

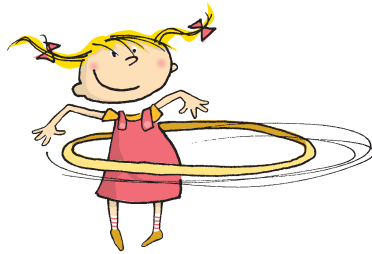
Was Kinder bewegt...

... muss auch Erwachsene bewegen.

Machen Sie mit – bewegen Sie sich gemeinsam mit Ihren Kindern. Das ist mit wenig Aufwand verbunden und lässt sich einfach im Alltag unterbringen: Warum also nicht mal öfters mit dem Fahrrad zum Kindergarten fahren? Oder im Kaufhaus die Treppe nutzen – anstelle die Rolltreppe zu nehmen? Oder wie wäre es mit...

- Fangen oder Verstecken spielen im Park
- Ball spielen auf der Wiese
- Drachen steigen lassen
- Inliner laufen
- auf Schatzsuche gehen im Wald
- einem Schwimmbadbesuch
- Minigolf spielen
- Schlitten fahren

und vielem mehr...



Ein aktiver Familienalltag ist nicht nur die optimale Entwicklungsförderung für Ihre Kinder, sondern fördert zugleich das Gemeinschaftsgefühl in Ihrer Familie.



Weitere Informationen

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre Betriebskrankenkasse.

1



www.fitvonkleinauf.de

www.bkk.de

Fit von klein auf **BEWEGUNG**

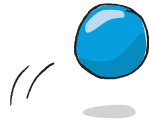
Ohne Eltern geht es nicht!



Alle Rechte vorbehalten © 2007 BKK Bundesverband, BKK Landesverband NRW
BKK®/BKK Logo sind registrierte Schutzmarken des BKK Bundesverbandes.

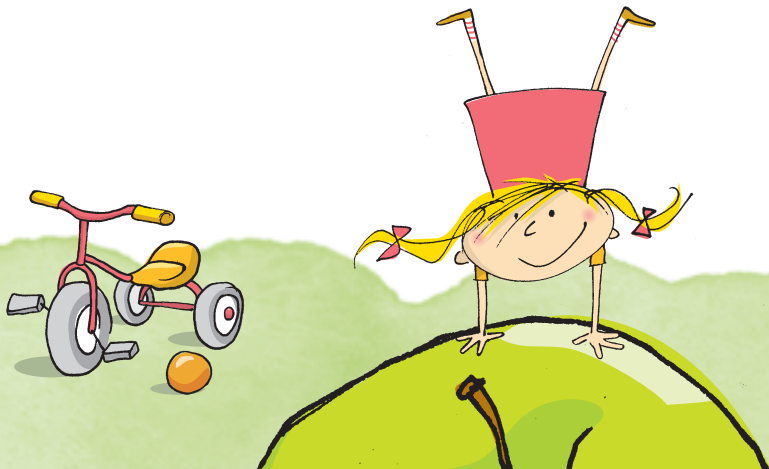


Liebe Eltern,



wussten Sie, dass Kinder, die sich bewegen...

- ihr Herz- Kreislauf-System stärken, ihre Muskeln kräftigen, ihre Körperhaltung verbessern und seltener krank werden?
- ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern, ihre Lern- und Leistungsfähigkeit steigern und ihr Sprechen, Schreiben und mathematisches Verständnis fördern?
- ihr Selbstvertrauen und -bewusstsein fördern, Gefühle wie Lust und Freude erleben, Erfolgserlebnisse erzielen und gute Laune haben und sich wohl fühlen?
- ihre sozialen Kontakte ausbauen, ihre Rücksichtnahme steigern und ihre Konfliktfähigkeit entwickeln?



Bewegungs-Spiel-Schlange

Haben Sie schon einmal von der *Fit von klein auf Bewegungs-Spiel-Schlange* gehört – einer „Schlange“, die jeden Tag mit einer neuen Idee für ein Bewegungsspiel überrascht?

Für die „Schlange“ brauchen Sie:

- eine Tapetenrolle
- viele bunte Stifte
- einen Farbwürfel

Nehmen Sie ein großes Stück der Tapetenrolle und malen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern eine große Schlange darauf – mit vielen bunten runden Feldern auf ihrem Schlangenkörper (wählen Sie Farben entsprechend dem Farbwürfel).

In jedes dieser Felder schreiben Sie nun eine kleine Bewegungs-idee, z.B. auf einem Bein stehen und dabei ein Lied singen, wie ein Frosch durch den Raum hüpfen, um die Wette laufen, eine Kissenschlacht veranstalten usw.

Jetzt wird zum Beispiel jeden Abend nach dem Abendessen reihum gewürfelt und die Aufgabe von allen gemeinsam gelöst. *Viel Spaß!*

Der Sportverein

So richtig viel Spaß und Freude machen Spiel, Sport und Bewegung vor allem in Gemeinschaft!

Ein idealer Ort sind hierfür die örtlichen Sportvereine. So bietet Bewegung, Spiel und Sport im Verein gleich mehrere Vorteile:

- vielfältige Möglichkeiten für körperliche, spielerische und sportliche Betätigungen – für Kinder und Erwachsene,
 - festigt alte und fördert neue Kontakte und Freundschaften,
 - bietet Entspannung,
 - fördert die Gesundheit
- und viele mehr...



Meist sind Sportvereine auch weitaus günstiger als die Angebote kommerzieller Dienstleister.

Die Sportvereine bieten für Jung oder Alt, aber auch für die ganze Familie vielfältige Bewegungsangebote und zahlreiche außersportliche Aktivitäten, die viel Freude und Spaß machen. In Städten und Kreisen informieren und beraten die Sportverbände und -bünde sehr gerne.

Fit von klein auf



In Bewegung...

Bringen Sie Ihre Kinder und sich in Bewegung. Sie können einiges tun, um die Bewegungsfreude Ihrer Kinder zu fördern – egal ob zu Hause oder im Freien. Bewegungsideen gibt es zahlreiche:

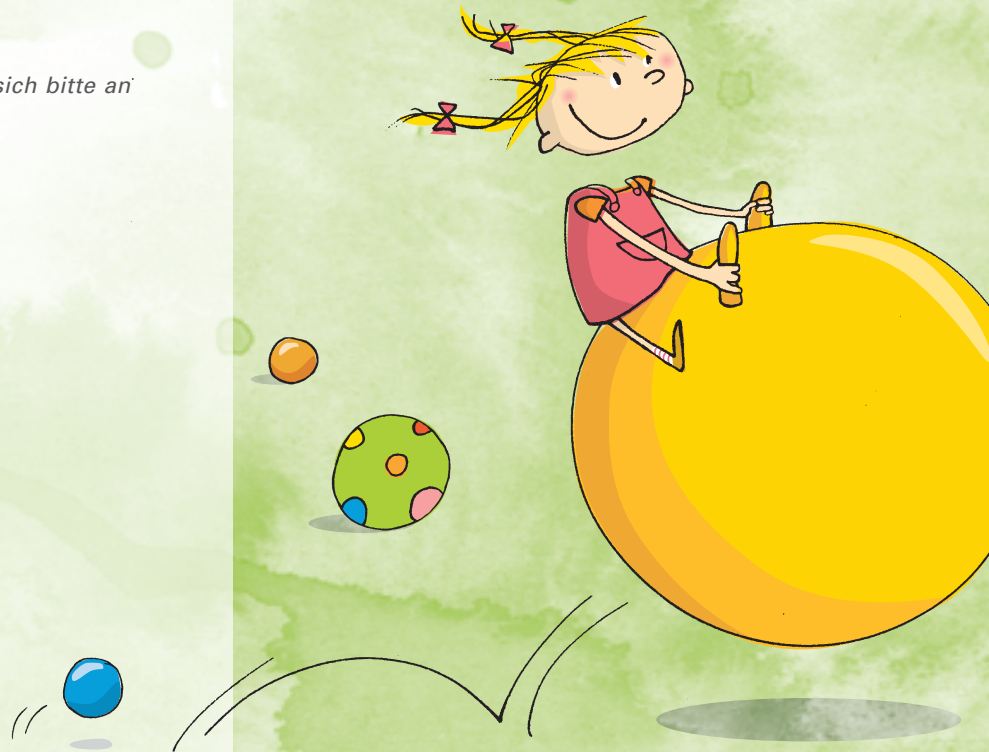
- Matratzen und Schaumstoffelemente im Kinderzimmer laden ein zum Turnen, Bauen und Toben – oder haben Sie Platz für ein kleines Trampolin?
- Ist die Kita auch zu Fuß oder mit dem Fahrrad erreichbar? Dann nutzen Sie diese Gelegenheit für einen bewegten Start in den Tag.
- Spaziergänge an der frischen Luft tun immer gut – im Wald und Park lässt sich zudem gemeinsam vieles entdecken und erforschen.
- Besuchen Sie regelmäßig nahe gelegene Spielplätze – sie bieten abwechslungsreiche Möglichkeiten zum Spielen, Klettern und Sammeln neuer Erfahrungen.
- Freizeitaktivitäten wie Fahrradfahren, Schwimmen oder Minigolfen sind eine bewegungsfreundliche Abwechslung für die ganze Familie.
- ...oder Sie fragen bei Ihrem örtlichen Sportverein nach Bewegungsangeboten für Kinder oder die ganze Familie.



Weitere Informationen

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre Betriebskrankenkasse.

2



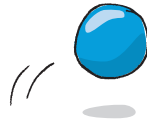
www.fitvonkleinauf.de

www.bkk.de

Fit von klein auf **BEWEGUNG**

Laufen, Hüpfen, Springen
– mehr Bewegungssicherheit durch
Spiel, Sport und Bewegung

Liebe Eltern,



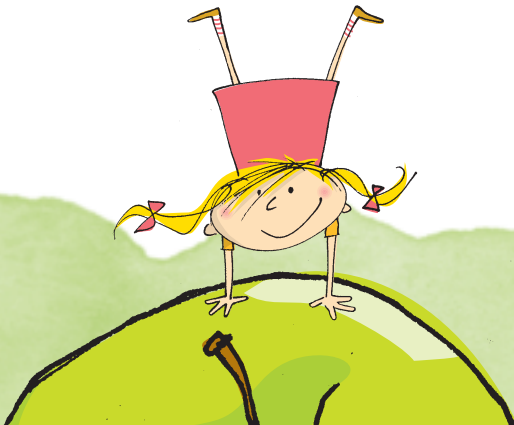
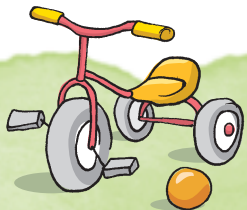
Kinder lieben es in Bewegung zu sein – sie springen über Stock und Stein, balancieren auf Mauervorsprüngen, sie rennen, hopsen, klettern, schwingen und hüpfen spontan vor Begeisterung.

Doch Bewegung von Kindern ist vielmehr als „nur“ Ausdruck ihrer natürlichen Lebensfreude. Sie ist die Grundlage einer gesunden Entwicklung. So erweitern Kinder über Bewegung die Motorik und sammeln neue Erfahrungen. Sie gewinnen dadurch bedeutende

- Wahrnehmungs-
- Gleichgewichts-
- Reaktions- und
- Koordinationsfähigkeiten.

Vor allem für die sichere Teilnahme am Straßenverkehr, ob zu Fuß, mit dem Roller oder später mit dem Fahrrad, sind diese Fähigkeiten für Kinder unerlässlich.

Denn Kinder verunglücken nicht, weil sie sich bewegen, sondern weil ihnen die Bewegungssicherheit fehlt. Daher sollten Kinder so oft wie möglich in Bewegung sein können – das macht sie bewegungssicher und reaktionsstark!



Alte Bewegungsspiele



...neu entdeckt

Erinnern Sie sich noch an die Spiele aus Ihrer Kindheit wie z.B. Gummitwist oder Sackhüpfen? Nachfolgend finden Sie einige dieser altbekannten „Klassiker“.

Gummitwist

Zwei Spieler stehen sich mit einem Abstand von etwa 2 m gegenüber und spannen ein 4 m langes zusammengeknotetes Gummiband um ihre Beine. Je nach Schwierigkeitsgrad variieren die Spieler selbst die Höhe und Breite des Gummibandes, z.B. indem sie das Band vom Knöchel über die Waden bis in die Kniekehlen oder sogar höher schieben oder die Füße enger zusammen oder weiter auseinander stellen. Der dritte Mitspieler darf sich nun Hüpfformen ausdenken oder muss sich an vorher festgelegte Springfiguren und Reihenfolgen halten. Beim Misslingen kommt ein anderer Spieler an die Reihe.

Bäumchen, wechse dich

Dieses Spiel eignet sich besonders für das Spielen im Freien. Jeder Spieler sucht sich einen Baum; diese sollten nicht allzu weit voneinander entfernt stehen. Ein Spieler ist der Fänger. Er steht in der Mitte und ruft *Bäumchen, wechse dich*. Jetzt müssen alle einen anderen freien Baum suchen. Wer vom Fänger abgeschlagen wird, ist neuer Fänger.

Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm

Dieser Spielspruch sorgt auch heute noch für Spaß und Freude auf (langen) Spaziergängen. Große und kleine Spaziergänger haken sich gegenseitig ein und gehen gemeinsam im Gleichschritt:

Und eins, und zwei, und drei, ..., und zehn – ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm

(jedes Wort steht für einen Schritt)

... und vorwärts, rückwärts, seitwärts ran

(rechten Fuß erst nach vorne, dann nach hinten und zur Seite tippen)

... in die Hocke und hoch das Bein

(in die Hocke gehen, wieder aufstehen und ein Bein hochschwingen)

... und dann geht es wieder von vorne los.

Weitere altbekannte Bewegungsideen sind:

- Verstecken oder Fangen spielen
- Seilchen springen
- Hüpfkästchen springen
- Drachen steigen lassen
- Auf Dosen-Stelzen laufen
- Sackhüpfen

Viel Spaß!



Fit von klein auf

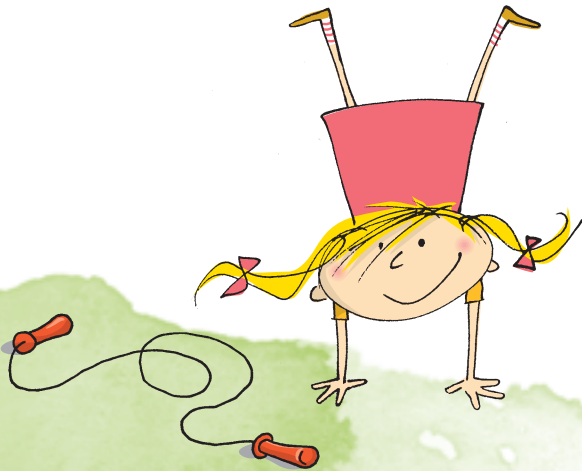
Bewegungsspiel

Kleines Bewegungsspiel mit großer Wirkung

Labyrinth	
ALTER	ab 2 Jahre
SPIELER	beliebig viele
MATERIAL	Bierdeckel, Zeitungspapier, Blechdosen

Die Bierdeckel und Dosen sowie das Zeitungspapier werden im Zimmer verteilt – und zwar so, dass der Abstand jeweils eine Fußlänge beträgt. Jetzt können gemeinsam folgende Aufgaben ausprobiert werden:

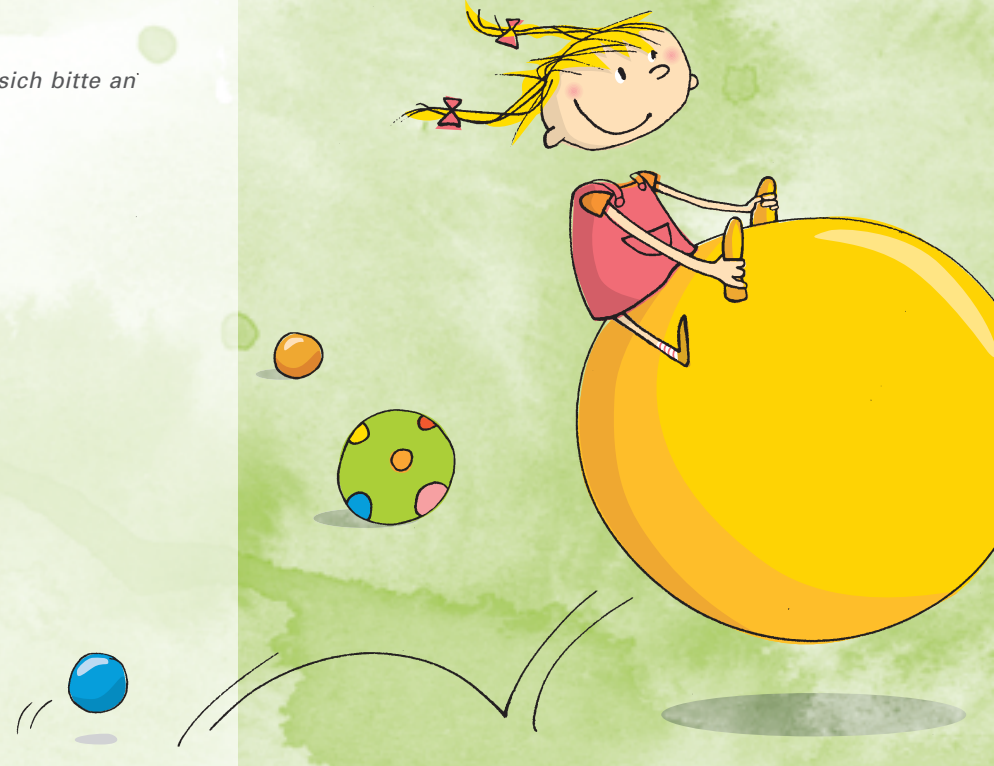
- zwischen den Bierdeckeln usw. gehen, ohne einander zu berühren
- dabei hüpfen
- oder rückwärts gehen
- beim Gehen ein Auge zu halten
- ein Kind läuft vor und die anderen MitspielerInnen folgen ihm



Weitere Informationen

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre Betriebskrankenkasse.

3



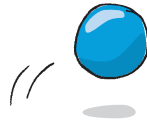
www.fitvonkleinauf.de

www.bkk.de

Fit von klein auf **BEWEGUNG**

Bewegung macht schlau

Liebe Eltern,



wissen Sie, was Rückwärtsgehen mit Mathematik oder Springen vom Klettergerüst mit Physik zu tun hat? Eine ganze Menge – denn Bewegung macht schlau!

Durch tägliches Spielen, Toben und Bewegen bleiben Kinder nicht nur fit und gesund, sie entwickeln außerdem ihre geistigen Fähigkeiten.

Kinder bilden sich mit und durch Bewegung – sie ist die Grundlage für jegliches Lernen: Kinder müssen selber Erfahrungen machen und Dinge und Gesetzmäßigkeiten am eigenen Körper erlebt haben, um sie zu begreifen.

Erst wenn Kinder bewusst mit ihrem Körper vorne und hinten, oben und unten, rechts und links, Schwere und Schwerkraft erfahren, können sie später in der Schule leichter rechnen, schreiben und lesen lernen sowie physikalische und natürliche Gesetzmäßigkeiten verstehen.



Bewegungserfahrung und...

...Mathematik

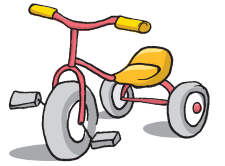
Wer rückwärts gehen kann, dem wird auch das rückwärts Zählen nicht schwer fallen.

Die Erfahrung einer erlebten Situation – je mehr Schritte ich von etwas weg mache, desto größer ist die Entfernung (hier: rückwärts gehen) – lässt Kinder eine abstrakte Rechenaufgabe wie rückwärts zählen leichter bewältigen.

...Naturwissenschaften

Wer schon mal von einem Klettergerüst heruntergesprungen ist, wird einen Begriff wie Schwerkraft leichter nachvollziehen und verstehen können.

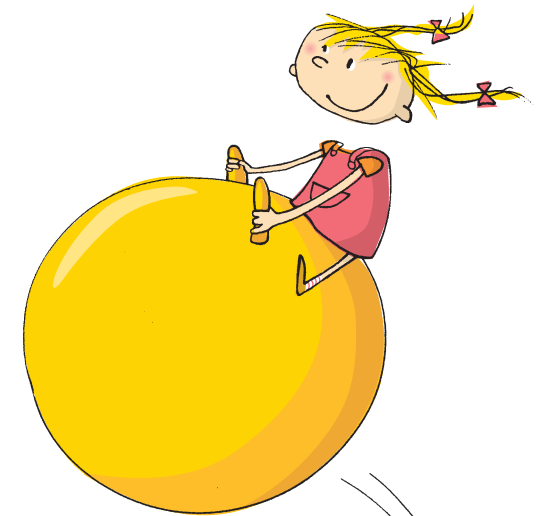
Erst durch die aktive Auseinandersetzung mit der Welt lernen Kinder, Ursachen und Wirkungszusammenhänge von Dingen und von sich selber kennen. Dabei lernen sie ihren Körper einzuschätzen und einzusetzen, Gleichgewicht zu halten und den Körper zu stoppen. Auf diese Weise erleben sie physikalische Gesetzmäßigkeiten wie Balance oder Geschwindigkeit am eigenen Körper, machen Erfahrungen über räumliche Beziehungen und erlernen Begrifflichkeiten wie oben und unten, weit und nah, viel und wenig.



...Konzentration

Wer sich auf wackeligem Untergrund halten kann, wird in der Schule leichter ruhig und stabil sitzen und sich konzentrieren können.

Über Bewegung entdecken Kinder spielend ihre Sinne – zum Beispiel beim Balancieren auf kleinen Mauervorsprüngen den Gleichgewichtssinn. Dieser Sinn ist wichtig, um beispielsweise in der Schule die Aufmerksamkeit halten zu können. Denn erst wenn Kinder ihr Gleichgewicht halten können, werden sie in der Lage sein, ruhig und stabil auf einem Stuhl zu sitzen und sich zu konzentrieren.



Fit von klein auf

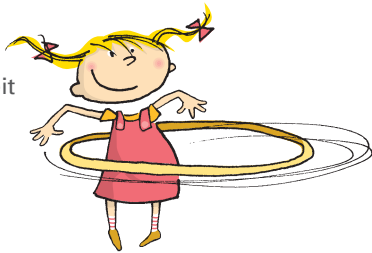
Der Sportverein...

So richtig viel Spaß und Freude machen Spiel, Sport und Bewegung vor allem in Gemeinschaft!

Ein idealer Ort sind hierfür die örtlichen Sportvereine. So bietet Bewegung, Spiel und Sport im Verein gleich mehrere Vorteile:

- vielfältige Möglichkeiten für körperliche, spielerische und sportliche Betätigungen – für Kinder und Erwachsene,
- festigt alte und fördert neue Kontakte und Freundschaften,
- bietet Entspannung,
- fördert die Gesundheit

und viele mehr...



Meist sind Sportvereine auch weitaus günstiger als die Angebote kommerzieller Dienstleister.

Die Sportvereine bieten für Jung oder Alt, aber auch für die ganze Familie vielfältige Bewegungsangebote und zahlreiche außersportliche Aktivitäten, die viel Freude und Spaß machen. In Städten und Kreisen informieren und beraten die Sportverbände und -bünde sehr gerne.



Weitere Informationen

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre Betriebskrankenkasse.

4



www.fitvonkleinauf.de

www.bkk.de

Fit von klein auf **BEWEGUNG**

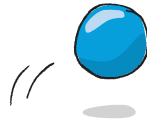
**Wenn Kinder losgehen
und die Welt entdecken**



Alle Rechte vorbehalten © 2007 BKK Bundesverband, BKK Landesverband NRW
BKK®/BKK Logo sind registrierte Schutzmarken des BKK Bundesverbandes.



Liebe Eltern,



es sind vor allem die ersten sechs bis acht Lebensjahre, in denen Kinder von einem ungeheuren Betätigungs- und Bewegungsdrang gepackt sind, fortwährend auf Entdeckungsreise gehen, erproben und experimentieren – denn über die Bewegung entdecken Kinder ihre Welt.

Kinder möchten losgehen und...

- aktiv und ausgelassen sein, sich anstrengen,
- Herausforderungen annehmen,
- neugierig mit Gegenständen hantieren,
- leicht und fast schwerelos von oben springen.

Kinder möchten losgehen und...

- hoch springen, schnell laufen, weit hüpfen und herumtollen, im Wasser schweben,
- auf Bäume klettern und an Ästen schwingen, mit Sand bauen und kneten,
- Kunststücke machen, wie auf einem Bein stehen.

Kinder möchten losgehen und...

- mit anderen Kindern und Erwachsenen spielen, schnaufen, pusten oder kichern,
- beim Tore Schießen gemeinsam jubeln, Erfolg oder Misserfolg, Lob oder Tadel erfahren.

KINDER MÖCHTEN LOSGEHEN UND DIE WELT ENTDECKEN



Entdeckungstour im Wald

Umgefallene Baumstämme, raschelndes Laub, geheimnisvolle Höhlen – der Wald ist ein spannender Spielplatz für Kinder – zum Toben, Balancieren, Klettern, Entdecken und Forschen.

Nachfolgend stellen wir Ihnen einige einfache Waldspiele vor, die Sie, liebe Eltern, mit Ihren Kindern beim nächsten Waldspaziergang gemeinsam spielen können.

Wo ist „dein“ Baum?

Mit verbundenen Augen wirst du von deinem Partner zu einem Baum im näheren Umkreis geführt, um diesen zu ertasten – die Rinde, kleine Risse und Unebenheiten.

Anschließend wirst du wieder zurück zum Ausgangspunkt geführt. Gelingt es dir, wieder mit offenen Augen, „deinen“ Baum wieder zu erkennen?

Schatzsuche

Eine spannende und lustige Alternative für einen Spaziergang im Wald ist eine Schatzsuche.

Hierfür geht z. B. dein Vater vorab schon mal los und versteckt einen kleinen Schatz im Wald und führt dich und deine Geschwister und Mutter mit bunten, auffälligen „Wegweisern“ zum Ziel.



Der Fuchs auf Spurensuche im Schnee

Ein paar von euch spielen den Fuchs – die anderen sind die Hasen. Während die Füchse die Augen schließen, bekommen die Hasen ein paar Minuten Zeit, sich zu verstecken.

Anschließend folgen die Füchse den Fußspuren im Schnee, um die Hasen zu finden. Gelingt es den Hasen falsche Fährten zu legen? Das Spiel ist beendet, wenn alle Hasen gefunden wurden.

Indianergeheul

Einer von euch ist der Späher eines Indianerstammes und steht an einem Baum. Ihr anderen steht einige Meter von ihm entfernt.

Wenn der Späher euch den Rücken zudreht und bis zehn zählt, schleicht ihr euch an. Mit einem lauten Indianergeheul warnt der Späher euch, bevor er sich zu euch umdreht – denn wen er bei einer Bewegung oder in seinem Versteck entdeckt, der muss wieder zum Ausgangspunkt. Das Spiel ist vorbei, wenn jemand von euch den Baum des Spähers berührt.

Fit von klein auf

