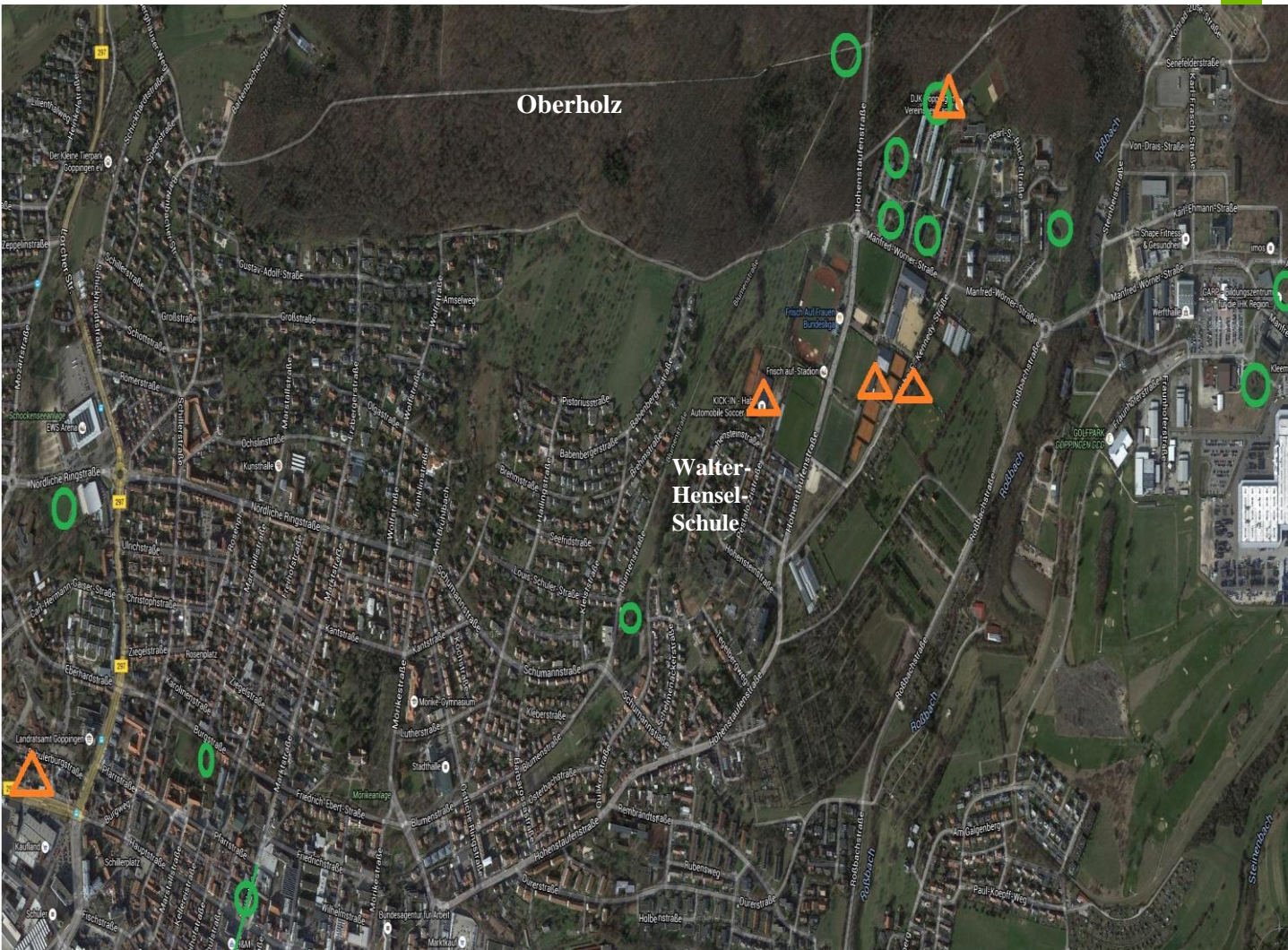


Spielplätze

Alfons-Feifel-Straße
Am Barbarossasee
Hinter dem Stadtbad (Barbarossa-Therme)
Herbert-C.-Hoover-Straße
John-A.-Holbrook-Straße
John-Steinbeck-Straße
Lucius-D.-Clay-Straße
Otto-Hahn-Straße Stauferpark
Schlosswäldle
Zwischen den Fußgängerzonen
Oberholz Trimm-dich-Pfad

Sportvereine

DJK Göppingen
Frisch Auf Göppingen
Turngau Staufeu
Turnverein Jahn
Schwimmerbund Göppingen
Turnerschaft Göppingen
Sportverein Turanspor Göppingen



LANDKREIS
GÖPPINGEN



Bewegt in die Schule!

Wichtiges zur Entwicklung Ihres Kindes

Landratsamt Göppingen
Gesundheitsamt

Jugendärztlicher Dienst
Wilhelm-Busch-Weg 1
73033 Göppingen
Telefon 07161 202-5370
E-Mail: gesundheitsamt@landkreis-goepingen.de

Der Ernst des Lebens beginnt!

Sehr geehrte Eltern, vom Kindergarten in die Grundschule ist es ein großer Sprung. Liebgewonnene Freunde werden nicht mehr täglich gesehen. Dafür werden neue Freundschaften geknüpft, Lesen, Schreiben und Rechnen erlernt. Dabei sitzen die Kinder sehr viel und bewegen sich deutlich weniger als im Kindergarten. Diese Lebensweise begünstigt viele gesundheitliche Probleme z. B. Übergewicht, Bewegungsstörungen, Bluthochdruck.

Bewegung

Durch Bewegung kommt man von A nach B. Sie kann draußen oder drinnen stattfinden, am besten mit anderen Kindern. Wichtig ist, dass sie stattfindet.

Mindestens eine halbe bis ganze Stunde pro Tag!

Bewegungen im Alltag sind z. B. zur Arbeit laufen, Einkaufstaschen tragen, Putzen, Gartenarbeit, etc.

Motorik

Verschiedene Balanceübungen:

- auf einem Bein stehen
- Einbeinhüpfen
- Auf einer Linie vorwärts/ rückwärts gehen, auf Baumstämmen balancieren
- Auf einem Stein oder Pfosten stehen
- Dinge auf der Hand, auf dem Kopf, mit einem Löffel balancieren
- Vor- und rückwärts hüpfen

Eltern sind
Vorbild!

- Einen Ball werfen und auffangen, prellen, rollen, in einen Behälter werfen oder fest zusammendrücken.

Feinmotorik

- Ausschneiden und kleben
- Ausmalen, Schwungübungen
- Knoten und Schleifen an Schuhen und Päckchen üben
- Tastspiele:
Gegenstände (Löffel, Knöpfe, Würfel, Wäscheklammer) in einem Kissenbezug oder unter einem Tuch verstecken und ertasten lassen.
- Ihr Kind schließt die Augen – Sie berühren es an Körperteilen, welche das Kind anschließend benennt.
- Ihr Kind legt die Hände auf den Tisch, Sie berühren einzelne Finger, welche dann vom Kind benannt werden.
- „Ich packe meinen Koffer-Spiel“ mit Bewegungen.
- Kinder in der Küche, im Haus und im Garten mitarbeiten lassen z. B. Tischdecken, Geschirr abtrocknen...
- Mit Messer und Gabel essen



Mindestens eine halbe bis ganze Stunde Bewegung pro Tag!

Anregungen

- Lassen Sie Ihr Kind zum Spielen nach draußen, am besten mit anderen Kindern.
- Gymnastik beim Zähneputzen: Einbeinstand, in die Hocke gehen, Dehnen.
- Stellen Sie das Auto nicht direkt am Zielort ab, sondern gehen Sie den Rest. Bilden Sie Elterngemeinschaften, welche mit den Kindern zur Schule laufen.
- Unternehmen Sie gemeinsame Ausflüge wie Radfahren, wandern, schwimmen.
- Bewusst Zeit für Bewegung und Aktivitäten im Alltag einplanen.
- Kontrollieren Sie die Zeit, die Ihr Kind mit Medien/Fernsehen verbringt. Richtwert: **30 bis max. 60 min pro Tag.**
- Wenig Bewegung ist besser als keine Bewegung! Unterbrechen Sie längere Autofahrten durch Bewegungspausen.