

Inhalt

Vorwort	8
1. „Sitz’ schön still und halt’ den Mund“	12
Leben in einer Sitzgesellschaft 12 Wie Kinder ihre Welt wahrnehmen 14 Der Weg in die Selbstständigkeit führt über Bewegung 17 Was Kinder durch Bewegung lernen 19 Bewegung – Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung 24 Erwachsene als Partner und Mitspieler 26	
2. Kein Zaun zu hoch – kein Steg zu schmal	29
Auch Fallen will gelernt sein 29 Stationen der Bewegungsentwicklung 31 Kunststücke – Vom Krabbeln und Kriechen bis zum Klettern und Balancieren 33	
3. Vom wilden Spaß, die Sinne zu verschaukeln . . .	47
Sinnenreiche Spiele für Klein und Groß 50 Die Stille entdecken 53	
4. Laßt den Philipp ruhig mal zappeln	61
Hyperaktivität – Zeichen kindlicher Bewegungsfreude oder Folge einer Entwicklungsstörung? 63 Durch Bewegung zur Konzentration 66 Spielideen zur Entspannung 69	

5. Räumt die Stühle raus, laßt Bewegung rein!	75
Die beispielbare Wohnung – Traum der Kinder, Alptraum der Eltern? 77 Tobelandschaft im Kinderzimmer 79 Bewegungsspiele in der Wohnung 83	
6. Pfützen schützen	87
Matschen hält gesund 88 Draußen spielen 89 Straßenspiele – neu entdecken 92 Bewegungslandschaft selbst gestalten 105	
7. Das Un-fertige fordert heraus	111
Zum Wegwerfen viel zu schade 112 Krimskrams-Bewegungsspiele 116 Alles was rollt – Die Faszination von Fahrzeugen und Rollgeräten 121 Bewegungsgeräte für alle Altersstufen 130	
8. Feste feiern mit Bewegung	133
Gegen den Geburtstagsstreß 134 Nachbarschafts- und Straßenfeste 141	
9. Wenn aus Spiel und Bewegung Sport wird	145
Welcher Sport ab welchem Alter? 147	
10. Büchertips	160