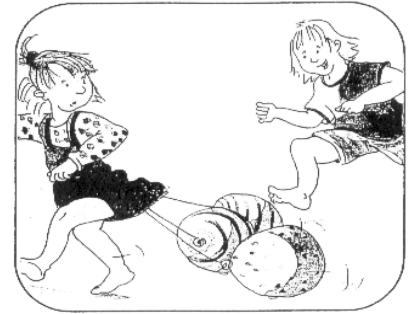


Sich regen und bewegen ...

Grobmotorik

Nicht alle Kinder sind sportlich gleich begabt, aber eine gute körperliche Beweglichkeit und Koordination unterstützen die Gesamtentwicklung Ihres Kindes.

- Jede Form von Bewegung, die Spaß macht, ist gut: z.B. Hüpfspiele, Gummi-Twist, Seilspringen, Balancieren, Tanzen, Turnen, Sport im Verein oder in der Kindersportschule.
- Kinder sollen sich regelmäßig im Freien bewegen: auf Spielplätzen, Bolzplätzen oder im eigenen Garten. Wenn sich Kinder austoben, bauen sie Aggressionen ab und sind im Verhalten ausgeglichener.
- Sportliche Regelspiele fördern das Sozialverhalten.
- Bewegungssicherheit und Geschicklichkeit vermindern die Unfallgefahr, weil Kinder ihren Körper besser einschätzen können.
- Kinder lernen auch im Alltag: Der regelmäßige Fußweg zum Kindergarten oder zur Schule in Begleitung von Erwachsenen trainiert das sichere Verhalten im Straßenverkehr, aber auch die körperliche Koordination: Auf Randsteinen balancieren, über Rinnen hüpfen, Straßenschilder mit Schneebällen treffen, ... all das braucht Übung.
- Eltern sind Vorbilder: Wenn Eltern sich nicht bewegen, scheuen auch Kinder die Anstrengung. Auch für die Motorik gilt: Fordern heißt fördern.



Händigkeit und Stifthaltung

- Die meisten Kinder schreiben und malen mit der rechten Hand. 10 bis 20 % der Kinder bevorzugen die linke Hand, und das ist genauso normal. Inzwischen gibt es zahlreiche Schreibutensilien die speziell auf die Bedürfnisse der Linkshänder abgestimmt sind. Wichtig ist jedoch, dass sich bis zum Schulbesuch eine Führungshand herausbildet. Sollte die Händigkeit nicht klar sein, ist ein sogenannter Hand-Dominanz-Test möglich. Ihr Kinderarzt / Ihre Kinderärztin hilft Ihnen weiter.
Links-Rechts-Übungen: Tischdecken, eine Hand markieren, ...
- Schreiben ist nicht einfach. Damit es leichter geht, sollten Sie bereits vor dem Schulalter beim Malen darauf achten, dass Ihr Kind den Stift richtig in der Hand hält. Erwünscht ist der sogenannte „Drei-Punkt-Griff“: Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger umschließen den Stift gleichmäßig von drei Seiten. Dadurch ist eine saubere Stifführung möglich.



Fingerbeweglichkeit

Zum Schreiben und Malen brauchen Kinder ein gewisses Maß an Geschicklichkeit der Finger und der Hand. Dies hilft, dass sich die Hand nicht schon nach wenigen Minuten verkrampft und die Schrift eckig und krakelig wird.

Kinder sind bei der Feinmotorik nicht gleich begabt und nicht jedes Kind bastelt und malt gerne. Dennoch können Sie durch regelmäßige Anregungen die Fähigkeiten verbessern:

- Spielerisches Üben der Fingergeschicklichkeit durch Kneten, Perlen auffädeln, Knüpfen, Faltübungen, Sortierübungen, Bausteine, Ausschneiden, Murnelspiele, ...
- Ausgefallene Materialien machen besonders Spaß: Linien im Sand, Spiele im Matsch, Formen mit Ton, Naturmaterialien aus dem Wald, Obst schneiden in der Küche, ...
- Spiele wie Lego, Mikado, Domino, Puzzle, Steckspiele, ...
- Auch die alten Fingerspiele der Großmütter können wieder zu Ehren kommen.
- Hervorragend sind auch musikalische Früherziehung oder das Erlernen eines Instrumentes. Dies übt Rhythmus, Struktur, Wahrnehmung und Feinmotorik.