



Familiengesundheit durch Bewegung

K. Reth-Scholten

Offenbach 16.11.2016

Was ist „Gesundheit“

Anton Antonovsky (amerik. Prof.d.Sociologie)

„Gesundheit ist ein veränderlicher, dynamischer Prozess, der von belastenden (Stressoren) und **schützenden Faktoren (Ressourcen)**, abhängig ist. Gesundheit ist abhängig davon, wie es einer Person gelingt, die Ressourcen gegen die Stressoren zu mobilisieren.“

Unter Gesundheit werden **sowohl körperliche als auch seelische Zustände** verstanden!

aus: Liebisch/Quante: „Abenteuer im Weltall“ Wie kann der salutogenetische Ansatz in der Psychomotorik umgesetzt werden? In: Fischer et.al: Bewegung in Bildung und Gesundheit, 2006)

Kindliche Ressourcen (Schutzfaktoren) für eine gesunde und gute Entwicklung nach Faltermeier (1997) - Resilienz

in Voglsinger/Kunz: Bewegung ist Leben-Leben ist Bewegung, Wien, 2005,95-97

- **Personale und psychische Ressourcen**
(Ich-Identität, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Kontrollüberzeugung, Intelligenz-kognitive Fähigkeiten)
- **Körperliche Ressourcen**
stabile körperliche Konstitution, positives Körpergefühl, gute Ausbildung der motorischen Fähigkeiten.
- **Soziale Ressourcen (hier Familie)**
(soziales Netz, mindestens 1 Vertrauensperson, Freundeskreis)
- **Materielle Ressourcen (Geld)**
- **Soziokulturelle Ressourcen**
(Einbindung in eine Kultur, die stabile Antworten gibt auf große Lebensfragen z.B. religiöser oder politischer Art)

Die Gesundheit unserer Kinder

Kinder können

- immer schlechter Bälle gezielt werfen und prellen,
- im Stand hoch springen
- an einer Stange frei hängen
- Treppen ausdauernd hochsteigen

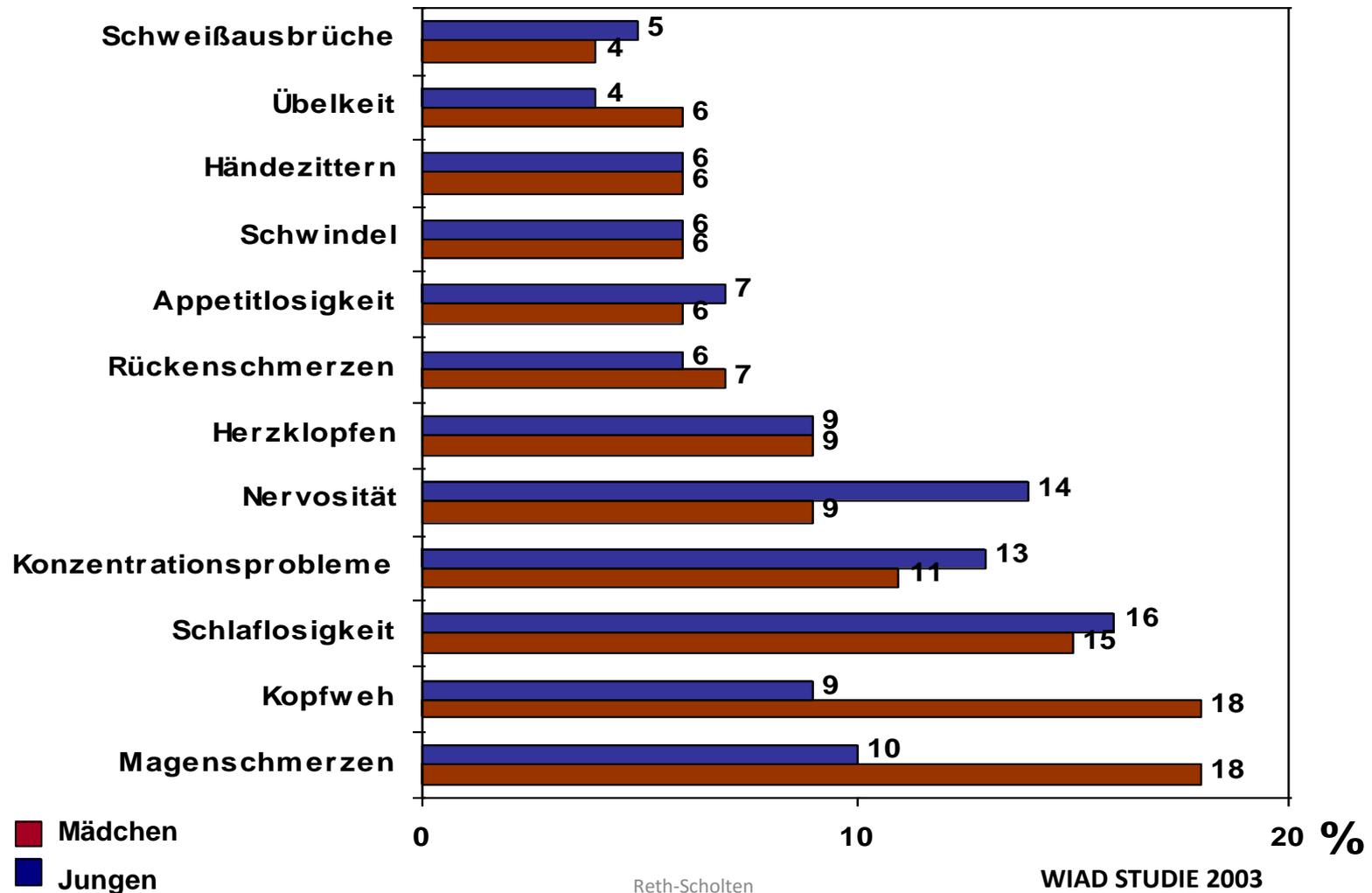
Immer mehr Kinder haben

- Übergewicht! (10% aller Vorschul- und Grundschul Kinder)
- Haltungsschwächen (50% aller 8 – 18 jährigen Kinder)
- Schwaches Herz- Kreislaufsystem (25%)

-

(Aussagen aus der Wiad Studie 2003)

Die Gesundheit unserer Kinder



Anteil armer und nicht armer Kinder mit Defiziten

| Lebenslagebereich | Arme Kinder | Nicht arme Kinder |
|--|-------------|-------------------|
| Materielle Lage Kleidung, Wohnung, Nahrung .. | 40% | 15% |
| Kulturelle Lage (kognitive Entwicklung, Sprache, Bildung...) | 36% | 17% |
| Soziale Lage (Soziale Kompetenzen, soziale Kontakte ...) | 36% | 18% |
| Gesundheit (physisch und psychisch) | 31% | 20% |

Quelle: Armut im Vorschulalter, 1999 Berechnungen des ISS = Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V.

aus Vortrag G.Holz, Frankfurt a.M. Vortrag in Landau: 9/2013

Anteil armer junger Menschen mit Defiziten - Längsschnittstudie

| Lebenslagebereich | 6 Jahre (1999) | 10 Jahre (2003/2004) | 16 Jahre alt (2009/10) |
|---|-------------------|-------------------------|---------------------------|
| Grundversorgung | 40% | 52% | 57% |
| Kulturelle Lage (kognitive Entwicklung, Sprache, Bildung...) | 36% | 38% | 55% |
| Soziale Lage (Soziale Kompetenzen, soziale Kontakte ...) | 36% | 35% | 55% |
| Gesundheit (physisch und psychisch) | 31% | 26% | 40% |

1999 N=893; 2003/04 n= 500 2009/10 n=416

Quellen: Armut im Vorschulalter, 1999; Berechnungen des ISS, Armut im späten Grundschulter; 2003/2004; **AWO-ISS-Kinderarmutspanel 2009/10**

**Wie kann ein
Familienleben
gestaltet werden,
in dem Kinder und Eltern
gemeinsam wachsen, gesund und
zufrieden sind?**

Angeborene Triebfedern der kindlichen Entwicklung:

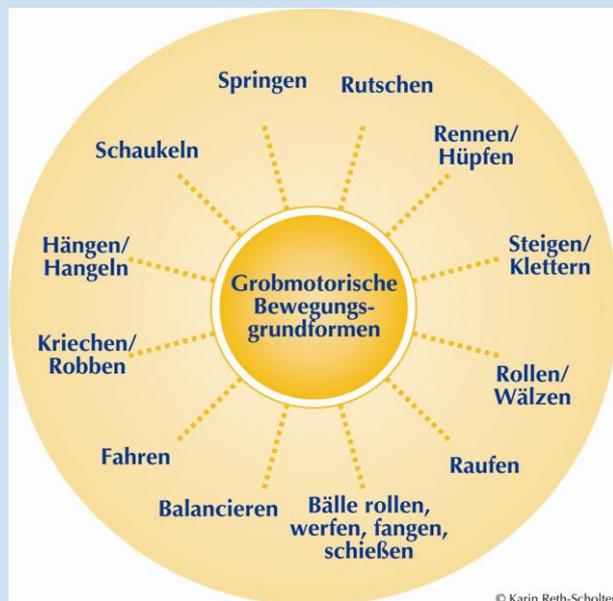
- Kindliche Neugier
- Bewegungstrieb
- Spieltrieb
- Wetteifern, sich messen

Hohe Bewegungskompetenzen und ein gesunder Körper machen Kinder selbstständig, unabhängig und gesund!

1. Vielfältige Bewegungen ausbilden

2. Immunsystem aufbauen

3. Kraft und Ausdauer entwickeln



- Spielplätze besuchen
- Auf Freiflächen (Rasen, Feld ...) gemeinsam spielen Ballspiele, Seil springen
- Ausflüge in die Natur mit mehreren Kindern
Der Weg ist das Ziel
- Viel Zeit im Freien verbringen
- Alltagswege zum Bäcker, zur Kita ..zu Fuß oder mit dem Laufrad/Fahrrad zurück legen
- Schwimmbadbesuche
- Im Wald mit Kindern spielen:
 - Sammeln und sortieren
 - Verstecken, Nachlaufen,
 - Stöcke/Steine werfen: Zielwerfen
 - Ball spielen

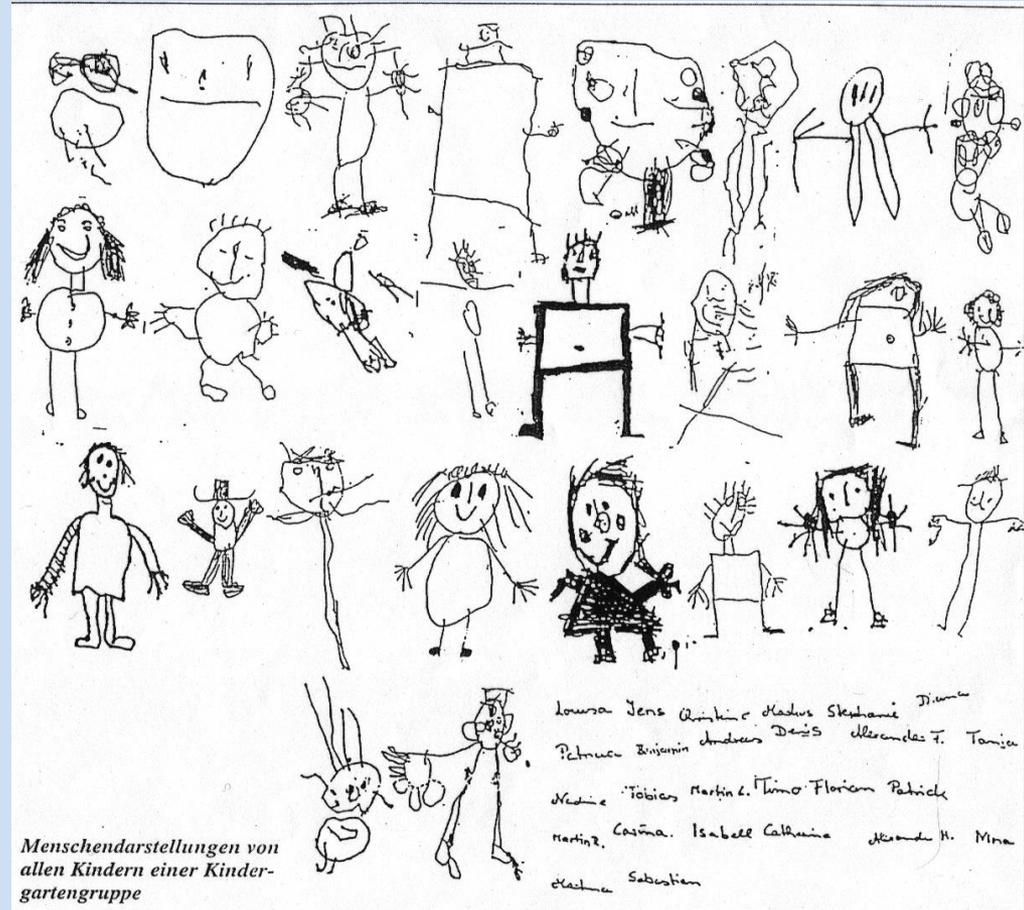
Ich – Identität - Körperwahrnehmung

Wie sehe ich aus?

Was ist alles an mir dran?

Was ist

- oben/unten
- vorne/hinten
- rechts/links
- vorwärts/rückwärts/
seitwärts/rauf/runter



Ich – Identität und Selbstbewusstsein:

Eltern als sicherer Hafen, Spiel- und Turngerät:

Sich selbst und den Anderen wahrnehmen und erfahren

Eltern können Kinder

- Im Arm halten
- Massieren
- Wiegen
- Tragen
- Ziehen und Schieben
- Drehen
- Schwingen
- Balgen
- Tanzen
-



Im Spiegel der leiblichen und emotionalen Begegnung mit den Eltern erfahren die Kinder **sich selbst**.

In der leiblichen Begegnung mit Eltern erfahren Kinder **Sicherheit, Geborgenheit**.

Eltern, die mit ihren Kindern leiblich spielen, drücken ihre **Übereinstimmung ihrer Leiblichkeit** mit der ihres Kindes aus = positive Beziehungsgestaltung

Der Körper als erstes Kommunikationsmittel zwischen Eltern und Kindern

- Freude = Lachen
- Angst
- Hunger = Weinen
- Schmerz
- Verzweiflung
-



Urtümlichste Möglichkeit der Äußerung des Befindens von Geburt an, vor der Sprache.

Eltern müssen diese Sprache verstehen und darauf reagieren können =

- mit dem Kind lachen
- Das Kind in den Arm nehmen, wiegen, drücken ...



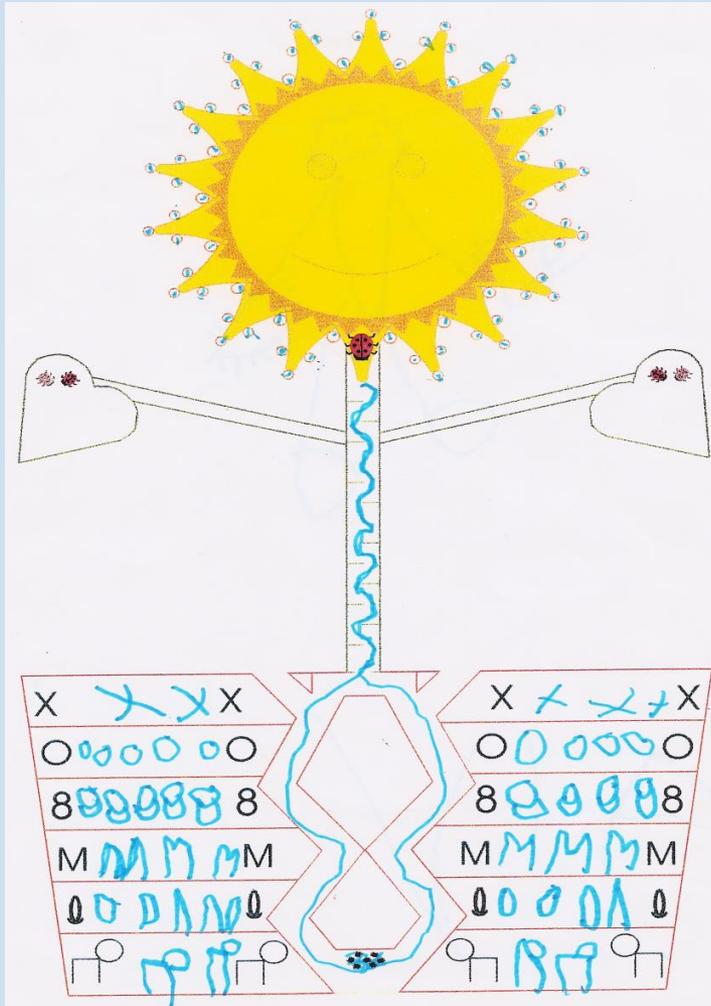
Kinder erfahren, dass sie verstanden und geliebt werden. Das schafft erste Grundlagen für eine **sichere Bindung** und Beziehung zwischen Eltern und Kindern

Weitere Elterntipps: Körperwahrnehmung

- Wickelzeit ist Zeit für Leiberfahrung: Massage, Zuwendung,
- Waschen, Duschen, Einseifen, Bürsten, kaltes und warmes Wasser
- Flieger, steife Puppe, Huckepack durch die Wohnung
- Ein großer Spiegel in der Wohnung
- Messlatte für die Körpergröße
- Körperteile beim An- und Ausziehen benennen.
- Spiele:
 - Augen zu: wo hab ich dich berührt?
 - Hoppe, hoppe Reiter ...
 - Twister
 - Kleine Kampfspiele: vom Teppich drücken, schieben...
- **Bewegungslieder:**
„ Kopf und Schulter Knie und Fuß Knie und Fuß“; Lotta Carlotta ...

FIT FÜR DIE SCHULE: Bewegung und Lernen

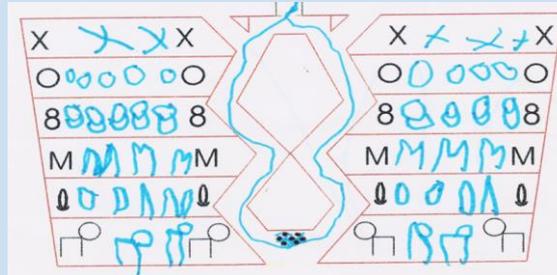
Feinmotorik und Geschicklichkeit



- Alltagshandlungen erledigen Kinder selbst: Tisch decken, Getränke einschenken, Reißverschluss schließen, Knöpfe zu mit Messer und Gabel essen,
- Mit ihren Kindern Ball spielen!
- Balancieren auf Bordsteinen, über Steine, auf Linien am Boden
- Kochen und Backen Sie mit Ihrem Kind am Wochenende.
- Gesellschaftsspiele, die feinmotorisches Geschick erfordern spielen: Kartenspiele, Stapelmännchen, Jenga, --

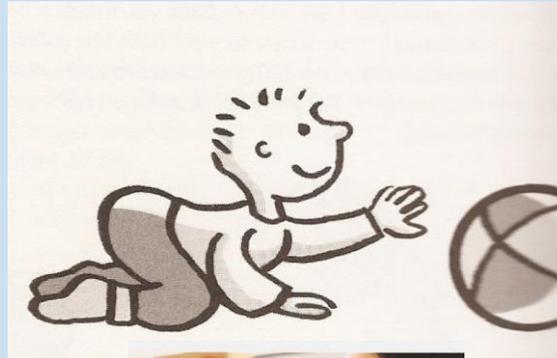
FIT FÜR DIE SCHULE: Bewegung und Lernen

- **Wie lernen Kinder Buchstaben und Zahlen**



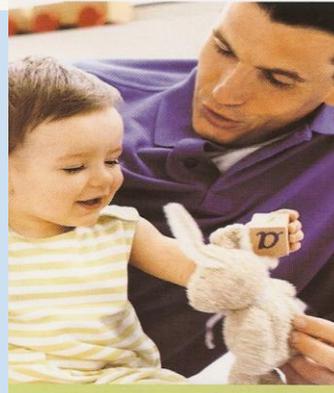
Körperorientierung
Raumorientierung
Orientierung auf dem Papier

- **Wie entwickelt sich Sprache**



Greifen – Begreifen – Begriff

- **Wie lernen Kinder kommunizieren**



Kinder brauchen Sprachbegleitung durch Eltern

➔ Satzaufbau und Struktur werden automatisch gelernt

FIT FÜR DIE SCHULE: Bewegung und Lernen

- Wie lernen Kinder Mengen, Größen Raumbeziehungen



- dass 5 Bausteine höher sind als 3?
- dass 5 Bausteine mehr als 3 Bausteine sind
- dass 2 kleine Bausteine einen großen Baustein ergeben.
- dass 2m kürzer als 3 m sind?
- dass 3 kg Kartoffeln schwerer als 1 kg sind?

- Wie eignen sich Kinder **Wissen** an und die **Gesetze**, die in unserer Welt herrschen



Was ist:

- Beschleunigung/Abbremsen
- Fliehkraft
- Schwindel
- Auftrieb
- Schwung, Schwungübertragung
- Reibungswiderstand
-

Lernstrategien der Kinder nutzen!

- Lernen durch Nachahmung
- Lernen durch Lob und Tadel
- Lernen am Modell
- Lernen durch Einsicht
- Eltern turnen und bewegen sich mit!
- Lob schafft Motivation
Achtung:
Zuviel Lob schafft Abhängigkeit
- Vorbild sein:
Treppe statt Aufzug
Zum Bäcker laufen, nicht fahren
.....
- **GESUNDHEIT IST FÜR KINDER
KEIN GRUND SICH ZU BEWEGEN**

Wenn Eltern ihrem Kind etwas zutrauen

*„Kannst du aber schnell laufen!“ **oder**
„Lauf nicht so schnell, du fällst gleich hin!“*

Wenn Kinder an ihren eigenen Entwicklungsfortschritten gemessen werden und nicht an denen der anderen Kinder

Wenn ein Kind möglichst viele Dinge selbstständig erfolgreich bewältigen kann.

Wie wird ein Kind selbstbewusst und stark



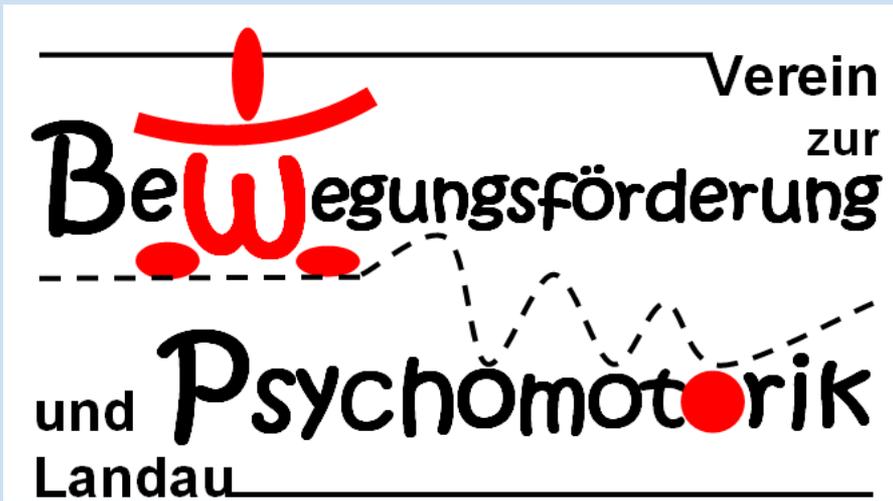
*„Ich kann auf einen Baum klettern!“
„Ich kann einen großen Turm bauen!“*

Zweckfreies BEWEGEN UND SPIELEN MITEINANDER BRINGT:

- FREUDE
- ERFÜLLUNG
- BESTÄTIGUNG
- ERHOLUNG



FÜR ALLE
und damit
GESUNHEIT



Ein interdisziplinäres TEAM



Psychomotorische Entwicklungsförderung

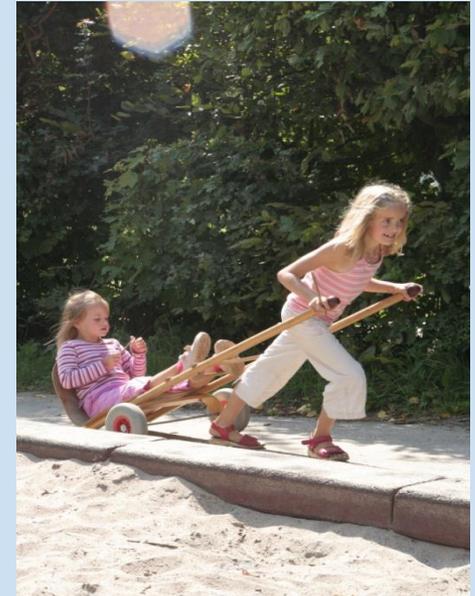
Der Motor der kindlichen Entwicklung sind die Wahrnehmung und die Bewegung. **Das Kind lernt**



sich selbst
in Bewegung kennen



seine Umgebung



die Mitmenschen

Landau

Annweiler

Hauenstein

Wo ist der
Verein
aktiv?

Dörrenbach

Modenbacher
Hof,
Burrweiler

Angebote: Turnhalle

- Fördergruppen
- Freizeitgruppen





Eltern mit Kindern in der Turnhalle

Elternarbeit

- Gemeinsame Stunden mit den Kindern
- Elternabende zu den Förderstunden
- Themenabende zur Erziehung
- Elternvortrag (1 x im Jahr)
- Elternbibliothek

- Elternbroschüre: Tipps

Angebote in der Natur: *Modenbacher Hof*



Eltern/Kinder Familiennachmittag



Modenbacher Hof



Psychomotorik im Wasser



Aktivitäten im Überblick

- **Turnhalle:**
 - Fördergruppen ab 4 Jahren
 - Freizeitgruppen
 - Eltern-Kind Gruppen: 1 ½ - 3 Jahren
- **Offene Angebote**
 - Winter: Spiel-Sport Angebot Samstags in der Turnhalle
- **Schwimmen**
- **Psychomotorik in der Natur**
 - Aktivitäten für Kinder
 - Aktivitäten: Eltern und Kinder
- **Psychomotorik in der Ganztagschule**
- **Psychomotorik in Alten- und Pflegeheimen**
- **Bildung:**
 - Elternarbeit
 - Elternbroschüre
 - Symposium (5 x in Kooperation mit der Universität Koblenz/Landau)
 - Vorträge in Kitas und Grundschulen

**Entwicklungsförderung
durch Bewegung
und Spiel**



**Tipps und
Anregungen für Eltern**

Elternbroschüre zur Unterstützung der Bewegungsentwicklung des Kindes!



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Fragen???