

Inhalt

Vorwort.....	6	Tipps und Anregungen für den Bewegungsalltag mit Kindern.....	36
Einleitung	8		
KAPITEL 1: IHR KIND WILL SICH BEWEGEN!		KAPITEL 3: HÄNSCHENS HIRN UND KÄTHCHENS KNOCHEN BRAUCHEN BEWEGUNG!	
Bewegte Kindheit	12	Wie Kinder lernen.....	40
Erziehen wir unsere Kinder zur Unselbstständigkeit?.....	13	Bewegung fördert die Sprachentwicklung.....	42
Warum Sicherheit reiner Aberglaube ist.....	15	Was Kinder widerstandsfähiger macht.....	43
Zwölf Forderungen eines Kindes	17	Macht uns Bildschirmzeit und Fernsehen dumm? ..	45
Zeitbombe Bewegungsmangel.....	20	Kinderknochen brauchen Bewegung – sonst brechen sie leichter	46
Schlüssel zum Glück.....	22	Babyschalen so wenig wie möglich	49
KAPITEL 2: IHR KIND WIRD HAUSAUFGABEN PLÖTZLICH LIEBEN!		Schultasche tut gut – Trolley nicht.....	51
Bewegt begleiten statt erziehen.....	26	Barfuß die Welt erobern	53
Bewegte Nachmittage, viel Freizeit	27		
Was Kinder und Eltern brauchen	29	KAPITEL 4: AUSWEGE AUS DEM KINDERWAGEN-, KONTROLL- UND SMARTPHONE-WAHNSINN	
Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom?.....	33	Raus aus dem Kinderwagen	56
Erziehung zur Selbstständigkeit	35	Von Helikopter- und Schneepflugeltern – Kontrollwahn an Bord!	56

Bildschirmzeit schadet Kinderaugen und verringert die Bewegungszeit massiv	59
Verkehrssicherheit durch Bewegung	62

KAPITEL 5: BEWEGTE ZEITEN – VON DER SCHWANGERSCHAFT ZUR PUBERTÄT

Bewegung während und nach der Schwangerschaft	66
Wie können Sie Ihr Kind in Sachen Bewegung und Entwicklung am besten unterstützen?	67
Tipps zur Bewegungsförderung von Babys, Kleinkindern und Kindern, um lebenslange Lust an Bewegung zu bewahren	68
Auswahlhilfen für Tagesmütter/-väter, Krippe, Kindergarten, Schulen und Vereine	80
Von der optimalen Vorbereitung und Durchführung einer bewegten Kinderparty.	83

KAPITEL 6: MUT TUT GUT – EINE ANLEITUNG ZUR SELBSTERMÄCHTIGUNG

Philosophie und Idee des Bewegungskonzepts für Kindergarten und Schule	92
--	----

Das sagen die Expertinnen zum pädagogischen Erfolgsprogramm	95
Und das sagen Mut-tut-gut-Expertinnen aus der Praxis	97
Gemeinsam den Aha-Moment erleben	98

KAPITEL 7:

BEWEGUNG. BEWEGUNG, BEWEGUNG ...

Alltagsbewegungen sind so wichtig	100
Kinder müssen ihre eigenen Erfahrungen machen dürfen	102
Auf die ersten Jahre kommt es an	103

KAPITEL 8:

DER ELTERN-KIND-SPASS-PRAXISTEIL

33 Ideen für lustvolle, spannende, entwicklungs-fördernde Bewegungsmöglichkeiten für Kinderzimmer, Wohnung, Balkon und draußen an der frischen Luft.	106
Literatur und Internetquellen	174