



Landeshauptstadt Dresden
Gesundheitsamt
Kinder und Jugendärztlicher
Dienst

Bewegung

Bewegung macht Freude und fördert das Selbstbewusstsein der Kinder

Liebe Eltern,

das natürliche Bewegungsbedürfnis Ihres Kindes lässt sich durch
Sie als Eltern auf spielerische Weise
unterstützen und fördern:

Auf Spielplätzen ...

Bei Einkäufen ...

Auf Wanderungen ...

Im Schwimmbad ...

Wie entwickelt sich die Bewegung Ihres Kindes in der Kindergartenzeit bis zum Schuleintritt weiter?

3-jährig:

- Ihr Kind lernt freihändig im Wechselschritt die Treppen aufwärts zu gehen.
- Es entwickelt eine Freude am Schaukeln.
- Es hat viel Spaß an Sing- und Rhythmusspielen.
- Es kann mit beiden Beinen hüpfen.
- Es entwickelt Interesse an Ballspielen und kann einen großen weichen Schaumstoff-Ball mit beiden Händen aus der Nähe fangen.
- Es fängt an zu balancieren, geben Sie ihm durch Ihre Unterstützung Sicherheit.

4-jährig

- Ihr Kind wird sicherer im Gleichgewicht. Es lernt auf einem Bein zu hüpfen und kurz auf einem Bein zu stehen.
- Es kann die Treppe im Wechselschritt auf- und abwärts gehen.
- Es lernt Roller fahren.
- Es hat viel Freude am Klettern.
- Es wird immer geschickter im Balancieren und kann dies auch schon alleine auf einem breiten Streifen.
- Es versucht einen selbst geworfenen Ball zu fangen.

5-jährig

- Es kann immer länger auf einem Bein stehen und hüpfert auch mehrmals auf einem Bein (Hüpfkästchenspiel, Fußball).
- Die Körpergeschicklichkeit macht große Fortschritte. Das Zusammenspiel von Armen und Beinen wie beim Hampelmann gelingt immer besser.
- Es kann meistens schon Fahrrad ohne Stützräder fahren.
- Es macht große Fortschritte beim Balancieren und Bälle fangen.

Wie können Sie Ihr Kind auf spielerische Art fördern?

- Gehen Sie mit Ihrem Kind viel auf den Spielplatz.
- Loben Sie es viel und schenken Sie ihm viel Anerkennung.
- Unterstützen Sie die Spiele Ihres Kindes (Hüpfen über Steine und Pfützen, Balancieren auf Baumstämmen, Klettern, Fangen).
- Verbinden Sie einen Einkauf oder Spaziergang mit Abwechslung. Lassen Sie Ihr Kind mit dem Roller oder Fahrrad neben sich fahren. Unterstützen Sie dabei auch die Entdeckungsfreude Ihres Kindes.
- Vielfältiges Spielen mit dem Ball (Rollen, Werfen, Fangen, Dosentreffen)
- Kinderturnen in Gruppen (Krankenkassen, Sportvereine, Kindertanzgruppen). Spielen Sie oft mit.
- Nutzen Sie Bewegungsangebote.

Es gibt viele schöne Laufspiele für jedes Wetter:

„Bäumchen wechsele dich“, „Herr Fischer, Herr Fischer“, „Ein Schiff geht unter“, „Hundehütte“

Als Anregung:

1. Ein Schiff geht unter:

Kinder bewegen sich im Raum (drin oder draußen). Ein Kind ist der Kapitän. Er versucht seine Mannschaft durch den Ausruf: „Das Schiff geht unter!“ zu retten. Alle Kinder „retten“ sich auf höhere Gegenstände wie Stuhl, Balken, Baum, Klettergerüst, Schaukel... Das Kind, welches als Letztes einen rettenden höheren Gegenstand erreicht, darf den folgenden Spielen nur zuschauen. Das Spiel wird so lange in gleicher Weise fortgeführt bis nur noch ein Kind übrig ist. Dieses darf dann beim nächsten Spiel der Kapitän sein.

2. Hundehütte

5 Kinder stehen mit gegrätschten Beinen (das sind die Hundehütten) im Innenstirnkreis.

6 Kinder laufen um die Hundehütten kreisförmig herum. Der Spielführer (ein Kind aus dem Innenstirnkreis) ruft: „Stopp!“. Die außen umherlaufenden Kinder müssen sich nun eine Hundehütte suchen, indem sie sich unter ein mit gegrätschten Beinen stehenden Kindern hinhocken. Das übrig gebliebene Kind darf den folgenden Spielen nur zuschauen. Das Spiel wird so lange in gleicher Weise fortgeführt bis nur noch ein Kind übrig ist. Dieses darf dann beim nächsten Spiel der Spielführer sein.

Weitere Beispiele für Bewegungsspiele: „Faules Ei“, „Katz und Maus“