

Das Handlungsfeld „Bewegung“

Bei fit4future gibt es **vier Handlungsfelder**, also vier Themenbereiche, in denen fit4future die Gesundheit von Kindern mit konkreten Angeboten fördert.



Zum Glück haben die meisten Kinder einen natürlichen Drang, sich zu bewegen. Doch längere Sitzzeiten sind oft nicht vermeidbar und nicht immer lässt sich ausreichend Aktivität in den Alltag einbauen. Deshalb muss die Lust auf Bewegung von klein auf angeregt und gefördert werden. Genau hier kommt fit4future ins Spiel. Eltern und Lehrkräfte finden in den praktischen Ideen und Materialien eine Menge Inspiration, wie (mehr) Bewegung in den Schul- und den Familienalltag kommt. Dabei geht es nicht um Rekorde, sondern um Spaß, Neugier und Motivation. So wird Bewegung zum neuen Lieblingsspiel und Kinder bleiben nachhaltig aktiv und fit.

Wie kann das Bewegungsverhalten von Kindern gefördert werden?

- **Selbst aktiv werden:**
Kinder lernen durch Beobachten und Nachahmen. Hier sind vor allem in jungen Jahren die Eltern wichtig. Kinder von aktiven Eltern treiben in der Regel auch gerne und häufiger Sport. Bringen Sie selbst viel Bewegung in Ihren Alltag und reißen Sie Ihr Kind mit. Nutzen Sie die Treppe statt dem Aufzug oder steigen Sie für kurze Strecken, wenn möglich, auf das Fahrrad um. Auch gemeinsame aktive Ausflüge am Wochenende können einen Unterschied machen.
- **Bewegt lernen:**
In Bewegung kann Ihr Kind noch besser lernen und sich weiterentwickeln. Bewegung bietet nicht nur körperliche Vorteile für Ihr Kind, sondern unterstützt es auch beim Lernen. Durch das Verbinden von Bewegung, Natur und Lernen kann Ihr Kind Gedankensstützen aufbauen und Gelerntes besser wiedergeben. Gedichte lassen sich zum Beispiel gut in Verbindung mit rhythmischen Bewegungen wie dem Hüpfen erlernen.