

# Sich bewegen und spielen heißt für's Leben lernen.

Kindern ist der Bewegungsdrang in die Wiege gelegt. Ein gesundes Baby beginnt schon bald nach seiner Geburt Kontakt mit seinen Bezugspersonen aufzunehmen und sich nach wenigen Wochen zunehmend neugierig seine neue Umgebung anzuschauen. Es spielt mit seinen Händen und Füßen, beginnt nach Spielzeug zu greifen und steckt alles in den Mund, um die Beschaffenheit noch genauer zu ertasten. Mit etwa einem halben Jahr kann sich das Baby dann allein auf den Bauch drehen, wo es schon stabil seine Haltung steuern kann, ohne umzufallen. Es stützt sich und übt, sich gegen die Schwerkraft abzuheben. Mit 7/8 Monaten gelingt es dem Baby, sich zunächst robbend und später auch krabbelnd fortzubewegen und seine Umgebung zu erkunden, bis es sich bald auch hinsetzen und hinstellen kann. Zunehmend wird der kleine Mensch immer mutiger und auch selbständiger in seinem Tun. Stets ist der Motor, der die kindliche Entwicklung antreibt, die Neugierde. Die ideal abgelaufene Entwicklung im ersten Lebensjahr eines Menschen bildet gute Voraussetzungen für Bewegungssicherheit und Bewegungsplanung später. Der ständige Drang zum Klettern, Springen, Rutschen, Hopsen, Schaukeln, Ball spielen, schult wichtige Körpererfahrungen, die Eigenwahrnehmung des Kindes, das Gleichgewichtssystem und die Koordination. Durch das Ausprobieren von riskanten Bewegungssituationen wie z. B. das Klettern auf einen Baum, das Balancieren über ein wackeliges Brett, erproben Kinder ihre eigenen Möglichkeiten und Grenzen. Es macht stolz, etwas Schwieriges alleine geschafft zu haben. Erfahrungen zu sammeln, Erfolg und Misserfolg zu verbuchen, dies al-

les ist notwendig für den kindlichen Entwicklungsprozess. All die unterschiedlichen Entwicklungsabschnitte bilden wiederum wichtige Voraussetzungen, um sich später in der Schule konzentrieren und mit Freude und Erfolg mitarbeiten zu können. Neuere Erkenntnisse bestätigen Zusammenhänge zwischen Unfallhäufigkeit in Kiga/Grundschule und mangelnder Bewegungssicherheit. Viele Kinder kennen ihren Körper nicht gut genug, haben keine ausreichende Bewegungserfahrung, sind unsicher, trauen sich nichts zu und fallen häufig schon bei kleinsten Rangeleien hin und verletzen sich.

## Was Eltern wissen sollten:

- Machen Sie mit Ihrem Baby nicht so viele Termine, das Baby möchte in aller Ruhe erstmal seine neue Umgebung kennenlernen.
- Lassen Sie Ihrem Kind Raum und Zeit sich auszuprobieren (z.B. auf einem Spielplatz).
- Nehmen Sie ihm nicht alles ab. Wer Kinder überbehütet, nimmt ihnen Lebensfreude, Selbstbewusstsein und die Chancen, Krisen zu meistern.
- Versuchen Sie zusammen mit ihrem Kind in einem Sportverein eine passende Sportart zu finden.
- Lassen Sie Ihr Kind laufen, denn je mobiler die Erwachsenen, sind um so immobiler werden meist ihre Kinder.
- Sollten Sie beunruhigt über die Entwicklung Ihres Kindes sein, suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kinderarzt/ärztin.

Sollte Ihr Kinderarzt bei Ihrem Kind eine Entwicklungsverzögerung oder ein orthopädisches Problem feststellen und eine physiotherapeutische Behandlung verordnen, können wir für Sie und Ihr Kind kompetente Ansprechpartner sein.