

„Barfuß laufen im Sommer“



Die Grashalme kitzeln an der Fußsohle. Und der Weg vor dem Haus fühlt sich gar nicht mehr so pieksig an wie Anfang des Sommers! Die meisten Kinder lieben instinktiv, was gut für sie ist: Den Sommer mit bloßen Füßen zu spüren. Wir Erwachsenen neigen dazu, Kinder immer in Schuhen laufen zu lassen. Dabei ist barfuß laufen so gut für die Entwicklung kleiner Füße!

Beim Gehen stellen Füße und Wirbelsäule eine funktionale Einheit dar und stimmen sich im Ablauf der Bewegung automatisch aufeinander ab. Solange die Zehenbeweglichkeit in den Schuhen eingeschränkt ist, funktioniert das nicht wirklich einwandfrei. Deshalb sind selbst bequeme Schuhe beim Laufen ein gewisses Hindernis. Selbstverständlich kann man nicht das ganze Jahr über barfuß laufen. Trotzdem sollten Sie Ihre Kinder so oft es geht - bei warmem Wetter, daheim, im Kindergarten - ohne Schuhe laufen lassen.

Barfuß gehen ist gesund

Barfuß gehen wirkt sich durch die Stimulation der Fußreflexzonen auch auf den restlichen Körper aus. Die gesamte Durchblutung wird gefördert, vermehrte Körperwärme freigesetzt und das Immunsystem gestärkt. Gleichzeitig wirkt es sich positiv auf die gesamte Körperkoordination aus, das haben wissenschaftliche Untersuchungen an Grundschulkindern erwiesen. Vor allem Kinder, die motorische Schwierigkeiten haben, sollten deshalb häufig ohne Schuhe laufen. Und nicht zuletzt ist Barfuß laufen ja auch ein sinnliches Erlebnis. Durch warmen Sand oder über weiches Moos wandern, die Grashalme zwischen den Zehen spüren - dieses Gefühl entspannt und "erdet", im wahrsten Sinne des Wortes. Die unterschiedlichen Sinneseindrücke schulen die Wahrnehmung und Aufmerksamkeit.

Bei uns war es bis jetzt immer so:

Wer wollte, durfte im Garten barfuß laufen, da dabei ja sehr wichtige Sinneserfahrungen vermittelt werden.

Dabei besteht jedoch die Gefahr, dass ein Kind auf eine Biene tritt und gestochen wird.

Deshalb ist es **für uns wichtig zu erfahren**, ob Ihr Kind an einer **Bienenallergie leidet**.

Ebenso sollten Sie **Bescheid geben, wenn Sie nicht möchten, dass Ihr Kind barfuß läuft**.

Wir werden uns mit den Kindern darüber unterhalten und ihnen auch vermitteln, dass sie beim Fahrzeuge fahren Schuhe anziehen müssen, da hier die Verletzungsgefahr sonst zu hoch ist.

Bei schönem Wetter dürfen die Kinder auch im Garten mit Wasser spritzen und plantschen.



Beim Barfuß laufen kommen kleine Füße groß raus - das schärft die Sinne und die Koordination, ist gesund und tut einfach gut.

Bitte ausgefüllt und unterschrieben im Kindergarten/in der Krabbelstube abgeben!!!!