

# Bewegung: Zehn Tipps

# 10

## Zehn Dinge, die Sie zu Hause tun können, um die Entwicklung der Bewegung Ihres Kindes zu fördern

- 1** Stellen Sie ihrem Kind von Anfang an ein Bodenbett, das freie Bewegung ermöglicht, in einem sicherheitsbewusst eingerichteten Zimmer zur Verfügung.
- 2** Eine Bewegungsmatte bietet Ihrem Baby die Möglichkeit, seinen Oberkörper durch Bauchübungen zu stärken. Bringen Sie einen Spiegel in Kinderhöhe neben dem Bett oder der Bewegungsmatte an der Wand an. Wenn es sieht, wie es sich bewegt, wird es sich mehr anstrengen, seine Nackenmuskeln zu dehnen und zu stärken.
- 3** Hängen Sie Mobiles über dem Kopf, aber außerhalb der Reichweite Ihres Babys auf, um den Raum zu verschönern und um das Fokussieren und Verfolgen von Objekten zu üben. Ein paar Monate später können Sie das Greifen und Erfassen fördern, indem Sie eine Rassel oder ein Babyspielzeug in Reichweite aufhängen. Beobachten Sie, wie es mit dem Gegenstand kämpft, ihn ergreift und erforscht.
- 4** Wählen Sie Kleidung, die ein Maximum an Bewegung zulässt, z. B. kurze Hosen mit elastischem Bund, warme Socken und leichte Stoffe. Der innere Drang, die Gliedmaßen und den Körper zu bewegen, wird durch Kleidung, die die Bewegung einschränkt, unterdrückt.
- 5** Bieten Sie Gründe, sich zu bewegen. Fesselnde Gegenstände, die sich in Reichweite befinden, verlocken zum Strecken, Kriechen und Krabbeln. Strick- und Stoffbälle rollen langsam, locken die Greifarme an und erhalten so die Aufmerksamkeit des Kindes. Wenn das Kind seine Koordination verbessert, bieten Sie ihm Bälle an, die sich schneller bewegen.
- 6** Vermeiden Sie Geräte, die die Bewegungsfreiheit Ihres Babys einschränken. Laufställe, Lauflernhilfen, stationäre Lauflernhilfen, Wippen und sogar Schaukeln schränken die Bewegungsfreiheit ein. Diese Geräte ermöglichen es Babys, zu sitzen, zu stehen, zu laufen oder zu springen, bevor sie die Freude haben, diese Schritte aus eigener Kraft zu bewältigen.
- 7** Schaffen Sie einen offenen Raum und eine saubere und geordnete Welt für Ihr Baby, die es erkunden kann, wenn es anfängt zu kriechen, zu krabbeln, mit Unterstützung zu gehen und alleine zu stehen. Bringen Sie eine Holzstange an der Wand an (fünf Zentimeter Durchmesser), damit Ihr Baby seine Kraft und Stabilität beim Hochziehen verbessern kann.
- 8** Suchen Sie einen Ort, an dem es das Klettern üben kann, wenn Sie keine Treppe haben. Bringen Sie ihm bei, wie man die Stufen hinunterkrabbelt.
- 9** Suchen Sie Orte auf, die viel Platz für Bewegung bieten: Spielplätze, öffentliche Sporthallen, Parks oder Fitnessstudios. Stellen Sie große und schwere Gegenstände bereit, die Ihr laufendes Kleinkind tragen und bewegen kann.
- 10** Verwenden Sie den Kinderwagen sparsam. Nehmen Sie sich die Zeit, Ihr Kind laufen zu lassen, denn es ist in der Lage, große Strecken zu laufen, wenn Sie nicht in Eile sind.



<http://aidtolife.org/de/>