Ostschweizer Verein für das Kind

BEWEGUNG
1 - 4 JAHRE

Mehr Wohlbefinden, Sicherheit und Fitness dank Bewegung.

©2013 www.ovk.ch

Ermöglichen Sie Ihren Kindern in jedem Alter viel Bewegung.

Viel Bewegung fördert die Gesundheit und die sozialen Kompetenzen Ihrer Kinder, gibt Sicherheit und Ausgeglichenheit, fördert die Sinneserfahrung und dadurch die Gehirnentwicklung.

- Kinder brauchen kein Fitnesscenter sondern:
- selber die Treppe hoch krabbeln statt getragen werden
- selber gehen statt im Kinderwagen geschoben werden
- leichte Kleider aus dehnbaren Stoffen statt Jeans und andere feste und einengende 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 macht glücklich. 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, fitter, gesünder, glücklicher, konzentrierter und selbstbewusster.

Bewegung mit 1 - 2 Jahren

Sobald Ihr Kind laufen kann, geben Sie ihm so viel als möglich die Gelegenheit dazu.

Ballspiele stehen nun hoch im Kurs.

Barfusslaufen auf unterschiedlichen Unterlagen fördert eine starke Fussmuskulatur, den

Gleichgewichtssinn und die Sinnesempfindung. Im Haus eignen sich rutschfeste Socken.

Mit einem Nachziehspielzeug ist Ihr Kind nun in der ganzen Wohnung unterwegs.

Viel Freude machen ihm auch Fahrzeuge zum darauf Sitzen und das Laufrad.

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.

Schneeballschlachten im Sommer mit zerknüllten Papierbällen und im Winter mit Schnee bringen das Kind in Bewegung.

Bewegung mit 2 - 3 Jahren

Als Hase zu hüpfen, als Regenwurm zu schlängeln oder als Pferd zu galoppieren macht Spass.

Jetzt wird das Dreirad oder Laufrad 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.

So viel wie möglich zu Fuss einkaufen, auf dem Weg kann viel angeschaut, besprochen und der Umgang mit dem Verkehr gelernt werden.

Bewegung mit 3 - 4 Jahren

Die beste Fitness für Eltern und Kinder: Immer zu Fuss in die Spielgruppe oder in den Kindergarten gehen.

Jetzt wird das Fahrrad aktuell.

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 Kunsttücke ausprobieren.

Bewegung kurzgefasst

© aid infodienst, Illustration: D. Tust

Weitere Informationen:

www.aktive-kindheit.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch

www.aid.de

www.was-wir-essen.de

Ostschweizer Verein für das Kind
Rosenbergstrasse 82
9000 St.Gallen

071 227 11 77
Fax 071 227 11 74
www.ovk.ch