

- Geben Sie Ihrem Kind Zeit zum Ausprobieren und Üben, denn dass schafft Sicherheit!
- Wenn möglich, seien Sie Ihrem Kind ein gutes Vorbild und unternehmen Sie auch etwas gemeinsam!

Hier noch einige Anregungen:

- Schaffen Sie Platz zum Spielen und Herumtollen, z. B. durch eine Tobeecke aus Matratzen und Kissen!
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind Verabredungen mit anderen Kindern!
- Kinder brauchen nach ruhigen, sitzenden Tätigkeiten Bewegung z. B. nach der Schule, nach den Hausaufgaben!
- Lassen Sie doch mal Ihr Auto stehen und gehen zu Fuß oder fahren mit dem Rad!
- Gehen Sie mit Ihrem Kind auf den Spielplatz oder lassen Sie es im Garten, im Park, auf ruhigen Plätzen oder Spielstraßen spielen!
- Gehen Sie regelmäßig gemeinsam zum Schwimmen.
- Wenn Sie spazieren gehen, lassen Sie Ihr Kind mit dem Fahrrad, dem Roller, den Inlinern oder Rollschuhen nebenherfahren! Oder verbinden Sie den Spaziergang mit einem Spiel! Lassen Sie Ihr Kind Kastanien, bunte Blätter, Steine oder Stöcke sammeln, Blumen pflücken oder spielen Sie mit ihm: „Ich sehe was, was Du nicht siehst“!
- Erkundigen Sie sich nach geeigneten Angeboten, z. B. in Sportvereinen, beim Judo, Ballett, in Musikschulen.

Wir empfehlen auch folgende Spiele und Materialien:



- Fangen
- Verstecken
- Ballspiele
- Schaukeln, Wippen
- Klettern
- Turnstangen, Balancieren
- Seilspringen, Sackhüpfen
- Hüpfekästchen, Gummitwist
- auf Stelzen/ Topfstelzen laufen
- Spiele mit dem Hula-Hoop-Reifen
- Boccia spielen, Ringe werfen
- Trampolin springen
- Rollschuh-, Inliner-, Fahrradfahren

Die Bewegungsmöglichkeiten für Ihr Kind sollten ein fester und selbstverständlicher Bestandteil im Alltag sein! Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Freude und Gesundheit!

Herausgeber:

Kreis Soest
Abteilung Gesundheit
Kinder- und Jugendärztlicher Dienst
Hoher Weg 1-3, 59494 Soest



Sie finden uns auch im Internet unter www.kreis-soest.de

KREIS SOEST

Kinder und Bewegung

Elterninformation



**Abteilung Gesundheit
Kinder- und
Jugendärztlicher Dienst**

(Stand: 2013)

 **Südwestfalen**
Regionale 2013

Liebe Eltern,

für die Entwicklung Ihres Kindes ist **Bewegung genauso wichtig wie Essen und Trinken!** Bewegung hat eine elementare Bedeutung für die Entwicklung Ihres Kindes. Wir haben nachfolgend einige Informationen und Tipps für Sie zusammengestellt.

Warum ist Bewegung so wichtig?

Beim Toben, Klettern, Hüpfen, Springen, Balancieren oder Rennen und natürlich auch beim Anfassen, Fühlen, Riechen, Hören und Sehen erfahren Kinder aktiv ihre Umwelt und ihren Körper. Sie trainieren damit ganz unbewusst, was sie ein Leben lang können müssen. Nicht nur die motorischen, sondern auch die geistigen Fähigkeiten werden gestärkt. Erst wenn Ihr Kind alle Sinne erprobt hat, kann es auch Sinn erkennen. Ohne Bewegung und Sinneswahrnehmung fehlt die Voraussetzung für jegliches Selbstbewusstsein.

Folgende Erfahrungen sind dabei für Ihr Kind wichtig:

- Verschiedene Positionen des Körpers und vielfältige Fortbewegungsarten auszuprobieren,
- das Körpergleichgewicht in verschiedenen Lagen und auf verschiedenen Untergründen zu erproben,
- Spannung und Entspannung zu erfahren, körperliche Belastung mit ihren

Wirkungen auf Herz, Atmung und Muskulatur zu spüren,

- die Körpergrenzen durch Berührungsreize und Bewegung in begrenzten Räumen zu erfahren,
- „selbst machen“, „selbst verändern“ und „selbst entscheiden“, auch wenn es mehrerer Anläufe bedarf, um erfolgreich zu sein, sind unerlässlich, damit Ihr Kind sich selbstständig und selbstbewusst entwickelt.

Selbstbewusstsein und Selbstständigkeit werden über Bewegung entwickelt!



Was sind die Ursachen für Bewegungsmangel?

- Wohnumfeld: Immer weniger Spiel- und Bewegungsräume sind für Kinder spontan und gefahrlos zu erreichen.
- Fernsehen, Video- und Computerspiele
- Erziehungsstil:
 - ☞ Eltern sind häufig verunsichert und neigen zur Überbehütung der Kinder.
 - ☞ Die Freizeit der Kinder wird im Zuge organisierter „Events“ durch angeleitete Aktivitäten Erwachsener zunehmend verplant.
- Kinder haben immer weniger Spielpartner, sie spielen häufig allein.

Woran erkennen Sie, ob Ihr Kind betroffen ist?

- Es malt über den Rand der Malhefte.
- Es kann keine Linie halten.

- Es hat eine zu schwache und zitterige Strichführung.
- Es kann weder rückwärts gehen noch balancieren.
- Es fällt häufig hin oder stößt sich oft.

Diese Auffälligkeiten führen häufig zu

- Lern- und Verhaltensauffälligkeiten,
- Haltungsfehlern,
- Wahrnehmungs- und Koordinationsstörungen,
- emotional-sozialen Störungen,
- Kopf- und Rückenschmerzen,
- Übergewicht.

Was bringt es, wenn sich Ihr Kind mehr bewegt?

- Bessere Koordination und motorische Geschicklichkeit,
- höheres Selbstbewusstsein und mehr Selbstständigkeit,
- stärkere Knochen,
- kräftigere Muskeln,
- eine bessere Haltung,
- mehr Intellekt,
- eine stabilere Gesundheit.

Wie können Sie Ihr Kind im Alltag unterstützen?

- Ermöglichen Sie Ihrem Kind Bewegungserfahrungen!
- Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu: Verwenden Sie häufiger Sätze, wie z. B.: „Das machst du ja schon super, toll, dass du dich das traust!“.