



Spielideen zur Förderung der Grobmotorik

Kreidebilder auf den Boden malen

Malen und Ausmalen macht Kindern besonders viel Freude, vor allem auf dem Boden. Beim grossflächigen Malen übt ihr Kind die späteren feinmotorischen Bewegungen. Gezielt werden Formen wie Kreis, Viereck und Dreieck in grossen Formaten umgesetzt.

Hampelmannsprung

Üben sie mit ihrem Kind den Hampelmannsprung. Hierbei lernt ihr Kind das Körpergewicht auszugleichen und Arme und Beine koordiniert zu bewegen. Der Erwerb dieser Koordination ist eine wichtige Voraussetzung für diverse motorische Anforderungen.

Balancieren

Auf einem schmalen Steg oder Brett zu balancieren, stellt eine hohe Anforderung an ihr Kind dar. Das Gleichgewicht muss gehalten und immer wieder verlagert werden. Ihr Kind lernt es über den eigenen Körper Kontrolle zu gewinnen.

Schwimmen

Baden und Schwimmen gehen macht der ganzen Familie Spass. Beim Schwimmen wird vor allem die Körperkoordination gefördert. Ihr Kind lernt mit Beinen und Armen unterschiedliche Bewegungen auszuführen und dabei effektiv im Wasser vorwärts zu kommen. Einen besonderen Schwerpunkt bildet hierbei die Kopfkontrolle und die Stärkung der Nackenmuskulatur.

Rad/ Roller/ Dreirad/ Skateboard fahren

Sich mit kleinen Fahrzeugen fort zu bewegen steckt in der Natur des Menschen. In unserem Fall fördert es ungemein die Koordination, das Gleichgewicht halten und die Reaktionsgeschwindigkeit. Ihr Kind übt die einzelnen Körperteile unabhängig voneinander zu bewegen und dabei im Gleichgewicht zu bleiben.

Ball spielen

Auch einfache Spiele wie ein Ballspiel, fördern die Auge-Hand-Koordination ihres Kindes. Der Ball muss beobachtet werden, die Reaktionsgeschwindigkeit bemessen und im richtigen Moment zum Einsatz kommen. Gerade beim Fangen und Werfen kann die Koordination beurteilt werden.

Zielwerfen

Eine Zielscheibe selbst gebastelt an die Wand geheftet oder einen Eimer im Raum platziert. Geworfen werden kann so manches (schwere Bälle, Sandsäckchen, Schaumstoffwürfel...) Eine gute Kraftdosierung und Koordination ist in jedem Fall gefordert.

Hockey spielen

Im Handel gibt es gerade zum Sommer günstige Hockeyschläger für Kinder (sind aus Plastik und daher nicht so hart, wenn der Schläger mal sein Ziel verfehlt). Der flache Puck eignet sich vor allem für geteerte Plätze. Reaktionsgeschwindigkeit und Koordination wird beim Spiel gefördert.

Luftballontennis

Wenn das Federballspiel noch zu schwierig ist, kann man sehr gut einen Luftballon nehmen. Dieser bewegt sich langsamer und ist leichter zu treffen.

Schwungtuch

Eine gute Idee für die Gruppe- ein grosses Stoffstück/Laken kann dazu benutzt werden. Ein Kind darf sich in die Mitte legen, die anderen bewegen das Tuch auf und ab. Man kann das Tuch auch als Transportmittel für Bälle oder ähnliches benutzen, die dann trotz Bewegung nicht herunterfallen dürfen.

diverse Sportarten (Fußball, Basketball, Leichtathletik)

Nicht zuletzt sind diverse Sportarten förderlich für Bewegung, Koordination, Körpergefühl und Teamgeist. Bitte bedenken Sie stets, dass Bewegung Freude bereiten soll. Jedes Kind sollte zwar ermutigt werden sich sportlich zu betätigen, jedoch nicht unter Zwang. Die Wahl der Sportart sollte den Fähigkeiten ihres Kindes entgegen kommen.

Ihr Team vom Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

kjgd@minden-luebbecke.de



**Mühlenkreis
MINDEN-LÜBBECKE**