

## Kinder lernen durch Bewegung!

Bewegung ist der Motor für eine gesunde, ganzheitliche Entwicklung. Mit dem Üben unterschiedlicher Bewegungsformen lernen Kinder sich selbst, ihre Umwelt und ihren Körper besser einzuschätzen.



### Bewegungstipps

- ⇒ Unsere täglichen Wege sind voller Bewegungsmöglichkeiten. Gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Rad in den Kindergarten, einkaufen, lassen Sie Ihr Kind am Weg balancieren und über Hindernisse springen. Nutzen Sie die Treppe!
- ⇒ Reduzieren Sie die täglichen „Sitzzeiten“ vor dem Fernseher, dem Handy, ...
- ⇒ Nutzen Sie die Natur zu jeder Jahreszeit! Machen Sie Regen- und Wintersparzierspaziergänge, entdecken Sie mit Ihrem Kind den Wald, lassen Sie Ihr Kind im Schnee einen kleinen Hügel hinunterrutschen, nehmen Sie gemeinsam ein Blätterbad, ...
- ⇒ Kommen Sie zuhause in Bewegung! Nutzen Sie Online-Bewegungsangebote zum Mitmachen für die ganze Familie oder bauen Sie aus alten Schachteln Erlebnisparkours.
- ⇒ Seien Sie ein Vorbild! Aktive Eltern haben aktive Kinder.

### Durch Bewegung...

- ...nimmt das Kind sich und seinen Körper besser wahr
- ...wird Herz und Kreislauf trainiert
- ...wird die Entwicklung von Knochen, Muskeln und Organen positiv beeinflusst

Balancieren wirkt sich positiv auf die Konzentrationsfähigkeit aus, Rückwärtsgehen fördert z.B. mathematische Fähigkeiten.

### Bewegungsspiel für die ganze Familie – Zauberhausspiel

@Robert Kneschke – stock.adobe.com



Mit Straßenkreide wird ein Zauberhaus auf den Boden gezeichnet, welches viele Hindernisse enthält. So müssen beispielsweise kleine Hindernisse übersprungen oder sich ein anderer Weg überlegt werden. Die Hindernisse selbst werden mit Stöcken und Steinen oder anderen Gegenständen gekennzeichnet. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Springen über Hindernisse, rückwärts oder einen Weg entlang gehen... Alle machen mit!