Fonds Gesundes Österreich

BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN
KINDER 3 – 6 JAHRE



Gesundheit Österreich GmbH

Erklärungen zu den Empfehlungen

Was bedeutet Bewegung mit mittlerer Anstrengung?
Die Anstrengung wird so gewählt, dass man während der Bewegung noch sprechen, aber nicht mehr singen kann.

Was bedeutet Bewegung mit höherer Anstrengung?
Die Anstrengung wird so gewählt, dass man während der Bewegung nur mehr ein paar Worte sagen kann.

Warum soll das Kind verschiedene Arten von Bewegung machen?
Kinder sollen jeden Tag vielfältige Bewegung machen, die manchmal anstrengender und manchmal weniger anstrengend ist. Dadurch erwerben sie verschiedene Fertigkeiten.

Eine Mischung verschiedener Arten von Bewegung hat viele positive Effekte: Sie verbessert die Ausdauer, kräftigt die Muskeln, stärkt die Knochen und fördert die mentale Gesundheit des Kindes.

Hier finden Sie Beispiele, welche Bewegung Kindern zwischen 3 und 6 Jahren guttut:



Kinder kräftigen ihre Muskeln beim freien Spielen, deswegen brauchen sie normalerweise kein spezielles Muskeltraining. Aber wenn Kinder gerne Muskeltraining machen, ist das auch gut! Muskeltraining schadet Kindern nicht, wenn ein Erwachsener aufpasst, dass sie es richtig machen. Kinder können dann zum Beispiel Übungen mit ihrem eigenen Körpergewicht oder mit Gewichten machen.

Hinweise für die Umsetzung

Bewegung ermöglichen und aktiv fördern

Kinder zwischen 3 und 6 Jahren brauchen noch viel Unterstützung von Erwachsenen. Zum Beispiel in der Familie, in der Freizeit, wenn im Alltag Dinge erledigt werden, im Kindergarten und in anderen Betreuungseinrichtungen.

Tipp:
Freies Spielen ist für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren besonders wichtig. Weil Bewegung aber sehr vielfältig sein sollte, eignen sich zusätzlich auch Bewegungskurse, zum Beispiel im Kindergarten oder in einem Sportverein. So wird der Körper der Kinder auf viele unterschiedliche Arten gestärkt.

Diese Bewegungsarten sind für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren geeignet

Je nach Alter und Interesse der Kinder und Jugendlichen sind zur Verbesserung der Ausdauer folgende Bewegungsarten geeignet:

- Freies Spielen. Zum Beispiel Laufen, Klettern, Rutschen und Springen am Spielplatz.
- Bewegungsspiele für Kinder. Zum Beispiel Spiele, bei denen man singt, Geschichten erzählt oder verschiedene Rollen spielt.
- Mit dem Roller, Fahrrad oder Laufrad fahren.

Vermeiden, dass Kinder länger keine Bewegung machen

Kinder zwischen 3 und 6 Jahren sollten sich während des Tages immer wieder bewegen, wenig sitzen und viel im Freien spielen. Wege im Alltag sollen aktiv gestaltet werden: Die Kinder können zu Fuß gehen oder mit dem Roller, Laufrad oder Fahrrad fahren.

Tipp:
Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt: Kinder zwischen 3 und 6 Jahren sollen **nicht länger als 1 Stunde** am Tag vor dem Bildschirm sitzen. Also zum Beispiel vor dem Computer, Fernseher, Handy oder Tablet.

Mit Bewegung beginnen

Kinder, die sich noch nicht viel bewegen

Wenig aktive Kinder sollten langsam immer mehr Bewegung machen und dabei Freude erleben. Deshalb sind Bewegungsspiele oft gut geeignet, bei denen die Kinder eine Aufgabe erfüllen müssen. Zum Beispiel bei einer Schatzsuche.

Tipp:

Man kann sich auch an Bewegungsexpertinnen und Bewegungsexperten wenden. Das können unter anderem Sportwissenschafterinnen und Sportwissenschafter, Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, Trainerinnen und Trainer in Sportvereinen oder Ärztinnen und Ärzte im Wohnort sein. Das kann vor allem bei Kindern gut sein, die eine körperliche oder mentale Behinderung haben. Gemeinsam mit den Expertinnen und Experten kann man herausfinden, welche Bewegung und wie viel Bewegung zu den Kindern passt. Sie wissen auch, wie die Kinder motiviert bleiben.

Kinder, die schon aktiv sind

Aktive Kinder sollen sich weiterhin gleich viel oder mehr bewegen. Sie können auch an verschiedenen Bewegungsangeboten teilnehmen, zum Beispiel am Kinderturnen oder im Sportverein. So verbessern sie sich und lernen neue Sportarten kennen.



Foto: ©Uwe Grötzner/stock.adobe.com













Unsere Sicherheitsempfehlungen sowie weitere Bewegungsempfehlungen finden Sie unter folgendem link: https://fgoe.org/FGOe-Publikationen_downloaden

Alle Folder können Sie kostenlos beim Fonds Gesundes Österreich bestellen.

- Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren
- Erwachsene zwischen 18 - 65 Jahren
- Erwachsene ab 65 Jahren
- Erwachsene mit chronischen Erkrankungen
- Schwangere Frauen und Frauen nach der Geburt

Die Bewegungsempfehlungen gibt es auch als Video.

Bewegung ist gesund

Das Alter zwischen 3 und 6 Jahren ist besonders wichtig für die Entwicklung eines Menschen. Ebenso bedeutend dafür ist regelmäßige Bewegung.

Wenn man aktive und inaktive Kinder vergleicht, sieht man: Kinder, die sich regelmäßig bewegen, sind fitter. Sie haben stärkere Knochen und werden seltener übergewichtig. Aktive Kinder lernen außerdem leichter und haben eine bessere mentale Gesundheit.

Bewegungsempfehlungen für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren

Die Empfehlungen gelten für alle Mädchen und Buben – auch wenn sie eine körperliche oder mentale Behinderung haben:

- Bewegung soll Kindern **Freude bereiten**.
- Kinder sollen **sich jeden Tag mindestens 3 Stunden bewegen**. Diese 3 Stunden können über den ganzen Tag verteilt sein.
- Mindestens 60 Minuten, das ist eine Stunde, davon erfolgt die Bewegung mit mittlerer oder höherer Anstrengung.
- Die Bewegung soll **zum Alter** der Kinder **passen**.
- Es sollen **verschiedene Arten von Bewegung** gemacht werden.
- Kinder sollen **nicht zu lange sitzen** und sich zwischendurch immer wieder bewegen.


mindestens
3 Stunden
täglich







Das A2 Plakat der Bewegungsempfehlungen und weitere Publikationen zum Thema Bewegung erhalten Sie kostenlos beim Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH, per Telefon unter 01/895 04 00, per E-Mail fgoe@goeg.at oder online unter www.fgoe.org im Bereich Services.

IMPRESSUM

Medieninhaber:
Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich
Herausgeber: Verena Zeuschner
Redaktion: Petra Winkler
Lektorat: Andrea Praßl-Schantl
Titelbild: ©Racle Fotodesign/stock.adobe.com
Gestaltung: paco.Medienwerkstatt, Wien
Druck: Druckerei Odysseus, Himberg
Wien, inhaltlich unveränderter Nachdruck November 2026

Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich GmbH

Fonds Gesundes Österreich