

## Freie Motorik: Warum und wie?

Bei der freien Motorik geht es darum, allen spontanen Bewegungen des Kindes freien Lauf zu lassen. Sie ist ein wertvoller Ansatz zur Unterstützung einer natürlichen, harmonischen und ausgewogenen psychomotorischen Entwicklung. Sie ermöglicht es den Kindern, in jeder Phase ihrer motorischen Entwicklung natürliche Fortschritte zu machen und ihre motorischen Fähigkeiten in ihrem eigenen Tempo und ohne direkte Eingriffe von Erwachsenen zu erkunden.

Die Entwicklung der Muskeln, Koordination und des Gleichgewichts erfolgt so **schrittweise und auf natürliche Art**. Bewegungen wie Umdrehen, Kriechen, Krabbeln, Sitzen/Stehen und Klettern über niedrige Gegenstände stärken die Muskeln und verbessern die Grobmotorik.

Indem man dem Kind ermöglicht, sich in seinem eigenen Tempo zu bewegen und zu erkunden, fördert man **seine Selbstständigkeit und sein Vertrauen in seine Fähigkeiten**. Jede neue Fähigkeit, die das Kind erwirbt, stärkt sein Selbstwertgefühl.

Das Erzwingen von Schritten wie Sitzen oder Gehen, bevor das Kind dazu bereit ist, kann zu Haltungsschäden und Verzögerungen in der motorischen Entwicklung führen. **Das Einhalten der natürlichen Schritte** gewährleistet einen gesunden Fortschritt und vermeidet unnötige Belastungen für die Gelenke und Muskeln des Kindes.

### Die wichtigsten Schritte der Entwicklung am Boden

**Sich umzudrehen (vom Rücken auf den Bauch, dann vom Bauch auf den Rücken)** markiert den Beginn der Mobilität. → Ermutigen Sie das Kind, indem Sie Spielzeug etwas außerhalb der Reichweite platzieren, um die Neugier und den Wunsch, sich umzudrehen, zu stimulieren.



**Robben, Kriechen** hilft, die Muskeln im Nacken, in den Armen und im Rumpf zu stärken. Es ist ein wichtiger Schritt für die Hand-Augen-Koordination. → Stellen Sie sicher, dass der Raum sicher und frei ist, damit das Kind frei kriechen kann. Barfuß zu sein oder rutschfeste Socken zu tragen, hilft dabei, die Füße gut auf dem Boden zu verankern.

**Krabbeln** verbessert die Koordination der Überkreuzbewegungen, die für die Entwicklung des Gehirns entscheidend ist. → Erstellen Sie einfache Wege, die Sie überqueren können, um das Krabbeln zu fördern.

**Das Erklimmen niedriger Objekte** fördert die Muskelkraft und das Selbstvertrauen. → Verwenden Sie Kissen, Schaumstoffblöcke und niedrige Trittleitern, um sichere Hindernisse zu schaffen.

**Das Hinauf- und Hinunterkrabbeln von Treppen** fördert die Koordination und das Verständnis von Tiefe und Raum. → Beaufsichtigen Sie diese Aktivität immer, um die Sicherheit des Kindes zu gewährleisten, bis es sich ausreichend wohl fühlt.

**Fazit:** Jedes Kind macht Fortschritte in seinem eigenen Rhythmus, den es zu respektieren gilt, um eine harmonische Entwicklung zu gewährleisten. Indem Sie eine sichere und anregende Umgebung bieten, können Sie dem Kind helfen, zu erkunden und selbstbewusst zu wachsen.

weitere Infos auf [www.essen-bewegen-fr.ch](http://www.essen-bewegen-fr.ch) !