

Bewegung für Kinder



Info:

Eine Empfehlung:
Kinder von 4 - 6 Jahren sollten mindestens 180 Minuten am Tag zum Beispiel Laufen, Klettern oder Springen. Auch angeleitete Bewegung kann jetzt für Kinder schon umgesetzt werden.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung In Anlehnung an „Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung.“
Bildquelle: Projekt Knotenpunkte für Grundbildung

1

Überlegt, wie und wo Kinder 3 Stunden am Tag laufen, klettern und springen können. Zum Beispiel auch dann, wenn die Kita einmal geschlossen hat oder Urlaubszeit ist.

2

Was könnte eine angeleitete Bewegung sein?

3

Welche Sport-Angebote gibt es für Kinder? Kennst Du Vereine oder ähnliche Einrichtungen?
Erstellt hierzu eine Liste?



Beispiel-Lösung

1

- Balancieren auf einem Mäuerchen, Steinen, Gehwegen; im Wald auf Baumstämmen,
- Hüpfkästchen-Spiele auf einer sicheren Straße/sicherem Gehweg
- Alles was ein Spielplatz zu bieten hat.

2

Eine *angeleitete Bewegung* könnte zum Beispiel Kinder-Yoga sein. Hierzu gibt es im Internet Anleitungen oder Du kannst ein kleines Büchlein oder Karten kaufen. Schön ist, dass Ihr die Übungen auch zusammen machen könnt.

3

- In *Familienbildungsstätten* gibt es häufig ein breites Angebot zum Beispiel Bewegung für Babys, Kinder-Turnen oder Tanz.
- *Vereine* bieten ebenfalls unterschiedliche Angebote für etwas ältere Kinder an.
- Schau Dir doch auch einmal die *Aushänge* im Kindergarten und/oder der Schule an: Hier findest Du auch Hinweise für regionale Aktivitäten.