

- lange Autofahrten vermeiden oder, wenn sie nicht vermeidbar sind, häufig Bewegungspausen einlegen,
- mit den Kindern Bewegungsangebote in Turn- und Sportvereinen wahrnehmen (z.B. Eltern- Kind- Turnen, Familiensport usw.)



Literatur, in der Anregungen für Bewegungsbeispiele mit Kindern enthalten sind:

BLUMENTHAL, Prof. Dr. Ekkehard: „Bewegungsspiele für Vorschulkinder“ (7. Auflage 1996) Ein Beitrag zur Entwicklungsförderung der 3- bis 5-jährigen. Verlag Karl Hofmann – ISBN 3-7780-5707-3

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.: Tips und Tops für eine ganzheitliche Bewegungsförderung im Grundschulalter - Teil 1 und Teil 2. Mainz: BAG 1995 bzw. 1999

Bundesverband der Unfallkassen (Hg.): Die „Bewegungslandschaft“. Briefe für den Elementarbereich zur Sicherheits- und Gesundheitsförderung, Ausgabe 03/2006, GUV 57.2.383

Bundesverband der Unfallkassen (Hg.): Wahrnehmungs- und Bewegungsförderung in Kindertageseinrichtungen, Ausgabe August 2004, GUV-SI 8072

DÖBLER, Erika und Hugo: Kleine Spiele. Sportverlag Berlin 1996

KUNZ, Thorsten: Weniger Unfälle durch Bewegung. Schorndorf: Hofmann 1993

MIEDZINSKI, Klaus: Die Bewegungsbaustelle. 9. Auflage, Dortmund: Modernes Leben 2000

REGEL, Gerd/ WIELAND, Axel (Hrsg.): Psychomotorik im Kindergarten. Rissen: EBV 1984

SCHRAAG, Dr. Manfred/ Durlach, Frank-Joachim/ Mann, Christel: „Erlebnisswelt Sport“ (2. Auflage 2000) Ideen für die Praxis in Schule, Verein und Kindergarten. Verlag Karl Hofmann – ISBN 3-7780-3203-8

SCHAFFNER, Karin: Bewegungen, Spielen, Tanzen für Kinder von drei bis acht Jahren. Celle: Pohl 1989

ZIMMER, Renate: Handbuch der Bewegungserziehung. 13. Auflage, Freiburg: Herder 2004

ZIMMER, Renate: Handbuch der Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung. 14. überarbeitete Auflage, Freiburg: Herder 2006

ZIMMER, Renate: Kreative Bewegungsspiele. Psychomotorische Förderung im Kindergarten. Freiburg: Herder 1993

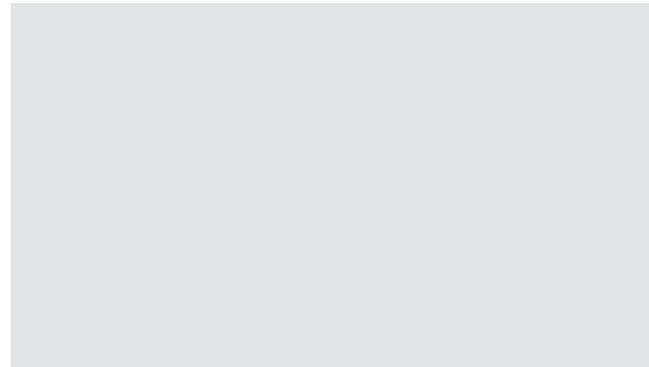
ZIMMER, Renate: Schafft die Stühle ab! - Was Kinder durch Bewegung lernen. Überarbeitete Neuausgabe, Freiburg: Herder 2002

ZIMMER, Renate: Sport und Spiel im Kindergarten. Aachen: Meyer & Meyer 1992

ZIMMER, Renate: Toben macht schlau. Bewegung statt Verkopfung. 2. Auflage, Freiburg: Herder 2004

Weitere Informationen können eingeholt werden:

- bei den Trägern der gesetzlichen Unfallversicherung
- bei den örtlichen Turn- und Sportvereinen
- bei Krankenkassen und Gesundheitsämtern
- bei Volkshochschulen
- bei Vereinen für psychomotorische Förderung



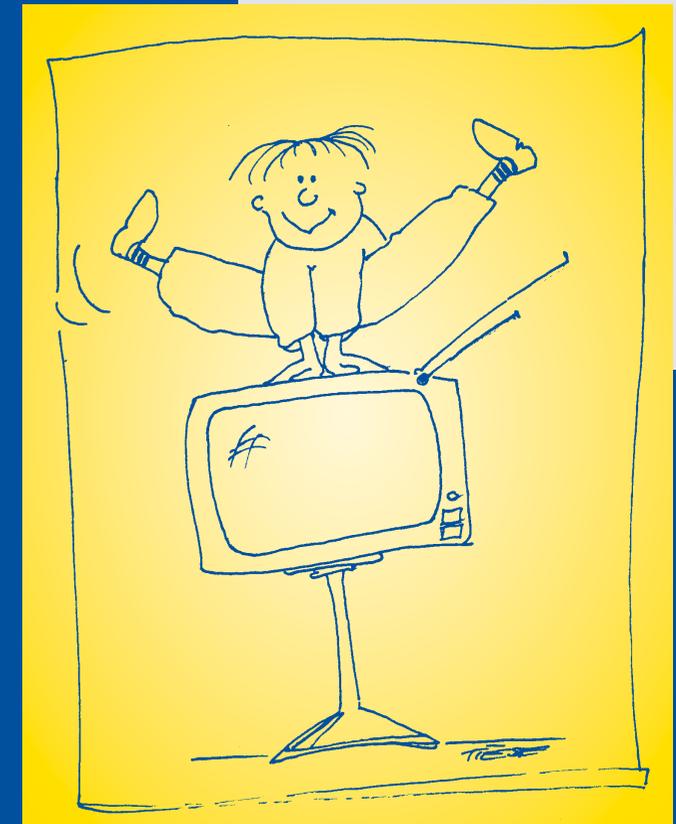
Herausgeber: Bundesverband der Unfallkassen, Fockenstraße 1, 81539 München, www.unfallkassen.de · Stand Juli 2006
Bestell-Nr. GUV-SI 8007 (bisher GUV 20.45)

In Zusammenarbeit mit der Bundesarbeitsgemeinschaft zur Förderung haltungs- und bewegungsauffälliger Kinder und Jugendlicher e.V., BAG, Fischtorplatz 17, 55116 Mainz, Tel.: 0 61 31 / 22 74 40.

Konzept: Prof. Dr. Renate Zimmer
Zeichnungen: Kerstin Tieste

Ihre Unfallversicherung informiert

Kinder brauchen Bewegung



**Gesetzliche
Unfallversicherung**

Kinder brauchen Bewegung

Bewegung ist unmittelbarer Ausdruck kindlicher Lebensfreude: Kinder springen und rennen, klettern und balancieren, wo auch immer sie dazu Gelegenheit haben. Gleichzeitig trägt Bewegung jedoch auch in hohem Maße zur Förderung der kindlichen Entwicklung bei. Denn Kinder machen über Bewegung Erfahrungen über ihren eigenen Körper und damit auch über ihre Person, sie eignen sich ihre räumliche und dingliche Umwelt über Bewegungshandlungen an und setzen sich auch mit ihren Mitmenschen auseinander. Durch mehr Bewegungssicherheit gewinnen sie an Selbstvertrauen und lernen, sich richtig einzuschätzen.

In keinem anderen Lebensalter spielt Bewegung eine so große Rolle wie in der Kindheit und zu keiner Zeit war Bewegung auf Grund der Veränderung der kindlichen Lebenswelt so wichtig wie heute.

Bewegungsmangel und die Folgen für die kindliche Entwicklung

Kinder leben heute in einer Welt ständig wachsender Bewegungseinschränkungen. Motorisierung, Technisierung und der zunehmende Medienfluss schränken Kinder immer mehr in ihren Möglichkeiten ein, die Umwelt mit allen Sinnen zu erfahren und



sich durch ihre körperlichen Betätigungen anzueignen. Um sich gesund entwickeln zu können, brauchen Kinder regelmäßige, ja tägliche Bewegungsgelegenheiten. Gerade im vorschulischen Alter vollziehen sich grundlegende Entwicklungsprozesse, die die Basis künftiger Fähigkeiten und Fertigkeiten sind.

Der wachsende Organismus ist jedoch auch anfällig für Störfaktoren, wie z.B. Bewegungsmangel oder falsche Ernährung. Die Folgen dieser Entwicklung sind unübersehbar: Immer mehr Kinder leiden an Bewegungsauffälligkeiten, Muskel- und Haltungsschwächen, Koordinationsstörungen und Beeinträchtigungen der Wahrnehmungsfähigkeit. Mehr Bewegung fördert auch die Konzentrationsfähigkeit und erleichtert dadurch Lernvorgänge.

Unfallgefährdung durch Bewegungsunsicherheiten

Ungeschickte und koordinationschwache Kinder sind häufiger von Unfällen betroffen. Neuere Untersuchungen haben die Zusammenhänge zwischen ungenügender Bewegungskontrolle und der Unfallhäufigkeit bereits in Kindertagesstätten bestätigt. Viele Kinder sind nicht in der Lage, ihre Bewegungen zu steuern, ihre körperlichen Fähigkeiten richtig einzuschätzen und ihren



Körper z.B. beim Fallen richtig abzufangen. Selbst bei kleinen Stürzen kommt es dadurch häufig zu Verletzungen. Durch eine regelmäßige Bewegungserziehung könnten die Unfallzahlen reduziert werden.

Was können Kindergärten tun?

- Bewegung muss zum selbstverständlichen Bestandteil des Alltags in Kindertagesstätten werden.
- Neben den freien Bewegungsmöglichkeiten sollten Kinder Gelegenheit haben, in regelmäßigen Bewegungsstunden ihre Erfahrungen zu erweitern.



- Jede Kindertagesstätte sollte über einen ausreichend großen, gut ausgestatteten Bewegungsraum verfügen.
- Das Außengelände sollte möglichst häufig zum großräumigen Spielen offen stehen und genutzt werden.
- Auch in der Elternarbeit sollte verstärkt auf den gesundheits- und entwicklungsfördernden Wert von Bewegungsspielen hingewiesen werden.

Tipps für Eltern

Eltern sollten:

- mit ihrem Kind häufig auf einen Spielplatz gehen und es dort möglichst ungestört die Geräte und Materialien erproben lassen,
- in der Familie häufig gemeinsame Bewegungsspiele durchführen (z.B. Federball spielen, Hüpf- und Hopsespiele mit den Kindern, Lauf- und Fangspiele im Freien),
- die Wohnung (oder wenigstens das Kinderzimmer) „spielfest“ und bewegungsgerecht machen (anstelle einer Menge vorgefertigter Spielmaterials, Matratzenteile, Schaumstoffelemente usw. zum großräumigen Bauen und sich Bewegen),
- möglichst oft die Gelegenheit zu gemeinsamen Schwimmbadbesuchen nutzen,
- gemeinsame Wanderungen und Fahrradausflüge unternehmen,