

„Was ein Kind mit Freude lernt,  
vergisst es nicht.“



## Herzlich Willkommen zum dritten Elternbrief!

**Hinter Ihnen liegt ein spannendes erstes Jahr mit Ihrem Baby, das nun zum Kleinkind wird. Sie werden miterleben, wie Ihr Kind körperlich aktiver wird und wie es lernt seinen Körper wahrzunehmen.**

Unser Thema für den dritten Elternbrief ist die „körperliche Bewegung“. Wir erklären Ihnen warum die körperliche Bewegung so wichtig für Kinder ist und wie Sie diese bei Ihrem Kind fördern können.

Wir stellen Ihnen eine spannende Studie vor, die Zusammenhänge zwischen motorischen Fähigkeiten und der kognitiven Entwicklung untersucht.

Zum Schluss haben wir wieder Tipps und Tricks für einen Alltag ohne Bildschirmmedien für Sie zusammengefasst.

Wir wünschen Ihnen eine schöne gemeinsame Zeit als Familie!

Wenn Sie auch die kommenden Elternbriefe nicht verpassen möchten, dann abonnieren Sie den Newsletter von „Bildschirmfrei bis 3“ unter (<https://bildschirmfrei-bis-3.de/#newsletter>).

Mit herzlichem Gruß  
**Ihr „Bildschirmfrei bis 3“-Team**

## Körperliche Bewegung

Ihr Baby ist etwa ein Jahr alt und wird nun zum Kleinkind. Besonders in den ersten zwölf Monaten durchläuft Ihr Kind eine schnelle Entwicklung. Körperlich hat es sein Geburtsgewicht etwa verdreifacht und seine Körperproportionen haben sich verändert. Auch motorische, emotionale und geistige Veränderungen können Sie bei Ihrem Kind wahrnehmen. Um den ersten Geburtstag eines Kindes werden die Bausteine für die weitere Entwicklung gelegt. Sie können Ihr Kind liebevoll auf seinem Weg in die Selbstständigkeit begleiten und aktiv unterstützen.

Der Umgang mit der Umwelt wird Ihrem Kind erleichtert, wenn es ein Gefühl für die Möglichkeiten und Grenzen seines eigenen Körpers entdecken und kennenlernen darf. Bewegung und Spiel stärken nicht nur den Körper, sondern auch die Intelligenz. Demzufolge kann sich Bewegungsmangel negativ auf die Ausbildung des Gehirns und damit auf die geistige Entwicklung auswirken.

Die körperliche Entwicklung zählt bei Kindern zu den elementaren Bedürfnissen. Daher gehen wir im weiteren Verlauf des Elternbriefs darauf ein, wie Sie die Bewegung Ihres Kindes fördern können.

Schon  
gewusst?

Die aufmerksame Wahrnehmung des eigenen Körpers ist unabdingbar für die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins. Es ist wichtig, dass sich Ihr Kind im eigenen Körper wohlfühlt. Dies geschieht durch Anregung der Sinne. So findet Ihr Kind den Zugang zu seinem Körper.

Sie als Eltern können Ihrem Kind eine positive Körperwahrnehmung vermitteln. Beispielsweise mit einer Massage mit warmen Händen oder durch gemeinsames Schwimmengehen im warmen Wasser. Es gibt mittlerweile viele Kurse mit solchen Angeboten. Auch Zuhause können Sie die Körperwahrnehmung Ihres Kindes stärken, indem Sie seine Sinne anregen. Dies geht ganz leicht durch beispielsweise Tanzen, Klettern, Schaukeln, Toben, Spielen und Nachahmen. Es ist nie zu spät, um anzufangen! Durch Freiräume und genügend Anregungen lernen Kinder Bewegung spielerisch.

Besonders in den frühen Jahren gibt es eine weite Spannbreite für eine normale und gesunde Entwicklung eines Kindes. Daher können die Fähigkeiten nach Alter von Kind zu Kind unterschiedlich sein.

Geben Sie Ihrem Kind den Freiraum und die Zeit, die es benötigt, um neue Fähigkeiten zu erlernen. Wichtig ist es, dass es Ihre Nähe und Sicherheit spürt. Geben Sie Ihrem Kind daher Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit, um es bei seinen Lernerfolgen und auch Misserfolgen zu begleiten.



## Eine Studie

# Zusammenhänge zwischen grobmotorischen Fähigkeiten und kognitiver Entwicklung bei Kleinkindern

Besonders entscheidend für die Entwicklung eines Kindes sind seine ersten Lebensjahre. Denn in dieser Zeit werden die Grundlagen durch Reflexe und Reaktionen des Kindes für seine späteren grobmotorischen Fähigkeiten gelegt. Die grobmotorischen Fähigkeiten sind die Bausteine der Bewegung. Diese umfassen die Bewegungsabläufe, bei denen große Muskelgruppen aktiviert werden: z.B. Krabbeln, Laufen, Treten und Springen. Bisherige Untersuchungen legen nahe, dass die grobmotorischen Fähigkeiten mit der kognitiven Entwicklung verknüpft sind. Bei der kognitiven Entwicklung werden die zentralen Fähigkeiten des Gehirns erarbeitet: z.B. Sprechen, Denken, das Gedächtnis und die Aufmerksamkeit.



Eine Studie aus Australien untersuchte die Zusammenhänge der grobmotorischen Fähigkeiten und der kognitiven Entwicklung von Kleinkindern. Dabei wurden die grobmotorischen und kognitiven Fähigkeiten von 335 Kindern im Alter zwischen 11 und 29 Monaten verglichen.

Innerhalb der Studie wurde ein positiver Zusammenhang zwischen den grobmotorischen Fähigkeiten und der kognitiven Entwicklung der Kinder festgestellt. Dies bedeutet, dass die Kinder, die eine bessere Leistung in dem Test für die Grobmotorik zeigten, auch in dem Test für die kognitiven Fähigkeiten besser abschnitten. Andersherum haben Kinder mit einer schlechteren grobmotorischen Entwicklung auch schlechtere Ergebnisse in den kognitiven Untersuchungen gezeigt.

Eine Erklärung für den Zusammenhang zwischen grobmotorischen und kognitiven Fähigkeiten könnte der gemeinsame Zeitplan sein. Die Entwicklung beider Fähigkeiten findet insbesondere in den ersten Lebensjahren statt. In der Hirnforschung wurde festgestellt, dass bei der Ausführung von motorischen Handlungen zusätzlich Hirnbereiche für kognitive Aufgaben aktiviert werden. Dies geschieht auch andersherum.

Die Ergebnisse aus dieser und auch aus anderen Studien deuten darauf hin, dass eine frühe Förderung der grobmotorischen Fähigkeiten für die kognitive Entwicklung ein Leben lang von Bedeutung sein könnte. Durch körperliche Aktivitäten können die grobmotorischen Fähigkeiten gefördert werden. Diese sollte auf die Koordination aller großen Muskelgruppen abzielen. Bei Säuglingen also: Krabbeln, Strampeln und auf den Rückenrollen. Später werden das Gleichgewicht und Körpergefühl durch Klettern, Balancieren und Springen trainiert. Digitale Medien können die Zeit für solche Aktivitäten rauben oder durch Ablenkung negativ beeinflussen. Für Kinder ist es wesentlich, reale Erfahrungen mit allen Sinnen und dem ganzen Körper erleben zu können, auch für spätere kognitive Leistungen. Auch deshalb wird eine Kindheit ohne Bildschirmmedien empfohlen.

## Aus dem Nähkästchen geplaudert



Möglicherweise krabbelt ihr Kind, zieht sich hoch oder geht bereits die ersten eigenen Schritte. Wichtig: Falls Ihr Kind noch nicht läuft, machen Sie sich keine Sorgen - jedes Kind entwickelt sich zu seiner Zeit.

Lassen Sie ihr Kind allein lernen und beobachten Sie nur. Wenn Ihr Kind selbst lernen darf, werden Eigenschaften wie Selbstwirksamkeit, die Frustrationstoleranz und das Problemlösungsverhalten geschult. Daher können Sie Geh- und Lauflern-Hilfen getrost beiseitelassen, ebenfalls das Gehen an Ihren Händen ist nicht notwendig. Was Sie aber tun können, ist Ihrem Kind Ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken und Motivationshilfen zu bieten: Im Wald und auf Wiesen gibt es viele Dinge, für die es sich lohnt, sie krabbelnd oder laufend zu erreichen. Zuhause können weiche Bälle oder Holzklötze für Ihr Kind interessant sein.

Auch in den Wintermonaten ist es wichtig und schön für Ihr Kind, draußen in der Natur zu sein. Im Kinderwagen kann es die bunten Blätter an den Bäumen bewundern und Sie können gemeinsam Tannen- oder Kiefernzapfen sammeln, die Ihr Kind befühlen kann. Das fördert die sensorische Wahrnehmung. Ihr Kind kann zudem die verschiedene Beschaffenheit eines Waldbodens sitzend, robbend oder krabbelnd entdecken; wichtig ist die entsprechend warme Kleidung. So werden die motorischen Fähigkeiten trainiert.

Für die Entwicklung Ihres Kindes sind die motorischen Fähigkeiten essenziell. Denn durch sie wird ein Grundstein für seine Entwicklung gelegt und das Lernen in anderen Entwicklungsbereichen ermöglicht: Wahrnehmung und Kognition, Sprache und Kommunikation, Gefühlsausdruck und -regulation, körperliches Wachstum, Gesundheit, etc.

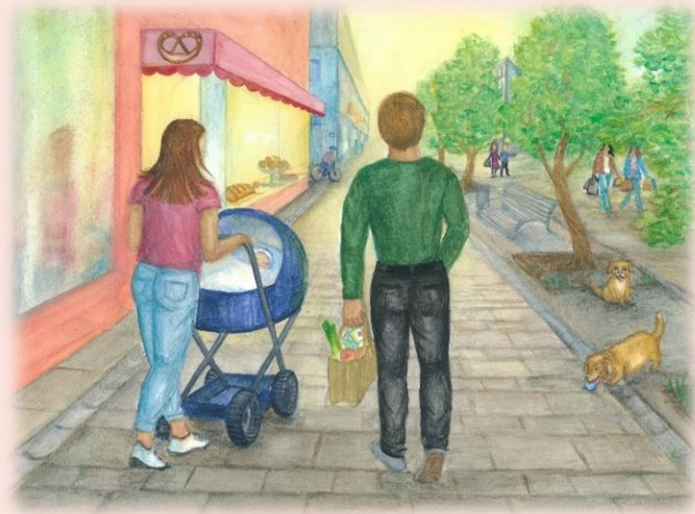
Wenn ein Kind lernt, seine Körperhaltung zu kontrollieren, dann erweitert sich sein Sichtfeld und wenn es lernt sich fortzubewegen, dann wird ihm vieles in seiner Umwelt zugänglich.

**Motorische Fähigkeiten können z.B. grob-motorisch oder feinmotorisch sein. Wie bereits oben erklärt, bezeichnet die Grobmotorik Bewegungen, bei denen große Muskelgruppen aktiviert werden (Krabbeln, Laufen, Springen, etc.). Zur Feinmotorik zählen die Bewegungen der Hände und Füße (Zeichnen, Malen, Greifen, Winken, etc.).**

## Liebe Eltern,

wir sind Familie Schäfer mit Mama Stina, Papa Mark und unserer Tochter Anna, die im Jahr 2022 geboren ist. Wir leben mit unseren Familienhunden Luna und Trixie am Stadtrand.

Uns macht es viel Spaß, gemeinsame Ausflüge mit dem Kinderwagen zu unternehmen und so gleichzeitig das Erleben und Entdecken der ganzen Familie zu fördern und gemeinsam voneinander zu lernen.



Anna lernt am besten in unserer Begleitung. So kann sie beobachten wie wir uns verhalten und uns nachahmen. Sie kann sich Bewegungen und Worte, die sie uns nachgemacht und nachgesprochen hat, leicht einprägen und erneut ausführen. Auch wir Eltern lernen wie unser Kind auf seine ganz eigene Art und Weise mit einer blühenden Neugierde und Hingabe die Welt erkundet. Wir geben ihr die Sicherheit und Geborgenheit, aber auch die ersten Freiheiten, die sie braucht, um sich zu entfalten. Dazu gehört auch das Erkunden der Natur.

An einem verschneiten Samstag in der Morgendämmerung machen wir einen Schneespaziergang. Der Schnee liegt sanft auf den Gräsern und Bäumen und die Luft ist ganz klar. Anna spürt die Kälte im Gesicht, sie lernt, wie sie über die Haut Temperaturunterschiede wahrnimmt. Mit jedem Spaziergang im Wald lernt sie neue Tiere und Pflanzen kennen. Wir sehen zwei Rehe auf einer beschneiten Wiese nach Gras suchen und hören einen Buntspecht an einen Baum trommeln.

Mit einem Spaziergang in der Natur können wir die Welt mit allen Sinneswahrnehmungen erfahren und entdecken. Anna spürt die Kälte und Wärme auf ihrer Haut. Sie hört den



Wind, der die Blätter und Bäume rascheln und knacken lässt. Anna sieht die verschiedenen Farben der Natur sowie Licht und Schatten; und sie lernt verschiedene Gerüche kennen.

Auch für uns Eltern sind die gemeinsamen Ausflüge sehr wichtig. Wir lassen unsere Handys Zuhause, um nicht gestört zu werden; denn in dieser Phase der Kindesentwicklung ist das Zusammensein und die gegenseitige Aufmerksamkeit fundamental.

## Tipps und Tricks für einen Alltag ohne Bildschirmmedien

- ✓ Die Körperwahrnehmung Ihres Kindes können Sie durch eine Massage oder auch Bewegungsspiele fördern und so ebenfalls sein Selbstbewusstsein stärken.
- ✓ Mit einem Spaziergang in der Natur können Sie alle Sinne Ihres Kindes anregen und das Lernen fördern.
- ✓ Auch Ihnen tut ein Spaziergang in der Natur gut; lassen Sie daher Ihre Handys Zuhause oder schalten Sie den Ton aus, um die Zeit in gegenseitiger Aufmerksamkeit zu genießen.
- ✓ Geben Sie Ihrem Kind möglichst viel Freiraum beim Erlernen neuer Fähigkeiten und geben Sie ihm Ihre volle Aufmerksamkeit.
- ✓ Ihr Kind lernt besonders gut, indem es Sie nachahmt; seien Sie ihm daher ein Vorbild, insbesondere bei der Mediennutzung.
- ✓ Bedenken Sie:
  - Digitale Medien können bei Kindern nicht alle Sinne anregen, wie es im realen Leben möglich ist;
  - Digitale Medien rauben die wertvolle Zeit, in der Kinder spielen, sich körperlich bewegen und lernen;
  - Auch als Eltern sollten Sie im Beisein Ihres Kindes auf digitale Medien verzichten und Ihrem Kind Ihre liebevolle Aufmerksamkeit schenken.
- ✓ Haben Sie viel Spaß beim gemeinsamen Bewegen und Lernen!

---

Eine Studie von

---



Haben Sie noch Fragen, Anregungen, Wünsche? Dann schreiben Sie uns doch einfach:

[kontakt@bildschirmfrei-bis-3.de](mailto:kontakt@bildschirmfrei-bis-3.de)