

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

haben sich unsere Kleinsten im Laufe der letzten Jahre vom „Vierfüßler“ zum „Stubenhocker“ entwickelt?

**Gesundheit
zum
Mitmachen**



Laut einer aktuellen Studie schauen 84 % aller drei bis fünfjährigen Kinder mehrmals in der Woche fern. Schon ungefähr jedes fünfte Kind im Alter zwischen zwei und drei Jahren würde laut den Haupterziehern ungern auf den Fernseher verzichten.

Das sind für uns alarmierende Zahlen.

Wie gestalten Sie den Alltag ihrer „Kleinen“?

Es ist ein immer öfter zu beobachtendes Bild: Kurze Strecken, beispielsweise in den Kindergarten, zum Einkaufen oder auf den Spielplatz werden mit dem Auto zurückgelegt. Ein weiteres Beispiel stellen Übungen aus der Turnstunde im Kindergarten dar: Immer mehr Kinder haben Schwierigkeiten, einfache Bewegungen auszuführen. Das Vorwärts- und Rückwärtslaufen im Vierfüßlerstand, sowie das seitliche Hin- und Herspringen über eine Bank sind dabei keine Selbstverständlichkeit mehr.



Doch gerade in diesem Alter sind diese Bewegungen von zentraler Bedeutung!

Im Alter zwischen zwei und fünf Jahren macht das Kind große motorische Fortschritte. Hierbei werden die ersten Sprünge gewagt, aus dem gerade erlernten Gehen wird ein Rennen, die ersten Wurf- und Fangversuche werden gestartet und das Kind versucht sich am Klettern, Springen und Balancieren. Die Vielfalt der motorischen Entwicklung ist in dieser Altersspanne sehr groß. Deshalb ist es wichtig, den Kindern viel Raum und Zeit zu geben, ihre Motorik im eigenen Spiel, aber auch mit anderen Kindern ausprobieren und festigen zu können. Durch dieses eigenständige Ausprobieren, Kennenlernen der eigenen Grenzen aber auch durch das Erfahren der eigenen Fähigkeiten, wird das Selbstvertrauen des Kindes gestärkt. Zudem nutzt

das Kind die Motorik immer dann, wenn es auf seine Umwelt einwirken oder sich ausdrücken will. Dies geschieht über die Mimik, Blickverhalten, Gestik, Sprache aber auch durch Zeichnen und Schreiben. Dies sind alles motorische Leistungen.



Kinder haben von Natur aus den Drang sich zu bewegen und neue Dinge auszuprobieren. Das gelingt jedoch nur, wenn sie dazu die Möglichkeit und den Freiraum bekommen. Achten Sie deshalb darauf, wie Sie den Alltag Ihrer

„Kleinen“ gestalten, damit der Spaß an der Bewegung bleibt und wächst.

In den nächsten Wochen folgt ein weiterer Artikel zum Thema „Kleinkinder und Bewegung“ mit konkreten Angeboten aus Ihrer Umgebung.

Kurz und knapp!

- Ermöglichen Sie Ihren Kindern Bewegungserfahrungen mit Gleichaltrigen
- Nutzen Sie Familienangebote wie z.B. Groß/Eltern-Kind-Turnen
- Schaffen Sie möglichst viel Zeit und sichere Räume für die Bewegung Ihres Kindes
- Bauen Sie gemeinsam mit dem Kind Bewegungen in den Alltag ein und geben gezielt spielerische Anreize hierzu

Ihr Gesundheitsteam (Anika Hoffmann, Studentin der Sportwissenschaft, KIT)