

Sport bewegt!



Tipps für mehr Bewegung



Kindlichem Bewegungsdrang nachgeben

Gerade Kinder im Vorschul- oder Grundschulalter wollen auf Erkundungstour gehen, die Welt entdecken und nach Herzenslust herumtoben. Stehen Sie dem natürlichen Bewegungsdrang Ihrer Kleinen nicht im Weg, sondern bestärken Sie sie darin, ihre motorischen Fähigkeiten zu entwickeln. So wird Ihr Kind gar nicht erst zum „Stubenhocker“.



Vorbild sein

Kinder orientieren sich an den Erwachsenen ihrer Umgebung, in erster Linie natürlich an den Eltern. Die beste Art, Ihr Kind zu mehr Bewegung anzuhalten, ist es, selbst aktiv zu sein. Unternehmen Sie gemeinsame Fahrradtouren, Spaziergänge und Wanderungen. Gehen Sie ins Schwimmbad oder spielen Sie eine Runde Fußball im Garten.



Die richtigen Geschenke machen

Eine Spielkonsole oder ein eigener PC sind sicherlich tolle Geschenke, über die sich Ihr Kind sehr freut, doch achten Sie darauf, hin und wieder Geschenke zu machen, die Ihr Kind zu mehr Bewegung an der frischen Luft verleiten. Ein Mountainbike, ein Springseil, ein Basketball samt Korb – die Möglichkeiten sind schier unbegrenzt. Wichtig ist, dass Ihr Kind die verschiedensten Bewegungsabläufe und Fortbewegungsarten trainiert und sich ausprobiert.



Vertrauen schaffen

Nicht selten scheuen Kinder sportliche Aktivitäten, weil sie über zu wenig Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten verfügen. Bevor Ihr Kind in sich selbst vertrauen lernen kann, müssen Sie ihm Vertrauen vermitteln. Wenn Sie Ihrem Kind signalisieren, dass Sie Vertrauen in seine Leistungsfähigkeit besitzen, wird es selbstbewusster und lernt nach und nach mögliche Gefahrensituationen richtig einzuschätzen.



Kontakte fördern

Kinder suchen nach sozialer Anerkennung. Mit Spielkameraden und Altersgenossen macht alles gleich doppelt so viel Spaß. Doch nicht jedes Kind findet rasch Anschluss, hin und wieder steht allzu große Schüchternheit im Weg. Helfen Sie Ihrem Kind, Spielkameraden zu finden, indem Sie es zu Sozialkontakten ermutigen. Laden Sie befreundete Familien öfter zu sich nach Hause ein oder begleiten Sie Ihr Kind zu einem Sportverein seiner Wahl. Das Spiel mit Gleichaltrigen bereitet Kindern nicht nur Freude, sondern beeinflusst auch ihre Entwicklung positiv. Kinder lernen im Spiel mit anderen Regeln zu akzeptieren, Rücksicht zu nehmen und Konflikte auszutragen – essentielle Fähigkeiten für ein funktionierendes Sozialleben im Erwachsenenalter.

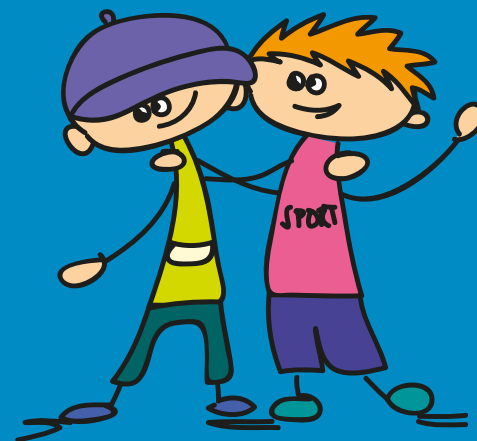
Die Grundlagen für ein gesundes Leben werden in der Kindheit und Jugend gelegt. Gesundheitsförderliche Einstellungen und Verhaltensweisen werden hier bereits maßgeblich geprägt. Regelmäßige Bewegung und Sport sowie eine ausgewogene Ernährung sind wertvolle Schritte in Richtung normalgewichtiger fitter und gesundheitsbewusster Erwachsener.

Kinder-Bewegungspyramide

Die Kinder-Bewegungspyramide zeigt, welche Bewegungszeiten und -intensitäten Ihr Kind täglich für eine gesunde Entwicklung benötigt. *Ein Kind sollte zwei Stunden am Tag körperlich aktiv sein!*

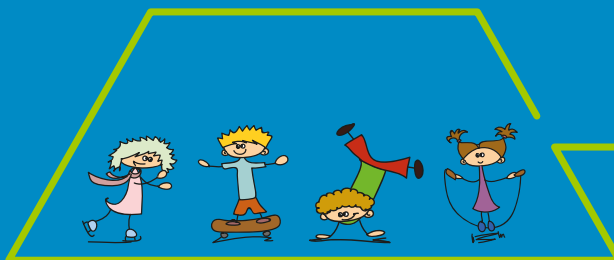
Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind täglich zwei Stunden bewegt. Diese Bewegungszeiten können über den Tag „gestückelt“ werden. „Faule Tage“ können durch aktive Tage ausgeglichen werden. Nutzen Sie das Wochenende als „Familienbewegungs- und Sportzeit“.

Bewegungsmöglichkeiten gibt es überall – in der Natur, im Alltag, in der Wohnung. Wenn man aufmerksam ist und darauf achtet, findet man sie auch!



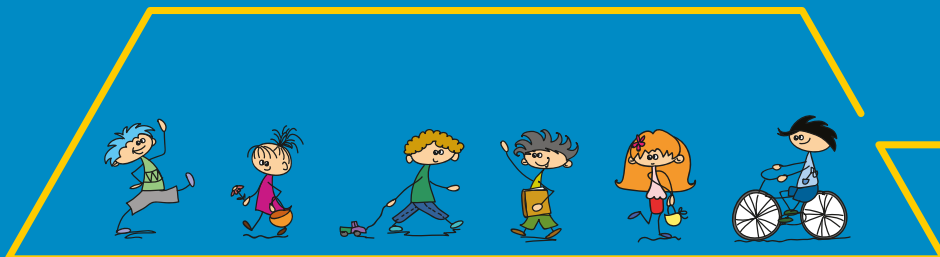
KRAFT & AUSDAUER

2–3 Mal die Woche Beanspruchung großer Muskelgruppen



BEWEGUNG, SPIEL UND SPORT

mindestens 30 Minuten am Tag

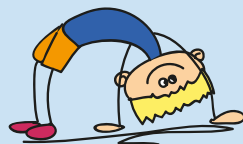


ALLTAGSBEWEGUNG

60 Minuten am Tag

10x

wichtige Argumente für Bewegung und Sport in Kita, Schule und Freizeit



Bewegung und Sport haben positive Auswirkungen auf unseren Alltag.

Laufen, Schwimmen und Radfahren erhöhen die Ausdauer und Leistungsfähigkeit.

Regelmäßige Bewegung verbessert die Koordination und beugt Unfällen vor.

Springen und Werfen entwickeln und fördern die Grob- und Feinmotorik.

Schwimmen kann Leben retten.

Bewegung und Sport stärken die Abwehrkräfte und damit das Immunsystem.

Bewegung und Sport halten fit im Kopf und helfen bei der Entspannung.

Bewegung und Sport helfen bei der Persönlichkeitsentwicklung.

Bewegung und Sport stärken das Selbstbewusstsein.

Bewegung und Sport machen Spaß.

Hintergrund

Schulsport und Vereinssport bieten den Kindern die Möglichkeit, organisierten Sport zu erleben. Mit dem Jahr des Schulsports 2019 sollen Schülerinnen und Schüler aller Schularten erreicht werden. Neben einigen, ausgewählten zentralen Veranstaltungen werden auf regionaler und insbesondere auf schulischer Ebene Maßnahmen und Projekte angeboten. Gemeinsames Ziel der Akteure ist die ganzheitliche Entwicklung der Thüringer Schülerinnen und Schüler in einem gesunden und sicheren Umfeld.

Sie als Eltern nehmen eine starke Vorbildhaltung ein und prägen maßgeblich das Verhalten Ihres Kindes. Bitte machen Sie sich immer wieder bewusst – nur gesunde Kinder sind glückliche Kinder.

Weitere Informationen unter www.schulsport-thueringen.de

Die Unfallkasse Thüringen (UKT) garantiert Unfallversicherungsschutz für Kinder und Jugendliche im organisatorischen Bereich der Schule. Einbezogen dabei sind unter anderem Arbeitsgemeinschaften und Aktivitäten im Rahmen der in Thüringen bestehenden Vereinbarung „Schule und Sportverein“ sowie des Sportförderunterrichts.

So finden Sie den richtigen Sportverein:

Was sollten Sie bei der Auswahl beachten?

- Ist das Angebot des Sportvereins in der Nähe der Wohnung, kann Ihr Kind dort zu Fuß hingehen oder mit dem Fahrrad fahren?
- Wann und wie oft findet das Training statt?
- Werden auch außerhalb des Trainings noch Unternehmungen angeboten, die den Kindern Spaß machen?
- Gehen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind zu einem Probetraining und lassen Sie es aktiv an der Stunde teilnehmen. Bis vier Mal sind die Kinder über den Versicherungsvertrag des Landessportbundes Thüringen dafür unfallversichert.
- Vereinbaren Sie anschließend ein Gespräch mit der Übungsleiterin oder dem Übungsleiter. Welchen Eindruck haben Sie insgesamt? Denken Sie, dass Ihr Kind Spaß hatte und gut aufgehoben ist? Wenn ja, melden Sie es im Sportverein an und begleiten Sie Ihr Kind, solange es erforderlich ist.

Kontakt

Landessportbund Thüringen e.V.
Haus des Thüringer Sports
Werner-Seelenbinder-Straße 1
99096 Erfurt

www.thueringen-sport.de

