Vielseitige Bewegung für Kinder

gesundheitsförderung uri

Warum ist Bewegung bei Kindern so wichtig?

- kräftigt die Muskeln
- stärkt die Knochen
- stabilisiert das Immunsystem
- reduziert das Verletzungs-/Unfallrisiko
- steigert die motorische und kognitive Leistungsfähigkeit
- hilft ein gesundes Körpergewicht zu halten
- steigert Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- fördert die psychische Gesundheit
- verbessert die Aufmerksamkeit und Konzentration
- ....

→ **Fördert die Gesundheit!**

gesundheitsförderunguri

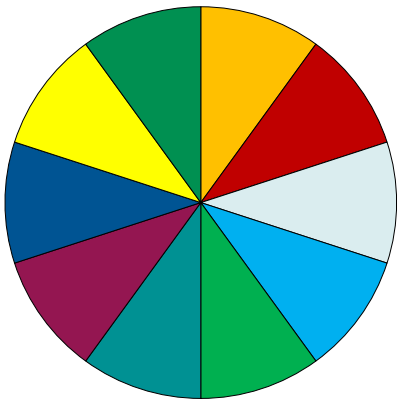
Was kann man als Eltern tun?

- in jedem Alter viel Bewegung ermöglichen
- Neu gewonnene Fähigkeiten ausüben lassen
- Vorbild sein
- Freiräume (Innen- & Aussenräume) für Bewegung schaffen
- nicht von schlechtem Wetter abhalten lassen, Kinder brauchen täglich Bewegung an der frischen Luft

Bewegung ist mit **Anstrengung und Frustration** verbunden, unterstützen Sie ihr Kind mit **ermunternden Worten**

gesundheitsförderunguri

Bewegungsgrundformen



- Laufen, Springen
- Balancieren
- Rollen, Drehen
- Klettern Stützen
- Schaukeln, Schwingen
- Rhythmisieren, Tanzen
- Werfen, Fangen
- Kämpfen, Raufen
- Rutschen, Gleiten
- weitere Formen

gesundheitsförderunguri

Ziel der Bewegungsgrundformen

- ganzheitliche Entwicklung
- vielseitig bewegen und sich dabei eine breite Basis an motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten aneignen

Sich bewegen heisst nicht nur herumrennen:

→ Bewegung bietet noch sehr **viel mehr Möglichkeiten!**

gesundheitsförderunguri

Laufen, Springen

- sind Grundtätigkeiten der Kinder
- bilden eine wichtige Basis
- trainieren mit Kurzzeitbelastungen (einige Sekunden, z. B. bei Fangis- und anderen Spielformen) auch ihre Ausdauer

- **Genügend Pausenzeiten** für die Erholung nicht vergessen!

gesundheitsförderunguri

Balancieren

- bzw. das Gleichgewicht suchen, halten oder wiedererlangen ist von grosser Wichtigkeit
- Es gibt kaum eine Bewegung, die nicht gleichzeitig auch die Anpassung der Körperlage an die sich verändernden Bedingungen unter dem Einfluss der Schwerkraft verlangt
- Eine gut entwickelte Gleichgewichtsfähigkeit ist eine entscheidende motorische Grundkompetenz für das Erlernen und Ausführen vieler Bewegungen/Sportarten

gesundheitsförderunguri

Rollen, Drehen

- Rotationserfahrungen sind wichtig für die sensomotorische Entwicklung
- Rotationen sind auf vielseitige Arten und um verschiedene Achsen möglich
- Dabei werden unter anderem die Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit der Kinder angesprochen und gefördert

gesundheitsförderunguri

Klettern, Stützen

- Kinder klettern gern und viel
- können sich sehr gut selbst einschätzen
- sollten aber nicht überfordert werden
- unterstützt die Kräftigung des ganzen Körpers, vor allem der Rumpfmuskulatur

  → ermöglicht eine gute Körperhaltung

gesundheitsförderunguri

Schaukeln, Schwingen

- bei Kindern sehr beliebt
- Hin- und Herschaukeln sowie das Auf- und Abschwingen sind sehr wertvolle Bewegungserfahrungen
- spricht Körperwahrnehmung der Kinder auf vielseitige Arten an

gesundheitsförderunguri

Rhythmisieren, Tanzen

- Jüngere Kinder tanzen sehr gerne und bewegen sich nach Möglichkeit rhythmisch
- Bewegungen sind spontan und oftmals sehr kreativ
- Kinder drücken sich vor allem erlebnisbezogen aus
- Durch Bilder, Geschichten, Rhythmen und Musik wird ihre Fantasie angeregt
- Verse, Gedichte, Lieder und Singspiele lassen die Kinder rhythmische Vorgänge erfahren

  → kombiniert mit Bewegung wichtig für das kindlichen Rhythmusgefühls

gesundheitsförderunguri

Werfen, Fangen

- bilden die Basis für das Ausüben zahlreicher Sportarten
- nicht nur die Fertigkeiten mit Bällen werden geschult
- vielseitig heisst immer auch **beidseitig**
- variieren mit Gewicht und Art der Wurf- und Fluggeräte

  → möglichst vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln

gesundheitsförderunguri

Kämpfen, Raufen

- Faires Kämpfen und Raufen macht Spass
- Körperbewusstsein entwickeln, Emotionen ausleben bzw. den Umgang damit üben
- das Erleben und Verarbeiten von Erfolg und Misserfolg steigert die Frustrationstoleranz
- das Kennenlernen und Einhalten der entsprechenden Regeln und Rituale verbessert die Selbstbeherrschung
- Zweikampfspiele fördern die Kondition sowie die Koordination
- **Anstand und Respekt** gegenüber den Partnern sind die Basiswerte gelungener Kampf- und Raufspiele

gesundheitsförderunguri

Rutschen, Gleiten

- trainieren den Gleichgewichtssinn
- wesentlicher Bestandteil der Bewegungsentwicklung von Kindern
- Einstieg ins Rutschen und Gleiten erfolgt im Flachen und ohne Partnerhilfe

  → Kennenlernen der verschiedenen Rutschmaterialien
- Partner- und Gruppenübungen ermöglichen gemeinsame Erfahrungen
- Anspruchsvollere Formen des Rutschens und Gleitens werden am besten in schiefen Ebenen gesammelt

Bewegungsideen mit Seilen

- Seil ziehen
- Auf Seil balancieren
    - Vorwärts
    - Rückwärts
    - mit geschlossenen Augen
    - Seil in verschiedenen Formen auf Boden legen
- Mit grossem Seil Seilspringen
- Seil spannen und darüber hüpfen
    - Höhe verändern
- Mit Seil Kreise legen
    - von Kreis zu Kreis hüpfen
- Schlangenseiltanz
    - Seil auf dem Boden hin- und herschwingen, Kind versucht auf Seil zu stehen
- Seil schwingen
    - Seitlich
    - Ob dem Kopf
- Aus dem Seil ein „Rössligschirr“ machen und wie ein Pferd galoppieren (für zwei Kinder)
- Seil aufhängen
    - Kinder können hin und herschaukeln
    - sich baumeln lassen oder hinaufklettern
- Zielwurf
    - Seil zu einem Kreis hinlegen und mit Ball reinzielen
- Hasenfangis

Bewegungsideen mit Zeitungen

- Luftballon auf eine Zeitung legen
    - 2 Kinder halten die Zeitung und laufen durch einen Parcours
- Zeitungsbogen auf Bauch legen und so schnell springen, dass sie nicht auf den Boden fällt
    - Zeitung kleiner falten
- Zeitungen auf dem Boden verteilen
    - Kinder bewegen sich zur Musik frei im Raum. Wenn die Musik stoppt, stehen die Kinder auf eine Zeitung. Nach jedem Stopp hat es eine Zeitung weniger.
    - Hüpfspiel mit Zeitung legen (Himmel und Hölle)
- Zeitungsbogen mit Steinen füllen und aufheben.
    - Wieviel Gewicht hält die Zeitung aus?
- Hut falten
    - Mit Hut auf dem Kopf einen Parcours laufen
- Von Zeitung zu Zeitung laufen/hüpfen ohne den Boden zu berühren
- Zeitung immer kleiner falten, mit einem Bein draufstehen
    - Kann auch in Gruppen gespielt werden
- Zeitung zerknüllen
    - Weitwurf/Zielwurf
- Zeitung rollen = Schwert
- Hindersiversteckis: Zeitung auf definiertem Gelände verstecken, Kinder suchen die Zeitung, sobald sie sie gefunden haben, ruhig zur Zeitung sitzen und warten bis alle die Zeitung gefunden haben. Letztes Kind darf die Zeitung neu verstecken.
- Zeitung lesen: ein Kind „liest“ Zeitung (mit dem Rücken zur Gruppe), die Gruppe schleicht sich während dieser Zeit an, sobald das Kind sich dreht (aufhört Zeitung zu lesen), versteinern alle. Bewegt sich noch ein Kind, muss es wieder zurück zum Start. Ziel: wer zuerst den Zeitungsleser berühren kann.

Bewegungsideen mit PET-Flaschen, Ball, Ballon

- Pet-Flaschen füllen (Wasser, Steine, Sand…)
    - Musik machen
    - Gewichte heben
    - vergleichen
- Pet-Flasche als Schläger benutzen
    - Ball/Ballon in Luft schlagen
- Kegeln
- Löcher in eine Pet-Flasche machen und an einen Wasserschlauch befestigen = alternative Sprinkleranlage
- Pet-Flaschen aufstellen und Slalom laufen
- Bleistift an eine lange Schnur befestigen, Schnur um den Bauch binden und mit dem herabhängenden Bleistift versuchen die Flaschenöffnung zu treffen
- Pet-Flaschen mit Wasser füllen (NICHT verschliessen) und Teams bilden. Mit dem Ball versuchen die Flaschen des Gegners umzuwerfen, Wasser läuft solange aus, bis der Gegner den Ball geholt hat und die Flasche wieder aufstellen kann. Ziel: wer zuerst alle Flaschen des gegnerischen Teams geleert hat, hat gewonnen.
- Rollwettbewerb
    - Wer ist schneller Pet Flasche/Ball oder das Kind?
- Kämpfen
    - PET Flasche dient als Schwert
    - Ball=Schatz, auf allen Vieren die Pet-Flasche vor dem Angreifer verteidigen, Ziel: den Ball klauen
- 2 Kinder können einen Ballon zwischen ihre Bäuche klemmen und transportieren
    - auch mit mehreren Kindern möglich (Ballonschlange)
- Ballon mit Schnur an einen Fuss binden und versuchen, den Ballon der Mitspieler zu zerplatzen