

## Begleitmaterial - Beweigigs-Büechli

Marlies Bieri 11/2017

Kinder brauchen für eine gesunde und selbstbewusste Entwicklung viel Bewegung.



Schon ein Baby strampelt vor Lust und teilt sich mit dem Körper mit. Ein Kleinkind hüpfert spontan vor Freude. Es nutzt alle Gelegenheiten zu laufen, klettern, springen, kriechen, hüpfen, rutschen. Es testet den Gleichgewichtssinn beim schaukeln, rollen, drehen, hüpfen und blancieren. Stühle, Polstergruppen, Treppen, Mauern, Gräben und Bäume sind willkommene Herausforderungen für seine grosse Bewegungslust.

**Dieser natürliche Bewegungsdrang ist für die Entwicklung des Kindes wichtig und für Erziehende manchmal unbequem. Sie können diesen Prozess unterstützen, indem Sie Impulse des Kindes aufgreifen, als erste Spiel- und Bewegungspartner zur Verfügung stehen und Vorbild sind.**

Einfache Spielmaterialien – vielseitige Bewegungen. Wir von der Elternlehre haben im Beweigigs-Büechli ein paar Ideen zusammengetragen, die drinnen oder draussen ausprobiert werden können.

### Spielraum drinnen

Bereits die Wohnungseinrichtung wirkt sich auf das Spiel- und Bewegungs-

verhalten Ihres Kindes aus. Ideal sind Räume, die Gestaltungsmöglichkeiten bieten, und ein Umfeld, welches nicht nur aus fertigem, unveränderbarem Spielzeug besteht, sondern herausfordert zum Selbertun: Auf einem Stuhl kann man sitzen. Kippt man ihn um wird die Führerkabine einer Lok daraus. An einem Tisch kann man sitzen. Legt man eine Decke darüber, wird eine Höhle daraus.

Kreieren Sie doch an Regentagen einfach selber einen Hindernisparcours in der Wohnung mit Kissen, Stühlen und Kartons. Da kann die ganze Familie mit Ideen helfen und ihr Kind kann sich so richtig austoben beim Drunterdurch- und Drüberklettern, Hindurchkriechen, Drumherumkrabbeln etc.

Auch verwandeln sich Kinder allzu gern in Tiere. Dabei ahmen sie ihre Stimme und Bewegungen nach.

### Springe wien es Reh (Slalomlauf um 4-5 Hindernisse herum)



*Vor em Wald im grüne Chlee  
Da steit es chlyses Reh.  
Es gseht der Fuchs vo wytem cho  
U springt im Zickzack schnäll dervo  
Springe wien es Reh*

Im Alter zwischen 15 Monate bis 3 Jahre erlernt das Kleinkind den aufrechten Gang und übt viele andere Bewegungsabläufe ein. Es lernt so richtig schnell zu rennen, Dreirad- und Laufradfahren.

## Uf eim Bei stah wie e Storch (möglichst lange auf einem Bein stehen)



*Storch, Storch Heini,  
mit de rote Beini,  
mit em Schnabel, klipp und klapp  
louft am Ufer uuf und ab.  
Steit uf e Stei,  
u feim Bei!*

Eltern, die mit gutem Beispiel vorangehen,  
sind für die motorische Entwicklung  
wichtig.

## Galoppiere wien es Rössli (Galoppieren mit Übersprüngen einer Hürde)



*Hopp, hopp, hopp,  
s rössli lauft Galopp.  
Èber Stock u Stei u Grabe, muess das  
Rössli wyertrabe.  
Immer im Galopp:  
Hopp, hopp, hopp, hopp, hopp.*

Ab 3 bis 6 Jahre erlernt das Kind immer komplexere Bewegungsabläufe wie Treppensteigen mit Fusswechsel, auf einem Bein stehen, auf einem Balken oder Baumstamm balancieren, einen Ball werfen und fangen und vieles mehr.

## Bewegen, Entdecken, Spielen macht Stark und Selbstbewusst

### Bewegung fördert

- die Gesundheit
- die Sozialkompetenz
- die Sinneserfahrung, Körper- und Umgebungswahrnehmung
- die Gehirnentwicklung, den Gleichgewichtssinn und das Wachstum

### Bewegung vermindert

- Aggressionen
- Unfälle
- Schlafstörungen
- Übergewicht

## Spielraum draussen

Nirgends gibt es für Kinder so viel zu entdecken wie draussen in der Natur. Es lockt der Sandkasten, die Regenpfütze, der Spielplatz. Mit zunehmendem Alter wird der Bewegungsradius vergrössert. Ausflüge in den Wald, in die Berge, ans Wasser, etc. gehören daher zum Familienprogramm.

## Das macht Spass

- Barfuss über den taunassen Rasen spazieren – das kitzelt!
- Versteckspiele
- Auf Bäume, Mäuerchen und Spielgeräte klettern
- Einen Wiesen- oder Schneehang hinunter zu rollen
- Auf Mauern balancieren
- Hüpf- und Springspiele (Trampolin)
- Fahrradfahren und Inline-Skaten
- Ski- und Schlittschuhlaufen
- Stelzen laufen

**Jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo! Je mehr Möglichkeiten, Anregungen und Bewegungsfreiheit es hat, umso besser können sich seine motorischen Fähigkeiten entwickeln.**