

Eltern: Bewegung ist das A und O für eure Kinder!

BEWEGUNG Je früher unsere Kleinen aktiv sind, desto besser werden sich ihre Motorik und ihre psychosozialen Kompetenzen entwickeln. Einige Tipps, um mehr Bewegung in das Leben eurer Kinder zu bringen – egal, wie alt sie sind – und damit ihre Gesundheit zu verbessern.

Yannick Barillon

«Von Geburt an ist Bewegung die Ausdrucksweise des Kindes. Durch Bewegung entdeckt es sich, die anderen und sein Umfeld und lernt alles kennen», erklärt die Psychomotoriktherapeutin Géraldine Lamon. So ist erwiesen, dass Kinder, die im Kleinkindesalter zahlreiche motorische Erfahrungen machen, «leichter schreiben und allgemein leichter lernen werden.» Durch Bewegung können die Kleinen ihr Gleichgewicht und die Koordination ihrer Gesten verbessern. Das kräftigt die Muskulatur, stärkt das Knochengestänge und löst eventuelle Verspannungen. Thibaut Matti, Projektleiter bei Gesundheitsförderung Wallis, fügt hinzu: «Bewegung stärkt auch das Immunsystem. Je mehr man sich als Kind bewegt, desto besser wird es um unser Gesundheitskapitel im Erwachsenenalter bestellt sein.» Dem Bundesamt für Sport, BASPO, zufolge «werden in den ersten fünf Jahren Gewohnheiten verinnerlicht, weshalb die Vermittlung von Bewegungsfreude besonders wichtig ist». Thibaut Matti zählt die weiteren Vorteile eines ausgelebten Bewegungsdrangs auf: «Regelmässige Bewegung verringert einerseits das Risiko, sich zu verletzen, andererseits wird durch Bewegung die Widerstandsfähigkeit gesteigert.» Kinder, die sich bewegen, können besser mit anderen interagieren, aber auch Selbstvertrauen entwickeln und ihre Emotionen besser zum Ausdruck bringen.

Bewegung in jedem Alter ausprobieren

Robben, kraxeln, nach Gegenständen fassen, klettern, spielen, tanzen, rennen... Es gibt tausend Arten, wie ein Kind aktiv sein kann – und das schon von Geburt an. «Das Wichtigste ist, die Bewegung an das Alter des Kindes anzupassen und seinen Rhythmus zu respektieren», rät Géraldine Lamon. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihr Kind nicht im gleichen Alter wie die anderen zu laufen beginnt! Wichtig ist, es Versuche starten und Bewegungen ausprobieren zu lassen, ohne korrigierend einzugreifen oder seine

KINDER BIS 5: BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN

MINDESTENS
180 MINUTEN

3h

VERTEILT
ÜBER DEN TAG

VORTEILE FÜR DIE ENTWICKLUNG
DES KINDES

- * Gutes Funktionieren des Gehirns
- * Kräftigung von Muskeln und Stärkung der Knochen
- * Entwicklung von Gleichgewicht und Koordination
- * Aufbau sozialer Beziehungen

JEDE BEWEGUNG
ZÄHLT

- ° Auf dem Bauch
- ° Sitzend / stehend
- ° Funktionsspiele
- ° Schwimmbad
- ° Versteckspiel
- ° Zeichnen
- ° Tanzen
- ° Spazieren/saisonale Dinge sammeln (Laub usw.)
- ° Springen
- ° Werfen/fangen
- ° Sport
- ° Spielplätze
- ° Klettern
- ° Velofahren

Haltung verbessern zu wollen. Ausserdem gilt es, seine Bemühungen anzuerkennen und es zu loben. Die Psychomotoriktherapeutin gibt ein Beispiel: «Lassen Sie Ihr Kind seinen Pullover selbst anziehen und zu Mittag etwas zum Tisch tragen –

«Das Wichtigste ist, die Bewegung an das Alter des Kindes anzupassen und seinen Rhythmus zu respektieren»

Géraldine Lamon,
Psychomotoriktherapeutin in Sitten

egal, ob der Pulli falsch herum an ist oder etwas verschüttet wird!» Thibaut Matti fügt hinzu: «Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Wiederholung. Eine Bewegung muss immer wieder wiederholt werden, bis sie richtig sitzt.» Er betont aber auch, dass es wichtig sei, für Abwechslung zu sorgen. Für Kinder unter einem Jahr ist es wichtig, dass sie während ihrer Wachphasen nicht länger als eine Stunde ohne Bewegung gelassen werden. Säuglinge müssen sich be-

wegen, um sich auszudrücken und zu lernen, sich nach und nach im Raum zu orientieren und fortzubewegen. Mit Wahrnehmungsspielen die Aufmerksamkeit des Säuglings stimulieren, mit ihm spielen, ihn in andere Positionen bringen oder mit ihm draussen spazieren gehen, sind allesamt Tätigkeiten, welche die Motorik des Kindes fördern. Für Kinder zwischen zwei und fünf Jahren empfiehlt das BASPO mindestens 180 Minuten körperliche Aktivität pro Tag. Ab drei Jahren sollte darin mindestens eine Stunde Bewegung enthalten sein, welche die Kinder ausser Atem bringt. In den Broschüren «PAPRICA» von Gesundheitsförderung Schweiz werden Bewegungstipps für 0–6-jährige Kinder mit den Eltern gegeben. Die Broschüren sind in 13 Sprachen erhältlich. Eine weitere Goldgrube an Informationen bietet die Plattform mobilesport.ch, auf der Eltern und Lehrpersonen Anregungen finden, um Bewegung altersgerecht und spielerisch zu fördern.

Bewegung in verschiedenem Umfeld

Kinder können sich eigentlich überall bewegen – sie brauchen dazu nicht unbedingt einen Spielplatz oder eine Turnhalle. Thibaut Matti erklärt, dass ein Kind mit seiner Ausdauer noch gar nicht umgehen kann. Es verausgabt sich komplett und braucht dann natürlich Zeit, um sich wieder zu erholen. Ein «Zuviel»

gibt es also nicht. Das Umfeld, in dem sich das Kind bewegt, sollte an sein Alter angepasst sein. Zu Hause kann mit Bällen gespielt werden oder eine ganze Reihe von Parcours aufgebaut werden, um verschiedene Arten der Fortbewegung zu fördern. Auch die Badewanne bietet Raum zum Spielen, indem man den Kleinen beispielsweise Seifenblasen macht oder sie selbst mit Schaum spielen lässt. Bewegung draussen, auf dem Spielplatz oder im Wald stimuliert alle Sinne und hat äusserst positive Auswirkungen auf die Entwicklung des Kindes – selbst (oder gerade auch) bei Schlechtwetter. «Draussen kann das Kind verschiedene Untergründe – harter oder weicher Boden – erleben. Wurzeln, Äste, Steine oder andere Hindernisse, die ihm im Weg liegen, fördern sein Gleichgewicht und seine Körperspannung. Ausserdem ist bewiesen, dass die Natur Ruhe und Gelassenheit vermittelt», betont Géraldine Lamon.

Das Personal aus dem Bereich der Kleinkinderbetreuung wird auch je länger je mehr dahingehend geschult, die Bewegung der Kleinen zu begleiten und zu fördern. Das Label «Kinder in Bewegung» wurde von Gesundheitsförderung Wallis in Zusammenarbeit mit dem kantonalen Sportamt ins Leben gerufen. Es bietet eine spezielle J&S-Ausbildung (Jugend und Sport) an, um Fachkräfte der schulergänzenden Tagesstrukturen in ihrem Bemühen um tägliche körperliche Aktivität für Kinder zu unterstützen.

KURS: KÖRPERLICHE AKTIVITÄT BEI KREBS - DEM KÖRPER WIEDER VERTRAUEN

Körperliche Aktivität kann das Lebensgefühl steigern, auch bei Krebs. Sie kann manche Begleit- und Folgeerscheinung einer Krebserkrankung und Krebstherapie reduzieren sowie dabei helfen, dem Körper wieder zu vertrauen. Es gibt vieles zu gewinnen: mehr Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, günstige Beeinflussung der körpereigenen Abwehr, Spass, neue Erlebnisse, Ablenkung. 10 Lektionen, jeweils donnerstags 16.30 und 17.30 in Glis. Weitere Informationen: www.krebsliga-wallis.ch oder Praxis PhysioPlusAqua

FREITAG: NATIONALER GRIPPEIMPFTAG

Diesen Freitag, den 10. November, können sich Interessierte spontan in einer der Arztpraxen oder Impfapotheken, die am Nationalen Grippeimpftag teilnehmen, für pauschal Fr. 30.- gegen die Grippe impfen lassen. Die Adressliste der teilnehmenden Arztpraxen ist unter www.khm-cmpr.ch verfügbar. Die teilnehmenden Apotheken sind durch den Aushang des Plakats zum Nationalen Grippeimpftag gekennzeichnet. Das Verzeichnis aller Apotheken, die Impfap-

Partner