

Durch Bewegung und Spiel entwickeln Kinder alle Fähigkeiten, die sie später brauchen



Zweifel



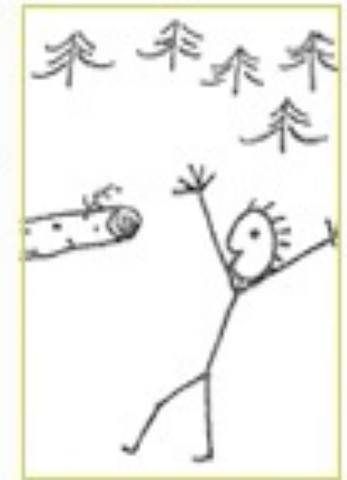
Mut



Hoffnung

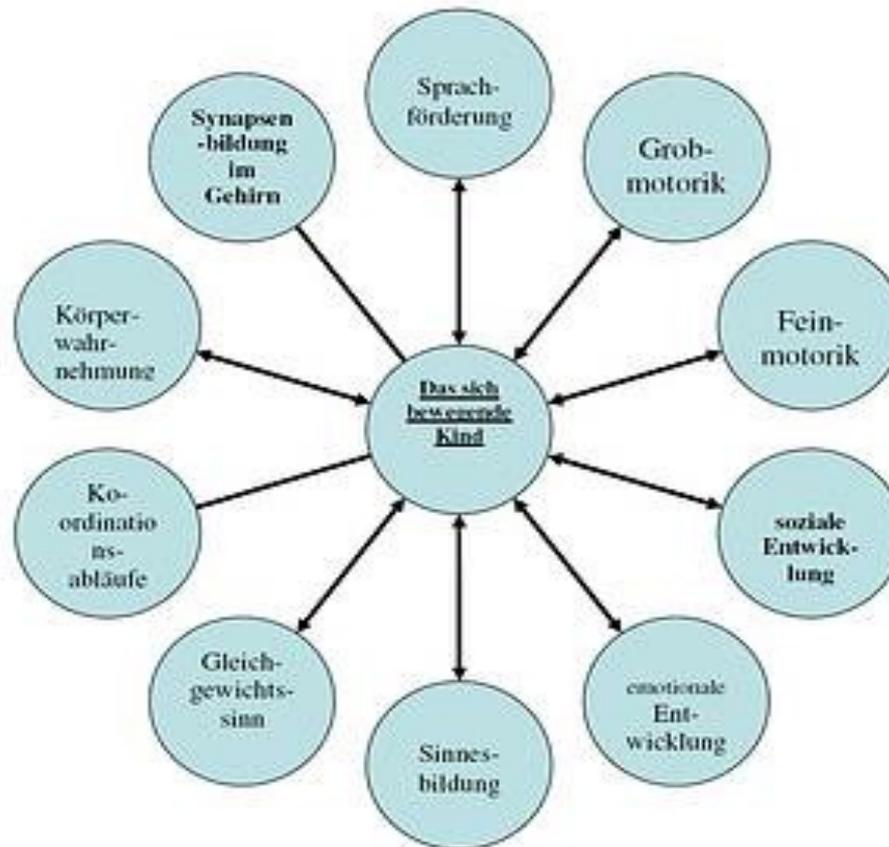


Vertrauen



Stolz

Bewegung ist die Voraussetzung für ganzheitliches Lernen und Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Wenn das Kind sich bewegt, entwickeln sich folgende **Bereiche:**



Sinneserfahrungen und Körpererlebnisse sind unerlässlich, damit wir unseren Körper bewusst erfahren und mit ihm umgehen können.

Körpererfahrungen sammeln beinhaltet:

- verschiedene Positionen des Körpers und vielfältige Fortbewegungsarten (z.B. Laufen, Klettern, Springen, Kriechen, Hüpfen, Rutschen) auszuprobieren;
- das Körpergleichgewicht in verschiedenen Lagen und auf verschiedenen Untergründen zu erproben (z.B. Schaukeln, Schwingen, Rollen, Drehen, Hüpfen, Balancieren auf schmalen und labilen Untergründen);
- Spannung und Entspannung zu erfahren, körperliche Belastung mit ihren Wirkungen auf Herz, Atmung und Muskulatur zu spüren;
- die Körpergrenzen durch Berührungsreize (z.B. Tastspiele) und Bewegung in begrenzten Räumen (Hindernisse durch- und überwinden) zu erfahren.

Beim Anfassen, Fühlen, Riechen, Hören und Sehen, beim Rangeln und Toben mit anderen, beim Balancieren, Klettern und Schubsen erfahren Kinder aktiv ihre Umwelt und ihren Körper. Sie trainieren damit ganz unbewusst, was sie ein Leben lang können müssen.

Der kindliche Bewegungstrieb ist natürlich vorhanden.

Für Eltern ist es daher wichtig zu wissen, welche elementare Bedeutung dieser für die Entwicklung der Kinder hat.

Toben, klettern, hüpfen, springen, balancieren oder rennen stärken nicht nur die motorischen Fähigkeiten, sondern auch die geistigen.

Bevor ein Kind etwas begreifen kann, muss es seine Umwelt greifen können.

Bevor ein Kind etwas erfassen kann, muss es die Dinge fassen können.

Ab dem Moment, in dem das Kind selber stehen kann, setzt eine zunehmende Selbständigkeit ein.

Ohne ausreichende Bewegung sind keine großen Fortschritte zu machen. Erst wenn es alle Sinne erprobt hat, kann es Sinn erkennen. Ohne Bewegung und Sinneswahrnehmungen fehlt die Voraussetzung für jegliches Selbstbewusstsein. Für die Entwicklung Ihres

mehr Bewegung bringt

- **... stärkere Knochen**

Kinder haben bei der Geburt noch kein Skelett, das aus echter Knochensubstanz besteht, sondern setzt sich aus einem Ersatzgewebe aus Knorpel zusammen. Feste Knochensubstanz lagert sich erst im Kindes- und Jugendalter ein. Dieser Prozess ist zwar genetisch gesteuert, wird aber durch Bewegung stimuliert. Das Hüpfen, Springen, Klettern und Laufen in den ersten Jahren ist dabei von entscheidender Bedeutung. Je mehr Bewegung,

Mehr Bewegung bringt

- **... eine bessere Haltung**

Die doppelte S-Form der Wirbelsäule bildet sich erst in den ersten sechs Lebensjahren heraus. Viel Bewegung sorgt dafür, dass das Muskel-Skelett-System ausreichend beansprucht wird. Nur so kann sich die Wirbelsäule aufrichten. Die Wirbelsäulenform entwickelt sich auch noch im Schulalter weiter, aber mit der Zeit stellt sich immer mehr die endgültige Form der Wirbelsäule ein, die zunehmend unbeweglicher wird. Fehlstellungen sind

Mehr Bewegung bringt

- **... kräftigere Muskeln**

Alle Muskel sind bei einem Baby bereits komplett vorhanden, aber nicht alle sind sofort funktionstüchtig. Die Saug- und Greifmuskulatur ist sofort einsatzbereit, andere Muskeln wie zum Kopfheben oder zum Rückenstrecken entwickeln sich früh, die Gesäß- und Bauchmuskeln sind erst wesentlich später funktionsfähig. Zu viel Sitzen und zu wenig Bewegung verhindern, dass sich diese Muskulatur richtig ausprägt. Rückenschmerzen und

Mehr Bewegung bringt

- **... eine bessere Koordination und motorische Geschicklichkeit**

Um Körpergefühl zu entwickeln, muss sich der gesamte Körper bewegen. Schaukeln, Drehen, Klettern, Hüpfen usw. gibt dem Kind eine Vorstellung von Ihrem Körper und ein Gefühl von der Lage seiner Arme und Beine im Raum. Dabei wird gleichzeitig der Gleichgewichtssinn entwickelt. Kinder, die ihren Körper nicht gut koordinieren können, fallen nicht nur schneller

Mehr Bewegung bringt

- **... mehr Intellekt**

- Von der Geburt an verfügt der Mensch über einhundert Milliarden Nervenzellen. Sie sind jedoch erst dann funktionstüchtig, wenn sie miteinander verkoppelt werden. In der frühen Kindheit schaffen Sinnestätigkeiten und Bewegungen Reize, die zur Synapsenbildung führen. Diese Verbindungen und Vernetzungen zwischen den Nervenzellen werden umso komplexer, je mehr Reize durch die Sinnesorgane zum Gehirn geleitet werden. Bewegung und intellektuelle Entwicklung hängen daher

Mehr Bewegung bringt

- **... höheres Selbstbewusstsein und mehr Selbständigkeit**

Über die Erfahrungen, die das Kind durch Bewegungen gewinnt, bekommt es ein Gefühl für seine eigenen Fähigkeiten. Sie erleben, wie sie mit ihren Handlungen und Aktivitäten etwas bewirken können. Die Erfahrung von Können und Nichtkönnen, von Erfolg und Misserfolg, von der eigenen Leistungsfähigkeit und ihrer Grenzen geben dem Kind ein Gefühl von Selbstbewusstsein und Selbständigkeit. Diese Sicherheit schafft

Mehr Bewegung

- **verbessert die sozialen Fähigkeiten von Kindern**

Speziell beim Turnen mit anderen oder beim Mannschaftsspielen lernen Kinder fürs Leben. Damit ein Spiel gelingen kann, sind Spielregeln notwendig. Fairness steht hoch im Kurs. In der Gruppe üben Kinder, Regeln einzuhalten und Rücksicht auf andere zu nehmen. Sie müssen z. B. warten, bis sie an der Reihe sind, einander im Spiel ausweichen und Bewegungen aufeinander abstimmen, damit ein gutes Team entsteht. Sie lernen, gemeinschaftlich für etwas verantwortlich zu sein, und verbessern ihre Kooperationsbereitschaft. Auch das Durchhaltevermögen wird gestärkt. Doch selbst pure Bewegung nützt Ihrem Kind: So lernt es

Mehr Bewegung bringt

- **... eine bessere Gesundheit**

Bewegungsmangel und schlechte Ernährung führen zu Übergewicht. Dicke Kinder leiden nicht nur unter den Hänseleien ihrer Spielgefährten, sondern können bereits während der Kindheit an Diabetes, Bluthochdruck und anderen Herz-Kreislauf-Krankheiten erkranken.

Mehr Bewegung an der frischen Luft

- **stärkt die Abwehrkräfte**

Findet die Bewegung im Freien statt, stärkt sie eindeutig das Immunsystem. **Es gilt als erwiesen, dass Kinder, die sich täglich im Freien bewegen, seltener krank sind.** Das weiß man z. B. aus zahlreichen Untersuchungen, die im Umfeld der so genannten Waldkindergärten angestellt wurden.

Gehen Sie deswegen täglich mit Ihrem Kind an die frische Luft. Wenn es zu einem Spaziergang keine Lust hat, kann es bestimmt ein Spielplatzbesuch locken. Und vergessen Sie nicht den bekannten Spruch: **Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur die falsche Kleidung!** Natürlich werden Sie z. B. im Winter bei strengen

Mehr Bewegung

- **sorgt für gute Laune**

Schon Kindergartenkinder sind oft lustlos, ängstlich, schüchtern oder hilflos. Nicht selten klagen sie bereits über Kopf- oder Bauchschmerzen. Ein Grund dafür kann ein Mangel an Bewegung sein

Laune und Befindlichkeit bessern sich proportional zum Ausmaß an Bewegung, denn dabei werden **körpereigene Botenstoffe**, so genannte Neurotransmitter, freigesetzt:

- **Serotonin** macht gute Laune und reduziert Angstgefühle.
- **Noradrenalin** stärkt das Selbstbewusstsein und