

Ballfertigkeiten

Ein großer Teil unserer Kinder verfügt nicht mehr über ausreichende Fähigkeiten beim Umgang mit dem Ball. Elementare Erfahrungen (*Werfen, Fangen, Rollen, Pellen, Schießen*) erlernen sich gemeinsam am besten.

Das Zusammenwirken von Augen und Händen bzw. Füßen wird durch Ballspiele gestärkt. Jonglage ist für Jung und Alt eine Herausforderung.



Förderung der Konzentration und des Zuhörens

Konzentration und Gedächtnisleistung lassen sich durch Zuwendung (*Kinder brauchen Eltern die Zuhören, sich Zeit für sie nehmen*) und mit Bewegungsaufgaben deutlich stärken. Schon für kleine Kinder gibt es leicht umsetzbare Ideen und Übungen.

Vorlesen/Singen

Das gemeinsame Ansehen von Kinderbüchern, das Singen von Kinderliedern und das Vorlesen von Geschichten sollten ein tägliches Ritual sein.

Kim-Spiele

Dies sind Spiele, bei denen es vor allem auf die Merkfähigkeit des Gedächtnisses und der Sinnesorgane ankommt. Beispiele hierfür sind:

- Begriffe hören und wiedergeben
- abgedeckte Gegenstände für 1 Minute ansehen, dann mitteilen
- mit verbundenen Augen Gegenstände ertasten oder riechen

Nutzung der digitalen Medien

Das „Internet“ ist längst in die Kinder- und Spielzimmer eingedrungen, ist bereits bei Vorschulkindern nicht mehr wegzudenken. Die moderne Informationstechnik führt zu oberflächlicherem Denken, sie lenkt ab und hat zudem unerwünschte Nebenwirkungen. Unsere Kinder werden unruhig, nervös und können sich nicht mehr konzentrieren. Deshalb sollte der Medienkonsum geplant sein. Zwei bis sechsjährige sollten sich höchstens 30 Minuten am Tag mit den Medien beschäftigen.

Die aufgenommenen Reize sollten möglichst durch Bewegung und Gespräche mit den Eltern verarbeitet werden. Ausgelastete (*bewegte*) Kinder schlafen besser und sind am nächsten Tag auch aufnahmefähiger. Medien deshalb auf keinen Fall vor dem Schlafengehen benutzen. Entscheidend, ob und wie die Kinder im Netz unterwegs sind, ist die Nähe der Eltern zur digitalen Welt.

Bewegung wird zur Familiensache

Bei gemeinsamen Aktivitäten entwickeln sich Geist und Körper, hierbei kommt der Spaß nicht zu kurz. Kinder sollten sich täglich mindestens eine Stunde an der frischen Luft bewegen.

Für Eltern stellt sich die Frage, wie kann ich die Freude an der Bewegung im Freien entzünden?

Die beste Möglichkeit ist, es vorzuleben.

Dies können beispielsweise der Besuch eines Spielplatzes, ein Spaziergang mit dem Lauf- oder Fahrrad, ein Picknick, Versteckspielen sowie Spiele im Außen- und im Innenbereich sein.

Warum ist Spielen für Kinder so wichtig?

Beim Spielen lernt das Kind Dinge, Situationen und Zusammenhänge kennen. Ein Kind muss spielen, um Sinne, Geist und Körper zu entwickeln.

Bei „Mensch-Ärgere-Dich-Nicht“ lernen die Kinder mit Anstand zu verlieren und im Glück nicht übermütig zu werden, bei Dame und Mühle Strategien zu entwickeln und beim Würfelspielen zu rechnen.

Allgemein können im Spiel sehr gut Grenzen vermittelt werden. Kinder brauchen feste Grenzen und feste Zeiten.

Badespaß

Viele Kinder lernen nicht mehr schwimmen. Hier sollten sich die Eltern die Zeit nehmen und ihre Kinder frühzeitig ans Wasser gewöhnen, diesen das Schwimmen ggfs. selbst beibringen oder mit den Kindern einen Schwimmkurs besuchen. Ein Besuch von Bädern ist ein Erlebnis für die ganze Familie.

Dieser Flyer wurde im Oktober 2016 von dem Sportreferat der Kreisverwaltung des Nationalparklandkreises Birkenfeld als Anregung für Eltern und Familien erstellt.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Ihr

Dr. Matthias Schneider
Landrat



Kinder brauchen Bewegung

Tipps und Anregungen für Eltern und Familien

Das tägliche Leben unserer Kinder wird immer bewegungsärmer. Selbst kurze Wege zur Kindertagesstätte und zur Schule werden mit dem Auto zurückgelegt. Spiele finden in virtuellen Welten oder vor dem Fernseher statt.

Immer mehr Kinder leiden durch Bewegungsmangel an Muskel- und Haltungsschwächen sowie motorischen Defiziten. Durch Bewegung erweitern Kinder ihre motorischen und darauf aufbauend, ihre geistigen Fähigkeiten.

Insbesondere im Vorschulalter wird die Grundlage für das Leben und die Persönlichkeitsentwicklung unserer Kinder gelegt. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, dass bereits zu Hause den genannten Defiziten entgegengewirkt wird.

Durch greifen – begreifen

Eine gut ausgebildete Grob- und Feinmotorik ist nicht nur für die körperliche Entwicklung der Kinder wichtig. Was mit den Händen gelernt wird, lernt das Gehirn mit. (*Von der Hand in den Verstand*)

Insbesondere Fingerübungen haben positive Auswirkungen auf die Denkleistung, die Konzentration und den Spracherwerb.

Nicht zuletzt werden durch übermäßige Nutzung von digitalen Medien grundlegende Tätigkeiten, wie

- malen, kneten, schneiden
- bauen mit Holzklötzen, Steinen aus Kunststoff
- puzzeln usw.

vernachlässigt. Diese Tätigkeiten regen die Kreativität an und machen auch den Eltern Spaß.



Milosz_G/shutterstock.com

Hier einige Fingerübungen

Finger anheben:

Beide Hände liegen auf dem Tisch, auf Zeig hebt das Kind einzelne Finger an. Schwieriger wird es, wenn die Hände (*zum Gebet*) gefaltet sind.

Finger beugen:

Bei ausgestreckter Hand mit gestreckten Fingern werden nur die Daumen, die Zeigefinger, die Mittelfinger, die Ringfinger und die kleinen Finger der beiden Hände gebeugt.

Finger drehen:

Die Fingerspitzen beider Hände berühren sich, bilden eine Kugel. Nun drehen sich nur die Daumen, die Zeigefinger, die Mittelfinger, die Ringfinger und die kleinen Finger, zuerst vorwärts, dann rückwärts umeinander herum.

Barfuß!

Ein oft vernachlässigter Körperteil sind die Füße. Barfuß gehen wirkt sich durch die Stimulation der Fußreflexzonen auf den ganzen Körper und das Gehirn aus, fördert die gesamte Durchblutung und stärkt das Immunsystem.

Kinder, die regelmäßig barfuß laufen, haben eine bessere Motorik.

Praktische Fußübungen:

- Barfuß auf unterschiedlichen Untergründen gehen
- mit den Zehen Steine, Malstifte, Papier, ...greifen, Gegenstände fühlen, ...



BKMCphotography/shutterstock.com

Förderung des Gleichgewichts

Kinder fühlen sich magisch angezogen von Mauern, Zäunen und Bordsteinen. Sie möchten ihre Grenzen beim Balancieren erfahren. Ganz nebenbei werden hierbei der Gleichgewichtssinn und die Körperspannung gefördert. Auf Spielplätzen können schon die ganz Kleinen an Balanceübungen herangeführt werden. Hierbei ist das Gefühl der Sicherheit für Kinder sehr wichtig.

Stehen auf einem Bein

- 10 Sekunden mit offenen Augen auf einem Bein stehen (*wie ein Flamingo*)
- 10 Sekunden mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen
- Mit einem Bein auf einer weichen oder schiefen Unterlage stehen

Förderung der Koordination

Mit dem Rückwärtsgehen bzw. -laufen, mit Hüpfen, Bälle fangen usw. haben nicht nur Kinder ihre Schwierigkeiten. Ebenso mit dem Gehen auf allen Vieren und einem beidfüßigem Abspringen.

Hier einige Übungsvorschläge:

Spinnengang

Die Kinder bewegen sich wie eine Spinne auf allen „Vieren“. Schwieriger wird es, wenn der Spinnengang rücklings ausprobiert wird.

Hüpfen auf einem Bein

Im Wechsel mit dem linken und rechten Bein zunächst vorwärts, dann rückwärts hüpfen. Oma und Opa können noch „Hickelspiele“ vermitteln.

Tipp: Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen.

Weitere Infos finden Sie auch auf der Homepage der Kreisverwaltung Birkenfeld (www.landkreis-birkenfeld.de) unter Tourismus und Freizeit in der Rubrik Sport.



Emese/shutterstock.com