

## Motorische Entwicklung in den ersten Lebensjahren

### Informationsblatt für Eltern und Betreuungspersonen

- Die Bewegungsentwicklung ist ein Reifeprozess, der nicht durch Vorzeigen, sondern durch eigenes Üben gefördert werden kann. Die Kinder sollen nicht untereinander verglichen werden!
- Das Ziel des 1. Lebensjahres ist es, sich gegen die Schwerkraft aufzurichten. Es ist weniger wichtig, wann das Kind etwas Neues kann, sondern vielmehr wie es etwas kann (z.B. sich selber aufsetzen oder selber aufstehen statt hingesezt oder hingestellt zu werden).
- Durch viele verschiedene Bewegungserfahrungen während der ersten 6 Lebensjahre werden im Gehirn vielfältige Verknüpfungen hergestellt (synaptische Verbindungen). Falls diese nicht aktiviert werden, verkümmern sie und sind später nur mit viel mehr Aufwand wiederherzustellen.
- Kinder brauchen viele Gelegenheiten, um ihren Körper und seine Möglichkeiten zu entdecken und zu üben.

**«Alles was wir einem Kind beibringen, kann es nicht selber entdecken»**  
*sinngemäßes Zitat des Entwicklungspsychologen Piaget*

## **Ideen und Vorschläge für ca. 0 bis 6 Monate**

- Das Baby von Geburt an im Wachzustand in verschiedene Positionen legen, v.a. auch auf den Bauch.
- Häufiges Umlagern hilft dem Kind in seiner Wahrnehmungs- und Bewegungsentwicklung (z.B. vom Maxicosi ins Bettli oder vom Babysitter auf die Krabbeldecke).
- Das Baby über beide Seiten hochnehmen und hinlegen. So wie es dies später selber machen wird (beobachten sie sich selber!)
- Wenn das Kind wach und zufrieden ist, soll es oft auf einer flachen Unterlage (z.B. Krabbeldecke, Bettli) in Rücken-, Seiten- oder Bauchlage liegen damit es die Möglichkeit hat zum Üben (Beine heben, Stützen, Drehen, Kopf gegen die Schwerkraft halten).
- Babysitter und Maxicosi sind praktisch, sollen aber nur für Transporte oder für kurze Zeit (max. ½ -1 Stunde am Stück) genutzt werden.
- Herumtragen und Körperkontakt, z.B. im Tragtuch, aktiviert die Bewegungsabläufe.

## **Ideen und Vorschläge für ca. 6 bis 18 Monate**

- Das Kind nicht hinsetzen, bevor es dies nicht selber kann.
- Lauflerngeräte sind unnötig und stören die selbständige Entwicklung zum freien Gehen.
- Das Kind soll oft selber probieren können, nicht sofort Hilfe anbieten (z.B. kriechen, aufstehen, Stufe oder Schwelle bewältigen). Die Bereitschaft eines Erwachsenen, der es bei einem Sturz auffängt und tröstet, ist wichtig und nötig bis das Kind sicher ist.
- Eine kindergerecht eingerichtete Wohnung bietet dem Kind Entwicklungs- und Bewegungsmöglichkeiten und entlastet die Eltern.

### Beispiele:

- anstelle des Kindes die Stereoanlage, Blumenstöcke etc. ins Laufgitter stellen
- Treppen mit Gitter absperren
- untere Küchenschubladen mit Holzkellen. Löffel, Plastikgeschirr füllen
- Steckdosen sichern

## **Ideen und Vorschläge ab ca. 18 Mt.**

- Viel Bewegung im Freien, auch bei Kälte und schlechtem Wetter (dies gilt auch schon für kleinere Kinder). So lernt das Kind Jahreszeiten, Temperaturen, Nässe etc. kennen und kann seinen Bewegungsdrang ausleben. Im Idealfall kann es sich schon bald an einem sicheren Ort selbständig draussen beschäftigen, ev. mit andern Kindern zusammen.
- Schenken sie ihrem Kind Vertrauen, wenn es etwas Neues ausprobieren möchte und trösten sie es, wenn es nicht gelingt.
- Einfache Spielsachen genügen und sind vielseitig einsetzbar, wie z.B. Ball und Schachteln, später auch Springseil, Kletter-möglichkeit, Hüpfspiele etc.
- Wir Erwachsene sind Vorbilder für die Kinder. Auch uns tut viel Bewegung gut, wie z.B.
  - Treppen statt Lift benutzen
  - kurze Strecken zu Fuss oder mit dem Velo
  - zurücklegen, statt mit dem Auto
  - aktive Freizeitgestaltung statt Medienkonsum

Sie als Eltern kennen ihr Kind am besten. Sie merken, woran es Freude hat, was es entdecken und lernen möchte. Nehmen sie sich im meist hektischen Alltag immer wieder Zeit, sich auf ihr Kind und sein Tempo einzulassen und sich daran zu freuen. Ihr Kind wird ihnen dankbar sein.

Falls sie Fragen haben oder verunsichert sind, melden sie sich bei der Mütter- und Väterberatung.