



Im Verein:

- Insbesondere Angebote, die darauf ausgerichtet sind, Grundbewegungen wie Klettern, Laufen, Springen, Hüpfen, Drehen, Schleudern, Balancieren, Schaukeln und Schwingen in ihrer Vielfalt zu vermitteln, sind sinnvoll.

Spielend zu mehr Bewegungssicherheit.

Viele "alte" Bewegungsspiele einzeln und in der Gruppe mit all ihren Variationsmöglichkeiten sind sehr gute Übungen zur Förderung der Geschicklichkeit und Bewegungssicherheit.

Zum Beispiel:

Mit dem Hüpfball hüpfen, Gummitwist, Hüpfkästchen springen, auf Stelzen/Topfstelzen gehen, Seilchen springen, Fangen spielen, Verstecken spielen, Blinde Kuh, Drachen steigen lassen, Sackhüpfen, Eierlaufen, Spiele mit dem Hula hoop-Reifen, Luftballons in der Luft halten, Boccia spielen, Ringe werfen, Krocket spielen, Zielwerfen mit dem Ball, Balancieren, auf einer schiefen Ebene gehen, Schaukeln, Trampolin springen.

Auch der Umgang mit allen Fahr- und Rollgeräten, wie z. B. Fahrrad, Roller, Laufrad aber auch In-line-Skates, Kickboards, Skateboards, Einräder können die Bewegungsvielfalt bereichern. Dabei sollten Eltern



aber auch darauf achten, dass die richtige und komplette Schutzausrüstung angelegt wird.

Wenn Sie glauben, dass Ihr Kind trotz Ihrer Hilfestellungen und Anregungen weiterhin Probleme in der Motorik hat, sollten Sie Ihre Kinderärztin / Ihren Kinderarzt um Rat fragen.

Ihr Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

Tel.: 0 25 81 - 53 53 21 (Beelen, Ennigerloh, Telgte, Everswinkel, Ostbevern, Sassenberg, Warendorf)

Tel.: 0 25 81 - 53 53 86 (Beckum, Wadersloh)

Tel.: 0 25 81 - 53 53 82 (Ahlen, Drensteinfurt, Oelde, Sendenhorst)

Kreis Warendorf
Der Landrat
Gesundheitsamt
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
Waldenburger Str. 2
48231 Warendorf

Stand: April 2016

www.kreis-warendorf.de



Für die Zukunft gesattelt.



Das Gesundheitsamt informiert zum Thema
Bewegung





Liebe Eltern,

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Ihn auszuleben ist entscheidend für ihre körperliche, geistige, emotionale und soziale Entwicklung.

Es wird immer wichtiger, Kindern Bewegungsmöglichkeiten aktiv anzubieten, denn beengte Wohnverhältnisse in Städten, Autofahren statt zu Fuß gehen, Fernsehen und am Computer sitzen führen dazu, dass Kinder sich immer weniger bewegen (können): Es kommt zu Haltungsschäden, Übergewicht, aber auch zu Unfällen, z. B. durch schlechte Bewegungskoordination, fehlende Erfahrung oder falsche Selbsteinschätzung.

Die Freude an Bewegung ist bei allen Kindern von Anfang an vorhanden. Sie lieben es, zu klettern, zu rutschen, mit dem Ball zu spielen, in die Pfützen zu springen, sich zu drehen, herumgeschleudert zu werden, zu schwingen und aus der Höhe herunter zu springen. Dadurch lernen sie mit Schwung, Gleichgewicht und Schwerkraft umzugehen. Das ist für Kinder bedeutsam, weil sie damit ein Gefühl für ihren Körper entwickeln, sich besser einschätzen und zeitlich und räumlich zielgerechter handeln können.



nen. Solche Bewegungserfahrungen sollten Kinder so oft wie möglich machen können!

Auch riskante Situationen, wie Klettern und Toben, sind wichtig, damit Kinder sich selbst und ihre Umwelt erleben können. Die Geschicklichkeit und Sicherheit wachsen in den ersten 11-12 Lebensjahren – und zwar in dem Maße, wie sie beansprucht und gefordert werden. Das bedeutet, dass diese Zeit und die bis dahin gemachten Erfahrungen ein Leben lang eine wesentliche Rolle spielen.

Sie als Eltern können Ihre Kinder durch eine gezielte Bewegungs- und Sicherheitserziehung unterstützen.

Dafür ist es wichtig

- vielfältige Bewegungserfahrungen zu ermöglichen.
- dem Kind Zeit zum Ausprobieren und Einüben zu lassen, denn das schafft Sicherheit!
- dass das Kind Zutrauen zu seinen eigenen Fähigkeiten bekommt – Motivation und Lob sind dafür sehr bedeutsam!
- dass Eltern eine gewisse Risikotoleranz haben, damit Kinder ihre Grenzen kennen lernen.
- Anreize für Bewegungen zu schaffen - im Alltag, zu Hause, draußen oder durch den Sportverein.
- dem Kind ein gutes Vorbild zu sein. Viele Bewegungen machen mit der Familie besonders viel Spaß!

Erfahrungen lassen sich überall sammeln.

Eltern sollten ihren Kindern jeden Tag mindestens eine Bewegungseinheit anbieten. Nachfolgend einige Anregungen, wie der Alltag bewegungsfreundlich(er) gestaltet werden kann.

Im Alltag:

- Kinder mit anderen Kindern spielen lassen. Sie zur Bewegung, zum Ausprobieren und Experimentieren motivieren.
- Die Wege zur Schule/Kindergarten oder zum Einkaufen zu Fuß, mit dem Roller oder Fahrrad zurücklegen – statt mit dem Auto.
- Regelmäßig Schwimmen gehen.

Zu Hause:

- Das Kinderzimmer "spielfest" und bewegungsfreundlich gestalten, z. B. mit Matratzen oder Schaumstoffelementen, die zum großräumigen Bauen und Bewegen motivieren.

Im Freien:

- Vorhandene Angebote der Umgebung nutzen: z. B. Spielplatz, Bolzplatz. Gerade auf Spielplätzen bieten die vorhandenen Spielgeräte die Möglichkeit, mit riskanten Situationen (z. B. auf ein hohes Gerüst klettern) umgehen zu lernen.
- Ausflüge mit den Kindern machen, z. B. in den Wald, in den Park zum Erkunden und Entdecken.
- in verkehrsberuhigten Gegenden das Radfahren üben.

