



Informationen und Ideen für Eltern und Kinder

Elternbrief Nr. 4

Liebe Familien,

nach Tagen des Wartens ist gestern die Entscheidung der Bundesregierung zum weiteren Vorgehen im Kampf gegen Corona gefallen: Die Kindertagesstätten bleiben vorerst noch geschlossen; die Schulen sollen ab 4. Mai schrittweise wieder öffnen. Das bedeutet, die Zeit mit Ihren Kindern zu Hause geht in die Verlängerung und die Mehrfachbelastung durch Kinderbetreuung, Homeoffice und Haushalt bleibt vorläufig bestehen.

Wir wissen, dass das für Sie als Eltern keine leichte Zeit ist. Deshalb möchten wir Sie weiterhin mit unseren Elternbriefen und unserem [👉 Online-Familienportal](#) bei der Alltagsgestaltung unterstützen. In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns mit dem Thema Bewegung und geben Ihnen Hinweise und Anregungen für eine kreative Bewegungserziehung Ihres Kindes – sowohl drinnen als auch draußen.

Passen Sie auf sich und Ihr(e) Kind(er) auf und bleiben Sie zuversichtlich!

Herzliche Grüße

Ihr Kita-Team

Wir bleiben in Schwung

Zum gesunden Heranwachsen benötigen Kinder ausreichende Bewegungserfahrungen. Experten geben an, dass sich Kinder mindestens 60 Minuten am Tag bewegen sollen. Körperliche Bewegung fördert die ganzheitliche Gesundheit Ihres Kindes. Insbesondere in den ersten Lebensjahren lernt Ihr Kind durch Wahrnehmen und Bewegen.

Außerdem stärkt Bewegung die Abwehrkräfte, schult die Wahrnehmung, fördert die motorische Entwicklung und die kognitiven Fertigkeiten. Rennen, Toben, Hüpfen – all das trägt zur Ausgeglichenheit Ihres Kindes bei und macht erwiesenermaßen schlau. Durch Umwelt- und Bewegungserfahrungen lernen Ihre Kinder ständig dazu. Je mehr Reize aus dem Bewegungsapparat ans Gehirn gesendet werden, umso besser kann sich das Gehirn Ihres Kindes entwickeln. Seien Sie Ihrem Kind daher ein Vorbild und versuchen Sie Bewegung und Sport vielfältig in Ihren Familienalltag zu integrieren.

Bewegen an der frischen Luft

Versuchen Sie trotz der eingeschränkten Möglichkeiten jeden Tag an der frischen Luft zu verbringen. Dank der Fantasie Ihres Kindes lassen sich auch ohne Spielplatzbesuche, bei einem einfachen Spaziergang ausreichend aktive Bewegungserfahrungen sammeln. Je kleiner Ihr Kind, desto leichter wird es sein, sich gemeinsam zu bewegen. Lassen Sie den Kinderwagen am besten zu Hause stehen und laufen Sie zusammen kleine Strecken. Bälle, Ziehtiere, Bobbycar oder Laufrad werden von



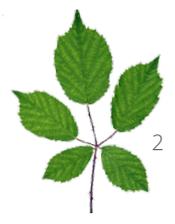
Ihrem Kind sicher dankbar angenommen und ausprobiert. Sie sehen unterwegs ein rotes Auto? Hüpfen Sie zweimal auf beiden Beinen. Ein kurzes Wettrennen oder kleine Fangspiele machen unterwegs ebenso viel Spaß. Hindernisse zum Balancieren und Klettern finden sich praktisch auf jedem Spazierweg. Sollte Ihr Kind größer sein, steigen Sie aufs Fahrrad, Skateboard oder Inliner um. Kleine Ausflüge in den Park oder in den Wald sind aktuell erlaubt und schenken der Familie Kraft zum Auftanken.

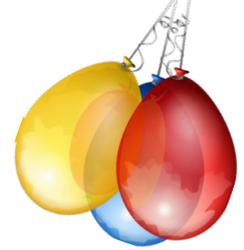


Auf in den Park oder Wald!

Ein Spaziergang im Wald oder ein kleiner Ausflug in den Park oder ums Eck bringt die gesamte Familie in Schwung. Für ein kleines Natur- und Bewegungserlebnis im Freien benötigen Sie nur wenige Dinge. Suchen Sie mit Ihrem Kind beim Wald- oder Parkspaziergang verschiedene Materialien aus der Natur: Blätter, Zweige, Blüten, Federn, Schneckenhäuser oder Steine. Die Fundstücke legen Sie ins Gras oder auf eine Decke. Betrachten Sie sie gemeinsam und besprechen Sie, was Ihr Kind gefunden hat. Möglicherweise findet Ihr Kind auch ungewöhnliche Dinge. Sie können die Naturmaterialien nun abdecken und im zweiten Schritt Ihr Kind nochmals nach denselben Materialien suchen lassen. Kann sich Ihr Kind an alle Gegenstände erinnern und Paare bilden? Das gemeinsame Suchen von Materialien im Freien fördert die Bewegung und macht Ihrem Kind mit Sicherheit Freude. Als Erinnerung können Sie Ihre Fundstücke aus dem Wald auch fotografieren und daraus ein **Wald-Memory** bauen. Wie das geht, lesen sie unter

www.ib-berlin.de/family





Bewegungsspiele für daheim

Auch zu Hause können Sie mit kleinen Ideen Ihrem Kind Bewegungsanregungen bieten. Richten Sie Ihrem Kind beispielsweise eine Tobecke ein, lassen Sie Ihr Kind mit Decken und Kissen Höhlen unterm Esstisch oder mit Stühlen bauen, spielen Sie gemeinsam Stopp- und Luftballontanz oder kramen Sie den Kriechtunnel hervor. Wer keinen Tunnel aus Stoff besitzt, kann diesen auch aus zwei größeren, stabilen Kartons und einem alten Bettbezug bauen. Dazu brauchen Sie bloß die schmale Seite des Bezugs aufzuschneiden und ihn zwischen die Kartons zu spannen.

Mehr Ideen für Bewegungsspiele drinnen und draußen haben wir online für Sie zusammengestellt: [👉 www.ib-berlin.de/family](https://www.ib-berlin.de/family)

Fit mit Felix Neureuther

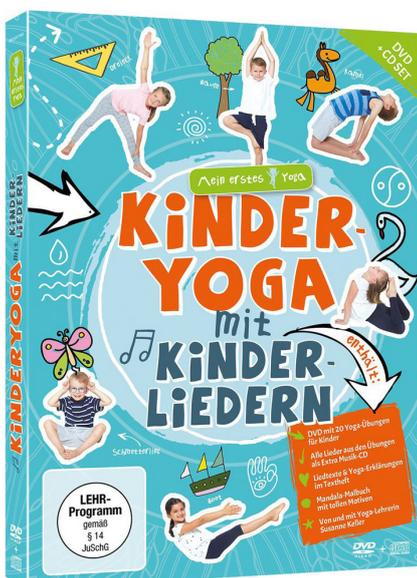
Fitnessübungen für Kinder mit kreativen Anregungen für tägliche Bewegungseinheiten bietet die 20-teilige Webserie [👉 „Fit mit Felix – Beweg' dich schlau“ vom Bayerischen Rundfunk \(BR\)](#) mit dem Skistar Felix Neureuther. Sein Motto lautet: „Kinder, bewegt euch, hoch vom Sofa und legt das Handy mal in die Ecke.“

Dabei sind seine Anregungen so simpel wie effektiv: Vom Eierlauf und Blattbalancieren, über Kickerübungen bis hin zu spielerischen Bewegungen beim Zähneputzen, Anziehen und Aufräumen gibt Felix in den 2- bis 3-minütigen Clips alltagstaugliche Anregungen, die Ihr Kind in kurzer Zeit übernehmen kann. Das macht Kids nicht nur fit, sondern ganz nebenbei auch noch schlau!



Basteltipp: Balance Board bauen

Balancieren ist eine tolle Übung für Kleine und Große. Aus einem Holzbrett, Vierkanthölzern, einem stabilen Rundholz oder Baumstamm sowie Schrauben, Kleber und Filz bauen Sie im Handumdrehen ein Balance Board, mit dem Ihr Kind seinen Gleichgewichtssinn drinnen und draußen trainieren kann. Die Bauanleitung gibt es unter [👉 www.ib-berlin.de/family](https://www.ib-berlin.de/family)



Kinder-Yoga mit Kinderliedern

Bei Erwachsenen ist Yoga beliebter denn je. Aber auch Kinder werden von den Sportübungen begeistert sein. Eine sehr gute Anleitung für Kids ab 4 Jahren bietet die [👉 DVD „Kinder-Yoga mit Kinderliedern“](#). In 20 Übungseinheiten lernen Kinder unter Anleitung einer ausgebildeten Yogalehrerin den Sonnengruß, den Baum, den Krieger, den hinabschauenden Hund und weitere Positionen. Alle Choreografien sind speziell für Kinder konzipiert und werden im Video von Kindergarten- und Grundschulkindern vorgeführt. Begleitet werden die Yogaübungen von Bewegungsliedern, die Ihr Kind auf der beliebigen Musik-CD jederzeit anhören und mitsingen kann. Die DVD-/CD-Box enthält außerdem ein Liederheft mit allen 20 Songtexten sowie ein Ausmalbuch mit kindgerechten Mandala-Motiven.