

## ● Bewegung

### **Kinder wollen sich bewegen!**

Babies und kleine Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Die Eltern sollen das unterstützen. Wenn Kinder sich viel bewegen, werden die Muskeln stark, das Gehirn ist gut durchblutet und die Hirnzellen können wachsen. Ein Kind bekommt durch viel Bewegung ein gutes Körpergefühl und damit auch Selbstbewusstsein. Viel Bewegung ist auch eine gute Methode gegen Übergewicht.

So können Sie Ihr Kind in seinem natürlichen Bewegungsdrang unterstützen: Legen Sie Ihr Baby immer wieder auf eine Decke. So kann strampeln, sich drehen, den Kopf heben und den Raum wahrnehmen.

Lassen Sie ein zweijähriges Kind eine Strecke selbst gehen. Sie brauchen zwar viel länger für den Weg von A nach B, doch das Kind bewegt sich und entdeckt vieles auf diesem Weg. Wenn es müde ist, darf es in den Buggy sitzen.

Geben Sie einem Kleinkind die Möglichkeit, sich auf viele Arten zu bewegen: rennen, hüpfen, kriechen, tanzen. Kinder lieben es, auf einem Mäuerchen zu balancieren, eventuell an der Hand des Vaters oder der Mutter. Gehen Sie mit dem Kind möglichst oft auf den Spielplatz oder in die Natur. Aber auch im Kinderzimmer ist viel Bewegung möglich, insbesondere auf einem Parcours aus Matratzen und Kisten.

Bewegung ist oft mit Spiel verbunden. Bewegung und Spiel helfen bei der Integration von Kindern – vor allem, wenn sie schüchtern sind oder noch nicht gut Deutsch sprechen. Beim gemeinsamen Spiel lernen Kinder auch den Umgang mit anderen Kindern.