DRK Rostock Lebens-
perspektive gGmbH
Interdisziplinäre Frühförderstelle

Deutsches
Rotes
Kreuz

Bewegung im Alltag

Montag - Treppensteigen anstatt Fahrstuhl
Regelmäßige Bewegung sollt sich in Ihrem Alltag wiederfinden. Eine einfache Möglichkeit ist die Treppe zu nehmen, anstatt den Aufzug. Dies gilt natürlich auch für den Nachwuchs ab 2 Jahren. Treppen steigen stärkt die Muskulatur, fördert das Gleichgewicht und verbessert die Ausdauer. Probiert es auch im Wechselschritt ab ca. 4 Jahren!

Dienstag - Roller oder Fahrrad anstatt Laufrad
Üben Sie mit den Kleinen neben Laufrad auch das Roller- oder Fahrradfahren. Das ist eine weitere Herausforderung an Gleichgewicht und Koordination. Auf dem Laufrad werden die Kinder oft sehr schnell und das eigene Körpergewicht wird ihnen abgenommen. Auch das klassische Dreirad ist eine gute Alternative.

Mittwoch - Mehr Laufen im Alltag
Wieder zu früh an der Haltestelle? Nutzen Sie die Möglichkeit eine Station weiter zu gehen, auch wenn Sie am Ende vielleicht sprinten müssen. Bei schönem Wetter steigen Sie einfache einen Haltepunkt früher aus. Dann entdecken Sie bestimmt einen neuen spannenden Ort oder Spielplatz.

Donnerstag - Ausflüge in den Wald und die Natur
Raus in die Natur und weg von Medien wie Smartphone, Tablet und TV! Lassen Sie Ihr Smartphone auch gern mal zu Hause und sammeln Sie gemeinsam Schätze der Natur (beispielsweise schöne Steine, leere Schneckenhäuser, Äste, etc.). Überlegen Sie gemeinsam, was man mit den Schätzen machen kann. Mit kleinen Steinchen lassen sich beispielsweise Pfade legen und Zielwerfen üben.

Freitag - Im Wind stehen anstatt sich drinnen zu verstecken
Der Wind treibt uns an. Nehmen Sie sich einen Drachen oder eine Plastiktüte am Band und gehen Sie gemeinsam in den Wind. Spüren Sie die Kraft des Windes oder laufen Sie den Blättern hinterher. Festhalten! Der Drachen hat viel Kraft und stärkt unsere Muskeln und Aufmerksamkeit.

Wochenendhighlight - Ein Ausflug ins Dunkle
Die Tage sind kürzer, draußen wird es noch früh dunkel. Nehmen Sie eine Taschenlampe oder eine Laterne mit und suchen Sie dunkle Orte auf, wo keine Straßenbeleuchtung steht: Im Park nebenan, in der Gartenanlage oder auf einem Spielplatz. Wer findet die gruseligsten Schattenspiele?

Fotos © Freepik.com

DRK Rostock Lebensperspektive gGmbH - Interdisziplinäre Frühförderstelle
Patriotischer Weg 93, 18057 Rostock
Tel. 0381 24 27 9-6100 · fruehfoerderung@drk-rostock.de