



# Das bewegte Wohnzimmer

Liebe Familien,

diese Woche dreht sich bei uns alles um das Thema „Bewegung“. Schon in Mamas Bauch bewegt sich der Embryo permanent und so wächst mit der Zeit über Bewegung eine tiefe Beziehung zwischen Mama und Kind. Auch nach der Geburt bestimmt Bewegung den Alltag. Sie ist eine der ersten Ausdrucksformen, über die das Kind mit seiner Umwelt kommuniziert. Über Bewegung entsteht Beziehung und durch Bewegung erschließt das Kind seine Umwelt. Aber Bewegung ist nicht nur gut für die körperliche Fitness ;-). Man kann sie wunderbar nutzen, um die Sprachentwicklung der Kleinkinder spielerisch zu fördern und zu begleiten. Wenn wir ein Neugeborenes im Arm halten, machen wir intuitiv Schaukelbewegungen und summen oder singen dazu. Wir begleiten die Entwicklung und Lebenswelt des Kindes verbal.

Verbinden wir Bewegung, Sprache und Musik, verknüpfen sich die vielen Synapsen im Gehirn des Säuglings und das Gelernte verfestigt sich dauerhaft.

Nicht umsonst prägen Leitsätze wie

- Bewegung tut gut
- Bewegung schult die Wahrnehmung
- Bewegung wirkt positiv auf Persönlichkeit und Psyche
- Bewegung ist gesund
- Bewegung baut Stress ab
- Bewegung fördert Mut & Selbstvertrauen und schult die Frustrationstoleranz

unser Elternsein. Die größten motorischen Fortschritte macht ein Kind im ersten Lebensjahr und das von ganz allein. Es entwickelt unter anderem das Körperbewusstsein, die Koordination von Armen und Beinen, der stabile Gleichgewichtssinn wird geschult und das räumliche Vorstellungsvermögen wird ausgebildet.

Wir haben euch heute dazu folgende Ideen mitgebracht:

### Der Wasserball

Der Wasserball bietet eine tolle Möglichkeit, um dem Baby die Bauchlage schmackhaft zu machen. Halte dazu einfach den Wasserball vorerst zwischen deinen Beinen fest und lege das Baby in Bauchlage darauf. Halte das Baby im „Schalengriff“ an der Hüfte fest, so dass es sich so weit wie möglich selbständig darauf bewegen kann. Wird es dem Baby zu viel, kann es sich einfach entspannen, indem es sich über dem Wasserball rund macht und ablegt. Durch die weiche Oberfläche des Balles entsteht kein Druck auf den Bauch und das Baby entdeckt aufgrund der veränderten, erhöhten Position den Raum völlig neu. Bitte achte darauf, dass weniger mehr ist. Kleine Einheiten von 30 – 60 Sekunden sind hier absolut ausreichend. Lieber wiederholst du nach kurzer Pause öfter. Wird das Baby sicherer, kann man auch einen Gegenstand zum Greifen vor den Wasserball legen. Das Baby schiebt sich mit den Beinen bei Bodenkontakt nach vorne und greift.

Hier lässt sich auch das Gleichgewicht gut schulen, indem man von der Mitte aus leichte Bewegungen zur Seite macht und das Baby somit aktiv wird. Achte darauf, dass die Bewegungen langsam erfolgen da das Gehirn des Babys sich noch nicht auf schnelle Bewegungen einstellen kann. Führe eine Bewegungsabfolge mit kurzen Verweilpausen durch, während derer das Baby bewusst spüren und ausbalancieren kann und beende die Folge in der Mitte.



### Das Rollbrett

Das Rollbrett stellt ein spannendes Spielzeug für das Kind dar, an dem es so unglaublich viel zu entdecken gibt. Liegt das Baby noch in Bauchlage, kann sein Gewicht aber schon auf eine Seite verlagern und mit der anderen Hand greifen, entdeckt das Baby die Funktionalität der Rollen und Griffe. Hierfür legst du das Rollbrett einfach mit der Fläche nach unten auf den Boden. Anstelle eines Rollbretts kann man auch gut einen Blumenroller verwenden.

Babys lassen sich gerne bewegen. Hast du kein Rollbrett zur Hand, kannst du dein Baby auch auf ein Dusch- oder Badetuch legen (Tragetuch geht natürlich auch) und im Raum herumziehen. Du merkst selbst, welche Geschwindigkeit dem Baby gefällt.

Ist dein Baby schon mobiler, kann es über das Rollbrett robben oder krabbeln, in Bauchlage auf dem Rollbrett liegen und sich mit den Füßen vorwärts schieben oder mit den Händen vorwärts ziehen. Ein älteres Baby kann sich auch darauf setzen und geschoben oder gezogen werden. Achte hierbei darauf, dass das Baby z.B. durch eine Hand gut gesichert ist und beim Anfahren nicht nach hinten kippt.



### **Die schiefe Ebene**

Ein übriges Regalbrett, eine Schachtel oder ein kleiner rutschfester Hocker, eine rutschfeste Unterlage (z.B. Yoga- oder Gymnastikmatte) ... und schon hast du für dein Baby eine tolle neue Spielidee gezaubert: die schiefe Ebene!

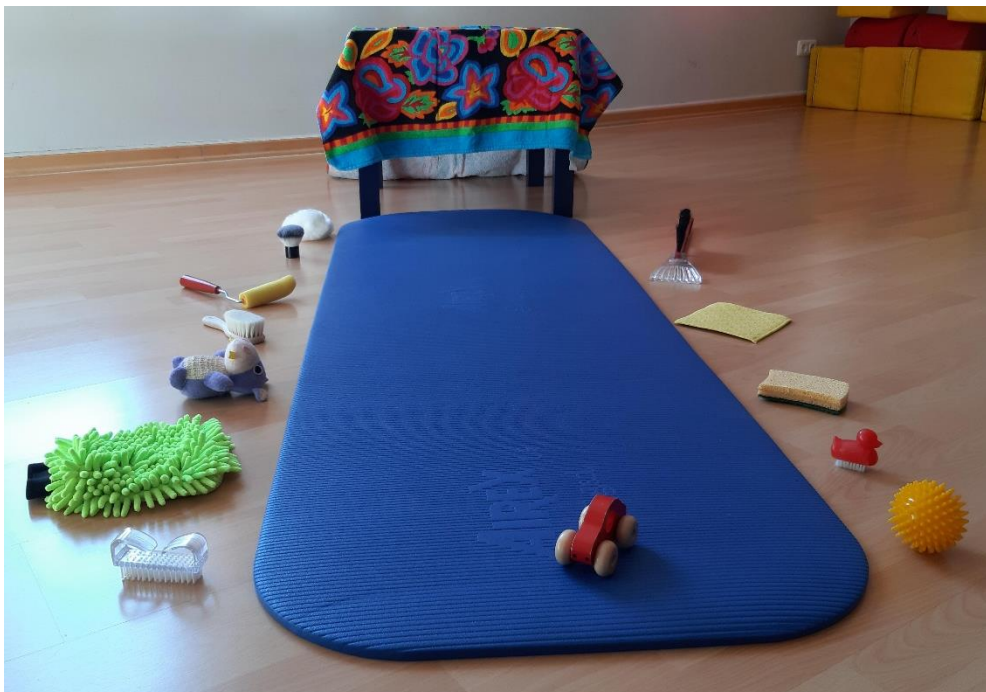
Hier kann dein Baby nach Herzenslust Fahrzeuge fahren, Flaschen oder Bälle kullern lassen oder auch einfach mal mutig sein und selbst ausprobieren, wie es sich so anfühlt, auf einer schiefen Ebene zu liegen. Gerne in Rücken- oder Bauchlage und auch mal mit dem Kopf nach unten. Achte darauf, dass du hier bei deinem Baby bleibst, gut beobachtest und bei Bedarf Hilfe oder Sicherung anbietest. Auch krabbeln auf oder über die Schiefe Eben erweitern den Erfahrungsschatz deines Babys. Unter der schiefen Ebene lassen sich zudem wunderbar Gegenstände verstecken, die das Baby dann finden kann, z.B. in dem es in Bauchlage oben liegend unter die Eben greift.





### Die Autowaschstraße

Wie bereits weiter oben im Text erwähnt, lässt sich Bewegung wunderbar mit Sprache begleiten. Es entstehen Geräusche, Wortspielereien, selbst komponierte Lieder und man kann Spielideen auch mit bewussten Sprachübungen kombinieren. Ein Beispiel hierfür ist die sogenannte „Autowaschstraße“. Spielerisch erlernt das Kind die Präpositionen wie auf, unter, neben, hinter, vor, über, durch, ... indem der Erwachsene das Spiel des Kindes bewusst mit Sätzen wie „Du fährst durch die Waschanlage“ begleitet.



Anhand der Fotostrecke siehst du eine kleine Auswahl, mit der du dein „Auto-Kind“ nach Lust und Laune während des Waschgangs verwöhnen kannst.



Auch hier kann ein älteres Kind schon auf dem Rollbrett oder einem Rutschauto durch die Waschstraße fahren. Achte dann aber darauf, dass auf dem Bodenbelag gut gerutscht werden kann.



Die Autowaschstraße ein lustiger Spielspaß für die gesamte Familie. Die große Schwester kann den kleinen Bruder in der Waschstraße verwöhnen, das/die Kind/er aber auch mal den /die Erwachsene/n. Bei Regentagen wird der Flur oder das Wohnzimmer kurzerhand umfunktioniert, bei schönem Wetter geht das auch draußen und da natürlich mit Wasser. Hier nochmal ein Anleitungsbeispiel. Übrigens auch ein Riesenspaß bei Kindergeburtstagen... ☺ ☐

<https://www.kita-turnen.de/autowaschanlage-wahrnehmung/>

### Ideen zur Vertiefung:

-Lied: Mein Auto fährt tut tut

<https://www.youtube.com/watch?v=-EUrl6BDaaA>

- Nicht nur zur Vertiefung des vestibulären Sinns (Gleichgewichtssinn) und auch für ältere Kinder: Fahren mit verschiedenen Fahrzeugen wie Auto, Rollbrett, Laufauto, Laufrad

-Wenn du dir mal die Zeit nimmst und dich bewusst bei euch in der Wohnung/im Haus umschaust, entdeckst du bestimmt viele Möglichkeiten um dein Zuhause „bewegt“ zu nutzen. So kann ein Kletterparcours am und über das Sofa entstehen, Der Esstisch wird zur Höhle umfunktioniert und eine Stuhlreihe lädt zum darüber balancieren ein. Kombiniere auch gerne mit Luftmatratze, Gymnastikmatte, Ball usw. Wir sind überzeugt davon, dass du in deinem Zuhause plötzlich ganz neue Bewegungsmöglichkeiten entdeckst.

Und denke daran: ein Kind muss auch einfach mal etwas dürfen! Schenke deinem Kind hierfür dein Vertrauen und es wird dich darüber in Staunen versetzen, zu was es alles fähig ist und dich mit unvergesslichen Momenten belohnen.

In diesem Sinne, habt eine „bewegte“ Woche  
Es grüßen euch Melanie, Sandra & Antonia