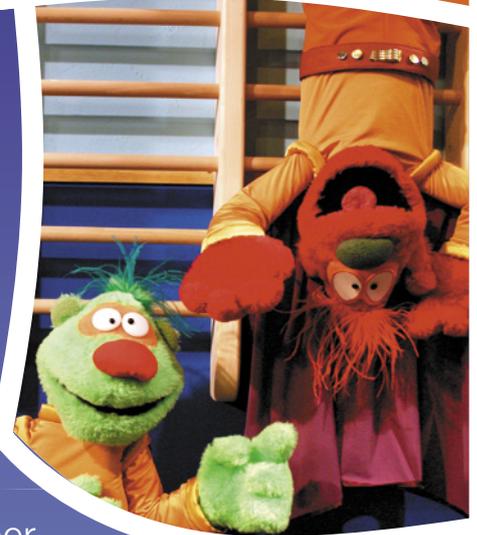


Helden privat

»Der Bewegungsmelder«

Peb arbeitet an einer neuen, bahnbrechenden Erfindung. Der Bewegungsmelder soll laut geben, sobald jemand das Hauptquartier betritt. Besucher können dann sofort begrüßt werden und Einbrecher haben keine Chance mehr. Zumindest theoretisch, denn so viel Peb und Pebber beim Ausprobieren des Geräts auch herumhüpfen – es bleibt stumm. Erst als sie völlig ausgepowert eine Pause machen ertönt das Signal. Peb hat also in Wirklichkeit ein geniales Gerät erfunden, das vor Bewegungslosigkeit warnt.



.....→ Regelmäßige Bewegung ist eine wichtige Voraussetzung für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern – gerade in den ersten Lebensjahren. Das erklärt auch, warum in diesem Alter der natürliche Bewegungsdrang so stark ist. Übernehmen Sie die Rolle von Peb's „Bewegungsmelder“ und motivieren Ihr Kind zu mehr Aktivität, wenn es sich zu wenig bewegt. ←.....

Spiele begeistern Bewegungsmuffel

Wenn Ihr privater „Bewegungsmelder“ anzeigt, dass es an der Zeit für Aktivitäten wäre, ist ein neues, spannendes Spiel der beste Anreiz. Wie wäre es etwa mit dem „Tier-Ratespiel“. Ein Mitspieler ahmt die Bewegungen eines Tieres nach, der andere muss raten, welches Tier gemeint ist. Abwechselnd macht es am meisten Spaß und wer gerade nicht kriecht wie eine Schlange, galoppiert wie ein Pferd oder sich anschleicht wie ein Tiger trainiert seine Fantasie.

Pferderennen

Etwas mehr Tempo als das „Tier-Ratespiel“ bringt ein „Pferderennen“ im Kinderzimmer. Jede Phase des Rennens hat ihre Bewegung: das unruhige Füßescharren vor dem Start, das Galoppieren durch Klopfen auf die Oberschenkel, der Sprung über Hindernis und Wassergraben durch Aufspringen und Hinsetzen, Rechts- und Linkskurven, in denen man sich entsprechend zur Seite lehnt und schließlich der große Applaus beim Zieleinlauf.



Wie viel Bewegung braucht Ihr Kind

Zum perfekten Bewegungsprogramm gehört es, verschiedene „Anstrengungsgrade“ zu kombinieren. Möglichst viel Bewegung im Alltag sollte also ebenso auf dem Programm stehen wie intensive Anstrengungen. Schon beim Spielen sollte Ihr Kind mindestens einmal täglich richtig ins Schwitzen kommen – hinzu kommt die Bewegung beim Schulsport und vielleicht auch im Sportverein. Ein „Zu viel“ an Bewegung gibt es nicht, je weniger Zeit Ihr Kind passiv herumsitzt, um so besser.



Kinder lernen durch Bewegung

Beim Bewegen erobern Kinder ihren Körper und ihre Umgebung. Was beim Neugeborenen mit ersten, vorsichtigen Tastbewegungen beginnt, wird wenige Jahre später zum mutigen Herumtoben, mit dem die eigenen Grenzen ausgelotet werden. Bei der Auseinandersetzung mit der Umwelt machen Kinder vielfältige Sinneserfahrungen. Sie lernen ihren eigenen Körper mit seinen Möglichkeiten und Grenzen kennen, sie erproben ihre wachsende Kraft und alles, was sie gelernt haben. Es geht also nicht nur um Fitness, sondern auch um den Aufbau eines gesunden Selbstvertrauens.

„Peb und Pebber – Helden privat“ ist eine Initiative der Plattform für Ernährung und Bewegung e.V. (peb) in Kooperation mit Super RTL. Weitere Informationen finden Sie unter www.pebundpebber.de sowie unter www.ernaehrung-und-bewegung.de