



***Bewegt im ersten
Lebensjahr***

*Bewegungstipps
für Mutter, Kind und
die ganze Familie*

Durch Bewegung entdecken Kinder die Welt

Kinder lernen durch Bewegung, dies gilt insbesondere für die ersten Lebensmonate. Sich auszuprobieren und den natürlichen Bewegungsdrang auszuleben sind für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung von großer Bedeutung.

› *Kinder sind von Natur aus aktiv. Durch Bewegung lernen sie, ihren Körper und sich selbst zu erfahren.*

Zeigen Sie Ihrem Kind, wie lohnend und schön Bewegung sein kann. Denn Bewegung bringt nicht nur Spaß und Erfolgserlebnisse, sondern hat einen positiven Einfluss auf die Gehirnentwicklung und Lernfähigkeit.

Auf diese Weise unterstützt körperliche Aktivität:

- › Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten: „Das kann ich schaffen“
- › Verständigung und Austausch
- › Soziale Kompetenzen
- › Verringerung von Frustration und Aggressionen
- › Entwicklung und Stimulation der Sinne
- › Räumliches Denken
- › Auseinandersetzung mit der Umwelt, anderen Personen und sich selbst



Bewegte Eltern – Bewegte Kinder: 7 Tipps für ein bewegtes Familienleben

Tipps 1: Gemeinsam aktiv sein

Familienzeit ist Bewegungszeit! Nutzen Sie die gemeinsamen Stunden, um aktiv zu sein. Sing- und Tanzspiele, „Flieger“, Wettkrabbeln, Versteckspiele – Kinder lieben es, gemeinsam mit Ihnen zu toben und zu spielen.

Bereits bei den Kleinsten gilt: Sie selbst sind das beste Sportgerät für Ihr Kind.



Tipp 2:

Seien Sie ein bewegtes Vorbild

Sorgen Sie nicht nur dafür, dass Ihr Kind sich bewegt, sondern seien Sie auch selbst aktiv. Denn Ihr Kind lernt von Ihnen. Gemeinsame Zeit lässt sich einfach mit Bewegung und Spaß verbinden, z. B. beim Joggen, Wandern oder Fahrradfahren.



Tipp 3:

Gestalten Sie eine bewegungsfreundliche Umgebung

Machen Sie Ihre Wohnung zu einer bewegungsfreundlichen Entdeckungszone. Hier können Sie Ihr Kind zu vielfältigen Bewegungsanlässen animieren und selbstständig Erfahrungen machen lassen. Dabei helfen schon einfache Veränderungen: z. B. Decken, Kartons, Kisten und Kissen.

Es bedarf keiner speziellen Spielzeuge oder Materialien. Alltagsgegenstände wie Tücher, Eimer oder Kochlöffel bieten kreative Bewegungsanreize. Die kleinsten Kinder liegen am besten auf einer flachen Unterlage, dort können sie sich frei bewegen und ihre Umgebung erkunden.





Tipp 4:

Sorgen Sie für eine sichere Bewegungs- umgebung

Während der ersten Lebensjahre lernen Kinder sich eigenständig fortzubewegen. Dabei unterstützt Vertrauen in die Fähigkeiten des Kindes die Lernfähigkeit. Deshalb sollten Eltern spätestens im sechsten Lebensmonat für eine sichere Umgebung sorgen, in der Kinder etwas wagen können.

Medikamente und Haushaltschemikalien sollten an einem sicheren Ort aufbewahrt werden. Verwenden Sie außerdem schützende Hilfsmittel wie z. B. Steckdosensicherungen und Abdeckungen für Ecken und Kanten an Möbeln.

Tipp 5:

Lassen Sie Ihr Kind selber machen

Motivieren Sie Ihr Kind, aber helfen Sie nicht zu viel. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit für eigene Ideen, Anstrengung und Erfolge – aber auch Misserfolge. Ihr Kind sollte lernen: Ich kann es selber schaffen. Dieser Glaube an sich selbst macht Kinder zufrieden und stark. Erfolge erleben sie dann, wenn sie beispielsweise ein Spielzeug aus eigener Kraft erreichen und es ihnen nicht in die Hand gegeben wird.





Tipp 6:

Haben Sie Mut und Vertrauen

Wann Ihr Kind die ersten Schritte macht, entscheidet es selbst. Egal wie viele Schritte es schon schafft, beim Laufen lernen sollten Sie Ihr Kind ermutigen und loben und ihm damit zeigen: Bewegung lohnt sich!

Seien Sie aber nicht zu besorgt, Hinfallen gehört zum Laufen lernen dazu.

Lauflehrenhilfen sind hier fehl am Platz, weil sie natürlichen Bewegungsabläufen entgegenwirken. Außerdem können Lauflehrenhilfen gefährlich sein, weil sie dazu führen, dass Kinder sich schnell und unvorhersehbar fortbewegen.



Tipp 7:

Geben Sie Bewegungs- und Entdeckerzeit

Planen Sie, wann immer möglich, für Wegstrecken zu Fuß viel Zeit ein. Auch auf den kürzesten Strecken können tolle Sachen aufgespürt werden. Wer sich früh an das Zufußgehen oder Fahrradfahren gewöhnt, für den ist es auch später selbstverständlich.



Bewegungsentwicklung im ersten Lebensjahr: Fit durch den Alltag für Mutter und Kind

Für die Mutter

Der optimale Bewegungsgrad richtet sich nach Stilldauer und individuellem Fitnessstand vor und während der Schwangerschaft. Deshalb sind exakte Angaben zur Bewegung innerhalb eines abgesteckten Zeitrahmens nicht möglich.

Als Orientierung gilt:

- › Mit Rücksicht auf die subjektive Körperwahrnehmung und körperliche Konstitution so früh wie möglich wieder aktiv werden.
 - › Nach einer vierwöchigen Phase der Erholung leichte körperliche Aktivität aufnehmen (z. B. Spaziergänge) und mit der gezielten Beckenbodengymnastik beginnen. Ein Rückbildungskurs ist sehr zu empfehlen.
 - › Im Anschluss oder parallel dazu können abhängig vom individuellen Fitnessgrad auch intensivere sportliche Aktivitäten folgen (besonders empfehlenswert u. a.: Wandern, Jogging, Gymnastik, Schwimmen).
 - › Wenn Sie stillen, ist eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr wichtig, damit die Milchbildung und -qualität nicht negativ beeinflusst wird.



1. Lebensmonat: Schmusephase



Direkt nach der Geburt ist besonders viel Körperkontakt wichtig: Kuscheln und streicheln entspannt den Säugling und lässt ihn, durch die Nähe zu den Eltern, zur Ruhe kommen. Die Eltern lernen in dieser Zeit die Botschaften des Babys zu verstehen und dessen Bedürfnisse zu erkennen.

Um den 4. Lebensmonat: Zeit zum Strampeln



In den ersten Monaten können Babys ihre Bewegungsfreiheit am besten auf einer flachen Unterlage ausleben. In der Rückenlage sind die Arme und Beine frei beweglich. In der (überwachten) Bauchlage werden Rückenstreckmuskulatur und Gleichgewichtssinn trainiert.

Um den 7. Lebensmonat: Krabbelzeit



Das Kind benötigt jetzt viel Bewegungsfreiheit. Es begreift die Welt mit allen Sinnen, wird immer sicherer, selbstständiger und versucht herumzurollen, sich vorwärts zu bewegen oder sich bereits aufzurichten.

Um den 12. Lebensmonat: Die ersten Schritte



Ihr Kind wird um das erste Lebensjahr herum immer mobiler. Mit den ersten Schritten erlebt es eine ganz neue Welt. 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.

Gefördert durch:



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

peb ist ein offenes Bündnis mit über 100 Mitgliedern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Gesundheitswesen und Zivilgesellschaft. Sie alle setzen sich für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein.

9 + 12 Gemeinsam gesund – in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr

Mit dem Modellprojekt „9 + 12“ motiviert die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. junge Familien zu einem gesunden Lebensstil. Dazu werden Eltern bereits mit Feststellung der Schwangerschaft bis zum Ende des ersten Lebensjahres des Kindes bei der Umsetzung eines gesunden Lebensstils von Frauenärzten, Hebammen und Kinder- und Jugendärzten unterstützt.

Über IN FORM:

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.
Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Impressum

Herausgeber:

Plattform Ernährung und
Bewegung e.V. (peb)
Wallstraße 65, 10179 Berlin
9plus12@pebonline.de
Telefon: 030 27 87 97-67
Fax: 030 27 87 97-69
www.pebonline.de

Redaktion & Text: Prof. Ulrike Ungerer-Röhrich, Ines Eisenbart,
Susanne Wolf, Institut für Sportwissenschaft, Uni Bayreuth;
Sonja Both, Inga-Marie Schulz, peb e.V.

Satz & Gestaltung: www.haas-images.de

Bildnachweis: Romy Kaa / www.romykaa.de