

# Liebe Eltern,

Kinder lieben und brauchen **Bewegung**.

## Worum geht es dabei?



*Kinder sollten sich jeden Tag mindestens drei Stunden lang bewegen!*

*Bewegung ist wichtig für die Gesundheit!*



*Was macht Ihnen und Ihrem Kind besonders Spaß? Finden Sie es gemeinsam heraus!*

*Bitte machen Sie bei den Übungen für zuhause mit!*



## Infos für Eltern

Die Kindergartenjahre sind wichtige Jahre für eine gesunde Entwicklung eines Kindes, unter anderem in Bezug auf das Gesundheitsverhalten sowie die körperliche und geistige Entwicklung.

Insbesondere die **Bewegung im Freien** ist für die körperliche Gesundheit, wie beispielsweise die Augengesundheit und das psychische Wohlbefinden Ihres Kindes wichtig.

- Kinder bewegen sich im Freien, zum Beispiel im Wald, länger und intensiver als in Innenräumen.
- Kinder und Jugendliche, die regelmäßig aktiv sind, haben eine längere Ausdauer, ein geringeres Risiko für krankhaftes Übergewicht und stärkere Knochen.
- Regelmäßige Bewegung wirkt sich auch positiv auf die späteren schulischen Leistungen und die mentale Gesundheit von Kindergartenkindern aus.

### Empfohlen wird:

Kinder im Kindergartenalter sollen **täglich mindestens drei Stunden** körperlich aktiv sein. Diese Zeitspanne kann über den Tag verteilt werden. Während der täglichen drei Stunden soll mindestens eine Stunde für Bewegung mit mittlerer bis höherer Intensität genutzt werden. Langandauerndes Sitzen soll vermieden und immer wieder durch Bewegung unterbrochen werden.

### Tipps

- **Sie sind ein wichtiges Vorbild für Ihr Kind!** Machen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam Bewegung: Gehen Sie auf den Spielplatz, machen Sie einen Spaziergang im Wald, probieren sie unterschiedliche Ballspiele aus, finden Sie einen passenden Sportverein. Ihren Bewegungsideen sind keine Grenzen gesetzt...  
Für Kinder von aktiven Eltern gehört Bewegung selbstverständlicher zum Alltag, sie bewegen sich deutlich häufiger. Kinder lernen einfach durch Nachahmung!
- **Vertrauen Sie Ihrem Kind** und ermöglichen Sie einen altersgerechten Bewegungsfreiraum, so lernt Ihr Kind auch Risiken gut abzuschätzen:  
Kleine Verletzungen schützen vor großen Verletzungen.

*In diesem Sinne: Viel Spaß beim Bewegen mit Ihrem Kind!*