



Information für Eltern: Bewegungsempfehlungen für Kinder von 0-4 Jahren

Gesund und fit dank regelmässiger Bewegung

Regelmässige Bewegung von klein auf ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung von Körper und Geist. Bewegung macht Kinder fit und selbstbewusst. Ein Kind sollte sich täglich intensiv bewegen können. Bewegungsförderung beginnt schon im Kleinkindalter - was können Sie als Eltern tun?

Vorbildfunktion

Kinder lernen durch Beobachtung und Nachahmung. Diesbezüglich sind die Eltern ein grosses Vorbild für ihr Kind. Leben Sie Ihrem Kind einen aktiven Lebensstil vor und sorgen Sie für einen bewegten Alltag. Gehen Sie jeden Tag mit Ihrem Kind ins Freie - auf den Spielplatz, in den Wald oder in den Park. Gehen Sie kürzere Strecken konsequent zu Fuss oder mit dem Velo, und nehmen Sie ebenso konsequent die Treppe anstelle des Lifts.

Freiräume für Bewegung schaffen

Was brauchen Zweijährige neben Bett und Regal in ihrem Zimmer? Möglichst viel Platz zum Toben! Gestalten Sie Ihre Wohnung so, dass Ihr Kind sich viel und frei bewegen kann. Räumen

Bewegungskiller Nr. 1: Tablets, Smartphones und Computer sind zu den Bewegungskillern Nr. 1 geworden. Für Kinder unter 3 Jahren sind sie jedoch nicht geeignet. Kinder von 3-5 Jahren sollten höchstens 30 Minuten pro Tag vor einem Bildschirm sitzen - nach Möglichkeit in Begleitung der Eltern.

Sie zerbrechliche Gegenstände zur Seite und erlauben Sie, dass in der Wohnung mit einem Softball gespielt wird.

Frische Luft

Lassen Sie sich nicht von schlechtem Wetter abhalten - investieren Sie besser in wettertaugliche Kleidung. Kinder brauchen täglich Bewegung an der frischen Luft.

Kinderwagen Ade

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang und bewegen sich gerne und viel. Lassen Sie Ihr Kind, sobald es laufen kann, die neu gewonnenen Fähigkeiten so oft als möglich ausüben, auch wenn das langsame Vorwärtkommen ohne Kinderwagen manchmal mühsam für Eltern ist.

Individuelle Fortschritte

Jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Lassen Sie ihm die entsprechende Zeit für seine jeweiligen Entwicklungsschritte. Vermeiden Sie es, Bewegungen mit ihm einzuüben (z.B. Laufen lernen). Sobald ein Kind eine neue Bewegungsform erlernt hat, soll es sie aber so oft als möglich «trainieren» können.



Positive Effekte: Viel Bewegung ab frühem Kindesalter beugt späteren Rückenschmerzen, Ungeschicklichkeit und Übergewicht vor. Zudem ermöglicht Bewegung den sozialen Kontakt und fördert die Selbsteinschätzung und das Selbstvertrauen der Kinder.

Loslassen

Kinder brauchen Herausforderungen. Schränken Sie Ihr Kind nicht durch ein übermässiges Sicherheitsdenken in seinem Bewegungsdrang ein. Lassen Sie es klettern, springen und balancieren - falls nötig, stehen Sie mit einer stützenden Hand zur Seite. Helfen Sie Ihrem Kind, etwas selber zu tun (z.B. Kleider anziehen, auf einen Stuhl klettern, auf einem Mäuerchen balancieren). Seien Sie sich bewusst: Bewegungssicherheit erlangen Kinder nur durch vielfältige Bewegungserfahrungen.

Bewegung schenken

Schenken Sie Ihrem Kind Spielsachen, die zu Bewegung einladen: Bälle, Seile, Softfrisbees, Schwungbänder, Reifen, Dosenstelzen, Schaufeln, Hüpfball, Laufrad, Scooter und ähnliches.



Bewegungstipps für Kinder im Alter von 0-1 Jahr

Lassen Sie Ihr Baby:

- ▶ wenn es wach ist, auf dem Bauchliegen, so lernt es den Kopf zu heben
- ▶ über Ihrem Kopf «fliegen». In waagrechtlicher Haltung balanciert es automatisch alle seine Körperteile und entwickelt dadurch ein gutes Körpergefühl.
- ▶ mit seinen Füßen spielen.
- ▶ nach Spielsachen oder rollenden Bällen (Ball zurollen) greifen.
- ▶ auf unterschiedlichen und/oder schiefen Unterlagen krabbeln z.B. auf Kissen, Matratzen etc.
- ▶ unter einem aus Stühlen gebauten Tunnel durchkriechen.
- ▶ Tanz erleben. Wiegen und drehen Sie sich mit Ihrem Kind auf dem Arm zu verschiedener Musik.

Vermeiden Sie

- ▶ einengende Kleidung. Leichte und dehnbare Stoffe sowie rutschfeste Socken erleichtern vielfältige Bewegungserfahrungen.
- ▶ zu langes Sitzen in einer Babysitzschale (z.B. Maxi-Cosi).
- ▶ Lauflernhilfen. Diese können einerseits zu gefährlichen Unfällen führen (Treppenstürze) und verhindern andererseits, dass Kinder genügend Muskelkraft aufbauen.
- ▶ längeren Verbleib im Laufgitter. Dadurch wird der kindlichen Bewegungsraum eingeengt und die Bewegungsfreude geschmälert. Für kurze Zeitspannen eignen sich Laufgitter hingegen, um sich hochzuziehen und das Aufstehen zu lernen.

Bewegungstipps für Kinder im Alter von 1-2 Jahren

Lassen Sie Ihr Kind:

- ▶ unter Aufsicht selber die Treppe hochkrabbeln
- ▶ so viel wie möglich laufen, sobald es dies kann
- ▶ Seifenblasen fangen
- ▶ werfen und fangen von weichen Gegenständen: z.B. Tüchli, Bällen
- ▶ sich an Möbeln hochziehen und an diesen entlang gehen
- ▶ über Kisten unterschiedlicher Höhe klettern
- ▶ mit Bällen spielen
- ▶ einen Luftballon in die Höhe werfen und so lange als möglich in der Luft halten
- ▶ barfuss auf unterschiedlichen Unterlagen laufen, so stärkt Ihr Kind die Fussmuskulatur
- ▶ verschiedene Gegenstände von unterschiedlicher Form und Gewicht in der Wohnung herumtragen
- ▶ rückwärts laufen
- ▶ über schiefe Ebenen gehen
- ▶ über Hindernisse gehen
- ▶ soziale Kontakte knüpfen. Kinder animieren sich gegenseitig zu Bewegung.
- ▶ draussen spielen. Gehen Sie mit Ihrem Kind so viel wie möglich auf den Spielplatz und ermöglichen Sie es ihm so, seinem Bewegungstrieb freien Lauf zu lassen.

Bewegungstipps für Kinder im Alter von 2-4 Jahren

Lassen Sie Ihr Kind:

- ▶ die Bewegung von Tieren nachahmen, z.B. wie ein Frosch hüpfen, wie eine Eidechse kriechen u.a.m.
- ▶ mit einem Like a bike / Holzlaufrad fahren
- ▶ Sackhüpfen
- ▶ Papierflieger segeln lassen
- ▶ ein Lied auf einem Bein singen
- ▶ über eine Mauer balancieren
- ▶ Bälle über eine aufgespannte Schnur werfen
- ▶ verschieden stark aufgeblasene Luftmatratzen begehen
- ▶ Sandsäckchen auf verschiedenen Körperteilen balancieren
- ▶ einen sanften Wiesen- oder Schneehang hinunterrollen
- ▶ von Treppenstufen hinunterhüpfen
- ▶ zusammen mit anderen Kindern spielen; Kinder animieren sich gegenseitig zu Bewegung
- ▶ gemeinsam mit Erwachsenen so viel wie möglich zu Fuss (z.B. zum Einkauf) gehen. Es gewöhnt sich an einen bewegten Alltag und lernt gleichzeitig den Umgang im Strassenverkehr.
- ▶ beide Körperseiten fördern z.B. abwechselungsweise auf dem linken oder rechten Bein hüpfen.

Ideen für Bewegung gesucht? Hier einige Videos dazu:



Kontakt und weitere Informationen:

Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, «Purzelbaum» Bewegungsförderung und ausgewogene Verpflegung, Telefon 044 413 88 98, E-Mail ssd-purzelbaum@zuerich.ch, Website www.stadt-zuerich.ch/purzelbaumkita

