

HOMEPAGE

Liebe Eltern!

Unser Projekt läuft auf Hochtouren und voller Stolz konnten wir schon zahlreiche Erfolgserlebnisse verzeichnen.

Da es die Kleinigkeiten sind, die man in unserer „Hektomatikwelt“ vergisst, haben wir in unserem letzten Workshop sinnvolle Tipps zum Thema „Bewegung“ für Sie als Eltern zusammengetragen :

1) Treppen statt Rolltreppen:

In jeder Fitnesszeitschrift findet man diesen Tipp, um sein Leben wieder „bewegter“ zu gestalten.

Ein kleiner, aber sehr wertvoller Tipp: Sie sind ein Vorbild für ihr Kind ☺
Unsere Kinder verlangen regelrecht nach Bewegung, geben Sie ihnen deshalb den Raum dazu.

Nächstes Mal einfach die Treppen anstatt der Rolltreppe benutzen!

2) Auto ade:

Wo befindet sich der Kindergarten oder Hort Ihres Kindes? Meistens wahrscheinlich in Wohnortnähe Also ist er auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder zu Fuß erreichbar. Unser Tipp: Öfter mal zum Kindergarten gehen und dabei auf dem Weg viel Spannendes entdecken!!

3) Zähneputzen einmal anders gestalten:

Ältere Kinder kann man durchaus dazu animieren, sich während des Zähneputzens ca. 30mal auf die Zehenspitzen zu stellen.

Spielerisch kann man Kinder so zu einem unbewussten, sensomotrischen Training verhelfen.

4) Musik aufdrehen und los geht es:

Toben Sie sich mit Ihren Kindern einmal so richtig aus - Zum Beispiel bei der gemeinsamen Hausarbeit. Mit Musik macht alles mehr Spass und geht auch schneller von der Hand. Also: einfach Lieblingsmusik aufdrehen und tanzend durch die Wohnung putzen ☺! (Tipp: Kinder kommen in Bewegung, Ökotopia Verlag)

5) Sportvereine, Volkshochschulen, Kletterhallen und Co

Das Bewegungsangebot für unsere Kinder in Wien kennt kaum Grenzen. Jeder Bezirk verfügt über einen eigenen großen Sportverein (als Beispiel

möchten wir hier den WAT Landstraße anführen). Nach einer telefonischen Terminvereinbarung kann man auch unter dem Jahr zu einer Schnupperstunde vorbeikommen.

6) Bewegte Räume:

Ein weiteres Ziel unseres Projektes besteht darin, bewegte Gruppenräume und Outdoor- Bereiche zu schaffen. So erschließen wir den Kindern Freiräume zum Bewegen..

Wir möchten Sie ermutigen, diese Idee auch zu Hause aufzugreifen. Oft bedeutet es nur einen kleinen Handgriff, indem man z.B. Möbel ein Stück verrückt und damit ein „Klettergerüst“ baut (alte Matratzen können zum Absichern genützt werden!).

Mobile Bewegungsgeräte machen aus einer Wohnung einen Hindernis-Parcours und bieten somit Ihrem Kind eine neue Herausforderung - .sei es in Vorräumen, Gängen, Stiegehäusern,....

Gut eignen sich hierfür:

Wackelbretter, schiefe Ebenen, Seilleiter, Schaukel (im Türstock montiert), Hängesessel oder Matten, sogar Klettersteine kann man an einer Wand montieren. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

7) Spontane kurze Bewegungsspiele:

Schlangenmensch: Fingerspitzen und Zehenspitzen sollen sich berühren, linke Hand zu rechtem Knie und umgekehrt, linke und rechte Hand hinter den Rücken verschränken, hinter dem Rücken klatschen

Sockenakrobatik: Mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden sitzen und versuchen sich die Socken anzuziehen

Ballprofi: Ball prellen und gleichzeitig in die Hocke gehen, klatschen, sich umdrehen.

8) Springen:

Wer kennt es nicht aus seiner Jugend, das sogenannte „Gummi hüpfen“: Man braucht dazu 3 m Gummi und „springfreudige“ Kinder...

Koordination und Sprungkraft werden mit viel Spaß geübt!

Auch das lange Sprungseil zum Drehen verdient eine „Wiederauferstehung“ !

9) Bewegung im Alltag :

Verknüpfen Sie Alltagsrituale mit Bewegung, z.B. kann man, bevor man einen Raum betritt, 3x in die Höhe springen oder hin- und herhüpfen. Sollte für Klein und Groß gelten, damit es richtig Spass macht!