



Elternbrief/Themenwände – Gestaltungsvorschläge



Bewegung ist wichtig

Kinder brauchen Bewegung. Bewegung fördert die kindliche Entwicklung, Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit, ein gesundes Immunsystem und das Sozialverhalten.

Kinder im Alter zwischen 1 und 3 Jahren sollen sich am Tag so viel wie möglich, mindestens aber täglich 180 Minuten, bewegen und am besten gar keine Medien (Fernseher, Tablet, Handy) nutzen.

Erwachsene sollen sich am Tag mindestens 30 Minuten so bewegen, dass sie ins Schwitzen kommen.

Bewegungsspiele für die ganze Familie:

- Versteckenspielen, Waldspaziergang
- Bewegungs-Memory®
Hier werden die Memory®-Karten in der ganzen Wohnung verteilt. Alle Mitspieler laufen gleichzeitig los, um so viele Bildpaare wie möglich zu ergattern.
- Seifenblasen platzen lassen:
Die Kinder sollen so viele Seifenblasen wie möglich jagen und platzen lassen.



Kleine Tipps:

Bieten Sie Ihrem Kind verschiedene bewegungsfreundliche Spielsachen an: Bälle, Luftballons, Seifenblasen, Tunnel, Schaumstoffwürfel, usw.

Bieten Sie in der Wohnung genügend Bewegungsraum und Bewegungsfreiheit.

Lassen Sie Ihr Kind erkunden, ohne gleich einzugreifen.

Gehen Sie viel raus in die Natur, z. B. in den Wald, am besten mit anderen aktiven Familien.

Planen Sie Bewegungszeiten fest in den Wochenalltag ein.

Seien Sie selbst ein Vorbild.