

Bewegungstipps für Kinder mit den Eltern 0-9 Monate

Informationsblatt für Eltern

Quelle: Gesundheitsförderung, Paprica-Bewegungstipps für Kinder, überarbeitet von Nicole Heinis, 2020
Link: https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/PAPRICA_dep_0_9_DE_sans_logo_stc.pdf



- **Blickkontakt:** Ihr Kind genießt es, Sie anzuschauen und anzulächeln.
- **Drehen Sie Ihr Gesicht langsam von rechts nach links.** Es wird seinen Kopf bewegen und Ihnen mit dem Blick folgen.
- **Machen Sie Geräusche oder schneiden Sie Grimassen.**
- **Gesicht erkunden:** Legen Sie sich neben Ihr Kind und rollen Sie es sachte zur Seite, sodass Sie sich anschauen und es Ihr Gesicht anfassen kann. (Seitenwechsel)
- **Gegenstände entdecken:** Legen Sie Ihr Kind auf eine Krabbeldecke auf den Boden. Halten Sie Ihrem Kind Gegenstände hin, mit denen es spielen kann.
- **Lassen Sie es die Gegenstände berühren, festhalten und in den Mund nehmen.**
- **Spiel und Spass beim Windelwechseln:** Schieben Sie eine Hand unter seinen Po und kippen Sie leicht sein Becken, damit es seine Füße fassen kann.
- **Seitenrolle:** Helfen Sie Ihrem Kind, sich vom Bauch auf den Rücken und vom Rücken auf den Bauch zu drehen.
- **Legen Sie eine Hand auf seine Hüfte oder ein Bein, um die Bewegung sanft zu unterstützen.**
- **Schiffschaukel:** Setzen Sie sich auf den Boden und heben Sie Ihr Kind auf ein Bein, sodass es mit den Füßen den Boden berührt. Halten Sie es um die Taille oder an den Händen und lassen Sie es langsam mal nach rechts, mal nach links kippen.
- **Erkundung:** Sorgen Sie für einen sicheren Bewegungsraum. Verteilen Sie Gegenstände oder Spielsachen im Umfeld des Kindes und ermutigen Sie es, diese zu holen. Lassen Sie es Form, Material und Farben erkunden.
- **Kuckuck:** Verbergen Sie Ihr Gesicht mit einem Tuch und ziehen Sie es dann weg. Ihr Kind wird Ihnen beim Verschwinden und Wiederauftauchen zuschauen und dabei lernen.
- **Bewegung anregen:** Säuglinge sollten sich mehrmals pro Tag ausgiebig bewegen (auf dem Bauch oder Rücken liegen, krabbeln, am Boden spielen usw.)
- **Wenig Sitzen:** Achten Sie darauf, dass Ihr Kind so wenig wie möglich stillsitzen muss (Autokindersitz, Babywippe).
- **Babys gehören nicht vor einen Bildschirm! (TV, Computer).**
- **Geeignete Spielsachen sind:** Rasseln, gefüllte PET-Flaschen, Sensorik Hulahopp-Reifen mit Tüchern, Bändern etc. verziert, Raschel-Büechli, Spielbogen, Beissring, Kuschtier.

Ausprobieren!

Je beweglicher und selbständiger Ihr Kind wird, umso mehr wird es sich für seine Umgebung interessieren. Begeben Sie sich auf Augenhöhe mit ihrem Kind und entdecken Sie die Welt ein zweites Mal. Es gibt kaum Interessanteres als «banale» Alltagsgegenstände wie z.B. Kochkelle, ein Blatt Papier, ein Reissverschluss, Krümel auf dem Boden und Unzähliges mehr.

Viel Vergnügen!