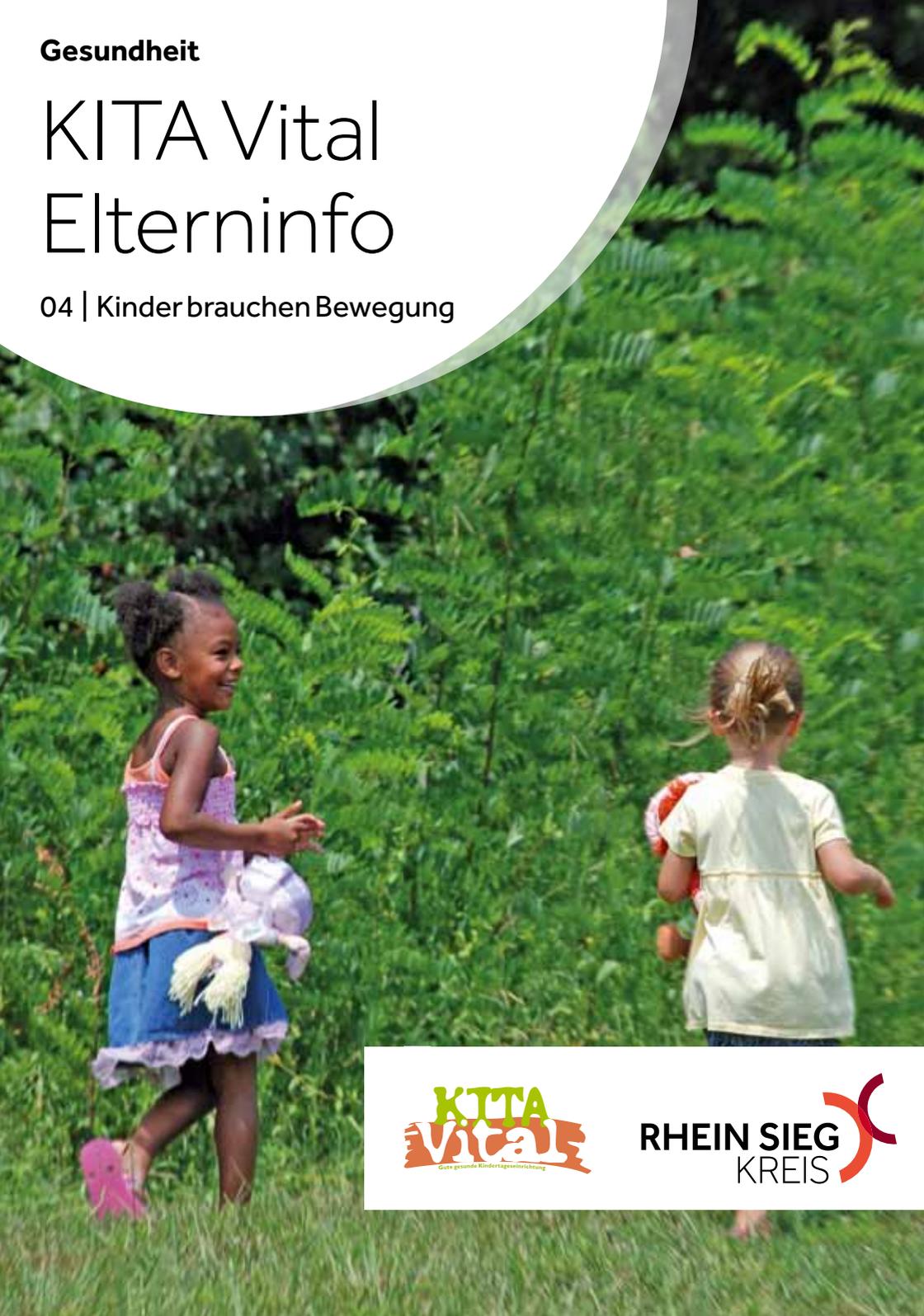


Gesundheit

KITA Vital Elterninfo

04 | Kinder brauchen Bewegung



Kinder brauchen Bewegung.

Wer einmal Kinder auf einem Spielplatz beobachtet hat, der kann sie genau sehen: Die pure Entdeckungs- und Bewegungsfreude, mit der sich Kinder im freien Spiel die Welt erschließen. Die Überwindung und der Stolz spiegeln sich in den kleinen Gesichtern, wenn sie etwas Neues gelernt haben. Wenn Kinder spielen und toben, dann lernen sie fürs Leben. Kinder, die in ihrer Bewegungslust nicht eingeschränkt werden, bewegen sich aus eigenem Antrieb.

Bewegung sorgt für eine gesunde Entwicklung

Durch Bewegung stärken Kinder ihre Muskeln, ihre Haltung und den Knochenbau. Körperliche Anstrengungen mit ihren positiven Wirkungen auf das Herz- Kreislaufsystem und auf die Atmung sind für eine gesunde Entwicklung unverzichtbar. Außerdem ist Bewegung ein grundlegender Baustein um Sicherheit, Selbstständigkeit und Selbstvertrauen zu erlangen.

Lernen braucht Bewegung

Über Bewegung knüpfen Kinder soziale Kontakte und drücken ihre Gefühle und Emotionen aus. Auch Lernen braucht Bewegung, denn Bewegung fördert Körper und Geist, Wahrnehmung und Koordination.

Die spielerische Auseinandersetzung mit der Umwelt ermöglicht das Be-Greifen und Er-Fassen von Zusammenhängen.



Mit Spaß fällt es leichter!

Kinder wollen rennen, klettern, springen und toben. Es macht ihnen Spaß, vielfältige Fortbewegungsarten nutzen zu können und den eigenen Körper in unterschiedlichen Positionen und Ebenen mit wechselnden Geschwindigkeiten wahrnehmen zu können. Kinder wollen im Matsch spielen, durch Pfützen springen, auf Bäume klettern und auf Mauern und Balken balancieren. Bewegung sollte ein fester Bestandteil des Lebens sein und so selbstverständlich, wie das tägliche Zähneputzen.

Kinder brauchen Bewegung.

Tipps für Eltern

- Ermutigen Sie Ihr Kind, sich täglich zu bewegen.
- Laufen, rennen, klettern, hüpfen, springen – Schaffen Sie Gelegenheiten!
- Spielen und bewegen Sie sich mit Ihrem Kind gemeinsam.
- Schaffen Sie Bewegungspausen bei Autofahrten.
- Bringen Sie wenn möglich Ihr Kind zu Fuß zur Kita / Schule – verabreden Sie Weg-Gemeinschaften.
- Schaffen Sie Bewegungsmöglichkeiten im Haus / in der Wohnung.

Kontakt:

KITA Vital – gute gesunde Kindertageseinrichtung Telefon 0224113-3535

gesundheitsfoerderung@rhein-sieg-kreis.de rhein-sieg-kreis.de/gesund-aufwachsen



- Seien Sie körperlich aktiv! Ihr Kind wird sich so bewegen, wie Sie es ihm vorleben und ermöglichen.
- Helfen Sie Ihrem Kind, die Freude an der Bewegung zu entdecken und zu bewahren.

Wieviel Bewegung braucht das Kind?

Kinder brauchen täglich mehrere Stunden Bewegung, um sich gesund zu entwickeln. Wichtig ist, dass Kinder Bewegung positiv erleben und dadurch für spätere Jahre eine positive Einstellung erhalten. Werden sie gemeinsam mit ihrem Kind aktiv. Lachen, spielen und toben sie mit ihrem Kind, denn Kinder, die sich viel bewegen, können ihre motorischen Kompetenzen auf optimale Weise einsetzen und haben einen höheren Unfallschutz.



Rhein-Sieg-Kreis | Der Landrat
Kaiser-Wilhelm-Platz 1 | 53721 Siegburg
Telefon 02241 13-0

Druck: FLYERALARM GmbH, Alfred-Nobel-Str. 18, 97080 Würzburg

Stand: 09/2022

Fotos: Rhein-Sieg-Kreis