

## **Bewegung mit allen Sinnen fördern**

**Die Grundschul Kinder der SMS-Initiative nehmen an einem Sinnesklassenzimmer mit dem Weiterbildungsgang Motopädie der Präha Weber-Schule teil.**

(Düsseldorf, 04.07.2019) Zunehmend häufiger weisen Kinder schon in jungen Jahren einen Bewegungsmangel und motorische Defizite auf. Einfache Übungen wie Rückwärtslaufen, auf einem Bein hüpfen oder Balancieren fallen vielen Kindern inzwischen schwer. Zusätzlich zeigen die aktuellen Ergebnisse der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS), dass sich insgesamt nur 26% der Sieben- bis Zehnjährigen nach den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mindestens 60 Minuten pro Tag bewegen. Vor diesem Hintergrund versucht die Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ die teilnehmenden Grundschülerinnen und -schüler schon frühzeitig für eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung zu begeistern. Neben diesen beiden Aspekten eines gesunden und aktiven Lebensstils, ist auch die Möglichkeit der Entspannung und Stressregulation sowie der Wahrnehmung des eigenen Körpers von großer Wichtigkeit für ein gesundes Heranwachsen. Deshalb stellt die SMS-Initiative den teilnehmenden Grundschulen in Kooperation mit dem Weiterbildungsgang Motopädie der Präha Weber-Schule jährlich ein Sinnesklassenzimmer zur Verfügung. Ziel des Sinnesklassenzimmers ist es, die motorischen Fähigkeiten sowie die Basis- und Lernsinne der Kinder zu fördern und ihnen ein Gefühl für den eigenen Körper zu vermitteln. Bei allen Übungen steht dabei besonders der Spaß an der Bewegung und der Entdeckung neuer Bewegungsformen an erster Stelle.

Nun hatten die Grundschülerinnen und -schüler der Gemeinschaftsgrundschule Max-Halbe-Straße die Gelegenheit die einzelnen Stationen des Sinnesklassenzimmers zu testen und zu den verschiedenen Wahrnehmungsbereichen grob- und feinmotorische Spiele durchzuführen. Besonders beliebt waren zum Beispiel das Pedalo fahren, die Fahrt auf einem Rollbrett durch einen Parcours sowie die Teppichfliesen-Rutsche mit abschließendem Sprung in einen Mattenberg.

„Mit unserem Angebot möchten wir den Kindern zeigen, wie viele verschiedene Bewegungsformen es gibt, wie einfach sich Bewegung in den Alltag integrieren lässt und wie viel Freude Bewegung machen kann.“, erklärt Susanne Schwalbe, Leiterin der Präha Weber-



Schule. „Viele der Übungen können die Kinder auch zu Hause ohne großen Aufwand durchführen. Zusätzlich vermittelt das Sinnesklassenzimmer den Schülerinnen und Schülern ein Gefühl für den eigenen Körper. Dies kann sich ebenfalls positiv auf den Umgang mit Stress auswirken.“, ergänzt SMS-Projektleiter Prof. Dr. Karsten Müssig.

Die von Prof. Dr. Karsten Müssig geleitete Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ an Düsseldorfer und Neusser Grundschulen möchte Übergewicht und anderen Lebensstilbedingten Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter entgegenwirken. Die SMS-Initiative wird getragen vom Verein Düsseldorfer Kids mit PFIFF e.V. und wissenschaftlich begleitet vom Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ). Die teilnehmenden Kinder absolvieren den Ernährungsführerschein in Kooperation mit der Schule für Diätassistenz der Kaiserswerther Diakonie und das von der Sportwissenschaftlerin Prof. Dr. Kerstin Ketelhut für Grundschulen entwickelte Bewegungsprogramm „Fitness für Kids“. Zusätzlich erhalten die Schülerinnen und Schüler eine Anleitung zur Stressregulation im Rahmen eines Sinnesklassenzimmers des Weiterbildungsganges Motopädie der Präha Weber-Schule sowie Entspannungsübungen in Kooperation mit der Initiative „Die bewegte Schulpause“ der Dietrich Grönemeyer Stiftung und dem Unternehmen Deichmann. Des Weiteren wird in den teilnehmenden Schulklassen in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse der Kurs „Bleib locker! – Stressbewältigung für Kinder“ durchgeführt.

Die beiden Krankenkassen IKK classic und KKH, diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe, das Sportamt Düsseldorf sowie weitere namhafte Partner und Persönlichkeiten unterstützen die Initiative und ermöglichen den teilnehmenden Schülern weitere attraktive außerschulische Lernorte. Schirmherr ist Thomas Geisel, Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Düsseldorf. Die SMS-Initiative wurde mit dem Unterstützerlogo von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, und mit dem GUT DRAUF-Label der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ausgezeichnet und in die Landesinitiative „Gesundes Land Nordrhein-Westfalen“ als beispielhaftes Projekt und Mitglied aufgenommen.

Weitere Informationen zu der Initiative erhalten Sie unter: [www.sms-mach-mit.de](http://www.sms-mach-mit.de)