

# BEWEGUNGSTIPPS FÜR KINDER MIT DEN ELTERN

0 bis 9  
Monate



# BEWEGUNG

## für eine gesunde Entwicklung

Eines ist Ihnen sicherlich bewusst: Ihr Baby braucht Bewegung. Sie dient dazu sich auszudrücken, Beziehungen aufzubauen und den Körper sowie die Umwelt zu entdecken. Nach und nach lernt Ihr Kind seine Bewegungen und seine Haltung bewusst zu steuern und sich fortzubewegen. Die Bewegung unterstützt das Lernen und die Entwicklung Ihres Babys.

## Babys brauchen Bewegung

Babys strampeln viel. Man könnte daher denken, sie würden sich ausreichend bewegen. Doch die körperliche Verfassung von Kindern hat sich in den letzten Jahren verschlechtert. Dieses Problem hat seinen Ursprung oftmals schon in den ersten Lebensmonaten. Manchmal sind die Möglichkeiten zur Bewegung durch das häusliche Umfeld begrenzt (Platzmangel, kein Park in der Nähe, lärmempfindliche Nachbarn usw.), manchmal sind die Lebensumstände der Eltern ausschlaggebend (Auslastung im Alltag, motorisierte Fortbewegung usw.) oder Accessoires wie Babywippen oder Kinderautositze werden verwendet, die wenig bewegungsfördernd sind.

Doch Babys 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. Es empfiehlt sich, zusätzlich auf die jeweiligen Bedürfnisse Ihres Kindes einzugehen.



# ICH BRAUCHE BEWEGUNG, UM...



... zu kommunizieren

Meine Eltern können mir dabei helfen, indem sie:

- » Sich Zeit nehmen für Blickkontakt mit mir.
- » Mir eine Ecke einrichten, in der ich mich gefahrlos frei bewegen kann
- » Sich Zeit nehmen, mit mir zu kuscheln
- » Lernen auf meine Äusserungen und Bedürfnisse einzugehen



... mich danach auszuruhen



... meinen Körper zu entdecken



... Dinge zu greifen und mit ihnen zu spielen



... zu lernen meine Haltung und meine Bewegungen zu steuern

# ZU MÜDE, UM SICH ZU BEWEGEN?

0 Monate



## Blickkontakt

Ihr Kind genießt es, Sie anzuschauen und sich gegenseitig anzulächeln. Drehen Sie Ihr Gesicht langsam von rechts nach links. Es wird seinen Kopf bewegen und Ihnen mit dem Blick folgen.

## variante

Machen Sie Geräusche oder schneiden Sie Grimassen.

## Gesicht erkunden

Legen Sie sich neben Ihr Kind und rollen Sie es sanft auf die Seite, sodass Sie sich anschauen und es Ihr Gesicht anfassen kann.

**Aufgepasst:** Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Kind mal auf die eine, mal auf die andere Seite legen.



## Schiffschaukel

Setzen Sie sich auf den Boden und heben Sie Ihr Kind rittlings auf ein Bein, sodass es mit den Füßen den Boden berührt. Halten Sie es um die Taille, die Hüften oder an den Händen und lassen Sie es mal nach rechts, mal nach links kippen.

**Aufgepasst:** Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Baby dabei nicht hin und her schütteln.

## variante

Drehen Sie Ihr Baby um, sodass es Sie anschaut.



9 Monate

Die Vorschläge sind von oben nach unten auf der Seite auf die Entwicklung des Babys abgestimmt.  
Achten Sie der Sicherheit halber beim Spielen immer darauf, was Ihr Kind schon kann.

# ZWISCHENDURCH

## Wiegen

Wiegen Sie Ihr Kind auf dem Arm. Summen oder singen Sie Ihrem Baby etwas vor.



## Spiel und Spass beim Windelwechseln

Ermuntern Sie Ihr Kind beim Windelwechseln seine Hände und Füße zu entdecken. Schieben Sie eine Hand unter seinen Po und kippen Sie leicht sein Becken, damit es seine Füße anfassen kann.

## Seitenrolle

Helfen Sie Ihrem Kind, sich vom Bauch auf den Rücken und vom Rücken auf den Bauch zu drehen. Legen Sie eine Hand auf seine Hüfte oder ein Bein, um die Bewegung sanft zu unterstützen.



# EIN SICHERER BEWEGUNGSRAUM

## Freude an der Bewegung

Solange Ihr Kind noch nicht krabbeln kann, eignet sich Ihr Bett ganz wunderbar als Spielfläche. Legen Sie Ihr Kind auf den Rücken, sodass es ungehindert strampeln und sich bewegen kann. Bleiben Sie bei ihm.



## Gegenstände entdecken

Legen Sie Ihr Kind auf einer Krabbeldecke auf den Boden. Halten Sie Ihrem Kind Gegenstände hin, mit denen es spielen kann. Lassen Sie es die Gegenstände berühren, festhalten und in den Mund nehmen.

## Erkundung

Sorgen Sie für einen sicheren Bewegungsraum. Verteilen Sie Gegenstände oder Spielsachen im Umfeld Ihres Kindes und ermutigen Sie es, diese zu holen. Lassen Sie es Form, Material und Farben der Gegenstände erkunden.



# BEI SCHLECHTEM WETTER

## Kuscheln

Nehmen Sie Ihr Kind aus seinem Bett, indem Sie unter seinen Po greifen und mit der anderen Hand Nacken und Kopf stützen. Halten Sie das Baby sicher und geborgen im Arm.



0 Monate



## Spazierengehen

Wie Sie, braucht auch Ihr Baby frische Luft. Achten Sie bei schlechtem Wetter darauf, dass Ihr Kind angemessen «eingepackt» ist, um die Welt draussen zu erkunden.

## Kuckuck

Verbergen Sie Ihr Gesicht mit einem Tuch und ziehen Sie es dann weg. Ihr Kind wird Ihnen beim Verschwinden und Wiederauftauchen zuschauen und dabei lernen.



9 Monate



## WEITERE INFORMATIONEN

Unter [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) finden Sie Informationsmaterial wie Broschüren, Videos und mehr mit weiteren Anregungen, Spielideen und Ratschlägen (französische Website).



## EMPFEHLUNGEN



### BEWEGUNG ANREGEN

Säuglinge sollten sich mehrmals pro Tag ausgiebig bewegen (auf dem Bauch oder Rücken liegen, krabbeln, am Boden spielen usw.).



### WENIG SITZEN

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind so wenig wie möglich still sitzen muss (z.B. lassen Sie Ihr Baby, wenn es wach ist nicht unnötig im Autokindersitz oder in der Babywippe).

Babys gehören nicht vor einen Bildschirm (TV, Computer, Videospiele etc.).

## ENTWICKLUNGSTUFEN

0 Monate

nimmt Blickkontakt auf

ballt die Hände zu Fäusten, hält Ihre Finger fest

strampelt auf dem Rücken liegend

kann seinen Kopf halten und Geräuschen oder Ihnen zuwenden

schaut seine Hände an und spielt damit

fängt an, nach Dingen zu greifen, die man ihm hinhält

stützt sich auf dem Bauch liegend auf die Unterarme

greift seine Füßchen

erkundet Gegenstände und nimmt sie in den Mund

dreht sich vom Rücken auf den Bauch und umgekehrt

versucht Dinge zu fassen, die weiter weg liegen

beginnt, sich hinzusetzen

9 Monate

## IMPRESSUM

### // VERFASSER

Fabio Peduzzi<sup>1</sup>

Nicola Soldini<sup>1</sup>

Dr. méd. Lise Miauton Espejo<sup>2</sup>

// 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 L. Julien, Studentin L. Barras, Studentin

### // ILLUSTRATION

Joël Freymond

### // GESTALTUNG

Tessa Gerster

### // REDAKTION

1. französische Ausgabe 2014

Übersetzt 2016

### // ÜBERSETZUNG UND LEKTORA

CLS Communication

Linda Nussbaumer

**h e t s**

Haute école de travail social  
Genève

Filière Psychomotricité

©<sup>1</sup> Gesundheitsligen, Kantonales Aktionsprogramm «Ça marche!», Lausanne

<sup>2</sup> Medizinisch-chirurgische Abteilung für Pädiatrie (DMCP), Kinderspital Lausanne

# BEWEGUNGSTIPPS FÜR KINDER MIT DEN ELTERN

9 bis 18  
Monate



# 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 ...



... Dinge zu entdecken und  
selbständigkeit zu erlangen



... mit Gesten zu  
kommunizieren

## Meine Eltern können mir dabei helfen, indem sie:

- » Mir einen sicheren Bewegungsraum bieten, in dem ich mich ungehindert bewegen kann.
- » Mir etwas vormachen, damit ich es nachmachen kann
- » Mir Zeit lassen, damit ich mich in meinem Tempo entwickeln kann
- » Mich gegebenenfalls bestärken und unterstützen



... zu robben und zu  
krabbeln, zu stehen  
und gehen zu lernen



... ein immer grösseres  
Umfeld zu erkunden



... zu lernen, meine Haltung und  
meine Bewegungen zu steuern.

## EIN SICHERES UMFELD



### Über den Teppich robben

Legen Sie Dinge ausser Reichweite Ihres Kindes auf den Teppich und ermuntern Sie es, dorthin zu krabbeln, um sie zu packen.

#### variante

Lassen Sie es die Dinge selber erkunden und bleiben Sie aufmerksam bei ihm.

### Kribbel-Krabbel

Lassen Sie Ihr Kind mit blossen Händen und Füssen im Freien Neues entdecken: Wie fühlt sich dies an, wie das?



### Erste Schritte...

Räumen Sie alles aus dem Weg, was nicht stabil steht, damit Ihr Kind sich bei seinen ersten Schritten an den Möbeln festhalten und durch das Zimmer hangeln kann.

#### variante

Legen Sie sich in den Weg, damit Ihr Kind über Sie krabbeln oder Sie umrunden kann.

# BEI SCHLECHTEM WETTER

## Schiffli fahre

Schaukeln Sie Ihr Kind auf dem Schoss und singen Sie dazu: «Schiffli fahre uf äm See, cha mer schöni Sachä gseh, chunt dä Wind und chunt dä Sturm, wirft das schönä Schiffli um.»

### variante

Schaukeln Sie mehr oder weniger stark.  
Ändern Sie den Rhythmus des Liedes



## Regenspass

Schieben Sie Ihr Kind gut geschützt im Kinderwagen durch den Regen, sodass es dem Prasseln des Regens zuhören kann.

### variante

Lassen Sie Ihr Kind aussteigen und gehen Sie mit ihm ein paar Schritte durch den Regen.

## Rennwagen

Lassen Sie Ihr Kind das Stofftier im Wäschekorb durch das Zimmer schieben

### variante

Halten Sie den Wäschekorb fest und lassen Sie Ihr Kind hineinsteigen. Sitzt es darin, kann es Rennwagen spielen.



# ZWISCHENDURCH

## Kleiner Koch

Wenn Sie kochen, möchte Ihr Kind dies in seiner Kinderküche oder mit eigenen Küchenutensilien (Holzlöffel, Kunststoffdosen etc.) nachmachen.



## Badespass

Zeigen Sie Ihrem Kind in der Wanne, wie es Wellen machen, Seifenschaum pusten kann und mehr.

### variante

Geben Sie ihm eine Plastikflasche oder einen Becher, damit es Wasser einfüllen, umfüllen und ausschütten kann.

## Kinderlieder

Nutzen Sie die gemeinsame Zeit beim Wickeln und singen oder spielen Sie Ihrem Kind Lieder vor, bei denen es Sie nachahmen kann.

### variante

Nennen Sie Körperteile und lassen Sie Ihr Kind darauf zeigen (bei sich selbst oder bei Ihnen).



# WENN DER PLATZ KNAPP IST!

## Im Papphaus

Verwandeln Sie einen grossen Karton in ein Papphaus, in das sich Ihr Kind hineinkuscheln kann.

### variante

Spielen Sie mit ihm rund um sein Haus Verstecken.



## Musik machen

Basteln Sie Musikinstrumente: eine PET-Flasche mit ein paar Steinchen darin wird mit Klebeband versiegelt zur Rassel, eine Keksdose aus Blech wird zur Trommel.

## Der schiefe Turm von Pisa

Lassen Sie Ihr Kind mit Bauklötzen spielen.

### variante

Helfen Sie Ihrem Kind, ein Schloss oder einen Turm zu bauen, die es mit Vergnügen wieder kaputt machen kann.



## WEITERE INFORMATIONEN

Unter [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) finden Sie Informationsmaterial wie Broschüren, Videos und mehr mit weiteren Anregungen, Spielideen und Ratschlägen (französische Website).



## EMPFEHLUNGEN



### BEWEGUNG ANREGEN

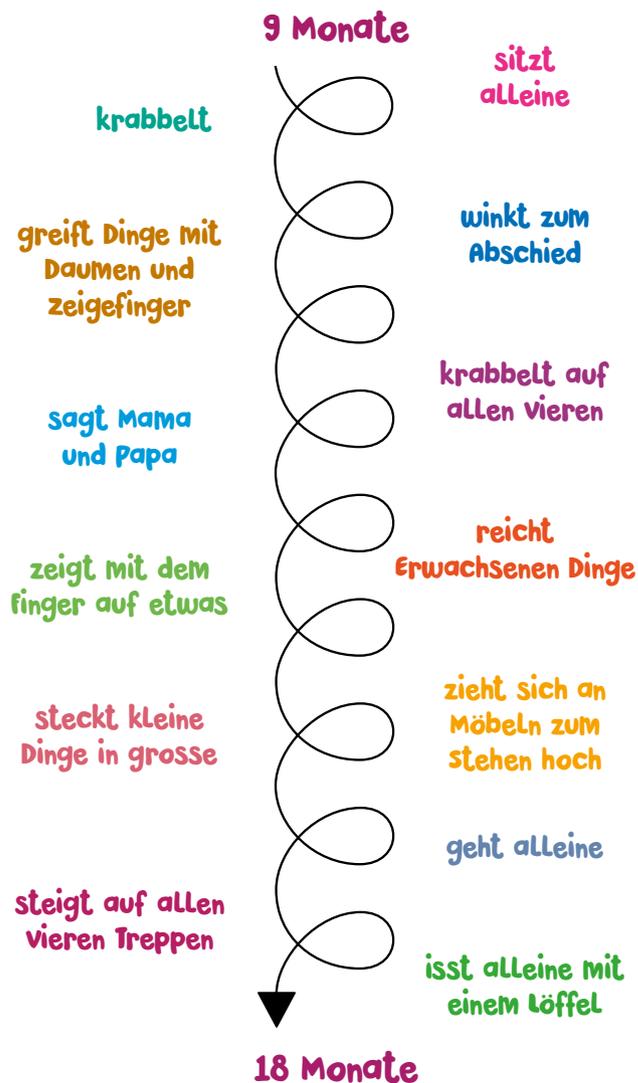
Kleinkinder sollten sich pro Tag während mindestens 3 Stunden bewegen (im Freien spielen, krabbeln, gehen usw.).



### WENIG SITZEN

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind so wenig wie möglich still sitzen muss (z.B. lassen Sie Ihr Baby, wenn es wach ist nicht unnötig im Autokindersitz oder in der Babywippe). Babys gehören nicht vor einen Bildschirm (TV, Computer, Videospiele etc.)...

## ENTWICKLUNGSTUFEN



## IMPRESSUM

### // VERFASSER

Fabio Peduzzi<sup>1</sup>  
Nicola Soldini<sup>1</sup>  
Dr. méd. Lise Miauton Espejo<sup>2</sup>

// 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 I. Giroudeau, Studentin L. Curinier, Studentin

### // ILLUSTRATION

Joël Freymond

### // GESTALTUNG

Tessa Gerster

### // REDAKTION

1. französische Ausgabe 2014  
Übersetzt 2016

### // ÜBERSETZUNG UND LEKTORA

CLS Communication  
Linda Nussbaumer

**h e t s**

Haute école de travail social  
Genève  
Filière Psychomotricité

©<sup>1</sup> Gesundheitsligen, Kantonales Aktionsprogramm «Ça marche!», Lausanne

<sup>2</sup> Medizinisch-chirurgische Abteilung für Pädiatrie (DMCP), Kinderspital Lausanne

# BEWEGUNGSTIPPS FÜR KINDER MIT DEN ELTERN

18 Monate  
bis 2½ Jahre



# 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.



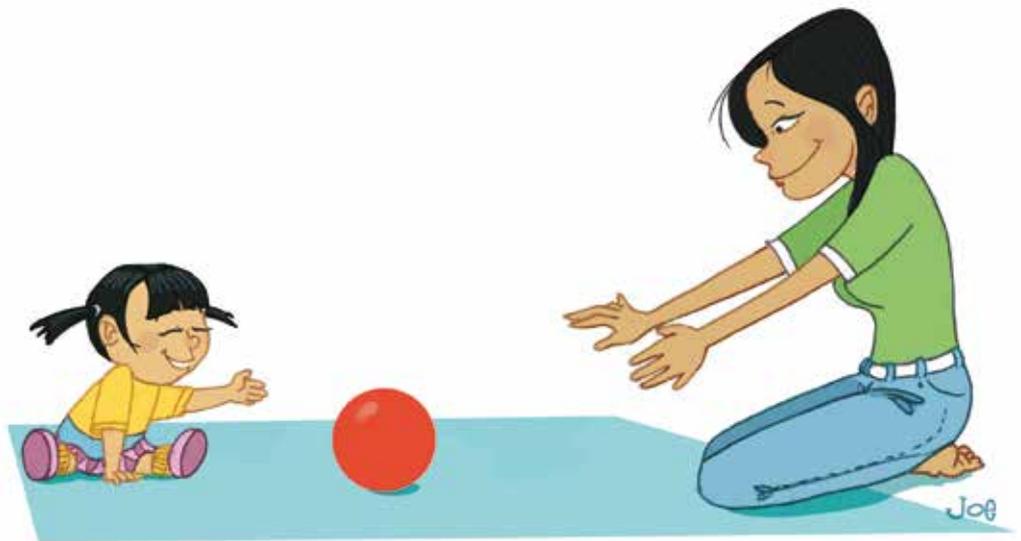
# IN SICHERHEIT

## 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

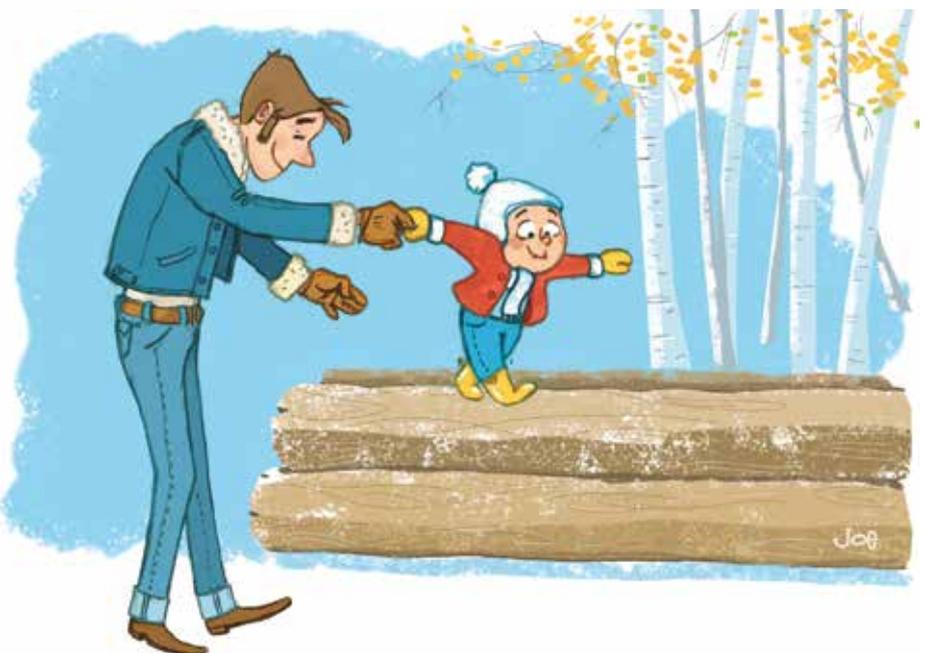
Machen Sie mit Ihren Fingern die verschiedenen Schalthebel nach (Startknopf, Hupe, Blinker usw.).

## 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](http://www.paprica.ch) finden Sie Informationsmaterial wie Broschüren, Videos und mehr mit weiteren Anregungen, Spielideen und Ratschlägen (französische Website).



## EMPFEHLUNGEN



### BEWEGUNG ANREGEN

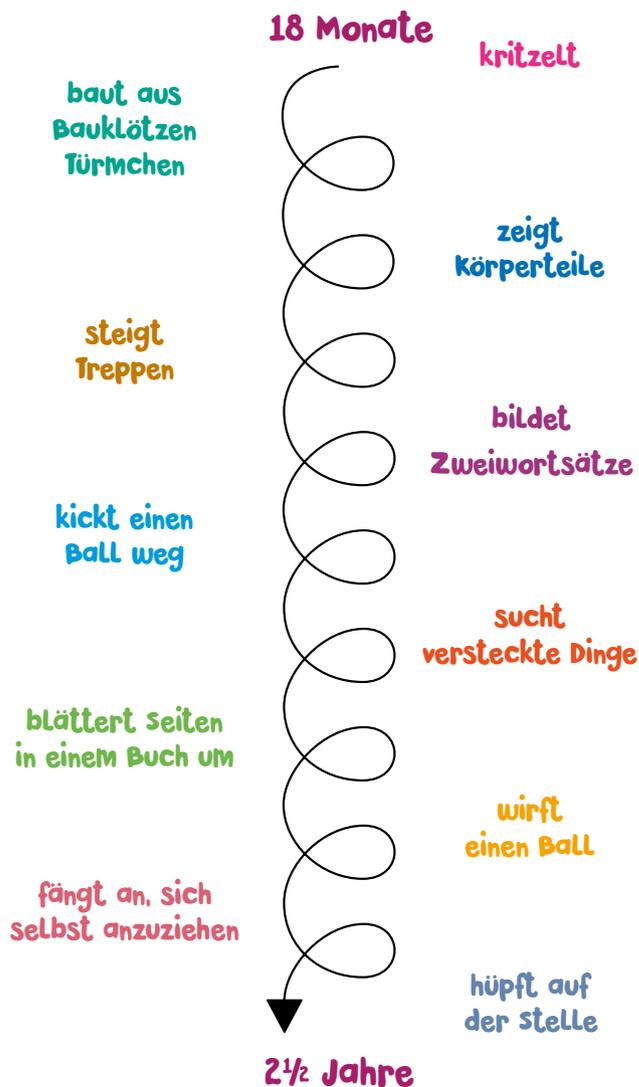
Kleinkinder sollten sich pro Tag während mindestens 3 Stunden bewegen (im Freien spielen, krabbeln, gehen usw.).



### 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.).

## ENTWICKLUNGSTUFEN



## IMPRESSUM

### // VERFASSER

Fabio Peduzzi<sup>1</sup>

Nicola Soldini<sup>1</sup>

Dr. méd. Lise Miauton Espejo<sup>2</sup>

// 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. Lecoultré, Studentin L. Ney, Studentin

### // ILLUSTRATION

Joël Freymond

### // GESTALTUNG

Tessa Gerster

### // REDAKTION

1. französische Ausgabe 2014

Übersetzt 2016

### // ÜBERSETZUNG UND LEKTORA

CLS Communication

Linda Nussbaumer

**h e t s**

Haute école de travail social  
Genève

Filière Psychomotricité

©<sup>1</sup> Gesundheitsligen, Kantonales Aktionsprogramm «Ça marche!», Lausanne

<sup>2</sup> Medizinisch-chirurgische Abteilung für Pädiatrie (DMCP), Kinderspital Lausanne

# BEWEGUNGSTIPPS

## FÜR KINDER MIT DEN ELTERN

2½ bis  
4 Jahre



# 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...



... meine Persönlichkeit zu entwickeln

## Meine Eltern können mir dabei helfen, indem sie:

- » Mich ermuntern meine Ideen und Vorstellungen auszudrücken.
- » Darauf achten, dass ich Kontakt zu gleichaltrigen Kindern habe
- » Mir helfen, Anweisungen und Regeln zu befolgen
- » Mir die Möglichkeit geben, zu lernen, wie ich Dinge selber machen kann.
- » Mit mir bei jedem Wetter rausgehen, um draussen zu spielen.



... meine Beweglichkeit zu verbessern und meine Energie zu steuern



... meinen Körper besser kennenzulernen und mit den Händen geschickter zu werden



... anderen Kindern zu begegnen



... zu lernen und meine Umwelt zu verstehen

# ZWISCHENDURCH



## lass uns tanzen!

Wählen Sie Musik, die Sie mögen und tanzen Sie dazu mit Ihrem Kind.

### variante

Wählen Sie unterschiedliche Rhythmen und Musikrichtungen.

## Mama und Papa helfen

Schlagen Sie Ihrem Kind vor, Ihnen beim Wegräumen der Einkäufe zu helfen. Es kann unterschiedlich grosse und schwere Dinge an ihren Platz räumen.

### variante

Lassen Sie es im Haushalt helfen.



## springen und sich werfen

Ihr Kind kann sich in einen Kissenberg werfen oder sich über den Teppich rollen.

### variante

Halten Sie Ihr Kind bei den Händen und lassen Sie es auf dem Bett hüpfen.

# OHNE ZU STÖREN

## verkleiden

Füllen Sie einen Sack oder Karton mit Kleidungsstücken, die für Ihr Kind zu gross sind (z.B. Hüte, Tücher oder Ihre eigenen Kleider und Schuhe).

### variante

Lassen Sie Ihr Kind seine Stofftiere oder Puppen einkleiden.



## Geräuschlos verstecken spielen

Spielen Sie mit Ihrem Kind im Haus Verstecken.

### variante

Spielen Sie mit mehreren Kindern draussen Verstecken.

## vorsicht vor den Krokodilen

Markieren Sie auf dem Boden einen Weg (mit Klebeband, Schnur, Ästen usw.). Wer vom Weg abkommt, fällt ins Wasser.

### variante

Laufen Sie im Gänsemarsch hintereinander her. Wer vorangeht, macht Bewegungen vor. Wer folgt, macht sie nach.



# ZU MÜDE FÜR BEWEGUNG?

## Höhle oder Hütte bauen

Hängen Sie eine Decke über Tisch oder Stühle, um eine Höhle zu bauen. Ihr Kind kann sich in die Höhle zurückziehen und sich eine Geschichte dazu ausdenken.

### variante

Markieren Sie im Freien mit Steinen oder Ästen die Grenze einer Hütte.



## Die Welt der Dinge

Geben Sie Ihrem Kind Dinge, mit denen es spielen kann (Wäschekorb, Kartons, Zeitungen usw.).

### variante

Zeitungsseiten lassen sich zu Kugeln knüllen, mit denen man auf den Papierkorb zielen kann. Es lassen sich auch Schwerter daraus basteln.

## Malen und zeichnen

Zeichnen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind.

### variante

Zeichnen Sie ein Tier. Lassen Sie Ihr Kind das Tier nachahmen.



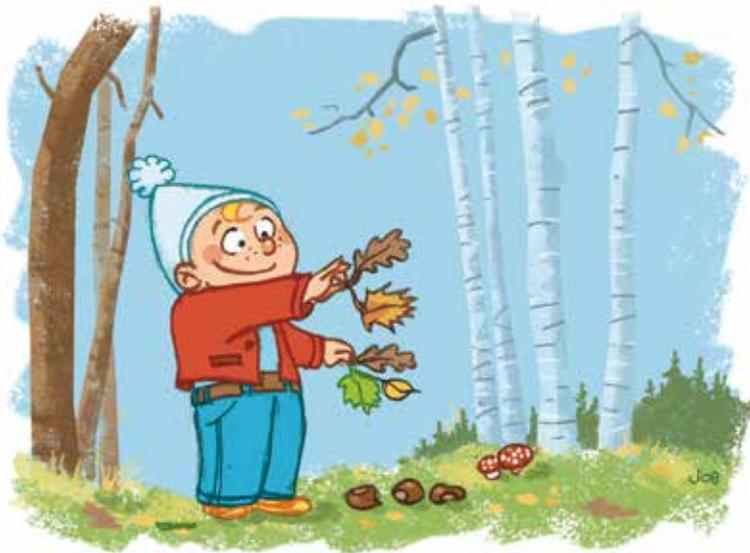
# SICH VERAUSGABEN

## Pferdchen spielen

Legen Sie Hindernisse auf dem Boden aus, die Ihr Kind wie ein Pferdchen überspringt.

### variante

Im Freien kann Ihr Kind auf Mäuerchen, Stufen oder eine Bank klettern und herspringen.



## sammeln

Sammeln Sie auf einem Spaziergang, was die Natur zu bieten hat: Steine, Blätter, Kastanien usw.

### variante

Klopfen Sie Kastanien aneinander, um Geräusche zu machen oder nehmen Sie sie in einem Behälter mit.

## fussball spielen

Gehen Sie mit Ihrem Kind Fußball spielen.



## WEITERE INFORMATIONEN

Unter [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) finden Sie Informationsmaterial wie Broschüren, Videos und mehr mit weiteren Anregungen, Spielideen und Ratschlägen (französische Website).



## GRUNDLEGENDE BEWEGUNGEN

- **klettern, sich hochziehen, aufrecht stehen, etwas erklimmen**
- das Gleichgewicht halten
- werfen und fangen
- springen (nach oben, nach unten)
- **rutschen (Spielplatz), sich auf Rollen bewegen**
- schaukeln, sich rhythmisch vor und zurück bewegen
- **sich rollen und drehen**
- **seine Kraft einsetzen**
- im Wasser treiben, Stürze abfangen, das Gefühl des freien Falls ertragen
- gefährliche Situationen suchen und meistern
- laufen und seine Grenzen austesten (bis zu einer gesunden Erschöpfung)
- Figuren einüben und sie vorführen

## EMPFEHLUNGEN



### BEWEGUNG ANREGEN

Kinder zwischen 2 und 4 Jahren sollten sich pro Tag während mindestens 3 Stunden bewegen (im Freien spielen, laufen, springen usw.).

### WENIG SITZEN



Achten Sie darauf, dass Ihr Kind so wenig wie möglich still sitzen muss. Kinder unter 3 Jahren gehören nicht vor einen Bildschirm (TV, Computer, Videospiele etc.).

Kinder ab 3 Jahren sollten nicht länger als 1 Stunde täglich vor einem Bildschirm verbringen.

---

## IMPRESSUM

### // VERFASSER

Fabio Peduzzi<sup>1</sup>  
Nicola Soldini<sup>1</sup>  
Dr. méd. Lise Miauton Espejo<sup>2</sup>

// 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  
L. Chuard, Studentin  
O. Crivelli, Studentin

### // ILLUSTRATION

Joël Freymond

### // GESTALTUNG

Tessa Gerster

### // REDAKTION

1. französische Ausgabe 2014  
Übersetzt 2016

### // ÜBERSETZUNG UND LEKTORA

CLS Communication  
Linda Nussbaumer

**h e t s**

Haute école de travail social  
Genève  
Filière Psychomotricité

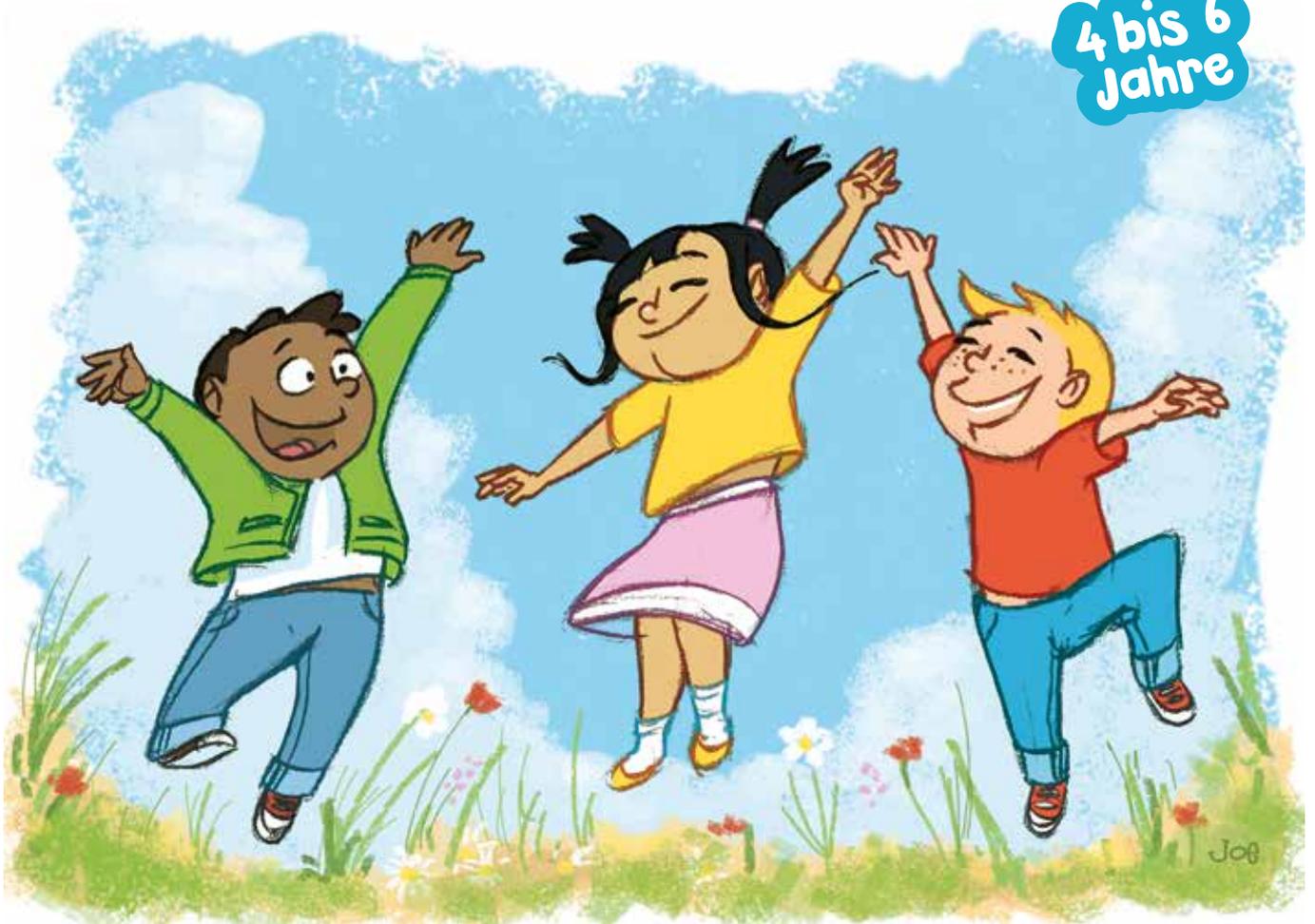
©<sup>1</sup> Gesundheitsligen, Kantonales Aktionsprogramm «Ça marche!», Lausanne

<sup>2</sup> Medizinisch-chirurgische Abteilung für Pädiatrie (DMCP), Kinderspital Lausanne

# BEWEGUNGSTIPPS

## FÜR KINDER MIT DEN ELTERN

4 bis 6  
Jahre



# 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...



... Meine Bewegungen zu steuern und Meinen Gleichgewichtssinn zu trainieren

## Meine Eltern können mir dabei helfen, indem sie:

- » Dafür sorgen, dass ich drinnen und draussen ausreichend mit anderen Kindern spiele
- » Mir Gelegenheit bieten zu laufen, zu klettern, zu springen usw.
- » Mir Zeit lassen, damit ich mich selber anziehen kann
- » Mir Gelegenheit geben zu zeichnen, zu malen, zu basteln usw.
- » Mir Platz im Gespräch einräumen
- » Mich dazu anregen, zu warten und zuzuhören



... Meine feinmotorik zu verbessern



... mich räumlich und zeitlich zu orientieren



... in der Schule aufpassen zu können



... in einer Gruppe spielen zu können

# ZWISCHENDURCH



## Luftballons

Blasen Sie einen Luftballon auf. Lassen Sie Ihr Kind den Ball anstupsen, sodass er in der Luft bleibt, ohne den Boden zu berühren.

### variante

Spielen Sie das Spiel im Freien mit einem Luftballon oder mit Seifenblasen.

## Beim Kochen oder Backen helfen

Bitten Sie Ihr Kind Ihnen beim Zubereiten eines Snacks oder einer Mahlzeit zu helfen. Es kann z.B. Backzutaten mischen oder Obst für einen Salat in Stücke schneiden.



## Pirouetten und Purzelbäume

Legen Sie eine Matratze auf den Boden, auf der Ihr Kind Pirouetten drehen und Purzelbäume schlagen kann.

**Aufgepasst:** Achten Sie darauf, dass Ihr Kind beim Purzelbaum das Kinn an die Brust nimmt.

# BEI WENIG PLATZ

## Stapeln und Bauen

Lassen Sie Ihr Kind aus allem, was sich dazu eignet (Plastikdosen, leere Milchtüten usw.), einen möglichst hohen Turm bauen.

### variante

Lassen Sie es ein Puppenhaus oder eine Garage für seine Spielzeugautos bauen.



## Ohne den Boden zu berühren

Bewegen Sie sich mit Ihrem Kind durch das Haus ohne den Boden zu berühren, z.B. von einem Teppich zum nächsten, über Stühle, das Sofa usw.

### variante

Bewegen Sie sich im Freien, ohne auf Linien auf dem Boden zu treten.

## Musikalische statue

Verwenden Sie Plastikdosen und Kochlöffel als Trommeln. Spielen Sie darauf, während Ihr Kind dazu tanzt. Wenn die Musik aufhört, muss Ihr Kind in der Bewegung einfrieren und still stehen wie eine Statue. Tauschen Sie die Rollen.

### variante

Spielen Sie lauter oder leiser, schneller oder langsamer. Tanzen Sie geräuschlos.



# BEI SCHLECHTEM WETTER

## Was ist fehl am Platz?

Verteilen Sie im Haus Dinge aus anderen Räumen (Shampoo in der Küche, Pfeffermühle im Bad usw.). Lassen Sie Ihr Kind herausfinden, was fehl am Platz ist und die Dinge an den richtigen Ort zurückbringen.

### variante

Tauschen Sie die Rollen.



## Sich verkleiden und Geschichten erfinden

Ermöglichen Sie Ihrem Kind sich mit Kleidungsstücken, Tüchern und anderen Dingen zu verkleiden und dazu Geschichten von Königen, Prinzessinnen und Rittern zu erfinden.

## Vorsicht vor dem Wolf!

Bezeichnen Sie am Boden mit Klebeband ein Feld ab. Der Wolf (Sie) versucht nun, in dieses Haus einzudringen. Ihr Kind hindert ihn daran.

### variante

Tauschen Sie die Rollen.



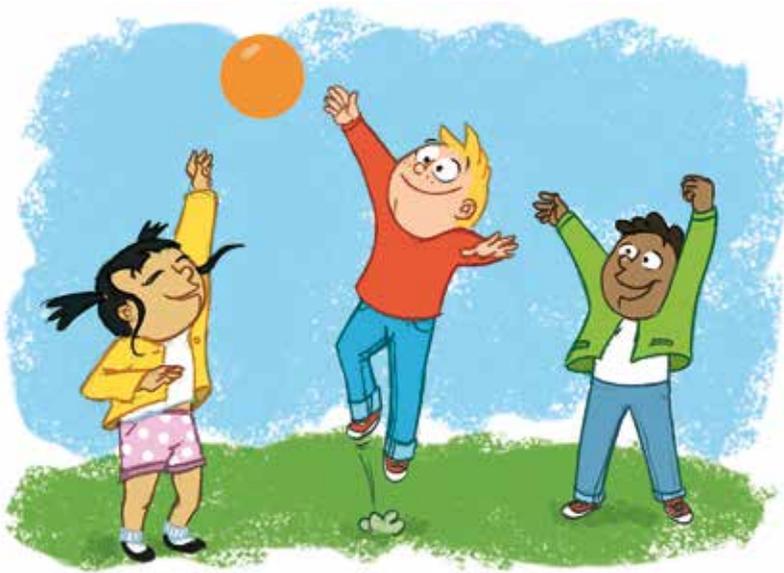
# OHNE ZU STÖREN

## Seilspringen

Schlagen Sie mit einem Seil Wellen oder ziehen Sie Schlangenlinien. Ihr Kind versucht, darüber zu springen.

### variante

Ihr Kind kann versuchen das Seil mit dem Fuss festzuhalten.



## Schweinchen

Ein Ballspiel für drei SpielerInnen (oder mehr). Zwei SpielerInnen werfen sich den Ball zu. Die oder der Dritte steht in der Mitte und versucht ihn zu fangen. Wenn sie oder er ihn fängt, geht die Person, die geworfen hat, in die Mitte und ist ihrerseits das Schweinchen.

## fangis

Ein Kind muss die anderen fangen. Sobald es ein anderes berührt, wird dieses Kind zur Fängerin oder zum Fänger. Wer nicht gefangen werden will, läuft weg oder rettet sich ins «Aus».

### variante

Die SpielerInnen müssen einen Körperteil festhalten, z.B. ein Knie, die Schulter usw.



**Tipp:** Ihr Kind ist jetzt alt genug, um zu verstehen, dass es in welchen Situationen (und unter welchen Bedingungen) es spielen, toben oder sich bewegen darf - und in welchen nicht. Sie können die Grenzen setzen und die Voraussetzungen festlegen (z.B. nicht auf der Matratze herumhüpfen, es sei denn, sie liegt am Boden).

## WEITERE INFORMATIONEN

Unter [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) finden Sie Informationsmaterial wie Broschüren, Videos und mehr mit weiteren Anregungen, Spielideen und Ratschlägen (französische Website).



## EMPFEHLUNGEN

### BEWEGUNG ANREGEN



Kinder im Primarschulalter sollten sich pro Tag während weit mehr als einer Stunde bewegen (Fahrrad oder Roller fahren, Ballspiele, im Wald spazieren gehen usw.).

### WENIG SITZEN



Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind möglichst wenig in Verkehrsmitteln still sitzen muss und auch tagsüber zu Hause möglichst wenig sitzt.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind in der Freizeit täglich nicht mehr als zwei Stunden vor einem Bildschirm verbringt. Je geringer diese Zeit, desto besser für seine Gesundheit.

## GRUNDLEGENDE BEWEGUNGEN

- » **klettern, sich hochziehen, aufrecht stehen, etwas erklimmen**
- » **das Gleichgewicht halten**
- » **werfen und fangen**
- » **springen (nach oben, nach unten)**
- » rutschen (Spielplatz), sich auf Rollen bewegen
- » schaukeln, sich rhythmisch vor und zurück bewegen
- » sich rollen und drehen
- » **seine Kraft einsetzen**
- » im Wasser treiben, Stürze abfangen, das Gefühl des freien Falls ertragen
- » gefährliche Situationen suchen und meistern
- » **laufen und seine Grenzen austesten (bis zu einer gesunden Erschöpfung)**
- » **Figuren einüben und sie vorführen**

## IMPRESSUM

### // VERFASSER

Fabio Peduzzi<sup>1</sup>  
Nicola Soldini<sup>1</sup>  
Dr. méd. Lise Miauton Espejo<sup>2</sup>

// 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

### // ILLUSTRATION

Joël Freymond

### // GESTALTUNG

Tessa Gerster

### // REDAKTION

1. französische Ausgabe 2014  
Übersetzt 2016

### // ÜBERSETZUNG UND LEKTORA

CLS Communication  
Linda Nussbaumer

**h e t s**

Haute école de travail social  
Genève  
Filière Psychomotricité

©<sup>1</sup> Gesundheitsligen, Kantonales Aktionsprogramm «Ça marche!», Lausanne

<sup>2</sup> Medizinisch-chirurgische Abteilung für Pädiatrie (DMCP), Kinderspital Lausanne