



Bewegung im Krippenalltag

Jeder Tag, ob zu Hause oder in der Krippe, beinhaltet zahlreiche Bewegungsmöglichkeiten.

Einige davon nutzen wir bewusst zur intensiven Bewegung, denn durch Bewegung werden neben der Gesundheit zahlreiche Bereiche gefördert und geübt.

Spielen im Flur und im Bewegungsraum

Laufen – Muskeltraining, Koordination, Ausdauer

Klettern – Koordination, Krafttraining, Muskeltraining

Fahrzeuge fahren – Abbremsen, Umsicht, Muskeltraining

Springen – Gleichgewicht, Krafttraining, Umsicht

Spielen im Garten

Laufen

Klettern und rutschen

Fahrzeuge fahren

Springen

Schaukeln – Gleichgewicht, Koordination

Bewegungsecke im Zimmer

Klettern

Springen

Laufen

Krabbeln – Koordination, Muskeltraining