

Prävention: Bewegung für Kinder zu Hause

Bewegung und körperliche Aktivität sind für Kinder von besonderer Bedeutung, denn sie tragen zu einer gesunden körperlichen, geistigen und psychosozialen Entwicklung bei. Bewegung spielt deshalb auch in Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege eine große Rolle. Während der Corona-Pandemie kamen jedoch durch notwendige Einschränkungen viele sportliche Aktivitäten wie beispielsweise der Kita-, Schul- und Vereinssport zum Erliegen. Ballettstunden und Schwimmkurse sind ausgefallen und auch in der Freizeit sind durch Kontaktbeschränkungen viele Gelegenheiten für Spiel und Bewegung mit Freundinnen und Freunden weggefallen. Der Mangel an Bewegung kann sich negativ auf die Gesundheit von Kindern auswirken und zu motorischen Defiziten, einer eingeschränkten Beweglichkeit oder zu Erkrankungen wie Adipositas oder Diabetes führen.

Die [Motorik-Modul-Längsschnittstudie \(MoMo\)](#) ist ein Teilmodul der groß angelegten [Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland \(KiGGS\)](#) des Robert Koch-Instituts. Das Karlsruher Institut für Technologie (KIT) und die Pädagogische Hochschule Karlsruhe gehen in „MoMo“ gemeinsam der Frage nach, wie sich der Lockdown auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen auswirkt. Mit dem [Ergebnis](#): Sportliche Aktivitäten und mentales Wohlergehen nahmen gleichermaßen ab. Die Forscherinnen und Forscher vom KIT bestätigen: Der Mangel an Bewegung beeinträchtigt die Kondition und Koordination. Zudem haben bei sportfernen Familien ein Viertel der Kinder an Gewicht zugenommen.

Um die körperliche Gesundheit der Kinder langfristig zu wahren, benötigt es neben einer ausgewogenen Ernährung auch ein umfassendes und anregendes Bewegungsangebot sowie Prävention und Aufklärung in der Gesellschaft. Doch wie viel Bewegung sollte es sein? Die [Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung](#) geben Orientierung für verschiedene Altersgruppen. Ob mit der Familie Zuhause oder mit anderen Kindern und Fachkräften in der Kita – überall finden sich Gelegenheiten und Angebote, um in Bewegung zu bleiben.

Ideen und Anregungen dafür bietet beispielsweise [IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung](#). Neben digitalen [Sportangeboten für Kinder und Jugendliche](#) gibt es auch [Tipps für ein bewegtes Familienleben](#) und vielfältige [Informationsmaterialien](#) wie Faltblätter, Broschüren oder Handlungshilfen für den pädagogischen Alltag.



Prävention: Bewegung für Kinder zu Hause

Auch die Deutsche Sportjugend (dsj) im Deutschen Olympischen Sportbund e.V. (DOSB) bietet Sportvereinen, Kindertagesstätten, Schulbetreuungseinrichtungen und weiteren Institutionen vielfältige Anregungen und Informationsmaterialien. Mit ihrem [Bewegungskalender](#) greifen sie jedes Jahr ein anderes Thema auf und bieten leicht umsetzbare Bewegungs- und Spielideen. Auch Eltern finden hier [Tipps zu Familiensportangeboten](#).

Das [Arbeits- und Handlungsfeld „Kinderwelt ist Bewegungswelt“ der Deutschen Sportjugend](#) widmet sich unter anderem der Persönlichkeitsentwicklung von Kindern durch Bewegung sowie der Schaffung und dem Erhalt von Bewegungsräumen – zum Beispiel durch die Zusammenarbeit von Sportvereinen und Kitas oder die Unterstützung beim Ausbau von Bewegungs-Kitas.



[Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung](#) des Bundesministeriums für Gesundheit (PDF, 579 KB, nicht barrierefrei)

[Wissen, Materialien und Projekte zum Thema Bewegung von Kindern und Jugendlichen bei IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung](#)

[Internetseite der deutschen Sportjugend](#)

