



Netzwerk Junge Eltern / Familien

So einfach ist Bewegung!

Eine Orientierungshilfe zur
Bewegung im Alltag für
Eltern mit Kindern bis zu
drei Jahren

Einleitung

Liebe Eltern,

Bewegung ist mehr als laufen lernen. Bewegung ist ebenso wie Ernährung von großer Bedeutung, damit Ihr Kind gesund aufwächst, sich körperlich und geistig gut entwickelt. Dafür legen Sie als Eltern in den ersten Lebensjahren den Grundstein und dazu möchte Sie unsere Broschüre anregen.

Von den ersten Lebensmonaten an versucht Ihr Kind, seine körperlichen Möglichkeiten und Grenzen zu entdecken und sie auszuprobieren. Geben Sie ihm dafür die Zeit und die Gelegenheit. So lernt es mit Freude neue Herausforderungen zu meistern und daran zu wachsen.

Die Fotos zeigen, wie einfach es ist, sich im Alltag mehr zu bewegen und wie viel Spaß Groß und Klein dabei erleben. Auch wenn von Ihnen dabei eine große Portion Geduld und Umsicht verlangt wird: Begleiten Sie Ihr Kind beim Abenteuer „groß werden“ mit viel Zuwendung und Liebe.

In unseren beiden Fotobroschüren „Wie viel trinkt und isst mein Baby im ersten Lebensjahr“ und „Wie viel isst und trinkt mein Kind im zweiten und dritten Lebensjahr“ zeigen wir Ihnen ebenfalls anschaulich einige Beispiele für eine bedarfsgerechte Ernährung.

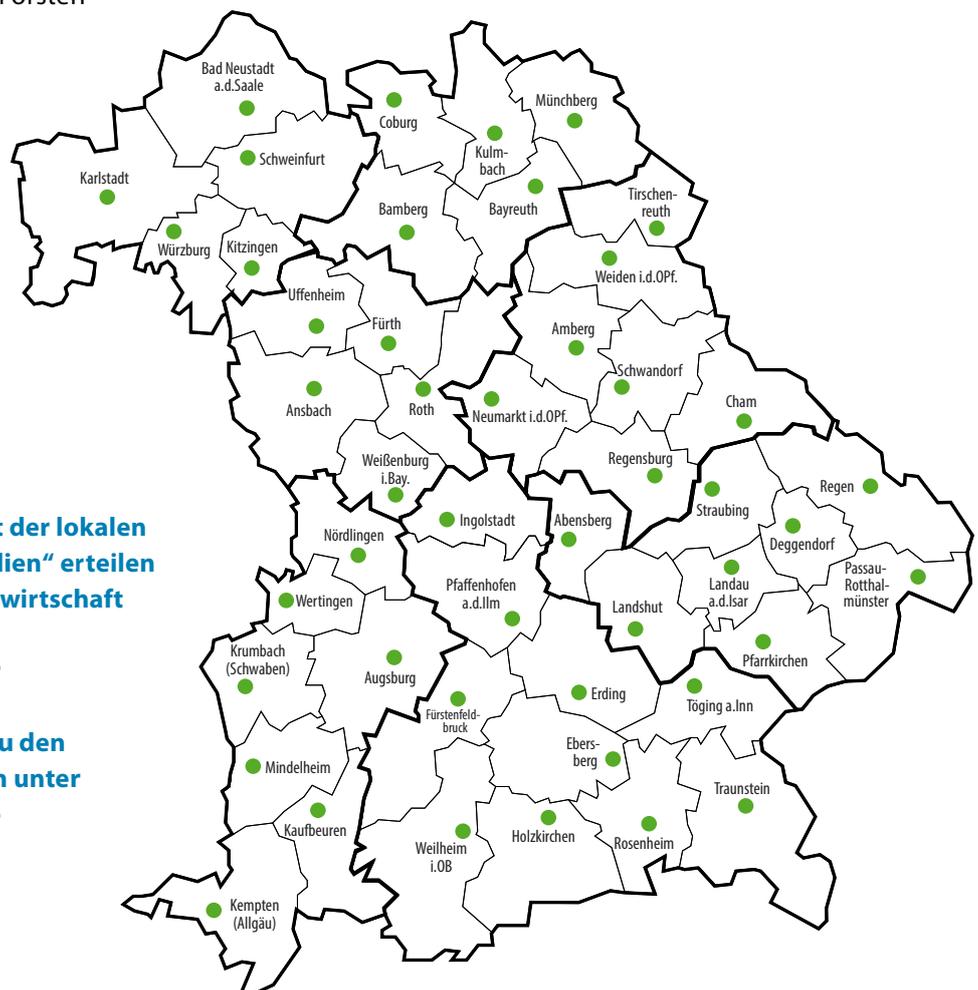
Alles Gute für Sie und Ihre Familie!

Ihr

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Mehr Informationen zur Arbeit der lokalen Netzwerke „Junge Eltern/Familien“ erteilen die Ämter für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten unter www.stmelf.bayern.de/aemter

Anmeldung und Information zu den aktuellen Angeboten für Eltern unter www.weiterbildung.bayern.de



Ämterstandorte:

● Ämter für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Bewegung ist gesund – so geht's:



- Babys und Kinder bewegen sich grundsätzlich gerne – von Anfang an!
- Bewegung ist der Motor für eine gesunde Entwicklung!



Greifen und Strampeln



Balancieren



Krabbeln



Entdecken

Unterstützen Sie den natürlichen Bewegungsdrang von Säuglingen und Kindern!

Bewegung macht Spaß – so geht's:



DRINNEN
SPRINGEN
TOBEN



Ein bewegungsförderndes Umfeld, in dem sich Kinder nach Lust und Laune bewegen können und das zum Erkunden, Erforschen und Entdecken anregt, ist förderlich für die gesamte Entwicklung!



Schieben & Ziehen



Tanzen & Springen



Hüpfen

Ihr ganzes Haus ist ein Bewegungsabenteuer.
Schaffen Sie „Spiel-Räume“ für Ihr Kind!

Bewegung macht stark – so geht's:



DRAUSSEN
RENNEN
HÜPFEN



- Durch Bewegung erfahren Babys und Kinder Erfolgserlebnisse und entwickeln Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten.
- Durch vielfältige Bewegungserfahrungen lernen Babys und Kinder sich und ihre Umwelt kennen.



Klettern



Ausprobieren



Toben

Täglich raus an die frische Luft!
Mutig sein und Ausprobieren machen Ihr Kind stark.

Bewegung macht schlau – so geht's:



AUSPROBIEREN
SELBER MACHEN
BEGREIFEN



- Babys und Kinder lernen im Spiel, sowie im Kontakt mit aufmerksamen Eltern und Kindern.
- Bewegung ist für die Bildung der Persönlichkeit unerlässlich.



Spielend erforschen



Klettern & Entdecken



Eintauchen
& Erleben

Bewegung fördert auch die geistige Entwicklung.
Lassen Sie Ihr Kind mit dem ganzen Körper lernen und erfahren.

Bewegung ist kinderleicht – so geht's:



- Bewegung bewegt alles!
- Über Bewegung lernen Babys und Kinder ihre Selbstbestimmung, sie entwickeln Freude und Motivation, Fantasie und Kreativität.



Lustvolle „Bewegungs-Räume“ warten überall!
Ihr Kind liebt spielerische Entdeckungsreisen im Alltag.

Anmerkungen

Kinder sind ständig in Bewegung, denn dies ist eines ihrer Grundbedürfnisse wie schlafen und essen. Sie möchten laufen, klettern, springen und toben. Bewegung ist nicht nur für ein gesundes Wachstum, sondern auch für die Bildung der Persönlichkeit unerlässlich. In den ersten Lebensjahren finden dazu grundlegende und wichtige Lernprozesse statt, die die Basis für die weitere Entwicklung sind.¹

Meilensteine einer gesunden Bewegungsentwicklung im ersten Lebensjahr²

- ab dem 3. Monat: sicheres Kopfhieven in der Bauchlage; Hände werden in Rückenlage über der Körpermitte zusammengebracht
- ab dem 6. Monat: Spielzeug wird gehalten und von einer Hand in die andere gewechselt, Krabbeln
- ab dem 9. Monat: sicheres freies Sitzen
- ab dem 12. Monat: sicheres freies Stehen mit Festhalten an Möbeln und Wänden

Meilensteine einer gesunden Bewegungsentwicklung sind im zweiten Lebensjahr²

- ab dem 15. Monat: Gehen mit Festhalten an Möbeln
- ab dem 18. Monat: freies Gehen mit sicherem Gleichgewicht
- ab dem 24. Monat: Kind läuft mit Tempo und kann Hindernisse umsteuern

Eltern können die Bewegungsentwicklung ihres Kindes / ihrer Kinder unterstützen, wenn sie

- die Bewegung als Grundbedürfnis ihres Kindes anerkennen
- selbst Bewegungsvorbild sind
- in der Wohnung Bewegungsräume für ihr Kind schaffen und ihm oft Gelegenheit geben, sich auch im Freien zu bewegen
- ihr Kind ohne Leistungsdruck zur Bewegung anregen.

¹ In Zusammenarbeit mit dem Institut für Frühpädagogik (IFP), www.ifp.bayern.de

² Bei den Zeitangaben handelt es sich nicht um Durchschnittswerte, sondern um das Alter, in dem 90 bis 95 Prozent der gesunden Kinder die entsprechenden Fähigkeiten erlangt haben.



Impressum

Herausgeber

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten (StMELF)
Ludwigstraße 2, 80539 München
www.stmelf.bayern.de
www.ernaehrung.bayern.de
E-Mail: info@stmelf.bayern.de
Nr. 08152013, Stand: August 2019

Redaktion

Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)



www.kern.bayern.de

Gestaltung

360plus Design GmbH, München
www.360plus.de

Bildnachweis

- S. 3 links unten: DGLimages / Shutterstock.com
- S. 5 links unten: © Blend Images / Fotolia
- S. 6 oben: © Oksana Kuzmina / Fotolia
- Behram Salmassinia, München
- Icons made by Freepik from www.flaticon.com
- StMELF (Bayernkarte)

Druck

Weber Offset GmbH, Ehrenbreitsteiner Str. 42
80993 München
Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger, zertifizierter
Waldbewirtschaftung

Hinweis: Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbenden oder Wahlhelfern im Zeitraum von 5 Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.



BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 12 22 20 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.