität trainiert und das Kind kann stolz auf die eigene Leistung sein.

Quelle: Miges Balù, Ostschweizerischer Verein für das Kind, www.ovk.ch



Mindestens eine Stunde täglich



Bewegungsempfehlungen des Bundesamts für Sport (BASPO), 2006

Folgende Aktivitäten sind für die kindliche Entwicklung wichtige Impulsgeber:

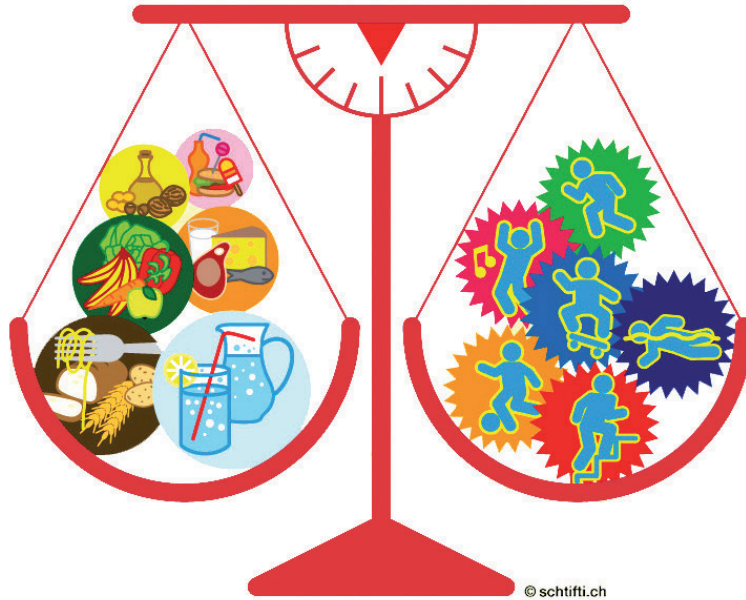
- sich hochziehen, stemmen
- im Gleichgewicht bleiben
- federn und hüpfen
- tanzen
- Höhe erklettern
- rutschen und gleiten
- schaukeln, rhythmisch pendeln
- rollen und drehen, den Taumel erleben
- fallen, schweben, hinunter springen

Auch für Eltern gilt: In Bewegung bleiben!

Mutter und Vater sind die wichtigsten Vorbilder. Achten auch Sie auf regelmässige körperliche Bewegung an der frischen Luft. Bewegung prägt wesentlich den Lebensstil der ganzen Familie und beginnt im Alltag!

Bewegungstipps für die Eltern:

- Gehen Sie mit Ihrem Kind spazieren.
- Zu Fuss gehen verschafft Erlebnisse.
- Benutzen Sie die Treppe statt den Lift oder die Rolltreppe.
- Fahren Sie mit dem Velo statt mit dem Auto zur Arbeit, zum Einkaufen, etc.
- Steigen Sie zwei Haltestellen früher aus dem Bus oder dem Tram.
- Machen Sie bewusst Bewegungspausen bei langem Sitzen, gehen Sie in der Mittagspause an die frische Luft.
- Gönnen Sie sich einen Verdauungsspaziergang.
- Machen Sie Aktivferien mit der ganzen Familie.



Die Energiebilanz

Ein gesundes Körpergewicht zu halten bedeutet, die Balance zwischen Energieaufnahme (Essen und Trinken) und -abgabe (Bewegung) zu finden.

Mit fachlicher Unterstützung von **SUISSE BALANCE**, Ernährung und Bewegung kinderleicht. Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.

www.suissebalance.ch

 Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.gesundheitsfoerderung.ch