PAPRICA
PETITE ENFANCE
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION
IN PRIMARY CARE

BEWEGUNGSTIPPS FÜR KINDER MIT DEN ELTERN

Département médico-chirurgical de pédiatrie - DMCP
ssp sgp
SWISS SOCIETY OF PAEDIATRICS
Ihre Ärztinnen und Ärzte für Kinder und Jugendliche
Les médecins de vos enfants et adolescents
I medici dei vostri bambini e adolescenti
ça marche!
BOUGER PLUS, MANGER MIEUX
canton de vaud
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
hets
Haute école de travail social
Genève
Filière Psychomotricité

BEWEGUNG

Für eine gesunde Entwicklung

Eines ist Ihnen sicherlich bewusst: Ihr Kind braucht Bewegung. Sie ist wichtig für die Gesundheit. Ein Kind, das sich ausreichend bewegt, ist ausgeglichener, schläft besser und hat einen gesünderen Appetit. Spiel und Bewegung stärken sein Selbstvertrauen und helfen ihm Emotionen auszudrücken und Beziehungen aufzubauen. Kinder, die sich bewegen – das ist wissenschaftlich erwiesen – sind geschickter und verletzen sich weniger schnell. Regelmässige Bewegung ist gut für Knochen, Herz und Körpergewicht und fördert das Lernen (z.B. während des Spracherwerbs).

Kinder brauchen Bewegung

Kinder sitzen selten lange still. Man könnte daher denken, sie würden sich ausreichend bewegen. In Wirklichkeit jedoch hat sich die körperliche Verfassung von Kindern in den letzten Jahren verschlechtert. Dies ist weitgehend ungewollt und in erster Linie eine Folge unseres heutigen Lebensstils: Unsere Tage sind voll, wir bewegen uns weniger zu Fuss oder per Rad, sitzen viel, haben viele Bildschirme (TV, Smartphones usw.) und unser räumliches Umfeld ist für Bewegung weniger geeignet (weite Wege bis zum Park, gefährliche Strassen oder lärmempfindliche Nachbarn). Doch Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang und selbst einfache Bewegungen tun ihnen gut.

Wie können Sie Ihr Kind unterstützen?

Die Anregungen auf den folgenden Seiten sollen Ihnen helfen, die Bewegungsentwicklung Ihres Kindes im Alltag zu unterstützen. Nutzen Sie als Ergänzung Ihre Fantasie – und die Ihres Kindes.

Ich brauche Bewegung um...

... Kraft und Geschicklichkeit zu entwickeln

... selbstsicher zu werden

Meine Eltern können mir dabei helfen, indem sie:

- Mich selber machen lassen (anziehen, aufräumen etc.)
- Mich zum Laufen ermuntern (statt den Kinderwagen zu nehmen)
- Mir zuhören und mich ernst nehmen
- Mir Regeln und Grenzen aufzeigen
- Mir ein sicheres Umfeld bieten.

... mich auszudrücken

... ungestört zu spielen

... meine Grenzen zu kennen und mich weniger zu verletzen

OHNE ZU STÖREN

Katz und Maus

Verstecken Sie sich unter der Bettdecke.
Findet Ihr Kind Ihren Körper darunter?

variante

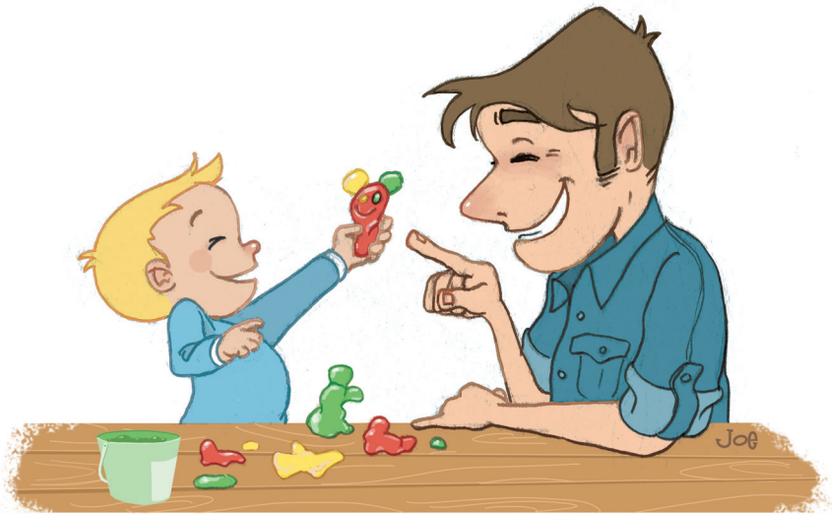
Tauschen Sie die Rollen oder lassen Sie Ihr Kind raten, welchen Körperteil es gefunden hat.

Alle gehen schlafen

Lassen Sie Ihr Kind zur Schlafenszeit seine Puppen zu Bett bringen oder seine Spielzeugautos in die Garage fahren.

variante

Ab und zu kann das Lieblingsstofftier Ihres Kindes mithelfen.



Der kleine Bildhauer

Hat Ihr Kind schon mal mit Knete gespielt?
Erkunden Sie gemeinsam, was man damit alles machen kann.

variante

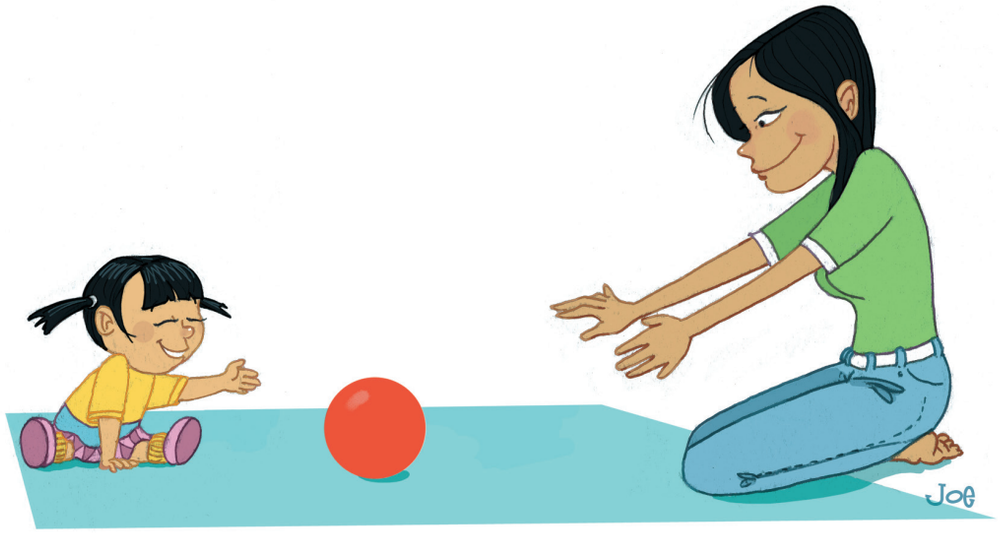
Basteln Sie gemeinsam Tiere oder Dinge, um die Fantasie und Geschicklichkeit Ihres Kindes anzuregen.

IN SICHERHEIT

Ball zurollen

Rollen Sie sich gegenseitig einen Ball zu.

variante
Werfen Sie sich im Freien stehend einen Ball zu.



Welches Tier bin ich?

Machen Sie Tiere nach (Tiger, Kaninchen, Pferd, Schildkröte usw.), indem Sie ihre Geräusche und Bewegungen nachahmen (springen, krabbeln usw.).

variante
Lassen Sie diese Tiere verschiedene Gefühlszustände wie Freude, Trauer oder Wut ausdrücken.

Abenteuerpfad

Legen Sie mit Ihrem Kind im Wohnzimmer aus Stühlen, Tischen, Kissen, Kartons usw. einen Abenteuerpfad an.

BEI SCHLECHTEM WETTER

Lass uns tanzen

Schalten Sie das Radio ein oder legen Sie Musik auf, die zum Bewegen animiert und tanzen Sie mit Ihrem Kind.

variante

Abzählreime, die Sie mit Gesten begleiten, können Ihrem Kind beim Sprechen lernen helfen.

Auto spielen

Fassen Sie Ihr Kind bei den Händen und machen Sie ein Auto nach, das sich in die Kurven legt.

variante

Machen Sie mit Ihren Fingern die verschiedenen Schalthebel nach (Startknopf, Hupe, Blinker usw.).

Raus in die Natur

Ziehen Sie Ihrem Kind eine Regenjacke und Gummistiefel an und gehen Sie spazieren.

variante

Helfen Sie Ihrem Kind, Neues zu entdecken: Führen Sie es über verschiedene Untergründe oder über einen liegenden Baumstamm.

SICH VERAUSGABEN

Auf dem Spielplatz

Ermutigen Sie Ihr Kind zum Klettern und Rutschen und dazu, mit anderen Kindern zu spielen. Bleiben Sie in seiner Nähe und passen Sie auf, dass ihm nichts passiert.

variante

Üben Sie mit Ihrem Kind einen Ball wegzukicken und laufen Sie ihm gemeinsam nach.

Turmbau

Bauen Sie mit Ihrem Kind aus Schuhkartons (oder Ähnlichem) einen Turm. Es wird ihn mit Vergnügen zum Einstürzen bringen, wieder aufbauen und erneut zum Einstürzen bringen.

Mücke Pieks

Spielen Sie im Freien eine Mücke und laufen Sie Ihrem Kind hinterher, um es zu fangen, zu piksen und zu kitzeln.

variante

Tauschen Sie die Rollen.

WEITERE INFORMATIONEN

Unter **www.paprica.ch** finden Sie Informationsmaterial wie Broschüren, Videos und mehr mit weiteren Anregungen, Spielideen und Ratschlägen (französische Website).

EMPFEHLUNGEN

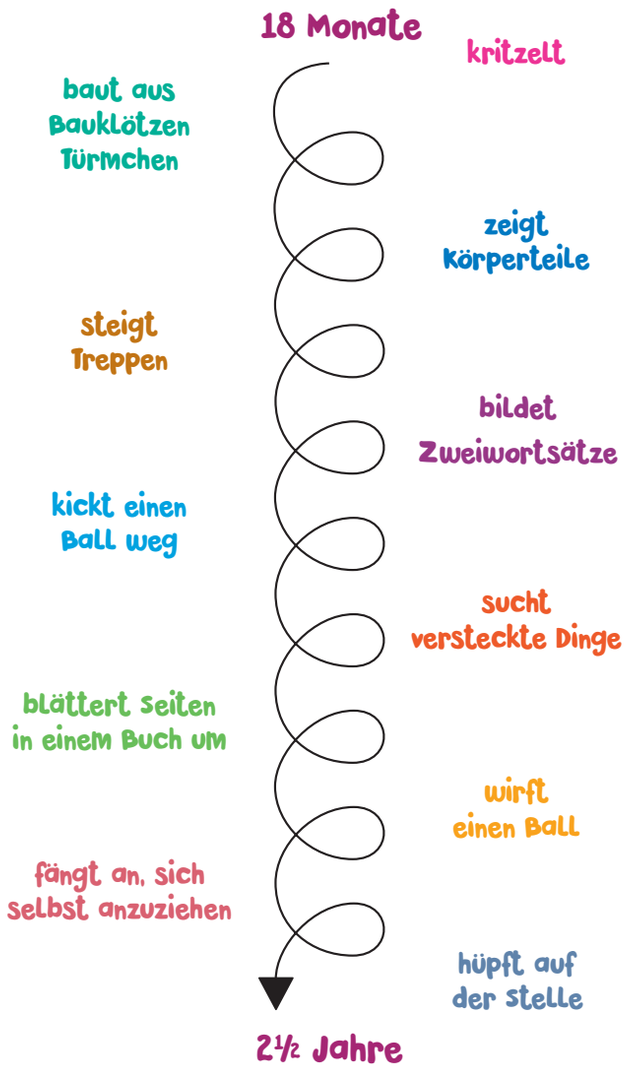
BEWEGUNG ANREGEN

Kleinkinder sollten sich pro Tag während mindestens 3 Stunden bewegen (im Freien spielen, krabbeln, gehen usw.).

WENIG SITZEN

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind so wenig wie möglich still sitzen muss. Kleinkinder gehören nicht vor einen Bildschirm (TV, Computer, Videospiele etc.).

ENTWICKLUNGSSTUFEN



IMPRESSUM

// VERFASSER
Fabio Peduzzi [1]
Nicola Soldini [1]
Dr. méd. Lise Miauton Espejo [2]

// In enger Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Psychomotorik der HETS Genf, HES-SO/Genf entwickelt:
A.-F. Wittgenstein Mani, Professorin, HES
C. Blanc Müller, Lehrbeauftragte, HES
M. De Monte, Lehrbeauftragter, HES
M. Lecoultre, Studentin
L. Ney, Studentin

// ILLUSTRATION
Joël Freymond

// GESTALTUNG
Tessa Gerster

// REDAKTION
1. französische Ausgabe 2014
Übersetzt 2016

// ÜBERSETZUNG UND LEKTORA
CLS Communication
Linda Nussbaumer

© [1] Gesundheitsligen, Kantonales Aktionspgroramm «Ça marche!», Lausanne
[2] Medizinisch-chirurgische Abteilung für Pädiatrie (DMCP), Kinderspital Lausanne

BASEL LANDSCHAFT
VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION
AMT FÜR GESUNDHEIT