

Bewegung



Fotografie: www.z-fotostudio.ch

0 bis 4 Jahre

Mütter- und Väterberatung, Region Luzern

MIGES BALÜ – Ein Teilprojekt des Luzerner Aktionsprogramms Gesundes Körpergewicht

Partnergemeinde:



In Zusammenarbeit mit:



Viel Bewegung fördert die Gesundheit und die sozialen Kompetenzen Ihrer Kinder, gibt Sicherheit und vermindert Aggressionen, fördert die Sinneserfahrung und die Gehirnentwicklung

Ermöglichen Sie Ihren Kindern in jedem Alter viel Bewegung

- Kinder brauchen kein Fitnesscenter sondern
 - spielen auf dem Boden statt in der Gehhilfe oder im Babysitter
 - wollen selber die Treppe hochkrabbeln statt getragen werden
 - wollen selber gehen statt im Kinderwagen sitzen
 - mögen leichte Kleider aus dehnbaren Stoffen statt Jeans und andere feste und einengende Kleider tragen
- nutzen Sie so häufig wie möglich den Windelwechsel für eine kleine Turnstunde und gestalten Sie die Umgebungstemperatur mind. 1 x pro Tag so, dass Ihr Kind sich ohne Kleider bewegen und sich am ganzen Körper spüren kann
- viel Strampeln ist ein Ausdruck von Freude an der Bewegung und nicht ein Zeichen von Nervosität
- lassen Sie Ihr Kind die neugewonnenen Fähigkeiten üben d.h. wenn es kriechen gelernt hat, braucht es viel Platz am Boden, kann es klettern, freut es sich über eine Treppe und kann es laufen, will es nicht im Kinderwagen spazieren fahren
- Bewegung ist mit Anstrengung und Frustration verbunden. Unterstützen Sie Ihr Kind mit ermunternden Worten und freuen Sie sich über den Stolz Ihres Kindes, wenn es die Schwerkraft überwunden hat und sich erheben und fortbewegen kann
- 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 und das wirkt sich auf das Wohlbefinden, die Sicherheit, das Körpergewicht und die Fitness aus





Mehr Wohlbefinden, Sicherheit und Fitness durch Bewegung

die Monatseinteilung soll locker, je nach der Entwicklung des Kindes gehandhabt werden

0 - 3 Monate

- legen Sie Ihr Baby auf den Bauch, es wird immer wieder versuchen, den Kopf zu heben
- nehmen Sie das Kind über die Seite auf, so lernt es mit der Zeit seinen Kopf selber zu halten
- lassen Sie das Kind oft ohne Windeln strampeln

4 - 6 Monate

- Das Kind soll seine Hände und Spielsachen in den Mund stecken. Dies ist wichtig für die Gehirnentwicklung und die Sprache. **ACHTUNG** keine kleinen Dinge geben, sonst verschluckt sich das Baby
- legen Sie Ihr Kind unter ein aufgehängtes Spielzeug, es wird danach greifen und seine Schultern lockern
- legen Sie Ihr Kind wenn es wach ist öfters auf den Bauch, spielen Sie in dieser Lage mit ihm → gute Vorübung für späteres Kriechen und Sitzen
- sorgen Sie im Winter dafür, dass Ihr Kind auch mit seinen nackten Füßen spielen kann. Es wird vermehrt danach greifen und so seine Bauchmuskeln kräftig trainieren und später über die Seitenlage zum Drehen kommen
- Kinder lieben es über Ihrem Kopf zu „fliegen“. Es balanciert in der waagrechten Haltung automatisch alle Körperteile und entwickelt so ein gutes Gefühl für seinen Körper
- wiegen und drehen Sie sich mit Ihrem Kind im Arm zu verschiedener Musik

7 – 12 Monate

- rollen Sie dem auf dem Bauch liegenden Kind einen Ball zu
- setzen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Boden und lassen Sie das Kind darüber kriechen
- legen Sie eine Matratze oder ein Kissen hin, dadurch wird das Krabbeln spannender und Ihr Kind erlangt mehr Sicherheit
- Sie brauchen es weder hinzusetzen noch aufzustellen. Es wird das motivierter und sicherer selber machen, die richtigen Muskeln trainieren und stolz auf seine Leistung sein
- lassen Sie es möglichst viel selber die Treppe hochkrabbeln, dies braucht viel Übung, gibt ein sicheres Körpergefühl und ist die beste Unfallprophylaxe für später
- Laufgitter engen die Bewegungsfreude ein und sollten möglichst wenig eingesetzt werden, sind aber ein sicherer Ort zum Aufstehen lernen
- Kinder freuen sich über einen Krabbelparcours unter Stühlen, über Kissen und durch Schachteln hindurch



1 - 2 Jahre

- 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, immer noch besser als feste Finken.
- mit einem Nachziehspielzeug ist Ihr Kind nun in der ganzen Wohnung unterwegs
- viel Freude machen ihm auch Autos zum darauf Sitzen und Laufwagen. Die können in der Ludothek ausgeliehen werden.
- Tüechli- oder Ballonfangen macht jetzt besonders Spass
- mit einem Korb oder einer Tasche transportiert das Kind jetzt Gegenstände in der ganzen Wohnung umher
- Ballschlacht im Sommer mit zerknüllten Papierbällen und im Winter mit Schnee bringen das Kind in Bewegung

2 - 3 Jahre

- als Hase zu hüpfen, als Regenwurm zu schlängeln oder als Pferd zu galoppieren macht Spass
- jetzt wird das Dreirad aktuell
- immer wieder lustig ist ein Bewegungsparcours, über Kissen kriechen, unter dem Tisch durch, in Kartonschachteln hinein steigen
- verschieden stark aufgeblasene Luftmatratzen zum darüberlaufen
- 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
- soviel wie möglich zu Fuss einkaufen, auf dem Weg kann viel angeschaut, besprochen und der Umgang mit dem Verkehr gelernt werden

3 - 4 Jahre

- die beste Fitness für Eltern und Kinder → immer zu Fuss in die Spielgruppe oder in den Kindergarten
- 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 Kunststücke ausprobieren



Stad Luzern
Mütter-und Väterberatung
Kasernenplatz 3
Postfach 7860
6000 Luzern7
Tel. 041 208 73 33
mvb@stadtluzern.ch
www.muetterberatung-luzern.ch

Diese Broschüre entstand im Rahmen von

MIGES BALÙ

Ein Projekt vom Ostschweizerischen Verein für das Kind OVK und von
Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht.
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.

Version 2013