

Bewegungstipps für Kinder mit den Eltern 9-18 Monate

Informationsblatt für Eltern

Quelle: Gesundheitsförderung, Paprica-Bewegungstipps für Kinder, überarbeitet von Nicole Heinis, 2020
Link: https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/PAPRICA_dep_9_18_DE_sans_logo_stc.pdf



- Über den Teppich robben: Legen Sie Dinge ausser Reichweite Ihres Kindes auf den Teppich und ermuntern Sie es, dorthin zu krabbeln, um sie zu packen.
- Kribbel-Krabbel: Lassen Sie ihr Kind mit blossen Händen und Füßen im Freien Neues entdecken.
- Erste Schritte: Räumen Sie alles aus dem Weg, was nicht stabil steht, damit ihr Kind sich bei seinen ersten Schritten an den Möbeln festhalten und durch das Zimmer hangeln kann. Legen Sie sich in den Weg, damit Ihr Kind über Sie krabbeln oder Sie umrunden kann.
- Schiffli fahre: Schaukeln Sie Ihr Kind auf dem Schoss und singen dazu: «Schiffli fahre uffem See, cha me schöni Sache gseh, chunnt der Wind und chunnt der Sturm, wirft das schöne Schiffli um.»
- Regenspass: Schieben Sie Ihr Kind gut geschützt durch den Regen, sodass es dem Prasseln des Regens zuhören kann.
- Rennwagen: Lassen Sie Ihr Kind das Stofftier im Wäschekorb durch das Zimmer schieben. Halten Sie den Wäschekorb fest und lassen Sie Ihr Kind einsteigen. Sitzt es darin, kann es Rennwagen spielen.
- Kleiner Koch: Wenn Sie kochen, möchte Ihr Kind dies in seiner Kinderküche oder mit eigenen Küchenutensilien (Holzlöffel, Kunststoffdosen etc.) nachmachen.
- Badespass: Zeigen Sie Ihrem Kind in der Wanne, wie es Wellen machen, Seifenschaum pusten kann und mehr. Geben Sie ihm eine Plastikflasche und Becherli, damit es Wasser einfüllen, umfüllen und ausschütten kann.
- Kinderlieder und Fingerverse: Nutzen Sie die gemeinsame Zeit beim Wickeln und Singen oder spielen Sie Ihrem Kind Lieder vor, bei denen es Sie nachahmen kann. Nennen Sie Körperteile und lassen Sie Ihr Kind darauf zeigen (bei sich selbst oder Ihnen).
- Im Papphaus: Verwandeln Sie einen grossen Karton in ein Papphaus, in das sich das Kind hineinkuscheln kann. (Versteckspiel)
- Musik machen: Basteln Sie Musikinstrumente aus PET-Flaschen oder Keksdosen.
- Bauklötze: Lassen Sie das Kind einen Turm bauen, welchen es mit Vergnügen wieder kaputt machen kann.

Chunnt es Müsli, baut es Hüsli, chunnt es Mückli, baut es Brückli,

Chunnt e Floh, macht esooooo...

(mit dem Zeige- und Mittelfinger vom Fuss bis zum Hals des Kindes spazieren, bei «eso» wird das Kind ausgekitzelt!)

Und los geht's!