

Bewegung



**Tipps vom Kinder- und
Jugendärztlichen Dienst
des Märkischen Kreises**



Wie kann ich mein Kind in seiner motorischen Entwicklung **begleiten, unterstützen** und fördern?

- Gehen Sie mit Ihrem Kind so oft wie möglich zu Fuß.
- Lassen Sie Ihr Kind bei jedem Wetter – möglichst täglich – draußen toben (Garten, Spielplatz, Wald).

Geeignete Sport- und Spielgeräte sind:

- Ball
- Seilchen
- Schaukeln
- Roller
- Lauf-/Fahrrad
- Gummitwist
- Trampolin



Das wichtigste Ziel ist, Freude an Bewegung zu behalten!



Übungen für drinnen und draußen:

- Tanzen
- Zehenspitzen-/Fersenlauf
- Balancieren
- Hüpfkästen
- Klettern
- Spiele wie z.B. Schubkarre, Tauziehen
- Bewegungsparcour durch das Zimmer
- Ballspiele (z.B. mit einem Softball)



Melden Sie Ihr Kind in einem Sportverein an!

Empfohlene Zeit für tägliche Bewegung:



Kindergarten- kinder



mindestens
drei Stunden am Tag
(lieber noch mehr)

Grundschul- kinder



mindestens
90 Minuten am Tag
(davon 30 Minuten in
hoher Intensität)



üben ➡ loben ➡ üben

Geben Sie Ihrem Kind
nicht das Gefühl
ungeschickt zu sein!

Kritisieren Sie es nicht, wenn es etwas nicht
so gut kann, sondern **schaffen Sie** Ihrem Kind
**Möglichkeiten, seine Geschicklichkeit zu
verbessern!**



üben ➡ loben ➡ üben

⇒ loben ⇒ üben ⇒ loben

Kinder
bewegen sich
von Natur aus
gerne!



Fotos: J. Getzlaff, S. Henrich / Grafiken: S. Maslofi; canva:
oldsboys von ifans std, brunassaraiva/Bruna Saraiva

⇒ loben ⇒ üben ⇒ loben