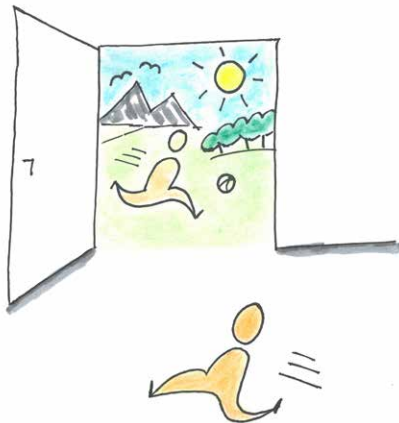


# Liebe Eltern,

Kinder lieben und brauchen **Bewegung**.

## Worum geht es dabei?



*Bewegung ist wichtig  
für die Gesundheit!*

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



*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.
- Regelmäßiger und langjähriger Sport kann Kinder auch vor Einsamkeit und ihren psychischen Folgen schützen. Er fördert die Interaktion und Bindung mit anderen, sorgt für eine bessere Selbstwahrnehmung und stärkt die Sozialkompetenz. Essenziell ist dabei das Gefühl von Zugehörigkeit – speziell zu einer Mannschaft bei Jungen oder der Sportart an sich bei Mädchen.

## Empfohlen wird:

Kinder im Kindergartenalter sollen **täglich mindestens drei Stunden** körperlich aktiv sein. Diese Zeitspanne kann über den Tag verteilt werden. Mindestens eine der drei Stunden soll 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!*