



Verbesserung der motorischen Fähigkeiten

Die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern hat sich aufgrund der sich stetig verändernden Lebenswelt in den letzten Jahren verschlechtert. Es herrscht ein Mangel an Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen, vor allem auch durch die zunehmende Medialisierung. Das bleibt nicht folgenlos, so kann sich eine Störung der motorischen Entwicklung negativ auf die Persönlichkeitsentwicklung auswirken. Es ist daher von immenser Bedeutung die Motorik auch schon im Kleinkind- und Kindergartenalter gezielt zu fördern. Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind viele neue Eindrücke sammeln kann um die Wahrnehmung zu fördern. Bieten Sie viele verschiedene und neue Bewegungsformen an, damit Ihr Kind lernt seinen Körper richtig einzusetzen und sich die Motorischen Fähigkeiten altersgemäß entwickeln können. Im Folgenden finden Sie Ideen, wie Sie Ihr Kind ganz einfach und ohne großen Aufwand motorisch fit machen können:

- Auf Spielplätzen kann Ihr Kind in einem geschützten Rahmen toben und beim Klettern, Schaukeln, Burgen bauen, Toben und vielem mehr die verschiedenen Muskeln einsetzen.
- Im Wald oder in Parks kann Ihr Kind z.B. beim Balancieren über Baumstämme, Bänke und Mauern seine Gleichgewichtsfähigkeit verbessern und lernen seine eigenen Fähigkeiten besser einzuschätzen. Die Natur fördert die Wahrnehmung ganz besonders.
- Lassen Sie Ihr Kind eigenständig Sachen ausprobieren und behüten Sie es nicht vor jedem Sturz, denn nur so kann es lernen mit seinem eigenen Körper umzugehen, die Kräfte dosiert einzusetzen und einzuschätzen.
- Bringen Sie Ihrem Kind Fahrradfahren bei. So kann es die Ausdauer, vor allem aber die Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeiten verbessern.
- Geben Sie Ihrem Kind viel Raum zum Spielen und Entdecken. So lernt es die Welt kennen, entdeckt neue Dinge und sich selber.
- Um die Auge-Hand-Koordination Ihres Kindes zu verbessern, können Sie ihm verschiedene einfache Ballspiele anbieten. Das Schießen und Werfen eines Balles fördert außerdem ein Gefühl für das dosierte Einsetzen der Kraft.
- Beim Spaziergehen können Sie Ihr Kind z.B. auch mit neuen Fortbewegungsarten herausfordern. Schlagen Sie vor rückwärts/seitwärts zu gehen, einbeinig und beidbeinig zu hüpfen, zu rennen/ganz langsam zu laufen, auf Händen und Füßen zu gehen, ganz laut zu stampfen/ganz leise zu gehen oder sich ein Tier auszudenken und die Fortbewegungen dessen zu imitieren. Nutzen Sie dabei Synonyme wie: hüpfen wie ein Frosch, schnell wie ein Blitz, leise wie ein Löwe usw. Auch so können Sie die Koordination und das Körpergefühl verbessern. Auch Barfuß gehen oder Barfuß-Pfade unterstützen die Selbstwahrnehmung, Wahrnehmung der Natur sowie die Aktivierung der Muskulatur.
- Vermeiden Sie den übermäßigen Gebrauch von elektronischen Medien wie Fernseher, Computer, Spielekonsole und Handy. Dadurch stumpfen die Wahrnehmung und motorischen Fertigkeiten ab, Ihr Kind bewegt sich in einem nicht ausreichenden Maß und Sie fördern das Risiko von Übergewicht.