



Helden privat

»Fang den Peb«

Peb und Pebber spielen Fangen. Plötzlich stellt Pebber fest, dass sein T-Shirt ganz nass ist, obwohl es doch gar nicht regnet. Peb erklärt ihm, dass es ganz normal ist, beim Herumrennen zu schwitzen. Auch als Pebber wenig später völlig aus der Puste kommt, muss er sich keine Sorgen machen. Eine kleine Pause, eine Flasche Wasser zur Erfrischung und es kann weitergehen.



.....→ Kinder haben einen ganz natürlichen Bewegungsdrang. Dass sie dabei ins Schwitzen oder aus der Puste kommen – und dass das völlig in Ordnung ist – müssen die Kleinen aber erst lernen. Sie sollten Ihr Kind nicht bremsen, wenn es sich so richtig austoben will, es tut instinktiv genau das Richtige für seine Entwicklung. Toben Sie doch einfach ein bisschen mit, denn ein wenig mehr Bewegung kann auch Erwachsenen nicht schaden. ←.....

Vom Fangen, ...

Fangen und Verstecken kennt auch heute noch jedes Kind. Die Regeln sind unterschiedlich und müssen vor dem Spiel vereinbart werden. Es gibt auch interessante Varianten, bei denen nicht nur die Schnelligkeit zählt: Beim Schattenfangen muss der Fänger die Kinder abschlagen, indem er auf deren Schatten tritt.



... Verzaubern ...

Beim Verzaubern ist der Fänger der Zauberer: Wenn er jemanden abschlägt, ist dieser verzaubert und kann sich nicht mehr von der Stelle bewegen. Die Verzauberten können befreit werden, wenn ein Kind durch die Beine der Verzauberten krabbelt. Wer als Letzter verzaubert wurde, wird neuer Zauberer.



... und Klettern

Das Klettern fördert das Selbstbewusstsein und das Körpergefühl des Kindes wie keine andere „Sportart“ im Vorschulalter. Klettern ist ein Ganzkörpertraining. Es befriedigt zudem den Trieb des Entdeckers, denn alles will ausprobiert und betrachtet werden. Der Apfelbaum im Garten ist selbstverständlich ein Highlight beim Klettern, der Kletterturm auf dem Spielplatz tut es aber auch.

Eine Repräsentativstudie der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) zeigt, dass vielen Müttern und Vätern nicht bewusst ist, welche Vorbildfunktion sie für Kinder und Jugendliche in Sachen Ernährung und Bewegung haben: Rund ein Drittel der Befragten (32 Prozent) bewegt sich nur einmal in der Woche oder sogar noch seltener an der frischen Luft oder treibt Sport. Das ist um so schlimmer, da Kinder meist nur noch mithilfe Erwachsener zu einem Bewegungsraum – in den Park, auf den Spiel- oder Sportplatz – gelangen, in dem sie geschützt spielen und toben können.

„Peb und Pebber – Helden privat“ ist eine Initiative der Plattform 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