

Informationen für Eltern – Newsletter Nr. 1 / 24

„Bewegung“



Sehr geehrte Eltern,
sehr geehrte Interessierte,

„Kinder lernen sich zu bewegen. Sie bewegen sich, um zu lernen“.

Dieser Satz stammt von der Psychologin Sally Goddard Blythe und beschreibt sehr genau, wie bedeutend die motorische Entwicklung und damit verbunden die Bewegung für Kinder in jeder Altersphase ist.

Bereits im Babyalter sind die Kleinen aktiv und versuchen, ihr Umfeld zu erkunden. Je mobiler sie werden, desto unterschiedlicher und größer ist ihr **Wunsch nach neuen Herausforderungen**. Kinder sind immer **auf der Suche, NEUES zu entdecken**. Beim Entdecken und sich Bewegen lernen Kinder viele neue **Fähigkeiten und Fertigkeiten**, welche immer aufeinander aufbauen.

Bei diesem Lernen durch die Bewegung können Sie als Erwachsene viel dazu beitragen. Unterstützen und begleiten Sie Ihr Kind/ Ihre Kinder in der Entwicklung und schaffen Sie Möglichkeiten zur Bewegung. Hier einige Punkte, warum Bewegung wichtig und bedeutend ist. **Bewegung:**

- **stärkt und kräftigt** die Muskulatur, macht beweglicher.
- **schafft** einen Ausgleich, **löst** Anspannung und Stress wird abgebaut.
- **weckt** das Interesse, macht erfinderischer und belastbarer.
- **fördert** die Konzentration und die Ausdauer (wesentliche Fähigkeiten für den Schulalltag).
- **verknüpft** die Synapsen und **unterstützt** dabei, dass beide Gehirnhälften zusammenarbeiten.
- **fördert** die Reaktionsfähigkeit und **hilft** dabei, die eigene Kraft gezielt einzusetzen.
- **stärkt** die Gesundheit, macht widerstandsfähiger und unterstützt das Selbstbewusstsein.
- **stimmt** fröhlicher, **macht** glücklich und **ermöglicht** später die Entspannung.
- **festigt** bereits Gelerntes und bringt Spaß und Freude.

Nachstehend finden Sie einige Impulse zum Thema Bewegungsförderung, welche sich leicht in den Alltag einbauen lassen. Bitte bedenken Sie, dass die **Entwicklung Schritt für Schritt** aufeinander aufbaut. **Kinder entdecken etwas, dabei lernen sie**. Wenn sie daran Freude haben und positiv gestimmt begleitet werden, wiederholen sie es meist so lange, bis sie ihrer Ansicht nach fit darin sind. **Bei allem, was Ihr Kind selbst aktiv tut, lernt es wesentliche Fähigkeiten und Fertigkeiten**. Technische Geräte und allzu vorgefertigtes Spielmaterial schränken die Lernerfahrung ein. **Je einfacher und minimalistischer, desto wertvoller kann es für die Entwicklung sein.**

	Grobmotorik	Feinmotorik	Koordination & Beziehung
0 bis 1 Jahr	Die Sprache und dass sich liebevolle Zuwenden zum Kind stehen hier an oberster Stelle. Begleiten Sie alles, was Sie tun, mit Ihren Worten und zeigen Sie Ihrem Kind durch Ihr Tun, wie und was alles an Bewegung möglich ist – Sie sind das beste und bedeutendste Vorbild :-)		
	Mobile aufhängen, dem das Kind mit den Augen folgen kann	Bälle/Gegenstände mit unterschiedlichen Oberflächen, Gewichten anbieten (weich, rau, usw.)	Eine Hand mit einem Fuß überkreuzt zusammenführen, wieder lösen und wiederholen
	Luftballon von der Decke hängen, dass ihn das Kind ggf. mit den Füßen berühren kann	Gegenstände reichen, die durch die Bewegung des Babys Geräusche machen	Die Hände oder die Füße des Babys zusammenführen
	Das Kind regelmäßig mehrmals täglich auf den Bauch legen (kurze Zeit unter Aufsicht)	Die Hand des Kindes nehmen und die einzelnen Finger massieren oder abstreifen	Schaukeln und Wiegen in einer Hängematte (nicht elektrisch betrieben)
	Gegenstände anbieten, denen es mit den Augen und später durch Krabbeln folgen kann	Zu Mundbewegungen anregen z.B. Grimassen schneiden	Babymassage, streicheln und kuscheln
	Sich mit dem Kind auf dem Boden aufhalten und es zur Bewegung animieren z.B. mit einer Rassel ...	Kinderbesteck anbieten	Regelmäßiges Tragen z.B. im Tragetuch
	Grobmotorik	Feinmotorik	Koordination & Beziehung
1 bis 3 Jahre	Krabbeln langsam und schnell	Stapel- und Steckspiele	Schneeengel machen
	Balancieren z.B. auf einer Fliesenfuge	Papier knüllen, zerreißen und falten	Klatschspiele mit und ohne Text
	Klettern, Rutschen	Mit Papier weben	Sich zu Liedern bewegen
	Mit beiden Beinen hüpfen	Bänder verknoten	Tanzen
	Rückwärts gehen	Puzzle bauen	Kreisspiele
	Treppensteigen	Besteck anbieten zum Essen	Spaziergänge im Wald
	Sich auf dem Boden rollen	Mit den Fingern malen lassen	Massage, streicheln und kuscheln
	Über einen Gegenstand steigen, dann hüpfen	Unterschiedliche Stifte anbieten	Eltern - Kind - Schwimmkurs
	Einbein - Stand	Knetmasse, Salzteig oder Teig kneten und formen	Große Perlen aufstecken, aufreihen
	Fahrzeuge anbieten	Wäscheklammern sortieren	Suchspiel: Wo ist die Nase, wo das Schienbein usw.
	Grobmotorik	Feinmotorik	Koordination & Beziehung
3 bis 7 Jahre	Kreidebilder auf den Boden malen	Klebestift, flüssigen Kleber oder Kleister verwenden	Sich selber die Kleidung an- und ausziehen
	Lauf- und Fahrrad fahren	Mit der Schere schneiden	Massage und kuscheln
	Schwimmen lernen	Sich ein Brot streichen	Bälle in einen Korb werfen
	Schlittschuh laufen	Obst und Gemüse schneiden	Fußball spielen
	Kästchen hüpfen	Mit dem Malkasten malen	Zähne putzen üben
	Hampelmann Sprung	Brettspiel oder Kartenspiel	Geschirr abwaschen
	Luftballon durch anstupsen in der Luft halten	Etwas mit einem Schlüssel aufschließen	Wäsche zusammenlegen, aufhängen oder sortieren
	Klettern	Hämmern, sägen, feilen	Schleife, Schuhband binden
	Einbein- Hüpfen	Perlen sortieren, damit Muster legen	Spiele mit einem Ball und Schläger
Bälle werfen und fangen	Häkeln, weben, sticken	Gummihüpfen	



Weitere Ideen und Impulse zur Bewegungsförderung und anderen Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und Kindererziehung finden Sie auf der Seite **Bayerischer Erziehungsratgeber**. Darüber hinaus enthält dieser **Flyer** zusätzliche Förderangebote.

In diesem Sinne: Bleiben Sie mit Ihrem Kind in Bewegung und nutzen Sie die gemeinsame Zeit. Das stärkt die Beziehung und das Vertrauen zueinander und vor allem, Sie geben Ihrem Kind Wesentliches mit auf dem Entwicklungsweg und haben gemeinsam Spaß und Freude.

Wir wünschen Ihnen in diesem noch jungen Jahr 2024 alles erdenklich Gute, bleiben Sie gesund und blicken Sie immer wieder mal ein bisschen mit den Augen eines Kindes auf Situationen.

Alexandra Stadler

Pädagogische Fachberatung im Amt für Kinder und Familie