

Smarte Bildung für Familien – mobile Familienbildung im Landkreis Börde

Modellprojekt: „Smarte Bildung für Familien – mobile Familienbildung im Landkreis Börde“

Familienhaus Börde, Halberstädter Str. 3a, 39387 Oschersleben, Internet: www.familienhaus-boerde.de, Telefon: 0176 – 55 61 18 72, E-Mail: smart@familienhaus-boerde.de

Willkommen 2024

In schnellen Schritten ist das neue Jahr gekommen, um für 52 Wochen zu bleiben. Wir hoffen, Sie sind alle gut, gesund und glücklich in dieses neue Jahr gestartet.



In diesem ersten Newsletter 2024 möchten wir Ihnen bei den guten Vorsätzen helfen. Unser Thema: **Warum Bewegung für Kinder so sehr wichtig ist!**

Bewegung ist ein Grundbedürfnis des Menschen und sie dient vor allem der Gesundheit und dem Wohlbefinden. Die Bewegungserfahrungen sind für Kinder mit Spiel und Spaß verbunden. Ohne diese Freude würde sich aus dem Baby kein selbstbewusstes und tobendes Kleinkind entwickeln. Bewegung fördert in jedem Alter den Stoffwechsel und hält Muskeln und Organe gesund.

Bewegung ist wichtig für die geistige Entwicklung von Kindern. Kinder sehen, dass ein Ball immer wieder zur Erde fällt und dass er Schrägen hinunterrollen kann. Das Klettern auf, in und unter Möbel schult Raumwahrnehmung und Körperbewusstsein. Mit zunehmendem Alter tragen Kinder scheinbar planlos Gegenstände durch die Wohnung und lassen sie irgendwo liegen. Dabei lernen sie, dass Gegenstände aus der Entfernung kleiner aussehen, als aus der Nähe. Gleichzeitig erweitern sie ihre Raumerfahrung. Durch Schaukeln, sich drehen und hüpfen schulen Kinder ihren Gleichgewichtssinn und erfahren die Schwerkraft. Eine Bettmatratze oder ein Trampolin, eine Rutsche, Hängematte, Kissen, Bettlaken, Klammern, Decken, Taschenlampe, Luftmatratze, Schaukel, Plastiktonne zum Rollen und hineinklettern – all dies sind Gegenstände, die nicht nur viele Körper- und Bewegungsreize bieten, sondern auch die Fantasie anregen.

Bewegung heißt Lernen und Lernen heißt Bewegung

Ein Erwachsener sollte pro Woche 3 Stunden Sport treiben, um seine körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten und in Form zu bleiben. Kinder benötigen jedoch täglich ausreichend Bewegung für ihren Körper, da sie zum Aufbau der Gesundheit mehr Energie aufwenden müssen. Dabei sollte die Bewegung vielfältig und Abwechslungsreich sein.

- Verschiedene Fortbewegungsarten (Laufen, Klettern, Kriechen, Springen)
- Erprobung des Körpergewichts (Rollen, Drehen, Balancieren, Schaukeln)
- Körperliche Belastung spüren
- Bewegungen in unterschiedlichen Räumen (Hindernisse überwinden, Begrenzungen erfahren)

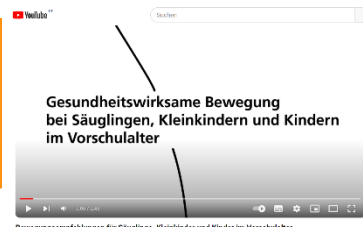
Je mehr Erfahrungen die Kleinsten mit unterschiedlichen Bewegungsabläufen und Aktivitäten sammeln, desto selbstbewusster gehen sie durchs Leben. Auch für den Eintritt in die Schule ist ein gutes Körpergefühl von Vorteil. Denn dort warten noch zahlreiche Herausforderungen und Neuerungen, an denen ein Kind wachsen kann.

Ein kleines Video finden sie hier:

Bewegungsempfehlungen für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder im Vorschulalter

Einfach auf den Link klicken oder den QRCode mit dem Handy scannen

<https://www.youtube.com/watch?v=AXfeswmnmvM>



Andrea Schomburg: **Warum ich Sport so toll finde**

Erschienen im Orisander Verlag 2018

"Warum Sport so toll ist? Das liegt doch auf der Hand: Weil mit Fantasie, Bewegungsfreude, Begeisterung und Mut dem Sport ganz neue Seiten abgewonnen werden können – auch wenn man nicht im eigentlichen Sinn sportlich ist. Für Kinder ab 4 Jahren.

Einfach auf den Link klicken oder den QRCode mit dem Handy scannen

<https://www.osiander.de/shop/home/artikeldetails/A1049567432>



Doris Rübel: **Turnen wie die Tiere** - Das große Yoga Buch für kleine Kinder

Erschienen im Carlsen Verlag 2022

Hund, Katze, Wal und Schmetterling bekommen Gesellschaft von Affe, Esel und Maus. Insgesamt 14 Yoga- Übungen werden hier mit viel Liebe und einfachen Anleitungen vorgestellt. Die Übungen lassen sich allein, mit Papa, mit Mama oder mit den Erzieher*innen in der Kitagruppe ausführen, denn in zahlreichen Kindergärten ist Yoga ein fester Bestandteil der Turn- und Bewegungsstunde. Für Kinder ab 2 Jahren.

Einfach auf den Link klicken oder den QRCode mit dem Handy scannen

<https://www.carlsen.de/pappenbuch/turnen-wie-die-tiere-das-grosse-yoga-buch-fur-kleine-kinder/978-3-551-25460-3>



In diesem Sinne: Sport frei!