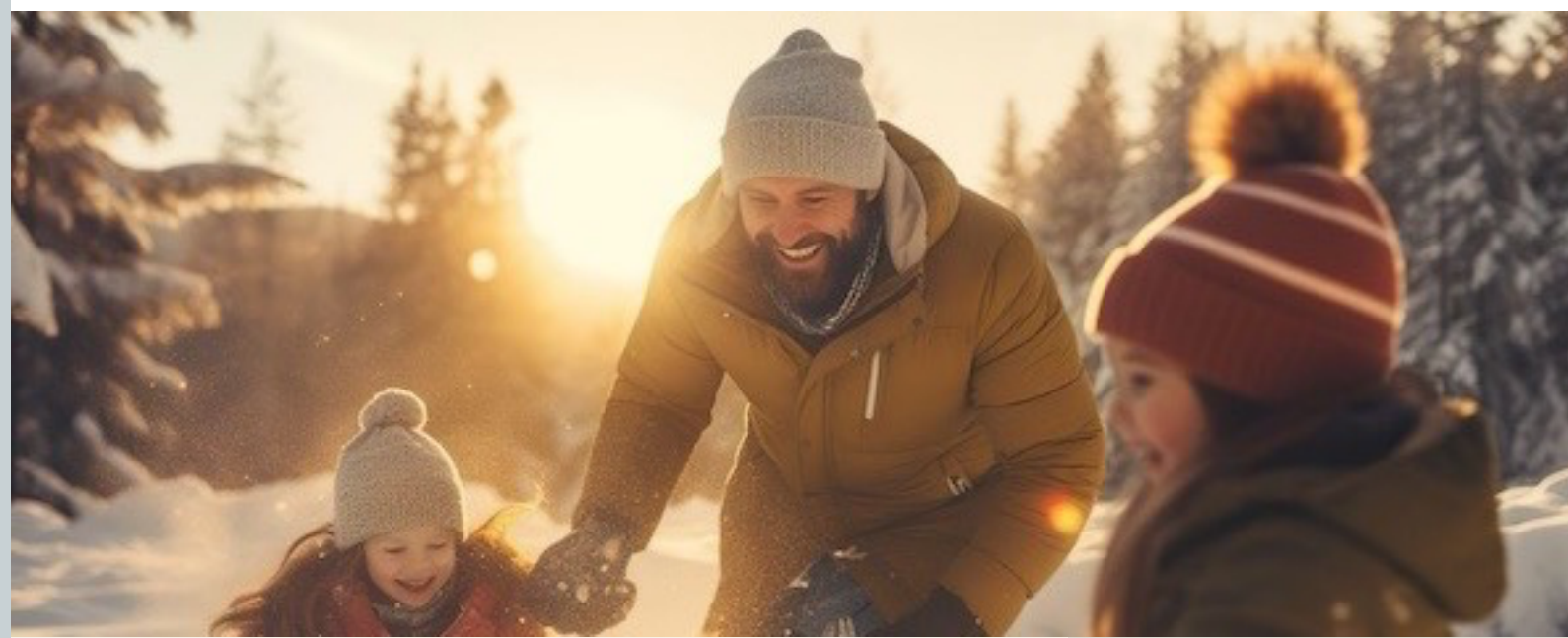


BEWEGUNG IM ALLTAG

Körperliche Aktivität im alltäglichen Leben

Laufen, toben, springen, klettern oder schwimmen. Man kann sich auf viele unterschiedliche Arten bewegen und dennoch sind viele Kinder zu inaktiv. **Bewegungsmangel** kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Doch Kinder zu mehr Bewegung anzuregen, gestaltet sich besonders in den kalten Wintermonaten zu einer Herausforderung. Aus diesem Grund möchten wir Ihnen einige Tipps geben, um **mehr Bewegung in Ihren Alltag** zu integrieren.

5 Min. Lesezeit | #Bewegungsmangel #Körperliche Aktivität #Koordination #Bewegungsförderung #Weniger Sitzen



Liebe Eltern,

wussten Sie, dass sich laut einer Studie der WHO **80% der Kinder und Jugendlichen zu wenig bewegen**, obwohl sie von Natur aus einen Bewegungsdrang haben? Für Kinder zwischen 5 und 17 Jahren wird empfohlen, jeden Tag mindestens **60 Minuten** mit moderater bis hoher Intensität **aktiv zu sein**.

Besonders im Kindergartenalter entwickeln sich **biologische, psychosoziale und kognitive Fähigkeiten**, die die Grundlage für das weitere Leben schaffen. Von hoher Bedeutung sind in diesem Zusammenhang die Altersstufen 7 bis 12: In diesen Jahren werden koordinative Kompetenzen (= Koordination) durch zum Beispiel klettern, laufen oder springen weiterentwickelt.

Bewegung hat viele **positive Auswirkungen auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen**. So geht sie mit einer gesteigerten Konzentrationsfähigkeit einher, da sie die Bildung von Nervenzellen im Gehirn fördert. Zusätzlich stärkt Bewegung die Muskulatur, das Immunsystem, den Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System, sowie Lunge und Knochen.

Bewegungsmangel wiederum wirkt sich negativ auf die **Gesundheit von Kindern** aus. Dieser kann sich unter anderem in Form von Haltungsschäden, mangelnder körperlicher Fitness und einer geringeren geistigen Leistungsfähigkeit zeigen.

Mit folgenden **Tipps** möchten wir Sie zu mehr **Bewegung im Alltag** animieren und Sie dabei unterstützen, bewegende Momente mit ihren Kindern zu schaffen.



ALLGEMEINE TIPPS

Treppengehen statt
Fahrstuhlfahren ist
angesagt!

*

Bewegung schon früh am Morgen!

Stehen Sie während des
Zähneputzens auf einem
Bein.

*

Tanzen macht gute Laune!

Drehen Sie die Musik laut
auf und tanzen Sie nach
Herzenslust zu Ihren
gemeinsamen
Lieblingssongs.

*

Achten Sie besonders
jetzt auf **nicht zu lange
Sitzpausen**.



KONKRETER TIPP

Das Bewegungsspiel „Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm“ regt zur körperlichen Aktivität an!

Das Spiel "Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm" kann jederzeit, ohne weitere Materialien und auf kleinem Raum gespielt werden und animiert zu mehr Bewegung in der Familie. Es macht auch den sonst für Kinder eher „langweiligen“ Sonntagsspaziergang zu einem besonderen Erlebnis.

So geht's:

Der Spruch zum Spiel: „Eins und zwei und drei und vier und fünf und sechs und sieben und acht und neun und zehn. Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm. Vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran. Hacke, Spitze, hoch das Bein.“

Dazu gilt es, passend zum Reim Bewegungen und Schritte auszuführen:

- Zunächst zehn schnelle Schritte vorwärts gehen („Eins und zwei und drei und vier und fünf und sechs und sieben und neun und zehn“).
- Anschließend drei langsamere Schritte machen (jeweils aus „ein Hut“, „ein Stock“, „ein Regenschirm“ einen Schritt).
- Dann mit der Fußspitze des rechten Fußes erst nach vorne, dann nach hinten und dann zur Seite tippen. Und am Ende den Fuß wieder neben dem Anderen abstellen („Vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran“).
- Anschließend zuerst die Ferse des Fußes und dann die Fußspitze/die Zehen auf den Boden tippen („Hacke, Spitze“).
- Zum Schluss das Bein gestreckt mit Schwung nach vorne anheben („hoch das Bein“).

TIPP: Dieser Spruch kann beliebig oft wiederholt werden. Irgendwann können die Kinder den Text auch auswendig aufsagen.



Solche gemeinsamen Momente fördern nicht nur mehr Bewegung, sondern werden Ihnen und Ihrem Kind noch lange in Erinnerung bleiben.

GESUNDHEITSTIPP FÜR ELTERN

Die Voraussetzung für gesunde Kinder sind gesunde Eltern.

Auch **Erwachsene sollten sich ausreichend bewegen** und ihren Kindern ein Vorbild sein. Besonders in den ersten Lebensjahren übertragen Sie Ihr Verhalten auf Ihr Kind. Fahren sie deshalb lieber mit dem **Fahrrad als mit dem Auto** zum Bäcker um die Ecke und motivieren Sie Ihren Partner*in doch ein einfaches **Workout zuhause** mitzumachen!

Eine Anleitung finden Sie [HIER](#).



Weitere **Gesundheitstipps** für die ganze Familie haben wir für Sie auf [unserer Homepage](#) zusammengestellt.



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Einen interessanten Artikel zum Thema Schaffung von Spiel und Bewegungsräumen für Kinder finden Sie [HIER](#).

*

Sie möchten mehr zum Thema Kindergesundheit erfahren? Dann folgen Sie der Stiftung auf **Social Media**.



Beste Grüße
das TigerKids-Team



Diese E-Mail wurde an [[EMAIL_TO]] verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.

Stiftung Kindergesundheit
c/o Dr. von Hünnersches Kinderspital
Lindwurmstr. 4
80337 München
+49 89 356 479 09
tigerkids@kindergesundheit.de

Bilder: AdobeStock