

ULLA NEDEBOCK

# Babys brauchen Bewegung

Mit Spielen und Anregungen zu den ersten Schritten  
So fördern Sie die Entwicklung Ihres Kindes

Für Kinder  
von 0 bis  
2 Jahren



**humboldt**

# INHALT

Danksagung

9

Vorwort

10

Einleitung

12

Zum Aufbau des Buches ..... 13

Das erste halbe Jahr

14

**Anregungen für die ersten Wochen** ..... 16

Wo sind die Finger? ..... 16

Streck den Fuß! ..... 18

Zur Seite ausstreichen ..... 19

Fliegen für die Allerkleinsten ..... 20

**Das Kind transportieren** ..... 23

Tragetuch oder Kinderwagen? ..... 23

Babywippe, Autositz & Krabbeldecke ..... 24

**Beruhigende Babymassage** ..... 26

Den Oberkörper erwärmen ..... 26

Den Bauch entspannen ..... 28

Die Beine kneten ..... 28

Den Rücken massieren ..... 29

Vom Kopf bis zu den Füßen ..... 30

Dehnen und Ausstreichen ..... 30

**Was man schon mit 2 Monaten spielen kann** ..... 32

Hängeschaukel ..... 32

Päckchen ..... 33

Mit Vergnügen spielen ..... 34

**Turnen auf der Wickelkommode – ab 3 Monaten** ..... 35

Füßchen streicheln – das Fußgewölbe ausbilden ..... 35

Händchen reiben .....	36
Kräftig treten .....	37
Gut für die Füße .....	39
<b>Freude am Planschen .....</b>	<b>40</b>
Wie ein Fisch .....	42
Babyschwimmen fördert das Baby .....	43
<b>Spiel- und Bewegungsspaß ab 3 Monaten .....</b>	<b>43</b>
Spieglein, Spieglein .....	43
Hände reiben .....	44
Hand auf! .....	45
Hängepartie .....	46
Wie viele Spielsachen braucht ein Baby? .....	47
<b>Bewegungsübungen ab 4 Monaten .....</b>	<b>48</b>
Wasserball .....	49
Halt dich fest! .....	50
Hochziehen über die Seite .....	52
Auf den Bauch und zurück .....	55
Hubschrauber .....	56
<b>Rückbildungsgymnastik mit dem Baby .....</b>	<b>59</b>
Aufwärmen .....	60
Weicher Rücken .....	60
Staubsauger .....	60
„Gewicht“ stemmen .....	61
Balance für zwei .....	63

## **Das zweite halbe Jahr – ab 6 Monaten**

**66**

Hand-Auge-Koordination .....	67
<b>Übungen zur Kräftigung .....</b>	<b>67</b>
Einsammeln .....	67

Liegestütz .....	68
Rauf und runter .....	70
<b>Mama-Baby-Yoga</b> .....	<b>72</b>
Flugzeug .....	73
Das Boot .....	73
Sanfte indische Brücke .....	74
Der Schmetterling .....	76
Kuckuckspiel auf Mamas Bauch .....	76
Trikonasana mit Baby .....	78
Buddha-Swing .....	79
<b>Spiele zum Mitbewegen selbst gebaut</b> .....	<b>80</b>
Klapperrolle .....	80
Ballonbett .....	80
Klingelleine .....	81
Ungefährliche Knete .....	81
<b>Gleichgewichtsübungen für Krabbelkinder</b> .....	<b>82</b>
Schaukeln .....	83
Den Berg hinauf .....	84
Klettern will gelernt sein .....	85
<b>Bewegen im Rhythmus</b> .....	<b>86</b>
Traktor fahren .....	87
Wenn die Kinder kleine sind .....	87
Aram sam sam .....	88
<b>Die Feinmotorik schulen</b> .....	<b>89</b>
Alle meine Fingerlein .....	89
Das ist der Daumen .....	90
<b>Die Natur ist der beste Spielplatz</b> .....	<b>91</b>
Matschwanne .....	93
Eimerrallye .....	93

Mein erster Blumentopf .....	94
<b>Ab ins Wasser</b> .....	<b>94</b>
Gemeinsam ins Schwimmbad .....	96
Wie hält man das Kind im Wasser fest? .....	96
Spring! .....	98
Wasserstrampeln .....	99
Blubberblasen .....	100

## **Schon ein Jahr alt – ab 12 Monaten** **101**

Kleine Entdecker .....	101
Spielend die Sinne entwickeln .....	103
Bewährtes Spielzeug .....	104
<b>Spielsachen zum Mitbewegen selbst gebastelt</b> .....	<b>105</b>
Reifenmobil .....	105
Mein kleines Haus .....	106
Fühlsäckchen .....	106
Was ist in der Tasche? .....	107
Glibberspaß .....	108
Eierkartonbus .....	108
<b>Bewegungsideen für alle Tage</b> .....	<b>109</b>
Schubkarre .....	109
Wackelfüße .....	109
Ball rollen .....	110
Durch den Tunnel .....	110
Kletterbaum .....	112
Aufzug .....	113
Fledermaus .....	114
Zusammengeklappt .....	114
Radfahren .....	115

Der böse Wolf .....	116
Pferderennen .....	116
<b>Spiellieder im Stehen</b> .....	<b>117</b>
Teddybär, dreh' dich um .....	118
Häschen in der Grube .....	118
Das Elefantenlied .....	119
Auf der grünen Wiese .....	121
Ich hol mir eine Leiter .....	121
<b>Tobstunde – drinnen herumtollen</b> .....	<b>122</b>
Hindernisparkours .....	123
Bloß nicht ins Wasser plumpsen! .....	124
Was tickt denn da? .....	124
<b>Draußen spielen</b> .....	<b>124</b>
Gefahren meistern .....	125
Regeln helfen allen .....	127
Baumstamm .....	127
Sommerregen .....	128
<b>Barfußspiele</b> .....	<b>128</b>
Im Zwergenwald .....	129
Seiltanzen .....	130
Über Kreuz .....	132
Quietschballon .....	133

## Das vierte halbe Jahr – ab 18 Monaten

135

Laufen, klettern, runterfallen .....	136
Ermutigen .....	137
<b>Raus in die Sonne!</b> .....	<b>138</b>
Wasserrutsche .....	139
Malen mit den Händen .....	139

Bunte Füße .....	140
<b>Im Herbst .....</b>	<b>140</b>
Raschelweg .....	140
Kastanienbad .....	141
Xylofon aus dem Wald .....	141
Blätterberg .....	142
Herbstbild .....	142
<b>Wie viel Schutz braucht ein Kind? .....</b>	<b>143</b>
<b>Juhu, es schneit! .....</b>	<b>144</b>
Schnee-Engel .....	144
Spiegelglatt .....	144
Schneehöhle .....	145
Spuren verfolgen .....	146
Räumliche Intelligenz .....	146
<b>Austoben gefällig? .....</b>	<b>147</b>
Was will der Bär? .....	148
Wo ist der Schrank? .....	148
Goldener Vorhang .....	149
Gefährlicher Sumpf .....	149
Schlitten oder Schlittschuh fahren? .....	150
Auf dem Kopf tragen .....	150
<b>Im Sitzen bewegen .....</b>	<b>151</b>
Ich hab gefischt .....	151
Zehn kleine Zappelmäner .....	152
Hölzchen muss wandern .....	152
Fußmaler .....	154
Ballons an den Füßen .....	154
Popo-Rutsch-Rennen .....	155
Hüpfen .....	155

➤ Rakete .....	156
<b>Tanzen, springen, singen</b> .....	<b>157</b>
Die kleine Raupe .....	157
Das ist gerade .....	158
Zeigt her eure Füße .....	159
Es klappert die Mühle .....	160
Wir krabbeln .....	161
Es tanzt ein Bi-Ba-Butzemann .....	162
<b>Massagen für größere kleine Kinder</b> .....	<b>162</b>
Wir backen Pizza .....	165
Im Urwald .....	164
Auf der Baustelle .....	166

**Schlusswort: In Bewegung bleiben** **168**

**Anhang** **170**

Interessante Internetadressen .....

Literatur .....

**Alphabetisches Verzeichnis der Lieder und Reime** **172**

**Register** **173**