

# KINDHEIT IN BEWEGUNG

Für Eltern, Erziehungsberechtigte  
und Fachpersonen

Kinder 0-6 Jahre

2025

Jasmin Ecknauer / Maya Mulle

Vol. 01



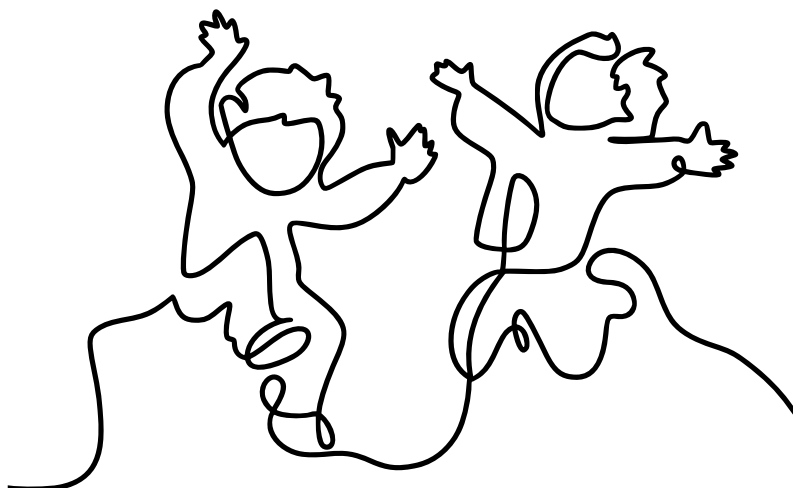
**"Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort.  
Dort treffen wir uns."**

Rumi

Begleitheft für  
Eltern, Erziehungsberechtigte  
und Fachpersonen

# KINDHEIT IN BEWEGUNG

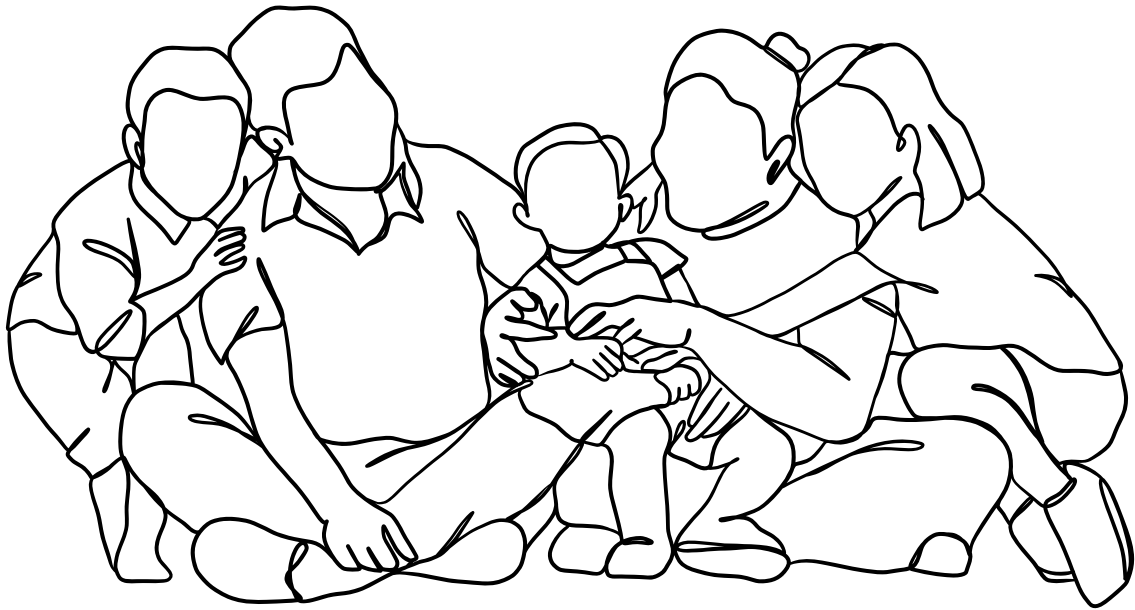
Jasmin Ecknauer / Maya Mulle



Fachstelle Frühe Kindheit  
Netzwerk Bildung und Familie  
Bewegungsvorschule Bewegigshüsli®  
St.Gallen - Schweiz







## Liebe Eltern, liebe Fachpersonen

Wir freuen uns, euch unser Begleitheft “Kindheit in Bewegung“ für Eltern, Erziehungsberechtigte und Fachpersonen vorzustellen. Auf diesem Weg möchten wir euch zeigen, wie ihr ein bewegungsfreundliches Umfeld für Kinder im Alter von 0 bis 6 Jahren schaffen könnt und somit mehr Spass an Bewegung in den Alltag bringt.

Bewegung ist nicht nur wichtig für die körperliche Gesundheit, sondern hat auch positive Auswirkungen auf die Gehirnentwicklung, die emotionale Entwicklung und somit auch auf eine erhöhte Sprachfähigkeit von Kindern. Ein aktiver Lebensstil unterstützt die Kreativität und das Selbstbewusstsein und hilft ihnen, ihre Umwelt besser zu verstehen.

Wir möchten euch ermutigen, Bewegung in euren Alltag mit Kindern einzubauen. Dies kann durch einfache Aktivitäten geschehen, die sowohl drinnen als auch draussen stattfinden. Ob beim Spielen mit Kisten, beim Herumtollen im Garten oder beim Tanzen im Wohnzimmer – Bewegung macht Spass und ist überall möglich. Jedes Kind liebt Bewegung und es ist wichtig, diese natürliche Neugier zu unterstützen. Zudem tut Bewegung auch uns Erwachsenen gut.

Denkt daran: „**Ohne Bewegung keine Sprache**“ – Bewegung und Sprache sind eng miteinander verbunden.

Lasst uns gemeinsam eine Welt erschaffen, in der Kinder mehr Spass an Bewegung erleben und dabei Gesundheit und Wohlbefinden gestärkt werden.

*Jasmin Eckbauer*

*Maya Fülle*

# Kinder lieben und brauchen Bewegung

---

Kinder lieben und brauchen Bewegung, vorzugsweise draussen an der frischen Luft. In den ersten sechs Lebensjahren ist Bewegung für Kinder nicht nur wichtig, sondern auch ein natürlicher Teil ihres Alltags. In diesem Alter entdecken sie die Welt durch Bewegung und das ist ein grossartiges Abenteuer!

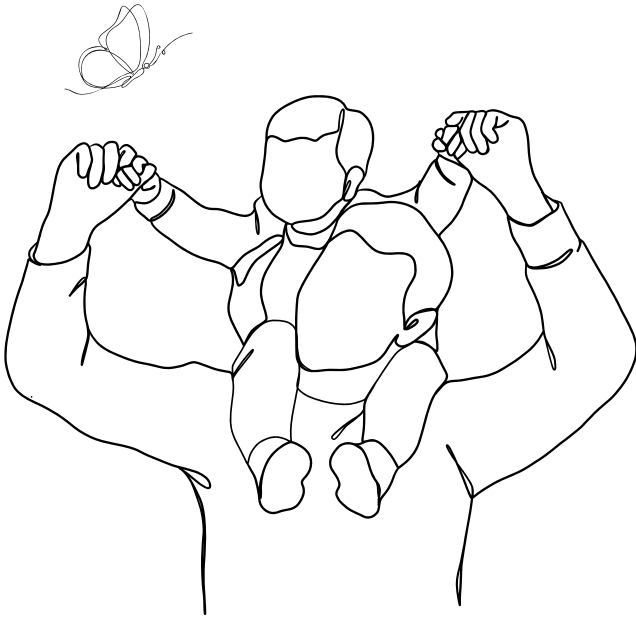
Kindliche Grundbewegungen:

- Gehen
- Laufen
- Springen
- Hüpfen
- Kriechen
- Rollen
- Schieben
- Ziehen
- Hängen
- Balancieren
- Steigen
- Tragen
- Werfen
- Fangen



Dazu gehören auch basteln, zeichnen, Lego spielen, einkaufen, helfen im Haushalt usw.





# Natürliches Bedürfnis nach Bewegung

# Entwicklung motorischer Fähigkeiten

---



Kinder in diesem Alter entwickeln ihre motorischen Fähigkeiten ständig weiter. Sie lernen krabbeln, laufen, springen und klettern. Jede neue Bewegungsform ist für sie ein spannendes Erlebnis, das sie anspricht, mehr zu entdecken und auszuprobieren. Diese Fortschritte geben ihnen ein Gefühl von: “Das kann ich” und Selbstvertrauen.

Baue einen Bewegungsparcours!

Ein einfacher und spassige Möglichkeit, die motorischen Fähigkeiten deines Kindes zu fördern, ist das Erstellen eines Bewegungsparcours. Du kannst ihn drinnen oder draussen mit alltäglichen Gegenständen gestalten.

So funktioniert's:

1. Verwende Alltagsgegenstände: Nutze Kissen, Decken, Teppiche, Stühle oder Bänke, um Hindernisse zu schaffen.
2. Gestalte Stationen:
  - Krabbeltunnel: Lege eine Decke über einen Tisch, damit Dein Kind darunter krabbeln kann.
  - Balancierbalken: Nutze einen stabilen Balken oder einen Teppich, auf dem dein Kind balancieren kann.
  - Sprungstation: Stelle eine weiche Unterlage bereit, von der Deine Kinder springen können.
3. Lade Freunde ein: Es macht mehr Spass, wenn andere mitspielen!



## Spass an Bewegung!

Kinder sind von Natur aus bewegungsfreudig. Diese Energie ist angeboren und drängt die Kinder, sich zu bewegen und die Umgebung zu erkunden. Wenn sie die Möglichkeit haben, aktiv zu sein, fühlen sie sich glücklich und zufrieden. Die Freude an der Bewegung ist eine wichtige Grundlage für ihre gesunde Entwicklung.

Erwachsene müssen ihre Vorstellungen und Bilder davon, wie Kinder sich entwickeln und wie sie sein sollen, stets hinterfragen.



---

## Spass an Bewegung

---



### Bewegtes Lernen

Kinder lernen durch Bewegung und Spiel. Das Herumrennen, das Klettern und Tanzen ermöglicht es ihnen, ihre Umgebung zu begreifen und mit verschiedenen Menschen und Materialien zu interagieren. Es werden dabei nicht nur körperliche Fähigkeiten gefördert, sondern auch soziale Kompetenzen und kreatives Denken entwickelt.



# Gesundheit und Wohlbefinden

---



---

Bewegung ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für den Geist. Kinder, die sich aktiv bewegen, haben nicht nur öfters eine bessere Stimmung sondern auch viel weniger Stress. Bewegung fördert die Hirnaktivitäten, die Entwicklung des Herzkreislaufsystems, der Lunge, der Muskulatur, aller Organe und Knochen. Bewegung trägt zu einem gesunden Schlafrhythmus bei, was wiederum die Konzentrationsfähigkeit und Lernbereitschaft steigert.

# Bindung und Gemeinschaft

---



Wenn Eltern, Grosseltern oder andere Bezugspersonen sich aktiv am Spiel und an Bewegungsaktivitäten beteiligen, stärkt dies die Bindung zwischen Erwachsenen und Kindern. Gemeinsame Erlebnisse in der Bewegung fördern nicht nur die körperliche Entwicklung, sondern stärken auch das Gefühl von Sicherheit und Zugehörigkeit.

Die Erwachsenen geben in erster Linie Impulse für die Kinder und fördern so den natürlichen Bewegungsdrang. Sie sind selbstständig und spielerisch aktiver. So wie es ihrem Naturell grundsätzlich entspricht.

**Anleitungen, welche Kinder exakt befolgen sollen, entsprechen nicht den Bedürfnissen junger Kinder.**

Bewegung und Sport sind nicht dasselbe. Bewegung geschieht immer, manchmal gezielt, manchmal unbewusst. Sport verfolgt ein definiertes Ziel und folgt gewissen Regeln.







# Selbstwirksamkeit und Bewegung

---

Selbstwirksamkeit und Bewegung sind untrennbar verbunden: Wenn Kinder draussen Abenteuer erleben und Herausforderungen meistern – einen Baum erklimmen, eine Hütte bauen, einen steilen Hügel hinunter rennen oder eine Radtour schaffen – erleben sie echte Selbstwirksamkeit.

Sie spüren direkt, was sie können und dass ihr Handeln etwas bewirkt. Jede Bewegung, jede überwundene Hürde, jedes selbst gelöste Problem stärkt ihr Selbstvertrauen!

Je mehr echte Selbstwirksamkeit dein Kind erfährt, desto weniger wird es sie in der digitalen Welt suchen!



## Lernen mit allen Sinnen

Schaffen wir den Kindern Raum für Bewegung, leisten wir einen wertvollen Beitrag zu ihrer körperlichen, emotionalen und sozialen Entwicklung. Lass das Kind die Welt mit allen Sinnen entdecken – die Liebe zur Bewegung ist eine gesunde Basis für ein glückliches Leben!

Beim Graben mit dem Sand, beim Spiel mit Wasser, beim Tanzen im Regen lernen die Kinder mit allen Sinnen.



# Bewegung findet überall statt...

---



## ...und macht schlau!

Kinder bewegen sich bereits im Mutterleib und drücken sich schon früh verständlich aus – ohne Worte, einfach durch Gesten. Deshalb ist Bewegung besonders gemeinsam mit anderen Kindern so wichtig. In Bewegung ahmen Kinder nach und lernen voneinander.

In Bewegung erkunden und erforschen sie ihre Umgebung. Eine Orange in der Hand und im Mund hinterlässt viel mehr Erinnerungen, als ein Bild im Bilderbuch oder auf dem Computer.

Durch Bewegung orientieren sich Kinder im Raum und sammeln Erfahrungen, die sie später in der Mathematik nutzen können: oben, unten, links, rechts, kleiner, grösser. Rückwärtsgehen kann das Zählen erleichtern. Bewegung hat auch positive Auswirkungen auf die emotionale Entwicklung.



Kinder, die sich genug bewegen, sich sicher und kompetent fühlen, sind eher bereit, Neues auszuprobieren und Risiken einzugehen.

Das Schönste an Bewegung ist, dass sie überall stattfindet. Ob drinnen oder draussen, gemeinsam mit anderen oder alleine. Bewegung macht gesund und glücklich – besonders, wenn sie mit Menschen stattfindet, die man mag. Sie ist kostengünstig und bereitet Spass, sei es auf dem Spielplatz, beim Mutter- oder Vater-Kind-Turnen, im Familienzentrum, in der Turnhalle, in einem Indoor-Spielplatz oder auf der Spielstrasse.



# Empfehlungen für Eltern und Erziehende



Abbildung 7: Empfohlene Zeiten für tägliche Bewegung für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder unter 5 Jahren.

Quelle: *Bewegungsempfehlungen Schweiz. Grundlagen.* (2024 Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa. <https://www.hepa.admin.ch/de/bewegungsempfehlungen>, (Zugriff 20.0425

Sie finden Bewegungstipps und Informationen für jedes Alter in  
“**Paprica - Bewegungstipps für Eltern, alle Alter**”





Die Broschüren können kostenlos heruntergeladen werden.  
<https://www.paprica.ch/de/pouet/>



“**Kindheit bewegt**”. 2024. Marie Meierhofer Institut für das Kind MMI, Grundsätze und Bausteine einer qualitativ guten Bewegungsförderung in der frühen Kindheit, [https://rogerfedererfoundation.org/assets/publication/pdf/partner-papers/Fruhe-Kindheit-bewegt\\_DE.pdf](https://rogerfedererfoundation.org/assets/publication/pdf/partner-papers/Fruhe-Kindheit-bewegt_DE.pdf)



# Empfehlungen für Eltern und Erziehende

	Körperliche Bewegung	Bewegungsmangel
 <p><b>Weniger als 1 Jahr</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Säuglinge sollten mehrmals pro Woche körperlich aktiv sein (mindestens 30 Minuten pro Tag auf dem Bauch und auf dem Rücken verbringen: krabbeln, auf dem Boden spielen usw.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Minimieren Sie die Zeit, die der Säugling in sitzender Position verbringt (vermeiden Sie es, das Baby im Autositz oder in der Babywippe zu lassen, wenn es wach ist).</li> <li>» Es wird nicht empfohlen, das Kind Bildschirmen (Fernseher, Smartphone, Computer, Tablet usw.) auszusetzen.</li> </ul>
 <p><b>1-2 Jahre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Kleinkinder sollten mindestens 180 Minuten pro Tag aktiv sein (draussen spielen, krabbeln, laufen usw.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Minimieren Sie die Zeit, die das Kind mit Tätigkeiten in sitzender Position verbringt (vermeiden Sie es, das Baby im Autositz oder in der Babywippe zu lassen, wenn es wach ist). Dies gilt auch für die Zeit, die vor dem Bildschirm (Fernseher, Smartphone, Computer, Tablet usw.) verbracht wird.</li> </ul>
 <p><b>3-4 Jahre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Kinder im Vorschulalter sollten sich mindestens 180 Minuten pro Tag bewegen (draussen spielen, rennen, hüpfen usw.), davon mindestens 60 Minuten mässig bis stark.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Minimieren Sie die Zeit, die das Kind mit Tätigkeiten in sitzender Position verbringt.</li> <li>» Die Beschäftigung mit Bildschirmen (Fernseher, Smartphone, Computer, Tablet usw.) sollte begrenzt sein und von einem Erwachsenen begleitet werden.</li> </ul>
 <p><b>5-6 Jahre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Im Grundschulalter sollten sich Kinder deutlich länger als eine Stunde pro Tag bewegen und körperliche Aktivitäten ausüben, die sie ausser Atem bringen (mit dem Fahrrad oder dem Trottinett rausfahren, Ballspiele, Spaziergänge im Wald usw.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Begrenzen Sie Bewegungen in sitzender Position und reduzieren Sie die Zeit, die tagsüber im Sitzen und in geschlossenen Räumen verbracht wird.</li> <li>» Die Beschäftigung mit Bildschirmen (Fernsehen, Smartphone, Computer, Tablet usw.) sollte begrenzt sein und von einem Erwachsenen begleitet werden.</li> </ul>



## **Für Kinder unter einem Jahr wird innerhalb eines 24 Stunden-Tages empfohlen:**

- sich täglich auf unterschiedlichste Weise zu bewegen, vor allem durch interaktive Spiele auf dem Boden : Je mehr, desto besser!
- Für Kinder, die sich noch nicht fortbewegen können, beinhaltet dies das Einnehmen verschiedener Positionen mehrmals pro Tag (z. B. in Bauchlage). Die Zeitdauer wird schrittweise und dem Entwicklungsstand angepasst auf mindestens 30 Minuten gesteigert.
- In wachem Zustand höchstens 1 Stunde am Stück in der gleichen Position (z. B. im Kinderwagen / Buggy, Autositz / Veloanhänger, Hochstuhl, Lauflerngerät oder in der Babywippe) zu sein und durch Bewegung zu unterbrechen.
- Wenn Kinder nicht in Bewegung sind, sollte die aktive Interaktion mit einer Bezugsperson und der Umgebung gefördert werden.
- Kinder brauchen genügend und guten Schlaf (Nickerchen miteingerechnet).
- Optimale Spielbedingungen: Stelle sicher, dass dein Kind ausgeschlafen und satt ist und dass alle weiteren körperlichen Bedürfnisse befriedigt sind, wie z. B. saubere Windeln.
- Kommunikation: Sprich mit deinem Baby während des Spiels und schaue ihm in die Augen. Verwende einfache Worte, um die Interaktion zu fördern und die Sprechfreude anzuregen.
- Anregungen und Ruhepausen: Überfordere dein Baby nicht. Achte auf seine Reaktionen und biete eine ausgewogene Mischung aus Anregungen und Ruhepausen.
- Alltagsgegenstände als Spielzeug: Ungefährliche Haushaltsgegenstände können hervorragende Spielzeuge sein.
- Körperkontakt: Körperkontakt und Streicheleinheiten sind wichtige Bestandteile des Spiels, die das Wohlbefinden des Kindes fördern. Väter sind tolle Spielkameraden. Sie scheinen den Kindern mehr zuzutrauen.
- Rituale und Wiederholung: Kinder genießen wiederkehrende Rituale und Wiederholungsspiele. Verwöhne dein Kind mit sanften Berührungen.

**Schüttle dein Baby nie und wirf es nicht in die Luft, da dies zu schweren Verletzungen im Gehirn führen kann! Hals und Köpfchen sind besonders empfindlich.**

**Zeit vor den Bildschirmen zu verbringen wird nicht empfohlen.**

## Für 1–2-jährige Kinder wird innerhalb eines 24-Stunden-Tages empfohlen:

über den Tag verteilt mindestens 180 Minuten (3 Stunden) in einer Vielzahl von selbst gewählten Bewegungsformen jeder Intensität zu verbringen: Je mehr, desto besser!

- Höchstens jeweils 1 Stunde (z. B. im Kinderwagen, Autositz / Veloanhänger, in Hochstühlen oder auf den Rücken geschnallt) festgehalten zu sein oder für längere Zeit zu sitzen und genügend und gut zu schlafen (einschliesslich Nickerchen), mit regelmässigen Schlaf- und Aufwachzeiten.
- **Kein regelmässiger Bildschirmkonsum und kein Fernsehen.**
- Gegen ein punktuell Nutzen von kleinkindgerechten Filmen, Sendungen oder Apps oder das Ansehen von digitalen Fotoalben oder Videochats mit Verwandten und Bekannten ist nichts einzuwenden.
- Die Erziehungsberechtigten bestimmen, wie viel Zeit das Kind pro Tag vor dem Bildschirm verbringt und sie begleiten es dabei altersgerecht. Jedes Kind ist anders. Deshalb ist die individuelle Wirkung digitaler Medien und die Aufmerksamkeitsspanne des Kindes zu beachten.
- Wenn nicht in Bewegung, sollte die aktive Interaktion mit einer Bezugsperson und der Umgebung gefördert werden.

## Für 3–4-jährige Kinder wird innerhalb eines 24-Stunden-Tages empfohlen:

- Kinder sollen sich mindestens 180 Minuten (3 Stunden) in einer Vielzahl von Bewegungsformen jeder Intensität, davon mindestens 60 Minuten (1 Stunde) mit mittlerer bis hoher Intensität, über den Tag verteilt bewegen: Je mehr, desto besser!

### **Bildschirmzeit:**

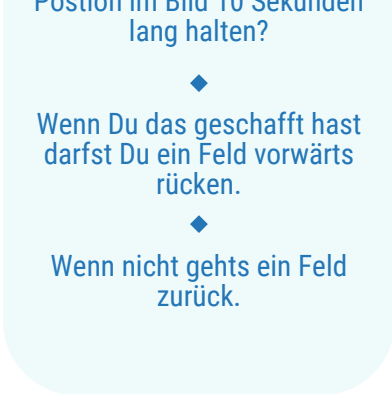
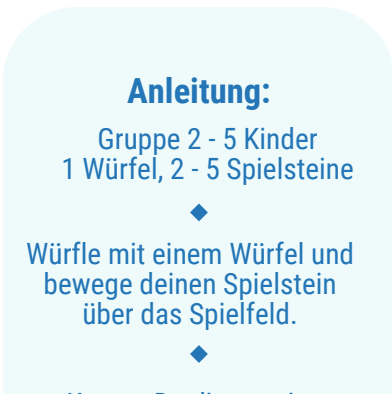
- Für die sitzende Bildschirmzeit gilt: Je weniger, desto besser! Idealerweise nicht jeden Tag, begleitet und altersgerecht. Gegen ein punktuell Nutzen von kleinkindgerechten Filmen, Sendungen oder Apps oder das Ansehen von digitalen Fotoalben oder Videochats mit Verwandten und Bekannten ist nichts einzuwenden. Die Erziehungsberechtigten bestimmen, wie viel Zeit das Kind pro Tag vor dem Bildschirm verbringt und sie begleiten es altersgerecht dabei. Jedes Kind ist anders. Deshalb ist die individuelle Wirkung digitaler Medien und die Aufmerksamkeitsspanne des Kindes zu beachten.
- Wenn nicht in Bewegung, sollte die aktive Interaktion mit einer Bezugsperson und der Umgebung gefördert werden. – genügend und gut zu schlafen (einschliesslich Nickerchen), mit regelmässigen Schlaf- und Aufwachzeiten.

# Bewegungsspiel "Yoga"

Start



Ziel



## Anleitung:

Gruppe 2 - 5 Kinder  
1 Würfel, 2 - 5 Spielsteine

Würfle mit einem Würfel und  
bewege deinen Spielstein  
über das Spielfeld.

Kannst Du die gezeigte  
Position im Bild 10 Sekunden  
lang halten?

Wenn Du das geschafft hast  
darfst Du ein Feld vorwärts  
rücken.

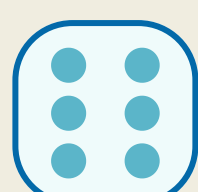
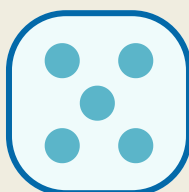
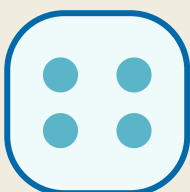
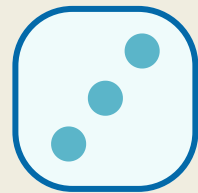
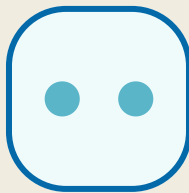
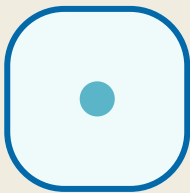
Wenn nicht gehts ein Feld  
zurück.



# BEWEGUNGSPAUSE

## Yogazeit

Würfle eine Zahl von 1 bis 6 und mach die richtige Bewegung dazu.



## Impressum:

### Herausgeberin:

Fachstelle Frühe Kindheit  
Haldenhof 5  
9000 St.Gallen  
Kontakt: Jasmin Ecknauer  
Telefon: +41 77 468 08 46  
E-Mail: EcknauerJasmin@outlook.com

Verantwortlich für den Inhalt:

Jasmin Ecknauer  
Haldenhof 5  
9000 St.Gallen

Maya Mulle

Netzwerk Bildung und Familie  
Pfingstweidstrasse 16  
8005 Zürich  
[www.bildungundfamilie.ch](http://www.bildungundfamilie.ch)

### Lektorat:

Brigitte B. Koepfel  
Primarlehrerin  
9010 St.Gallen

### Bildquellenangaben:

Bitte beachten Sie, dass alle verwendeten Bilder, sofern nicht anders angegeben, aus Canvas stammen oder durch entsprechende Lizenzen abgedeckt sind. Bei Fragen zu Bildrechten kontaktieren Sie uns bitte.

### Gestaltung und Druck:

Unsere Publikationen werden mit höchster Sorgfalt gestaltet, um beste Qualität zu gewährleisten.

### Redaktionsschluss:

Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 29. April 2025.

### Auflage:

Die Veröffentlichung erfolgt per pdf.-Auflage.

Um Nachhaltigkeit zu berücksichtigen, werden unsere Ausgaben bei Bedarf von den Institutionen und Fachpersonen selbst ausgedruckt und Eltern und Interessierten abgegeben; die Umwelt wird weniger belastet. Auf eine gedruckte Auflage wird verzichtet.

### Haftungsausschluss:

Die Inhalte unserer Seiten wurden mit grösster Sorgfalt erstellt, sind aber ohne Gewähr. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte übernehmen wir keine Haftung. Als Dienstanbieter sind wir aber für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich.

### Urheberrecht:

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem Schweizer Urheberrecht. Beiträge Dritter sind als solche gekennzeichnet. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung ausserhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seiten sind nur für den privaten, jedoch nicht für den kommerziellen Gebrauch gestattet.

### Datenschutz:

Wir legen grossen Wert auf den Schutz Ihrer persönlichen Daten und halten uns an die geltenden Datenschutzvorschriften der Schweiz. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nicht ohne Ihre Einwilligung an Dritte weitergegeben.



**Meine Gedanken...**

