

Bewegt aufwachsen

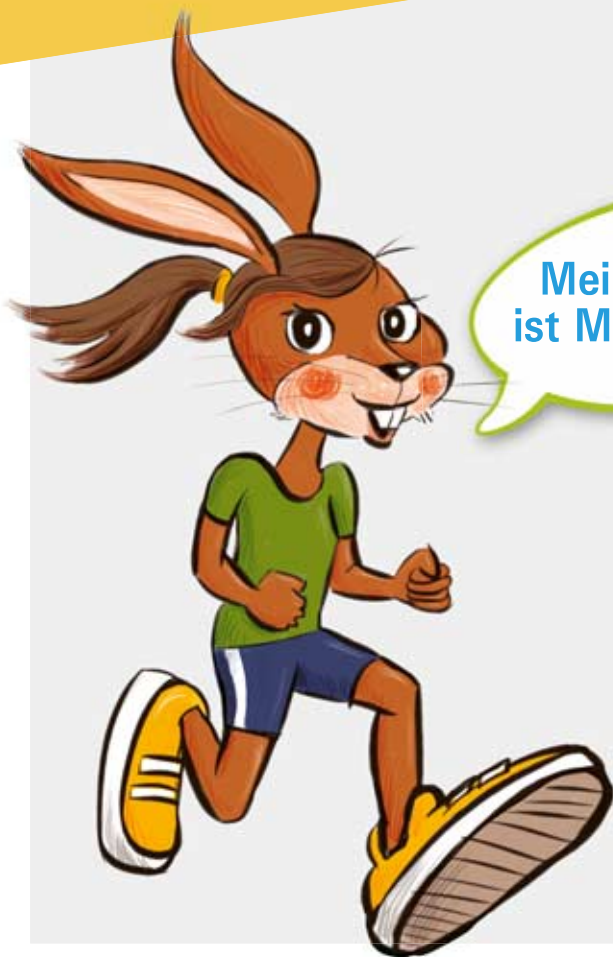


Eine Gesundheitsinitiative des Landes Oberösterreich

Gesundes



Bewegt aufwachsen



Inhalt

0-3-Jährige

Bewegende Beziehungen	04
Hilf mir es selbst zu tun	06
Bewegte Räume	08
Alltägliche Anlässe – Zeit zum Bewegen und Entdecken	10

3-6-Jährige

Für eine gesunde Entwicklung	12
Bewegung macht schlau	14
Mutig sein	16
Mach es vor – ich mach ´s nach	18

6-10-Jährige

Schnell, geschickt und stark	20
Aktiv durch die Schulzeit	22
Das NEUE miteinander	24
Die Welt des Sports	26

MIA ´S bewegte Woche

Für Kinder zwischen 1 und 6	28
Für Kinder zwischen 6 und 10	30

Bewegungsplakat für Kinder



Kinder lieben es zu laufen, hüpfen, balancieren und durch Bewegung ihre Umwelt immer wieder neu zu entdecken. Doch sie hat sich verändert – die Welt, in der unsere Kinder leben und sich bewegen. Freie Spiel- und Bewegungsflächen sind rar geworden, ebenso die Zeiten, die Kinder ungestört und unverplant spielend verbringen können. Mit dem Bus in den Kindergarten oder die Schule, nachmittags vor dem Fernseher oder dem Computer, mit dem Auto zum Einkauf oder zu Freunden – bereits Kinder verbringen oft den Großteil ihres Alltags mit viel zu wenig Bewegung.

Wie schaffen wir es aber, dem natürlichen Bedürfnis unserer Kinder nach Bewegung gerecht zu werden? Wir als Eltern sind hier gefordert, unseren Kindern Raum und Zeit zu bieten, damit sie durch ausreichende Bewegung ein gesundes Aufwachsen erleben können.

Diese Broschüre bietet viele Anregungen, wie Sie den Alltag mit Ihren Kindern bewegt gestalten können. Umsetzungs- und Spielideen sowie Tipps für gemeinsame Familienaktivitäten sorgen dafür, dass die Freude an der Bewegung immer im Vordergrund steht.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim miteinander in Bewegung sein!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Stelzer'.

Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'C. Haberlander'.

Mag.ª Christine Haberlander
Landesrätin für Gesundheit und Bildung

0-3-Jährige

Bewegende Beziehungen

Gute Beweg-Gründe

Bewegung ist das wichtigste Ausdrucksmittel eines Kleinkindes und Kennzeichen seiner Lebensfreude und Vitalität.

Über Bewegung sammeln Kinder von Geburt an grundlegende Erfahrungen, die für ihre Entwicklung wesentlich sind. Diese gehen weit über den körperlich-motorischen Bereich hinaus:

- **Jede Berührung, jede Bewegung, jede sinnliche Wahrnehmung** führt zur **Bildung neuer Verbindungen im Gehirn**. Kinder brauchen für ihre Entwicklung die körperliche Nähe und feinfühliges Zuwendung ihrer Eltern und anderer Bezugspersonen.
- Junge Kinder benötigen eine **vertrauensvolle und sichere Umgebung**, in der die Erwachsenen gefühlvoll auf die Bewegungsäußerungen des Kindes eingehen.

Gemeinsame Bewegungsaktivitäten und körperbezogene Spiele fördern von Beginn an diesen feinfühliges Austausch zwischen Eltern und Kind und wirken beziehungsstärkend. Eine tragfähige Beziehung und das Gefühl unumschränkter Geborgenheit unterstützen das Kind, sich Schritt für Schritt die Welt zu erobern!



Wussten Sie, dass ...

- ... auch **Mimik, Gestik und Blickverhalten**, ja sogar **Gefühle** als „innere Bewegungen“ zu motorischen Leistungen zählen?
- ... die Orientierung **im Raum** mit der Orientierung **am eigenen Körper** beginnt und Kinder mit räumlichen Orientierungsproblemen häufig eine Lese-/Rechtschreibschwäche entwickeln?

Berühren Sie ihr Kind liebevoll und schenken Sie ihm damit ein positives Körpergefühl.



Tipp:

Nutzen Sie Pflegeaktivitäten wie Wickeln, Waschen, Eincremen und Anziehen für Körperspiele. Dadurch entsteht bei Ihrem Kind ein „inneres Bild“ vom Körper.

Spieleanregung

Kleine Schnecke, kleine Schnecke,
krabbelt rauf, krabbelt rauf,
krabbelt wieder runter, krabbelt wieder runter,
kitzelt dich am Bauch, kitzelt dich am Bauch!

Zu singen zur Melodie von „Bruder Jakob“
(mündlich überliefert)



Hilf mir es selbst zu tun!

**Bewegungserfahrungen sind
Selbstwirksamkeitserfahrungen**

Gute Beweg-Gründe

Im Laufe der ersten beiden Lebensjahre bildet ein Kleinkind über Körper- und Bewegungserfahrungen ein **Bewusstsein** von sich selbst **als eigenständige, selbstständige Person** aus.

Körperliche Fähigkeiten und Leistungen, etwas können und etwas dürfen, sind Mittel und Symbole des „Größer-werdens“. Diese **zunehmenden körperlichen Fähigkeiten** helfen dem Kind, seine Fortschritte abzulesen:

- **Das erste Mal allein** die Stiege runterzugehen, das Rutschauto zu bewegen und das Klettergerüst zu erklimmen sind Zeichen wachsender Selbstständigkeit.
- **Selbstständigkeit** kommt von „**Selber stehen können**“ und meint demnach einen Zugewinn an Unabhängigkeit vom Erwachsenen aufgrund wachsender körperlicher und motorischer Fähigkeiten. Im Ausdruck „Selber machen“ kommt dieses Streben nach Unabhängigkeit auch verbal zum Ausdruck.
- Finden Kinder Gelegenheiten zum Selbsttätig sein, wirkt sich dies zudem **motivierend** auf das **Lern- und Leistungsverhalten** aus, **steigert die Stimmung und Zufriedenheit** und fördert das **Wohlbefinden**.





Haben Sie Vertrauen
in die zunehmenden
Fähigkeiten Ihres Kindes.

Wussten Sie, dass ...

- ... Kinder, die ihre **Stärken und Fähigkeiten** kennen, stark fürs Leben werden?
- ... **Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen** sowie eine **realistische Einschätzung** der eigenen Stärken wesentliche Zukunfts-kompetenzen sind, die Kinder in unserer herausfordernden Welt als Erwachsene im Berufsleben benötigen werden?

Tipp:

Nehmen Sie sich kurz Zeit, um folgenden Fragen nachzugehen: Wo kann ich Zeiträume schaffen, um meinem Kind ein Selbsttun zu ermöglichen? Was traue ich meinem Kind zu? Wo wird´s denn spannend? Wieviel Risiko lasse ich zu?

Spielanregung

Dosen werfen

Material: Joghurtbecher, Plastikschüsseln, Pappteller, Trinkbecher aus Pappe, Wurfballs aus Schaumstoff, Tennisbälle

Spielidee: Auf einem Tisch aus Bechern und Tellern Türme aufbauen. Die Kinder versuchen, mit einem Ball die Becher zu treffen. Den Abstand zu den Bechern dürfen sie selbst bestimmen. Wenn alle Bechertürme zusammengefallen sind, werden sie wieder neu aufgebaut.



Bewegte Räume

Gute Beweg-Gründe

Die **häusliche Umwelt** ist der **erste und wichtigste Bewegungsraum** für das Kind. Hier kann es erkunden, wie hoch, wie tief, wie weit entfernt etwas ist und durch welche Eigenschaften sich Dinge auszeichnen. So kann das Kind z. B. erfahren, dass ein Tuch weich ist, schwebend zu Boden sinkt und die Haut wärmt. Oder dass der Ball rund ist und rollt, fliegt oder etwas umstoßen kann.



Diese Erkenntnisse gewinnen Kinder nur **im eigenen Tun**:

- Eine **Umwelt, die Aktivität** zulässt und **Spielraum für Entdeckungen** gibt, ist daher eine wichtige Voraussetzung.
- Kinder sollten nicht nur in einem engen begrenzten Kinderzimmer Spiel- und Bewegungsgelegenheiten vorfinden, sondern die **gesamte Wohnung als „bespielbar“** erleben können. Dafür braucht es keine großen Umgestaltungen, oft reicht es schon, kostbare Dinge eine Zeit lang zu entfernen und die Raumausstattung durch einfache Alltagsmaterialien wie Schachteln, Decken und Wäscheklammern, ... zu ergänzen.

Wussten Sie, dass ...

... Bewegung schlau macht?

Motorisch geschickte Kinder zeigen bessere kognitive Leistungen als Kinder, die vor allem sitzenden Aktivitäten nachgehen.

... Schieben und Ziehen die Grob- und in weiterer Folge auch die Feinmotorik fördert – bieten Sie Ihrem Kind daher geeignete Gegenstände dazu an.

Eine Schaukel
am Türrahmen fördert
den Gleichgewichtssinn
Ihres Kindes.



Tipp:

Verschiedene Bodenbeschaffenheiten (weicher Teppichboden, kühle Fliesen, raue Fußmatten, flauschiger Teppich) ermöglichen dem krabbelnden Kind Möglichkeiten für taktile Erfahrungen.

Spielanregung

Die Löwen sind los!

Material: Couch, Hocker, Kissen, Decken, Schachteln, ... die Wohnung

Spielidee: Die Löwen erkunden den Dschungel, klettern über die Couch, den Hocker, unter dem Tisch durch, über eine Schachtel, ... zeigen Krallen, balancieren auf schmalen Wegen, tollen und rollen, sie spielen und kämpfen miteinander, messen ihre Kräfte, recken und strecken sich ...

Lassen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind auf dieses Abenteuer ein!



Alltägliche Anlässe – Zeit zum Bewegen und Entdecken

Gute Beweg-Gründe

Im frühen Kindesalter vollzieht sich **LERNEN** in erster Linie **über Wahrnehmung und Bewegung**.

Kinder benötigen ihren Körper mit all seinen Sinnen, um Begriffe zu bilden. Begriffe entstehen buchstäblich über das **Be-greifen**, d. h. über die handelnde Auseinandersetzung mit der Welt:

- Kinder benötigen **Raum und Zeit** für alltägliche Bewegungsaktivitäten, welche ihre Neugierde wecken, zu experimentierendem Handeln anregen und sie ermutigen, ihr Tun in Worte zu fassen.
- Besonders der Aufenthalt in der **Natur** bietet unzählige Gelegenheiten für Bewegungs- und somit Lernerfahrungen. Beinahe selbstverständlich werden im Freien sinnliche Erfahrungen des Tastens, Riechens, Hörens und Sehens gewonnen und Wahrnehmungs- und Bewegungskompetenzen erweitert.
- Kinder lieben es, **im Augenblick** zu **verweilen** und sich einer Sache ganz zuzuwenden, denn nur so kann beispielsweise ein Regenwurm oder ein weicher Moosboden vollständig begriffen werden. Dies braucht Zeit und die richtige Kleidung! Sorgen Sie dafür, dass die Kleidung der Kinder auch bei schlechtem Wetter Bewegung im Freien zulässt. Denn: „Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur unpassende Kleidung!“



Wussten Sie, dass ...

... die meisten **Sinneszellen zum Fühlen** im Mundbereich, auf den Handflächen und auf den Fußsohlen liegen und deshalb das **Kosten**, das **Anfassen** und das **Barfußgehen** wesentlich für das Lernen sind?



Tipp:

Wie fühlt sich Regen auf der Haut an? Wie ist es, gemeinsam mit dem Kind einen Hang hinunterzurollen? Wie fühlt sich ein Käfer an, der den Arm hochkrabbelt? Wie fühlt es sich an, barfuß durch eine taunasse Wiese zu gehen?

Spielanregung

Waldschatzsuche

Material: kleiner Eimer, evtl. Lupe

Spielidee: Der Wald bietet zu jeder Jahreszeit einen Reichtum an Schätzen. Machen Sie sich mit Ihrem Kind mit kleinen Eimern (am besten Sandspieleimer) auf den Weg in den Wald. Hier gibt es vielerlei Schätze zum Entdecken und Sammeln. Kinder lieben es, Blätter, Eicheln, Schneckenhäuser, Zweige, ... in ausreichender Zahl aus dem Wald mitzunehmen. Zu Hause laden die Dinge ein, betrachtet und geordnet zu werden. Vielleicht entstehen auch kleine Tiere, Ketten oder andere Kunstwerke aus den Materialien!



3-6-Jährige

Für eine gesunde Entwicklung

Gute Beweg-Gründe

Im Kindesalter werden die **Grundlagen für eine gesunde körperliche Entwicklung** gelegt:

- Kinder, die sich viel bewegen, schaffen positive Voraussetzungen für das Wachstum und die **Entwicklung ihres Organismus**. Sie haben eine höhere Knochendichte, eine leistungsfähigere Muskulatur sowie ein höher belastbares Herz-Kreislauf- und Atmungssystem.
- Kinder, die sich bewegen, sind **geschickter** und verletzen sich weniger schnell. Außerdem fördert Bewegung die Entwicklung des **Nervensystems** und stabilisiert das **Immunsystem**. Deshalb leiden Kinder, die sich viel bewegen, in der Regel seltener unter Infektionskrankheiten.
- Kinder machen in ihren Bewegungshandlungen **vielfältige Erfahrungen**, die für alle Bereiche des Lebens wichtig sind. Durch bewegtes Spielen stärken sie ihr Selbstvertrauen, die eigene Selbsteinschätzung, lernen mit Emotionen umzugehen und sich den Regeln eines Spieles anzupassen. Sie sind ausgeglichener, schlafen besser und haben einen gesünderen Appetit.



Wussten Sie, dass ...

- ... zwei bis drei Stunden tägliche **Bewegung** für eine optimale Entwicklung sowie Aufbau der organischen Körperfunktionen Ihres Kindes notwendig sind?
- ... Ihr Kind durch viel **Springen** seine **Knochendichte erhöht** – und das bis ins hohe Alter wirkt?

Kinder wollen sich bewegen – ermöglichen Sie es!



Tipp:

Kinder können sich kaum überlasten und haben schnelle Regenerationsphasen. Gestalten Sie daher möglichst viele Wege gemeinsam zu Fuß oder mit dem (Lauf)-Rad, z. B. zum Kindergarten/Spielplatz/Freund/in.

Spielanregung

Pfützenspringen

Ausgebreitete Zeitungsblätter werden als Pfützen am Boden aufgelegt – Ihr Kind springt darüber, springt manchmal auch mitten in eine Pfütze hinein.

Oder verwenden Sie die Zeitung einmal anders:

- Das Blatt beim Laufen flattern lassen, dabei wie ein Dach über den Kopf halten.
- Beim Laufen vor den Körper halten, so schnell laufen, dass sie am Körper „klebt“.
- Ohne Zuhilfenahme der Hände durch den Raum bewegen (blasen, „wacheln“, stampfen, klatschen, ...).
- Den Raum durchqueren, dabei auf einem Blatt stehen, das zweite Blatt vor sich legen und draufsteigen.
- Einen Ball formen und zuwerfen, zielwerfen oder sich gegenseitig bewerfen.

Bewegung macht schlau

Gute Beweg-Gründe

Wenn Kindergartenkinder **unterschiedliche Bewegungsformen** immer besser differenzieren und entwickeln, **fördern** sie gleichermaßen zukünftige **schulische Fertigkeiten**:

- Rhythmisierte flüssige Bewegungsabläufe wie beim Springen, Hopslerlauf oder Seil springen sind eine wichtige Grundlage für das Erlernen des **Schreibens**.
- Erfahrungen im Bereich der Raumwahrnehmung und das Überkreuzen der Körpermitte, wie dies beim Krabbeln und Klettern passiert, bilden die Grundlage für **Rechnen, Lesen und Schreiben**.
- Basis für das **Lesen** lernen ist die Fokussierung auf einen Gegenstand und damit Erfahrungen im Bereich der Hand-Auge-Koordination wie beim Werfen und Fangen.
- Schieben und Ziehen als Förderung der Bewegungsempfindung sowie die Automatisierung von Bewegungsabläufen sind die Grundlage für eine lockere **Stifthaltung**.
- Die **Konzentrationsfähigkeit** wird im Besonderen durch Balancieren geschult und das Rückwärtsgehen hat einen direkten positiven Zusammenhang mit gelingendem **Subtrahieren**.



Wussten Sie, dass ...

... Ihr Kind besser beobachtet, rascher reagiert, sich präziser und sicherer bewegt, wenn es seine **Koordination übt** durch Balancieren, Klettern, Tanzen, Ballspielen, Radfahren, ...

Springen macht Spaß –
egal ob Hampelmann, Spring-
schnur, Tempel-
oder Gummihüpfen.



Tipp:

Schenken Sie Spielsachen, die zu Bewegung animieren:
Ball, Springschnur, Roller, Tauchringe, Schwimfflossen,
Straßenmalkreiden, Jongliertücher, ...

Spielanregung

Kuscheltierwerfen

Kinder lieben es zu Werfen und zu Fangen. Dafür geeignet ist nicht nur ein Ball, sondern auch mit Luftballons, Pölstern oder Kuscheltieren macht es großen Spaß.

Halten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind ein Handtuch an den vier Ecken und versuchen Sie nun das Lieblingskuscheltier Ihres Kindes in die Luft zu werfen und wieder aufzufangen.



Mutig sein

Gute Beweg-Gründe

Kinder lieben es von klein auf zu **klettern**, **Hindernisse zu überwinden**, **Höhen zu erklimmen**.

Oft sind aber gerade die von den Kindern so begehrten Kletteraktivitäten verboten oder nur sehr eingeschränkt möglich.

Dabei ist es für die motorische Entwicklung von großer Bedeutung, dass Kinder auch einmal etwas **wagen, mutig sein und sich selbst überwinden dürfen**:

- Kinder spielen gerne an der Grenze des eigenen Könnens, sie erleben damit Freude und Stolz über das eigene Können und die Erweiterung ihrer Fähigkeiten. Sie **entwickeln Vertrauen in ihren eigenen Körper**, lernen aber auch mit Belastungen, Angst und Unsicherheit umzugehen.
- Kinder lernen ihre Fähigkeiten im Verhältnis zur Situation richtig einzuschätzen, erkennen, dass Leichtsinn und Übermut nicht zum Ziel, hingegen ein **verantwortungsvoller Umgang zum Ziel führt**.
- Allerdings brauchen Kinder dafür auch „**mutige**“ **Erwachsene**, die sie nicht von vermeintlichen Risiken fernhalten, sondern sie bei der Festigung ihrer Wagnis- und Risikokompetenz unterstützen – **seien auch Sie mutig!**



Wussten Sie, dass ...

- ... sich **Bewegungssicherheit** und **Risikokompetenz** gerade im Alter **zwischen 3 und 6 Jahren** sehr stark entwickeln.
- ... der „**Nervenkitzel**“ deshalb für Kinder **reizvoll** ist, weil sie einerseits nicht wissen, welchen Ausgang ihre Handlung nimmt, diese andererseits aber von ihnen selber beeinflussbar ist.

Werden Sie
gemeinsam mit Ihrem
Kind mutig!



Tipp:

Besuchen Sie Spielplätze mit Klettergerüsten. Balancieren oder klettern Sie im Park/Wald über oder auf Baumstämme/kleine Felsen. Laufen oder rollen Sie einen steilen Hang hinunter.

Spielanregung

Hindernisparcours im Wohnzimmer

Material: Tisch, Stuhl, Couch, Kissen, Decken, Schachteln, ... die Wohnung

Spielidee: In einem selber angelegten Hindernisparcours klettern die Kinder über die Couch, den Sessel, krabbeln unter dem Tisch durch, springen über einen Polster, rutschen über einen schräg gestellten Tisch, balancieren auf einer am Boden liegenden Springschnur, laufen Slalom durch Joghurtbecher, ...



Mach es vor - ich mach's nach

Gute Beweg-Gründe

Sie kennen vielleicht den Spruch:

„Wir können die Kinder noch so gut erziehen, sie machen uns ja doch alles nach“.

„Lernen durch Nachahmung“ und „Lernen am Vorbild“ gehört zu einem **wesentlichen Lernprinzip** von Kindern und wird leider in der Wirkungsweise und Effektivität oftmals unterschätzt:

- Ihr **eigenes Bewegungsverhalten prägt** auch Ihr Kind, doch ebenso die Umgebung, die es vorfindet.
- Unterstützen und fördern können Sie Ihr Kind damit, dass Sie ihm **ausreichend Raum** (die Couch als Trampolinersatz) **und Zeit** (Toben bis zum Umfallen) **für Bewegung** geben, an seinen Bewegungsspielen Interesse zeigen, Freunde als Spiel- und später auch Sportpartner/innen einladen und damit für einen bewegten Alltag Ihres Kindes sorgen.



Wussten Sie, dass ...

... bei **Knaben** die aktive sportliche Betätigung in der Familie vermehrt als Motivation gilt, bei **Mädchen** hingegen die familiäre Unterstützung wie zuschauen oder zur Bewegung anregen.

Genießen Sie einen gemeinsamen Besuch im Schwimmbad.



Tipp: Überraschen Sie Ihr Kind/Ihre Familie mit Bewegung: Ein Familienfrühstück als Picknick im Grünen, eine Kindergeburtstagsfeier im Wald, eine kleine Wanderung mit Freundinnen oder Freunden, ...

Spielanregung

Drunter und Drüber – Bewegungsparcours in der Natur

Bauen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind bei Ihrem nächsten Ausflug einen Bewegungsparcours.

- aus dicken Zweigen eine Brücke zum Balancieren
- mit Zapfen eine Weitwurf- oder Zielwurfzone
- aus Zweigen und Ästen eine Slalomstrecke zum Durchlaufen, ein Tor zum Durchkrabbeln, ein Hindernis zum Drüberklettern
- ...



6-10-Jährige

Schnell, geschickt und stark sein

Gute Beweg-Gründe

Neben dem vielseitigen Sammeln von Bewegungserfahrungen und dem intensiven Wahrnehmen des eigenen Körpers kommt nun der Entwicklung der fünf motorischen Grundeigenschaften Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit immer mehr Bedeutung zu.



Vielfältige und mit Freude erlebte Bewegung begünstigt die energetischen (Kondition) und die steuernden Prozesse (Koordination):

- **Besondere Talente und Fähigkeiten** prägen sich aus und werden sichtbar. Kinder beginnen sich für bestimmte Sportarten zu interessieren.
- Der **Koordination** speziell in **Kombination mit Schnelligkeit** kommt nun eine sehr große Bedeutung zu. Beim Fangenspielen lässt sich das „Schnell sein“ hervorragend „trainieren“.
- Bewegungen und Bewegungsabläufe werden sicherer, diese **Sicherheit** schützt wiederum vor Unfällen und lässt kleine „Hoppalas“ nicht schlimm ausgehen.

In diesem Alter erworbene Fähigkeiten gehen praktisch nicht mehr verloren. Sie sind die Grundlage für ein aktives und gesundes Erwachsenenleben.

Wussten Sie, dass ...

- ... die beste Lernfähigkeit für Koordination und Bewegungssicherheit **zwischen 6 und 12 Jahren** liegt?
- ... Ballspiele, Laufen, aber vor allem das **Springen** (Seilspringen, Rope Skipping, Gummitwist, ...) in Kombination mit kalziumreicher Ernährung der beste Weg sind, um **Osteoporose vorzubeugen**?

Ihr Kind sollte
jeden Tag mindestens
60 Minuten körperlich
aktiv sein.



Tipp:

Lassen Sie Ihr Kind gemeinsam mit anderen Kindern draußen spielen und Bewegungsräume entdecken. Balancieren oder Ball spielen verbessert die Geschicklichkeit, Klettern stärkt die Muskeln und erhält die Beweglichkeit.

Spielanregung

Zapfenhüpfen

Ein Fichtenzapfen wird an eine Schnur gebunden. Alle Kinder stehen im Kreis. In der Mitte des Kreises steht der/die Zapfenschnur-Schwinger/in. Die Schnur am Fichtenzapfen ist um 50 cm länger, als der Abstand zu den ringsherum stehenden Kindern. Der/Die Zapfenschnur-Schwinger/in dreht sich mit der Zapfenschnur und schwingt diese dabei ringsherum am Boden im Kreis. Die Mitspielenden müssen nun hüpfend dem schwingenden Seil ausweichen. Wer vom Seil getroffen wird, muss ausscheiden. Wer wird der/die Sieger/in im Zapfenhüpfen?



Aktiv durch die Schulzeit

Gute Beweg-Gründe

Obwohl gerade in der Volksschule durch Bewegtes Lernen und Bewegte Pausen versucht wird, mehr Bewegung in den Schulalltag zu bringen, erhöhen sich für die Kinder die Sitzzeiten bei Schuleintritt deutlich. Zu Hause locken die neuen Medien – Fernsehen, Handy und Computer fördern die Inaktivität:

- Deshalb ist es umso wichtiger, **in der Freizeit ausreichend Bewegung** zu ermöglichen und das Umfeld so zu gestalten, dass Kinder ihr Bewegungsbedürfnis auch leben können.
- Die **grundsätzliche Einstellung** zu Körper, Gesundheit, Bewegungsverhalten und Freizeitverhalten **wird im Elternhaus geprägt**. Lassen Sie das Auto stehen und legen Sie gemeinsame Alltagswege (Einkauf, Weg zu Freunden, Weg zum Spielplatz oder Verein, ...) mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurück.



Wussten Sie, dass ...

- ... Bewegung nicht nur zu einer **stärkeren Durchblutung der Muskulatur** führt, sondern auch des **Gehirns**?
- ... es durch Bewegung zu einer **gesteigerten Bildung von Nervenzellen** und ihrer Verbindungen im Gehirn kommt und somit **Lernfähigkeit, Aufnahmefähigkeit und Konzentrationsfähigkeit** verbessert werden?
- ... eine entsprechend gekräftigte Muskulatur Ihr Kind ganz spielerisch „Haltung bewahren“ lässt und **Haltungsschwächen vorbeugt**?
- ... das **Gewicht der Schultasche** 12 % des Körpergewichtes nicht überschreiten sollte?

Lassen Sie Ihr Kind zu Fuß in die Schule gehen.



Tipp:

Bereits ein 20minütiger Schulweg bereitet Ihr Kind optimal auf den Unterricht vor. Gestalten Sie auch die Hausübung „bewegt“: stehend oder gehend, auf Balancierbrettern lesend oder Lernwörter hüpfend aufsagen.

Spielanregung

Wander-Bingo

Zu Beginn des Spaziergangs werden drei Dinge vereinbart, die gesucht werden sollen, z. B. Gänseblümchen, Schneckenhaus, Kieselstein.

Wer beim Gehen als Erstes den letzten fehlenden Teil entdeckt, ruft „Bingo“.



Das *NEUE* Miteinander

Gute Beweg-Gründe

Kinder im Volksschulalter **erweitern ihr soziales Umfeld** – Beziehungen und Kontakte außerhalb der Familie werden zunehmend wichtiger. Es erweitert sich somit auch der **Bewegungsradius**:

- Mit den Schulfreundinnen und -freunden, mit den Nachbarkindern aber auch mit den Spielplatzfreundinnen und -freunden werden im **freien und gemeinsamen Spiel** neue vielfältige und bewegungsorientierte Erlebnisse geschaffen. Diese fördern das ganzheitliche Erfassen von Lebenszusammenhängen, die **Freizeit wird zum „Lernort“**.
- Jetzt können Eltern die Bedingungen dafür schaffen, dass ihre Kinder möglichst oft mit Gleichaltrigen zusammenkommen. Die **„besten Freundinnen und Freunde“** werden zu **Vorbildern** und motivieren zum Spielen, Bewegen und Toben.



Wussten Sie, dass ...

- ... Kinder im bewegten Spiel **Toleranz** und **Rücksichtnahme**, Absprachen zu treffen, aber auch **Konflikte** auszutragen lernen?
- ... **gleichaltrige Freunde motivieren**, herausfordern und Bewegungskreativität anregen?
- ... Bewegung innere Spannungen ausgleicht und die **Entwicklung lebensnotwendiger psychomotorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten** fördert?
- ... Bewegung die **Ausprägung** von Eigenschaften und Merkmalen **der menschlichen Persönlichkeit** anregt?

Mit Freunden
macht Bewegung
doppelt Spaß.



Tip:

Trauen Sie Ihrem Kind ruhig etwas zu! Falsch verstandene Überbehütung oder Sorge wäre kontraproduktiv. Den Weg zum besten Freund in der Nachbarschaft schafft Ihr Kind nun allein. Machen Sie Ihren Garten zum Bewegungsraum und öffnen Sie ihn für die Freunde Ihres Kindes.

Spielanregung

Wörter prellen

Material: Ball

Das Spiel kann allein oder von mehreren Kindern gespielt werden. Der Ball wird auf den Boden geprellt. Bei jedem Prellen des Balles wird ein Tier genannt z. B. Pferd, Kuh, Schwein, ... Nun kommt es darauf an, was man länger kann: den Ball prellen oder Tiere aufzählen. Pro Prellen und Tiernamen erhält man einen Punkt. Welches Kind erhält die meisten Punkte und ist Sieger der Runde?

Variante: Den Ball gegen eine Wand werfen.



Die Welt des Sports

Gute Beweg-Gründe

Kinder dieser Altersstufe formen und prägen ihre persönlichen Interessen aus. So werden nun neben dem bewegten freien Spiel zunehmend Sportarten interessant. Kinder sind **neugierig auf die Sportarten**, die ihre Eltern, ihre Geschwister oder ihre Freundinnen und Freunde ausüben:

- **Sportvereine** schaffen die Möglichkeit eine Sportart gemeinsam mit Gleichaltrigen näher kennenzulernen.
- **Mannschaftssportarten** bieten das bei dieser Altersgruppe so beliebte Regelspiel, fördern Teamgeist ebenso wie den Umgang mit Konkurrenz und geben die einmalige Chance, gemeinsam durch Siege und Niederlagen zu gehen.
- In den **Einzel sportarten** motivieren das gemeinsame Erlernen einer neuen Bewegung mit Gleichaltrigen und der direkte Vergleich, aber auch das zielgerichtete Hinführen zu einer Sportart.
- Das **Vereinstraining** sollte grundsätzlich eine möglichst breit angelegte sportliche Grundausbildung beinhalten und keine zu frühe Spezialisierung auf eine Sportart verfolgen - z. B. beinhaltet das Tennistraining auch Laufspiele sowie Sprung- und Geschicklichkeitsübungen.



Wussten Sie, dass ...

- ... auch **anstrengende sportliche Aktivitäten** zu Ruhe, Entspannung und verbesserter Konzentration führen?
- ... **neue Vorbilder entstehen**, z. B. der Trainer/die Trainerin oder der/die erfolgreiche Jugendmeister/in aus dem Verein
- ... auch **Wettbewerbe** wichtig sind – Kinder wollen sich **messen, vergleichen**, Erfahrungen mit Gleichaltrigen und Vereinskollegen sammeln. Sie lernen sich dadurch besser einzuschätzen.
- ... Ihr Interesse an den sportlichen Aktivitäten oder Bewegungsaktivitäten Ihres Kindes viel zu dessen Motivation beiträgt – schauen Sie beim Training oder Wettkampf zu, loben, motivieren und feuern Sie Ihr Kind an.

Tipp:

Bei der Entscheidung für eine Sportart ist es grundsätzlich wichtig, dass Ihr Kind Freude und Spaß an der gewählten Sportart hat. Es sollte gerne zum Training gehen.
Lassen Sie Ihr Kind unterschiedliche Sportarten austesten – so findet es die passende.
Auch Kinder mit Übergewicht, körperlichen oder gesundheitlichen Einschränkungen können positive Erfahrungen mit Sport(arten) machen.

Spielanregung

Trimm-dich-fit

Eine/r ist der Fitnesstrainer/in – diese/r zeigt vor und erklärt, welche sportliche Übung zu machen ist. Die anderen Trimm-dich-Läufer/innen führen diese vorgemachten Übungen mit aus.

Beispiele für Übungen:

Über Hindernisse springen, eine bestimmte Strecke rückwärts oder Slalom laufen, 10 Hampelmänner machen, 10 Meter auf einem Bein hüpfen, ...



MIA's Bewegte Woche

Für Kinder zwischen 1 und 6

**„Was Hänschen nicht lernt,
lernt Hans nur sehr schwer.“**

Finden Kinder wenige Bewegungsmöglichkeiten vor, kann sich das nachteilig auf das Bewegungsverhalten im Erwachsenenalter auswirken. Dabei ist es nicht allzu schwer, dem kindlichen Bewegungsbedürfnis nachzukommen.



Kinder in dieser Altersstufe brauchen keinen Wochenplan für Bewegung, sondern ein Umfeld, das sie ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben lässt.



Mia's bewegte Woche zeigt,
wie Alltagssituationen zu positiven
Bewegungserfahrungen werden können!

- „Selber!“ ruft Mia, als Papa ihr beim Ankleiden helfen will. Geübt nimmt sie Unterwäsche, Socken, Hose und T-Shirt, dreht und wendet die Kleidungsstücke, um sie schließlich selbstständig anzuziehen. Geschickt knöpft sie zuletzt die Hose zu, schließt den Reißverschluss und ruft voller Stolz: „Fertig!“
- Mia entdeckt die Fliegenklatsche, die Papa auf dem Wohnzimmertisch abgelegt hat. Ob der wohl den Luftballon vom Boden wegbewegen kann? Tatsächlich – er fliegt! Luftballon und Fliegenklatsche, ein spannendes Spiel mit Alltagsmaterialien.
- Mia macht sich gemeinsam mit ihren Eltern auf den Weg zu Oma und Opa. Sie will mit dem Rutschauto fahren, denn das kann sie selbstständig fortbewegen. Das fühlt sich besser an, als auf dem Dreirad sitzend geschoben zu werden!
- Mia besucht ihre Freundin. Die beiden Familien wandern zum nahegelegenen Spielplatz. Auf dem Weg entdeckt Mia eine Feder. Von welchem Tier sie wohl stammt? Eine Spurensuche beginnt. „Mama, das macht viel mehr Spaß als das Tiernemory auf dem Computer!“ ruft Mia, als sie eine Schnecke am Wegrand entdeckt.



Neben ausreichend Bewegungserfahrungen benötigen Kinder auch Entspannungszeiten zum Erholen und Kraft tanken. Auch spezielle Rituale am Abend helfen, zur Ruhe zu kommen.

- Nach einem aufregenden Spaziergang holt Mia zuhause ihre „Schatzkiste“ hervor. Darin befinden sich viele tolle Dinge, die sie gesammelt hat, mit denen sie spielen oder sich von ihrer Mama massieren lassen kann: eine schöne Feder, ein glitzernder Stein, Kastanien und Zapfen, eine Massagekatze und noch vieles mehr.
- Mia fragt ihren Papa beim Abendessen: „Papa, liest du mir heute Abend wieder mein Lieblingsbuch vor?“ Mia liebt diese täglichen Rituale mit ihrer Mama oder ihrem Papa – das Bilderbuch am Abend, Kuschelzeiten zu Mittag, eine CD anhören zum Rasten. Sie geben ihr Sicherheit und Geborgenheit.

MIA's Bewegte Woche

Für Kinder zwischen 6 und 10

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Wochenende
zu Fuß in die Schule	zu Fuß in die Schule	zu Fuß in die Schule	zu Fuß in die Schule	zu Fuß in die Schule	freies bewegtes Spiel mit Freunden oder Geschwistern
eine Einheit Bewegung und Sport	„Bewegte Pause“ in der Schule	eine Einheit Bewegung und Sport	eine Einheit Bewegung und Sport	„Bewegte Pause“ in der Schule	Familienausflug (Wandern, Radfahren, Schwimmen)
„Bewegte Pause“ in der Schule	zu Fuß nach Hause	„Bewegte Pause“ in der Schule	„Bewegte Pause“ in der Schule	zu Fuß nach Hause	Fußmassage von Mama vor dem Zu-Bett-Gehen
zu Fuß nach Hause	Fußball-,/ Ballett-,/Turn-,/ Reittraining, ...	zu Fuß nach Hause	zu Fuß nach Hause	Lesehausübung auf dem Wackelkissen	
bewegtes Spiel mit Freunden auf dem Spielplatz		mit dem Fahrrad zu Besuch bei der Großmutter	Fußball-,/ Ballett-,/Turn-,/ Reittraining, ...	bewegter Kindergeburtstag	



Viel Spaß
bei der
Bewegung.

Gefördert aus den Mitteln des OÖ Gesundheitsförderungsfonds

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Soziales und Gesundheit, Abteilung Gesundheit – 4021 Linz, Bahnhofplatz 1
Tel.: 0732/7720-14133 – E-Mail: post@gesund-es-oberoesterreich.at – www.gesundes-oberoesterreich.at – **Inhalt:** Mag.^a Daniela Lugmayr, Mag.^a Margit Wachter, Roswitha Hofer, B.A. – **Layout:** Abteilung Presse/DTP-Center [2021640] – **Fotos:** Land OÖ, Abt. Gesundheit, Adobe Stock / mickey120, Oksana Kuzmina, Antonioguillen, bonnontawat, mirkograul, JenkoAtaman, wildworx, Glenda Powers, altanaka, Brian Jackson, pahis, hakase420, Miredi, gpointstudio, kristall, Petr Bonek, oksix, photophonie, tunedin, JackF, pressmaster, YakobchukOlena, mikitiger, atikinka2, A_Bruno, Christian Schwier – **Illustrationen:** Ulf Kossak
Druck: BTS Druckkompetenz GmbH

Informationen zum Datenschutz finden Sie unter: <https://www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz>