

Mobi • Fit 
mobil und fit im Kindergartenalltag

Was bedeutet Bewegung eigentlich für die kindliche Entwicklung?





Sich Bewegen ist ...



Selbsterfahrung:
Wir lernen den Körper kennen.



Gemeinschaftserfahrung:
Wir treten durch Bewegung mit Anderen in Kontakt.



**Ausdrucks-
erfahrung:**
Durch Bewegung können wir Gefühle und Emotionen ausdrücken.



Mobi • Fit 
mobil und fit im Kindergartenalltag

Was ist denn Aktive Mobilität?





Aktive Mobilität

= Fortbewegung aus eigener Muskelkraft, um von A nach B zu kommen



... eignet sich hervorragend, um mehr Bewegung in den Alltag zu bringen.



... hat nachweislich positive Auswirkungen auf die **körperliche, geistige** und **soziale** Gesundheit und erhöht die **Lebenserwartung.**



Aktiv bewegt und gesund durch den Alltag



Alltagswege aktiv zurückzulegen ist eine Möglichkeit mehr Bewegung in den Alltag zu bringen.



Durch Bewegungsaktivitäten ...

- ... nehmen wir uns und unseren Körper besser wahr.
- ... werden Herz und Kreislauf trainiert.
- ... wird die Verdauung angeregt.



Mobi • Fit 
mobil und fit im Kindergartenalltag

**Heute schon an der frischen Luft
gewesen? Wenn nicht, dann raus mit
uns! Es gibt kein schlechtes Wetter!**





Frische Luft und Bewegung

... das A und O der Kindergesundheit

... heben unsere
Stimmung und machen
uns glücklich!



... trainieren unsere
Immunabwehr, so dass wir
gegen viele mögliche
Krankheitserreger
gewappnet sind.



Mobi • Fit 
mobil und fit im Kindergartenalltag

Wussten Sie, dass aktive Mobilität (z.B. zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren) uns Kinder fit macht und gleichzeitig die Umwelt schont?





Kleine Schritte

Große Wirkung für Gesundheit, Umgebung und Klima

Der **motorisierte Straßenverkehr** ist einer der bedeutendsten Auslöser für **schadstoffbedingte Erkrankungen** und kann gerade bei uns Kindern zu negativen gesundheitlichen Auswirkungen führen.

Also lass das Auto mal stehen und komme zu Fuß oder mit dem Fahrrad mit Deinen Kindern in den Kindergarten!



Mobi • Fit 
mobil und fit im Kindergartenalltag

**Heute schon aktiv
unterwegs gewesen?
Wenn nicht, dann los!**





Ideen für einen aktiven Alltag

... weil jeder Schritt zählt



zu Fuß oder mit dem Rad in den Kindergarten



das Auto stehen lassen und die letzten Meter zu Fuß gehen



Treppe statt Aufzug



Mobi • Fit 
mobil und fit im Kindergartenalltag

Wussten Sie, dass...





...Bewegung und aktive Mobilität...



... die Entwicklung von Muskeln und Knochen fördert?



... gute Laune fördert und die Konzentrationsfähigkeit erhöht?

... den Stoffwechsel anregt und ein gesundes Körpergewicht fördert?



Mobi • Fit 
mobil und fit im Kindergartenalltag

Warum sind Bewegung und aktive Mobilität so wichtig?





Faktencheck



Bereits 10 Minuten
Bewegung pro Tag
hebt die Stimmung



Bewegung an
der frischen
Luft stärkt das
Immunsystem



Aktiv zurück
gelegte Wege
unterstützen den
Klimaschutz



Bewegung fördert
die gesunde
Entwicklung des
Herzens

