

Bewegung – Motor der Entwicklung

Kinderwelt muss eine Bewegungswelt sein, weil Bewegung für die ganzheitliche Entwicklung von Kindern wichtig und nicht zu ersetzen ist. Sowohl im Familienalltag als auch in Kita, Schule und in der Freizeit lernen Kinder dauernd und ganzheitlich. Das heißt, nicht nur der Kopf, sondern auch der Körper ist Teil des Lernprozesses.

Besonders im Kleinkind- und Vorschulalter ist Bewegung für Entwicklungsprozesse die zentrale Form des Handelns. Sie ist das erste und wichtigste Kommunikationsmittel des Kindes und darüber hinaus Ausdrucksmittel zur Entfaltung der Sinne. Bewegung ist die erste „Sprache“, mit der ein Kind mit seiner Umwelt in Austausch kommt. Für das emotionale Erleben, zur Verständigung als auch zur Erkenntnisgewinnung ist Bewegung nicht ersetzbar.

Bewegung und Ernährung im Einklang

Ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung sind die Grundlagen für gesundes Aufwachsen und wichtige Elemente des kindlichen Wohlbefindens. Energiezufuhr und Energieabbau sollten sich für eine gesunde körperliche Entwicklung im Gleichgewicht befinden. Nur gemeinsam und verknüpft mit ausreichend Entspannungsphasen können Bewegung und Ernährung zur gesunden Entwicklung von Kindern beitragen.

Sowohl für Bewegungsverhalten als auch für Ernährungsgewohnheiten gilt, dass sich Kinder dabei an ihren Eltern orientieren. Die entscheidenden Weichen einer gesunden Lebensführung werden in der Familie gelegt! Darüber hinaus sind auch pädagogische Fachkräfte in Kitas und Schulen sowie Engagierte in Sportvereinen Vorbilder. Mit Hilfe von bewegungsorientierten Profilen (zum Beispiel Bewegungskita und Bewegte Schule) übernehmen Bildungseinrichtungen in Kooperation mit Sportvereinen wichtige Aufgaben für ein gesundes Aufwachsen von Kindern.

Kinder brauchen Bewegung

Bewegung ist eine Grundvoraussetzung für verschiedenste Entwicklungsbereiche

... die motorische Entwicklung

- Entwicklung des Körpers und des Gefühls für die Bewegungen des eigenen Körpers
- Verbesserung der Koordination und Reaktionsfähigkeit
- Förderung der Selbstwirksamkeit
- Verbesserung der Handlungsplanung, -steuerung und -kontrolle

... die körperliche Entwicklung

- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verbesserung der Muskulatur, Bewegungsfähigkeit und Körperhaltung
- Förderung der Durchblutung und der Stoffwechselaktivität
- Stärkung des Immunsystems

... die kognitive Entwicklung

- Stärkung der Selbsteinschätzung
- Erweiterung des Vorstellungsvermögens und des Bewegungsgedächtnisses
- Verbesserung von Kreativität und Geschicklichkeit
- Förderung des abstrakten Denkens, der mathematischen Kompetenz und der Sprachfähigkeit



Bewegung unterstützt ...

... die soziale Entwicklung

- Intensivierung von Kontakten mit anderen
- Unterstützung beim Erkennen, Durchsetzen und Zurückstellen der eigenen Bedürfnisse
- Förderung von Kooperationsfähigkeit und Hilfsbereitschaft
- Steigerung von Rücksichtnahme und Regelverständnis
- Verbesserung von Konfliktfähigkeit und sozialer Stabilität

... die emotionale Entwicklung

- Steigerung des Selbstvertrauens, der Selbstständigkeit sowie der Selbstkonzeptentwicklung
- Erhöhung der Bewegungsfreude und der Motivation
- Stabilisierung von Stimmungen und Förderung des Wohlbefindens
- Steigerung von Widerstandsreserven

... die sensorische Entwicklung

- Steigerung der Hirndurchblutung und damit der Leistungsfähigkeit des Gehirns
- Erhöhung der Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeit
- Förderung der Lerngeschwindigkeit
- Abbau von Stress

Weitere Infos

Bewegung nutzen und erleben! Informations- und Fortbildungsangebote

Die Deutsche Sportjugend setzt sich gemeinsam mit ihren Mitgliedsorganisationen für eine bewegte Lebenswelt für Kinder ein.

Weitere Informationen zu kindgerechter Bewegungsförderung und dem Nutzen von Bewegung für die kindliche Entwicklung gibt es auf den Internetseiten der Deutschen Sportjugend. Neben allgemeinen Informationen rund um Bewegung, Spiel und Sport gibt es Links zu den Aktivitäten und Fortbildungsangeboten der Sportverbände sowie Informationen zu Kooperationsmöglichkeiten mit Sportvereinen.

>> www.dsj.de/kinderwelt

Weitere Informationen zum Thema Ernährung finden Sie beim Bundeszentrum für Ernährung unter

>> www.bzfe.de

Weitere Informationen zu den Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung finden Sie unter

>> www.bewegungsempfehlungen.de

Impressum

Herausgeber/Kontakt:

Deutsche Sportjugend
im DOSB e.V.
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

Fachliche Anfragen

Heike Hülse
Tel. 069 - 67 00-308
E-Mail: huelse@dsj.de

Bestellungen

www.dsj.de/publikationen

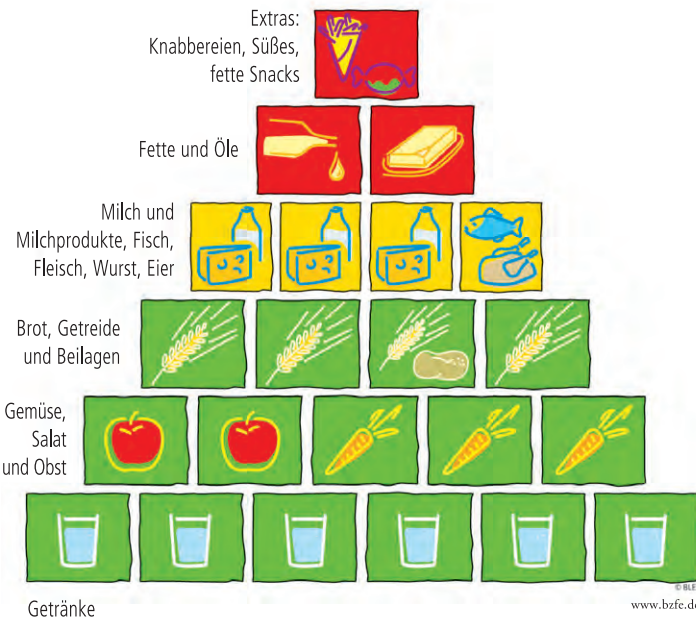
Ernährung

Ausgewogen, frisch und vielfältig!

Für eine ausgewogene Ernährung sind keine speziellen Lebensmittel notwendig. Mit der richtigen Auswahl kann der Bedarf leicht gedeckt werden. **Kinder sollen lernen, aus dem reichhaltigen Angebot das Richtige in der richtigen Menge auszuwählen.**

Auch bei der Zubereitung frischer Zutaten sollten Kinder regelmäßig mit eingebunden werden. Gerade Kinder, die sich viel bewegen, brauchen ausreichend Flüssigkeit. Der Durst wird am besten mit Wasser oder ungesüßtem Tee gestillt. Süße Getränke sollten die Ausnahme sein!

Die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) gibt eine gute Orientierung, welche Lebensmittel in welcher Menge gegessen werden sollten:



Bewegung

Viel bewegen – wenig sitzen!

Bewegung trägt zur gesunden Entwicklung von Kindern bei. Aber wie viel Bewegung braucht ein Kind täglich?

Die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung geben Auskunft!

Pädagogische Fachkräfte aber auch Familien erhalten eine erste Orientierung, wie viel tägliche Bewegungszeit Kindern **mindestens** ermöglicht werden sollte. Die Empfehlungen sollen Erwachsene dafür sensibilisieren, dass Kinder ausreichend Bewegung brauchen, und aufzeigen, welche Bewegungszeiten Kinder altersabhängig für eine gesunde Entwicklung mindestens benötigen.

Natürlich geht es bei der Bewegungszeit nicht darum, Kinder mit Blick auf die Uhr zu Bewegung zu motivieren. Kinder haben in der Regel von sich aus Freude an Bewegung, die lediglich unterstützt und erhalten werden sollte. Am meisten Spaß haben Kinder an Bewegung mit der Familie oder gemeinsam mit anderen Kindern, zum Beispiel im Sportverein.

Entspannen – aber richtig!

Sitzzeiten – insbesondere vor Bildschirmmedien – sollten auf ein Minimum reduziert werden. Kinder brauchen jedoch Räume und Zeiten, in denen sie zur Ruhe kommen und sich erholen können. Geeignete Rückzugsorte, Lesen, Vorlesen oder Musik und Geschichten hören können zur Entspannung beitragen.

Entspannung

Bewegungsempfehlungen für Kinder

Grundsätzlich gilt: So viel kindgerechte Bewegung wie möglich! Bewegungsarme Kinder schrittweise an Bewegung heranführen!

Säuglinge und Kleinkinder (0 bis 3 Jahre)



Den natürlichen Bewegungsdrang so wenig wie möglich einschränken und auf sichere Umgebungsbedingungen achten

Kindergartenkinder (4 bis 6 Jahre)



Mindestens 180 Minuten angeleitete und nicht angeleitete Bewegungszeit am Tag

Grundschul Kinder (6 bis 11 Jahre)

Mindestens zwei bis drei Mal in der Woche eine Bewegungszeit mit Beanspruchung größerer Muskelgruppen, um Kraft und Ausdauer zu stärken



und

Mindestens 30 Minuten am Tag Bewegung, Spiel und Sport



und

60 Minuten am Tag können auch über Alltagsaktivitäten abgedeckt werden



90 Minuten am Tag Bewegung mit moderater bis hoher Intensität



Bewegung, Ernährung & Entspannung

Grundlagen für gesundes Aufwachsen

