

ULLA NEDEBOCK

Babys brauchen Bewegung

Mit Spielen und Anregungen zu den ersten Schritten
So fördern Sie die Entwicklung Ihres Kindes

Für Kinder
von 0 bis
2 Jahren



humboldt

ULLA NEDEBOCK

Babys brauchen Bewegung

Mit Spielen und Anregungen zu den ersten Schritten
So fördern Sie die Entwicklung Ihres Kindes

Für Kinder
von 0 bis
2 Jahren

humboldt

INHALT

Danksagung	9
Vorwort	10
Einleitung	12
Zum Aufbau des Buches	13
Das erste halbe Jahr	14
Anregungen für die ersten Wochen	16
Wo sind die Finger?	16
Streck den Fuß!	18
Zur Seite ausstreichen	19
Fliegen für die Aller kleinsten	20
Das Kind transportieren	23
Tragetuch oder Kinderwagen?	23
Babywippe, Autositz & Krabbeldecke	24
Beruhigende Babymassage	26
Den Oberkörper erwärmen	26
Den Bauch entspannen	28
Die Beine kneten	28
Den Rücken massieren	29
Vom Kopf bis zu den Füßen	30
Dehnen und Ausstreichen	30
Was man schon mit 2 Monaten spielen kann	32
Hängeschaukel	32
Päckchen	33
Mit Vergnügen spielen	34
Turnen auf der Wickelkommode – ab 3 Monaten	35
Füßchen streicheln – das Fußgewölbe ausbilden	35

Händchen reiben	36
Kräftig treten	37
Gut für die Füße	39
Freude am Planschen	40
Wie ein Fisch	42
Babyschwimmen fördert das Baby	43
Spiel- und Bewegungsspaß ab 3 Monaten	43
Spieglein, Spieglein	43
Hände reiben	44
Hand auf!	45
Hängepartie	46
Wie viele Spielsachen braucht ein Baby?	47
Bewegungsübungen ab 4 Monaten	48
Wasserball	49
Halt dich fest!	50
Hochziehen über die Seite	52
Auf den Bauch und zurück	55
Hubschrauber	56
Rückbildungsgymnastik mit dem Baby	59
Aufwärmen	60
Weicher Rücken	60
Staubsauger	60
„Gewicht“ stemmen	61
Balance für zwei	63

Das zweite halbe Jahr – ab 6 Monaten

66

Hand-Auge-Koordination	67
Übungen zur Kräftigung	67
Einsammeln	67

Liegestütz	68
Rauf und runter	70
Mama-Baby-Yoga	72
Flugzeug	73
Das Boot	73
Sanfte indische Brücke	74
Der Schmetterling	76
Kuckuckspiel auf Mamas Bauch	76
Trikonasana mit Baby	78
Buddha-Swing	79
Spielsachen zum Mitbewegen selbst gebaut	80
Klapperrolle	80
Ballonbett	80
Klingelleine	81
Ungefährliche Knete	81
Gleichgewichtsübungen für Krabbelkinder	82
Schaukeln	83
Den Berg hinauf	84
Klettern will gelernt sein	85
Bewegen im Rhythmus	86
Traktor fahren	87
Wenn die Kinder kleine sind	87
Aram sam sam	88
Die Feinmotorik schulen	89
Alle meine Fingerlein	89
Das ist der Daumen	90
Die Natur ist der beste Spielplatz	91
Matschwanne	93
Eimerrallye	93

Mein erster Blumentopf	94
Ab ins Wasser	94
Gemeinsam ins Schwimmbad	96
Wie hält man das Kind im Wasser fest?	96
Spring!	98
Wasserstrampeln	99
Blubberblasen	100

Schon ein Jahr alt – ab 12 Monaten **101**

Kleine Entdecker	101
Spielend die Sinne entwickeln	103
Bewährtes Spielzeug	104
Spielsachen zum Mitbewegen selbst gebastelt	105
Reifenmobil	105
Mein kleines Haus	106
Fühlsäckchen	106
Was ist in der Tasche?	107
Glibberspaß	108
Eierkartonbus	108
Bewegungsideen für alle Tage	109
Schubkarre	109
Wackelfüße	109
Ball rollen	110
Durch den Tunnel	110
Kletterbaum	112
Aufzug	113
Fledermaus	114
Zusammengeklappt	114
Radfahren	115

Der böse Wolf	116
Pferderennen	116
Spiellieder im Stehen	117
Teddybär, dreh' dich um	118
Häschen in der Grube	118
Das Elefantenlied	119
Auf der grünen Wiese	121
Ich hol mir eine Leiter	121
Tobstunde – drinnen herumtollen	122
Hindernisparcours	123
Bloß nicht ins Wasser plumpsen!	124
Was tickt denn da?	124
Draußen spielen	124
Gefahren meistern	125
Regeln helfen allen	127
Baumstamm	127
Sommerregen	128
Barfußspiele	128
Im Zwergenwald	129
Seiltanzen	130
Über Kreuz	132
Quietschballon	133

Das vierte halbe Jahr – ab 18 Monaten **135**

Laufen, klettern, runterfallen	136
Ermutigen	137
Raus in die Sonne!	138
Wasserrutsche	139
Malen mit den Händen	139

Bunte Füße	140
Im Herbst	140
Raschelweg	140
Kastanienbad	141
Xylofon aus dem Wald	141
Blätterberg	142
Herbstbild	142
Wie viel Schutz braucht ein Kind?	143
Juhu, es schneit!	144
Schnee-Engel	144
Spiegelglatt	144
Schneehöhle	145
Spuren verfolgen	146
Räumliche Intelligenz	146
Austoben gefällig?	147
Was will der Bär?	148
Wo ist der Schrank?	148
Goldener Vorhang	149
Gefährlicher Sumpf	149
Schlitten oder Schlittschuh fahren?	150
Auf dem Kopf tragen	150
Im Sitzen bewegen	151
Ich hab gefischt	151
Zehn kleine Zappelmäner	152
Hölzchen muss wandern	152
Fußmaler	154
Ballons an den Füßen	154
Popo-Rutsch-Rennen	155
Hüpfen	155

Rakete	156
Tanzen, springen, singen	157
Die kleine Raupe	157
Das ist gerade	158
Zeigt her eure Füße	159
Es klappert die Mühle	160
Wir krabbeln	161
Es tanzt ein Bi-Ba-Butzemann	162
Massagen für größere kleine Kinder	162
Wir backen Pizza	165
Im Urwald	164
Auf der Baustelle	166

Schlusswort: In Bewegung bleiben 168

Anhang 170

Interessante Internetadressen 170

Literatur 170

Alphabetisches Verzeichnis der Lieder und Reime 172

Register 173

DANKSAGUNG

Mehrere Experten haben mit hilfreichen Tipps und bewährten Übungen dazu beigetragen, dass dieser Ratgeber Sie optimal bei der Förderung Ihres Kindes unterstützt:

Verena Doennig-Wagener

(Physiotherapeutin in Hagen, Nordrhein-Westfalen)

www.krankengymnastik-hagen.com

Claudia Kühn

(Motopädagogin und Krankenschwester in Gerolzhofen, Bayern)

www.motopaedagogikundmehr.de

Katharina Rainer-Trawöger

(Yogalehrerin in Wien, Österreich)

www.freiraum-institut.at

Karin Siegler

(Hebamme in Hongkong und Gochsheim, Bayern)

www.wellnessandbirth.com

MELODIEN ZU DEN LIEDERN UND REIMEN

Sie lernen in diesem Buch viele Lieder und Reime kennen, die Spaß an der Bewegung unterstützen. Unter dem Suchwort „Babys brauchen Bewegung“ finden Sie im Internet einige Filme zu den Übungen und Liedern sowie weitere hilfreiche Tipps.

VORWORT

Liebe Mutter, lieber Vater,

Sie haben ein Baby bekommen, und ein großartiges Abenteuer liegt vor Ihnen. Wie bei jedem Abenteuer gibt es neue Herausforderungen zu bewältigen, Wunderbares zu erleben und neue Seiten an sich zu entdecken.

Ihr Alltag wird durcheinandergewirbelt, Ihre Flexibilität und Ihre Geduld werden täglich auf die Probe gestellt und die Erwartungen an Sie als Eltern sind groß. Wahrscheinlich stellen auch Sie selbst hohe Anforderungen an sich und wollen für Ihr Kind das Beste.

Sicher haben Sie davon gehört, dass eine frühkindliche Förderung vielversprechend ist und dass Kinder in bestimmten Altersabschnitten für bestimmte Erfahrungen besonders empfänglich sind. Forschung und tägliche Praxis haben dies in den letzten Jahren nachgewiesen. Auch ich bin überzeugt, dass frühe Förderung im Baby- und Kleinkindalter dazu beiträgt, dass aus unseren Kindern selbstbewusste, gesunde und lebensfrohe Erwachsene werden.

Zwei Aspekte halte ich hier für wichtig. Erstens: Fördern meint anregen, nicht überfordern. Das bedeutet, dass man sich der individuellen kleinen Persönlichkeit anpasst. Zweitens: Der liebevolle Umgang, viel körperliche Nähe, Spaß und Freude beim Kind und beim Erwachsenen bilden die Basis spielerischen Förderns.

Ziel dieses Ratgebers ist, Sie als Eltern durch die ersten zwei Lebensjahre Ihres Kindes zu begleiten und Ihnen vielfältige Anregungen zu geben, wie Sie – immer dem Alter und dem Entwicklungsstand des Kindes entsprechend – spielen und üben können, um eine gesunde Entwicklung zu fördern.

Ich möchte Sie überreden, öfter mal alles stehen und liegen zu lassen und sich ganz Ihrem Kind zu widmen. In diesem Ratgeber habe ich viele verschiedene Ideen zusammengestellt, die Sie drinnen oder draußen, im Sommer oder im Winter, am Morgen oder am Nachmittag ausprobieren können. Eines haben sie alle gemeinsam: Die spielerischen Übungen bringen Ihr Kind und oft auch Sie in Bewegung.

Bei manchen Bewegungsspielen schlage ich vor, die Rollen mal zu tauschen. Uns Erwachsenen tut es so gut, sich hin und wieder einfach wie ein Kind zu fühlen, zu rennen und auf dem Boden sitzend zu spielen. Wir spürten von einem Termin zum anderen, müssen Haushalt und Arbeit bewältigen und möchten dabei auch noch perfekte Eltern sein. In unserem gehetzten Alltag vergessen wir so oft, wie schön es ist, im Jetzt zu leben, den Moment auszukosten. Das, liebe Eltern, können wir von unseren Kindern lernen. Probieren Sie es aus! Und genießen Sie es!

Ich wünsche Ihnen und Ihren Kindern viel glückliche und erfüllte, gemeinsam verbrachte Zeit.

Ulla Nedebock

EINLEITUNG

Warum sitzen Erwachsene so gerne auf dem Sofa und ruhen sich aus? Warum finden Kinder Toben, Rennen und Springen viel reizvoller? Es macht ihnen schlichtweg Spaß!

Und nicht nur das: Nur wenn sich Kinder bewegen, lernen sie ihre Umwelt kennen und dabei auch sich selbst. Bewegung verlangt Übung, und Kinder haben Spaß am Üben – das hat die Natur gut eingerichtet. Wenn sie etwas Neues gelernt haben, versuchen sie unaufhörlich, es so lange auszuprobieren, bis es richtig gut klappt. Dafür müssen wir den Kindern Zeit geben. Bedenken Sie nur, wie oft ein Kind hinfällt und wieder aufsteht, bis es gehen kann. Wir Großen haben das alles schon geschafft, erlebt, gefühlt, erfahren. Und trotzdem geht es auch uns meist richtig gut, wenn wir uns ausreichend bewegen.

Dieser Ratgeber will auf keinen Fall verstanden werden als ein Übungsprogramm, mit dem man sein Kind schneller fit macht. Vielmehr sind darin Ideen zu finden, wie man sich auf spaßige und fruchtbare Weise mit seinem Kind beschäftigen und die motorische und geistige Entwicklung mit spielerischen Übungen begleiten kann. Frühförderung in ihrem besten Sinne ist keine Überforderung, sondern eine an den Entwicklungsstand des einzelnen Kindes angepasste Begleitung mit wohldosierten Anforderungen.

Jeder Entwicklungsschritt kommt zu seiner Zeit und man darf ihm nicht vorgreifen. Durch ein verfrühtes Training behindert man eher den Fortschritt oder nimmt gar die Lust daran. Dieses Buch will Eltern darin bestärken, der angeborenen Entwicklungsfähigkeit ihrer Kinder zu vertrauen und im Alltag ihrem Bauchgefühl zu folgen. Es bietet einen breiten Fundus an praktischen Beispielen für Bewegung mit Spielspaß und liefert wichtige Informationen und Ratschläge zur Entwicklung des Kindes in den ersten zwei Lebensjahren. Sie brauchen für die meisten Spielanregungen keine Utensilien, nur: Zeit!

Zum Aufbau des Buches

Die Anregungen und Übungen sind in diesem Ratgeber nach Alter des Kindes eingeteilt. Allerdings hat jedes Kind sein eigenes Tempo bei der Entwicklung der einzelnen Fähigkeiten. Beobachten Sie Ihr Kind beim Üben und Spielen, ob es mit Spaß dabei ist oder ob die Spielidee einfach noch nicht zu ihm passt oder es schon neue Herausforderungen braucht. Häufig werden Sie auch die Erfahrung machen, dass in einem Entwicklungsbereich ganz viel passiert, z. B. in der Sprache, während in der Motorik vorübergehend alles auf einem Niveau bleibt.

Genauso sind auch die Aufzählungen der Entwicklungsschritte in der kindlichen Entwicklung zu verstehen: Die Altersangaben sind ein Anhaltspunkt, mit ungefähr wie viel Monaten ein Kind etwas Neues gelernt hat. Jedes Kind ist anders und beschenkt Sie mit speziellen Liebenswürdigkeiten und Wesenszügen. Bei den Altersangaben handelt es sich schlichtweg um statistische Mittelwerte. Ein Kind ist nicht motorisch unbegabter, weil es erst mit 15 Monaten laufen lernt. Und umgekehrt ist der Junge aus der Krabbelgruppe nicht schlauer oder fitter, nur weil er schon mit 14 Monaten die Treppen erklimmt.

DAS ERSTE HALBE JAHR

Schreien, erschrecken, Ruhe finden – Babys zeigen ihre Gefühle ungefiltert und spontan. Wenn Mutter und Vater einfühlsam auf die Gefühlsäußerungen ihres Kleinen reagieren und es ernst nehmen, dann spürt es, dass es so, wie es ist, in Ordnung ist.

Doch wie steht es mit dem Körpergefühl? Was können wir als Eltern tun, damit das Kind seinen Körper gut kennt, und spürt, was er braucht? Wie lernt es seinen Körper lieben?

Machen wir uns klar, dass Gefühle wie Freude, Angst, Traurigkeit und Liebe grundsätzlich mit dem eigenen Erleben des Körpers verwoben sind. Damit Kinder ihre Gefühle kennenlernen können, müssen sie ihr Körpergefühl entwickeln – und umgekehrt. Streicheln und Gestreicheltwerden, Tasten und Greifen passieren primär auf der Haut, unserem größten Sinnesorgan. Für Babys und Kleinkinder ist es ein besonders wichtiges Wahrnehmungsorgan. Mit Bewegungsspielen und -übungen, sanften Massagen, Kuschel- und Fingerspielen unterstützen wir das Kind dabei, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. In dem Maß, in dem es seine Bewegungen beherrschen lernt, wächst sein Vertrauen in sich und in die Welt.

Als Erwachsene denken wir nicht mehr über alltägliche Bewegungsmuster nach. Wir schauen nicht mehr auf unsere Füße, wenn wir laufen. Beim Fahrradfahren kämpfen wir nicht mehr mit der Balance. Höchstens beim Tanzkurs sehen wir wieder unseren Füßen zu, weil wir

uns der Schrittfolge nicht sicher sind. Wer einmal schwimmen gelernt hat oder Schlittschuhlaufen, verlernt es nie wieder. Nach einer längeren Pause fällt der Einstieg manchmal nicht ganz leicht, doch die Bewegungsmuster sind noch da. Eher macht uns mit zunehmendem Alter die Angst zu schaffen, wir könnten fallen und uns ernsthaft verletzen.

ÜBER DIE HAUT DIE WELT ERFAHREN

Für die körperliche und geistige Entwicklung ist es wichtig, Babys häufig nackt strampeln zu lassen: Sie gewinnen nicht nur mehr Bewegungsfreiheit, sondern sie spüren auch unmittelbar jede Berührung. Es empfiehlt sich also, viele der Übungen in diesem Buch mit möglichst wenig Kleidung am Körper zu machen. Einzige Voraussetzung: Es muss warm genug sein.

Und das Baby? Es schaut seiner Hand zu, während es versucht, nach etwas zu greifen. Es spürt und ertastet etwas und lässt es dann – zunächst ungewollt – wieder los. Beobachten und Fühlen werden verknüpft.

Dieses Hinschauen hängt damit zusammen, dass unser Gehirn ein Modell dessen braucht, was „draußen“ passiert. Die Ergebnisse werden an das Gehirn gemeldet und verarbeitet.

OHNE BEWEGUNG KEINE OPTIMALE ENTWICKLUNG

Bewegung ist für Babys bereits im Mutterleib enorm wichtig. Im Fruchtwasser können sie sich frei bewegen und lernen sogar schon, den Daumen zum Mund zu führen und daran zu saugen. Ist ein Baby im Bauch der Mutter lebhaft und „tritt“ auch mal, ist das für die Hebamme oder den Arzt ein Zeichen, dass es dem Kind gut geht.

Anregungen für die ersten Wochen

Wenn das Kind ausgeschlafen und satt ist, ist ein guter Moment für eine kleine Spielrunde auf der Wickelkommode. Diese Höhe ermöglicht Mama oder Papa eine rüchenschonende Haltung. Aus dem Stillkissen und einem weichen Handtuch baut man für das Kind ein Nestchen, in dem es sich durch die Begrenzungen geborgen fühlt.

Wo sind die Finger?

Beugen Sie sich leicht vor und sprechen Sie ruhig mit Ihrem Kind. Vielleicht leiten Sie das Spiel mit einem Lied ein und wecken so seine Aufmerksamkeit. Das folgende Lied wird zur Melodie von „Alle meine Entchen“ gesungen. Ihr Kleines wird Ihnen gebannt lauschen und Ihre Hände beobachten, die Sie vor seinen Augen drehen. Dann nehmen Sie die kleinen Händchen in ihre Hände und führen die Finger des Babys sanft zu seinem Mund. Es wird daran saugen und seine Trinkfähigkeit stärken. Gleichzeitig wird die Koordination von Händen und Mund angeregt. Bauen Sie bei den ersten Schmusespielen immer wieder umhüllende Gesten ein, indem Sie das Baby mit Ihren Armen umfassen.

SONNENBLUMEN

Gelbe Sonnenblumen wiegen sich im Wind,
wiegen sich im Wind.
Drehen den Kopf zur Sonne,
Sonnenkinder sind's.

Bei allen spielerischen Übungen mit einem kleinen Säugling sollten Sie zwei Dinge berücksichtigen: Zum einen hilft es, das Kind und seine

Bedürfnisse aufmerksam zu beobachten – müde oder hungrig spielt es sich nicht gut. Zum anderen empfiehlt es sich, Neugeborene nicht zu zaghaft anzufassen. Ein klarer Griff vermittelt Sicherheit, aber selbstverständlich darf er nicht wehtun. Bestimmt werden Sie schon nach kurzer Zeit ein gesundes Mittelmaß dafür gefunden haben.

Noch heute bin ich der resoluten Kinderkrankenschwester dankbar, die mir nach der Geburt meiner ersten Tochter auf der Neugeborenenstation beim Wickeln zusah. Sie schüttelte den Kopf und sagte energisch: „Jetzt fassen Sie das Kind doch mal richtig an. Das weiß doch gar nicht, was Sie wollen!“

Dem kann ich nur hinzufügen: Was beim Umziehen, Wickeln und Hochnehmen wichtig ist, gilt ebenso für die in diesem Buch versammelten Bewegungsanregungen.

NACKTE FÜSSCHEN

Die Füße sind wie die Hände und der Mund Tastorgane, über die der Säugling die Welt kennenlernt. Wann immer es draußen oder im Raum warm genug ist, können Sie auf Socken verzichten. Nackte Füßchen zu bewegen bringt Spaß, und durch die vermehrte Bewegung wird die Durchblutung angeregt.

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie viele Redensarten von den Füßen handeln? Jemand ist gut zu Fuß, der Sohn will auf eigenen Füßen stehen, im neuen Beruf fasst man Fuß. Oder man ist mit dem linken Fuß aufgestanden, bekommt angesichts einer großen Herausforderung kalte Füße, hat sich beim Einkaufen die Füße wund gelaufen und hat danach Füße wie Blei. Als Erwachsene müssten wir eigentlich wissen, wie wichtig gesunde Füße sind. Damit unsere Kinder später gut zu Fuß sind, können wir einiges tun.

