

# Bewegungsmangel bei Kindern –

## warum schadet das?



Dr. Gabriele Latzko

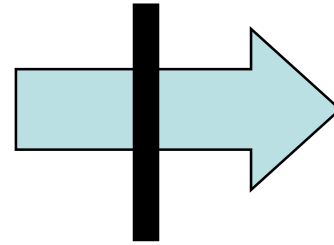
Dr. Gabriele Namaschk

# ACHTUNG

Zwei Vorbemerkungen:

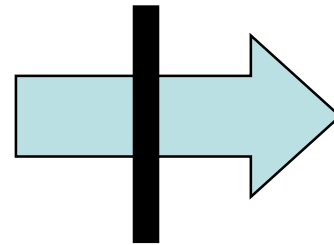
# ACHTUNG

Bewegung



schlank

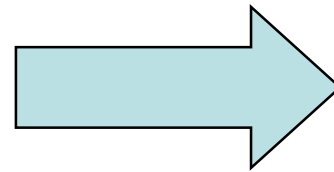
Bewegungsmangel



dick

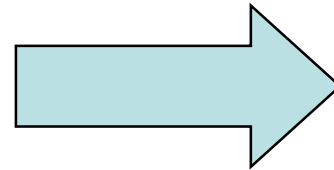
**Gewichtsentwicklung = Einfuhr : Ausfuhr**

Bewegungsmangel



Folgen????

Bewegung



Folgen!!!!

Bewegung bei Kindern –

was nützt das?

Dr. Gabriele Latzko

Dr. Gabriele Namaschk

# Bewegung und Kindheit

- Bewegen-Wollen gehört zur Genetik aller Lebewesen
- Bewegen-Wollen gehört zur Genetik des Menschen
- Bewegen-Können gehört zum Überleben (Flucht)
- So früh wie möglich
- So viel wie möglich
- So vielfältig wie möglich

# Bewegung und Gehirnentwicklung

- Vernetzung Bewegungsareale im Gehirn ab der 7. (!) Schwangerschaftswoche
- komplexe (Reflex-)Bewegungsmuster bei Geburt
- schwierige Koordination ab 2. Geburtstag (Purzelbaum)
- komplexe Koordination mit 4. Geburtstag (Dreirad)
- Ab 4. Geburtstag Entwicklungsfenster für motorische Grundfertigkeiten geschlossen
- **Immer: Im Gehirn ist alles auf Motorik ausgelegt!**

# Bewegung und Gehirn

Bewegen als komplexe Gehirnleistung:

- Felder am Hinterkopf und präfrontal planen bewusste Bewegung
- motorische Rinde, Hirnstamm und Kleinhirn steuern Ausführung
- über Rückenmark und Nerven zu den Muskeln
- Rückmeldung zur sensomotorischen Rinde
- erneute Planung



# Bewegung

- Hände auf den Oberschenkel, beim Einatmen eine Schulter zum Ohr ziehen, beim Senken wieder ausatmen. Wechseln.

---

- Füße gerade auf den Boden setzen, dann wechselseitig von der Fußspitze zur Ferse rollen.

---




- Arme nach vorne strecken (ACHTUNG! Monitor!), Finger spreizen und zur Faust ballen abwechselnd, dabei Arme hoch- und runterbewegen (ACHTUNG! Schreibtisch!).

Spandau

bewegt sich



# Bewegung und Gehirn

- Gehirn-Reset (motorischer gegen präfrontalen Kortex)
- Freisetzung Endorphine  (Schmerz, „Glück“, Belohnung)
- Dopamin-Abbau  (Aufmerksamkeit, Konzentration)
- bessere Durchblutung 
- verschiedenste Stimuli (Sehen, Fühlen, Wahrnehmen!)
- Neuroplastizität (Wachstumsfaktoren: Neurone, Synapsen)  
motorisch (Bewegungslernen / Reorganisation / passiv!)  
Hippocampus (Lern- / Erinnerungszentrale)

# Bewegung / Kind / Entwicklung

- Bewegung ↑ Kognition ↑
- Bewegung als Kind → Bewegung als Erwachsener
- Bewegung → räumliche Orientierung ↑
- Bewegung → Flexibilität → Überleben ↑
- Bewegung → Erfahrungen → Selbstwirksamkeit ↑ /  
Grenzen → Selbsteinschätzung → Selbstvertrauen ↑
- Bewegung → Muskeln / Kondition

# Bewegung / Kind

- Aktivierung Belohnungssystem
- kostenfrei
- immer verfügbar
- ohne Nebenwirkungen
- reichlich zusätzliche Wirkungen
- **Bewegung hat nur Vorteile!**

# Bewegung / Kind

- Medien aus der Hand
- Raus
- Elterntaxis ersetzen
- Bewegungsanregungen vielfältig einbauen
- Bewegung im Alltag für alle „allzeit“

Weil

- **Das Gehirn ist auf Bewegung ausgelegt**

# Spandau bewegt sich

