

„Selbstvertrauen durch Bewegung“

Jeder Mensch hat ein Grundbedürfnis nach Bewegung. Durch Bewegung lernen Kinder ihren Körper und dessen Grenzen kennen. Bewegung stärkt das „Ich-Gefühl“. Sport macht also nicht nur schlank und schlau, sondern auch selbstsicher. Es ist kein Wunder, dass die Natur jedem Kind von Geburt an die Freude am Turnen und Toben mitgegeben hat. Leider ist es im Alltag nicht immer möglich, diesem Bewegungsdrang nachzugehen. Wohnverhältnisse und Zeitmangel erlauben es nicht immer, dass Kinder ihr Bedürfnis nach Aktivität ausleben können. Ganz im Gegenteil: Kinder werden häufig dafür gelobt, wenn sie still auf einem Stuhl sitzen und sich mit Dingen beschäftigen, die die Nerven der Erwachsenen nicht durch Bewegung und Lärm strapazieren.

„Nur wenn Kinder ausreichend Bewegungsmöglichkeiten haben, können sie auch zu Ruhe und Konzentration finden.“ (Dr. Renate Zimmer, Sportpädagogin)

Kinder wollen mit ihrem Körper physikalische Gesetze erfahren und dabei spüren wie sie auf ihre Umwelt selbst Einfluss nehmen können. Das fängt damit an, dass Erwachsene die Bewegungslust von Kindern fördern, indem sie sich darüber freuen. Das bedeutet auch die „kleinen Hüpfen“ nicht mit der eigenen Ängstlichkeit anzustecken und jede mögliche Gefahrensituation vorab aus dem Weg zu räumen. Ermahnungen sollten im Hintergrund bleiben, wenn keine akute Gefahr besteht. Auch die Vorbildrolle der Erwachsenen ist entscheidend. Da ist es nicht zwingend erforderlich, ein Spitzensportler zu sein.

Machen Sie mit! Ob Sie mit Ihrem Kind auf dem Fußboden herumtollen, mit ihm Fangen spielen, ins Schwimmbad gehen oder kleine Ausflüge unternehmen - Ihr Kind erlebt die gemeinsame Freude an Bewegung.

Sobald ein Kind „frei laufen“ kann, sollte der Ansatz sein, den Alltag durch Bewegungsanlässe – möglichst im Freien - zu bereichern:

- Blumen pflücken
- Seifenblasen fangen
- Papierflieger in die Lüfte sausen lassen
- Ball- und Fangspiele
- Klettern
- Schaukeln, Hängematte
- Rutschen
- Kinderfahrzeuge anbieten

Gerade zu Beginn des freien Gehens macht es Kindern besonderen Spaß, immer wieder in die ausgebreiteten Arme von Vater oder Mutter zu laufen. Wenn Ihr Kind den Weg zu Ihnen schon sicher zurücklegt, können Sie die Strecke zwischen sich und dem Kind immer weiter verlängern.

Durch die Bewegung wird das Kind immer sicherer und geschickter mit seinem Körper und eignet sich weitere Bewegungsfertigkeiten an:

- Vorwärts und rückwärts laufen
- sich im Kreis drehen
- klettern und hüpfen
- über Pfützen springen
- Treppen steigen
- Balancieren

Mit nur wenigen Mitteln lassen sich auch in einer Wohnung oder im Kinderzimmer Raum und Möglichkeit für vielfältige Bewegungserfahrungen schaffen:

Krabbelröhre, Hüpfbälle, Matratzen, Sitzwürfel, Trampolin oder Kletterseil eignen sich für eine Bewegungslandschaft, die sich im Spiel immer wieder verändert und damit lange interessant bleibt.

Es reichen aber auch Kartons, Decken, Kisten, Stühle und Tische, um eine Bewegungswelt für Kinder entstehen zu lassen. Kleine Kissen laden zu einer gemeinsamen Kissenschlacht ein. Kinder haben die tollsten Ideen, wenn es darum geht, Alltagsmaterialien umzufunktionieren.

Spielsachen zum Schieben und Ziehen, wie zum Beispiel Puppenwagen oder ein Holz Tier auf Rollen, verbessern die Balance und Koordination. Sie sind oft beliebte Begleiter auf dem Spaziergang oder beim Spielen zu Hause.

Das Kind wendet seine neuen motorischen Fähigkeiten unter den verschiedensten Bedingungen an und verfeinert seine Koordination, Ausdauer und Muskelkraft. Für Eltern kann es dabei manchmal ganz schön anstrengend werden ...

Neben der fachlichen Unterstützung sind es vor allem liebevolle Zuwendung, die Einbindung in das Familienleben und Gruppenaktivitäten mit anderen Kindern, welche die Bewegungsentwicklung wie auch die gesamte Entwicklung des Kindes günstig beeinflussen. Ermöglichen Sie Ihrem Kind daher regelmäßigen Kontakt mit anderen Kindern - mit dem Nachbarskind, auf dem Spielplatz oder in einer Spielgruppe.

Zum Nachlesen: www.kindergesundheit-info.de