

Bewegungen zunehmend kontrollieren können

- Ihr Kind muss regelmässig klettern, schaukeln oder rutschen können, um seinen Bewegungsapparat zu trainieren. Gehen Sie mit ihm ab und zu auf einen Spielplatz, der über ein Klettergerüst oder ähnliches verfügt. Auch ein Waldspaziergang ist zum austoben und klettern geeignet.

☺ Tipp: Wenn im Winter etwas Schnee liegt, nehmen Sie eine Plastiktragtasche und suchen Sie sich einen kleinen Hügel, an dem man hinunterrutschen kann. Lassen Sie Ihr Kind auf den Plastik sitzen und runterrutschen. Das rutscht sehr gut.

 Spiel: Schatzsuche. Verstecken Sie irgendwo in der Wohnung oder draussen einen Schatz, zum Beispiel einen Apfel, eine Banane oder etwas anderes, das Ihr Kind gerne mag. Sagen Sie Ihrem Kind, dass nun gesucht werden muss. Der Weg dorthin ist aber voller Gefahren. Leiten Sie den Schatzsucher an, wie er den Schatz finden kann. Sagen Sie Ihrem Kind zum Beispiel „Zuerst muss der Schatzsucher einen grossen Berg erklimmen“ Sagen Sie Ihrem Kind, dass das Bett der Berg ist und es über das Bett klettern muss. Als nächstes sagen Sie: „Und jetzt musst Du Dich vor den Löwen verstecken, die Dich fressen wollen“. Lassen Sie Ihr Kind auf dem Bauch durch den Gang robben, damit die Löwen es nicht bemerken. Weiter muss der Schatzsucher zum Beispiel durch eine dunkle Höhle schleichen (unter dem Tisch und zwei Stuhlbeinen hindurch), über einen Fluss mit Krokodilen springen (über den Wohnzimmerteppich) und findet in einer geheimen Schatztruhe (in einer Schublade) schliesslich seinen Schatz. Lassen Sie bei den Anweisungen an den Schatzsucher Ihre Phantasie walten. Das Spiel regt auch bei schlechtem Wetter die Bewegung an.

Fortsetzung: Bewegungen zunehmend kontrollieren können

- Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind Kleider hat, die auch einmal schmutzig werden dürfen. So kann es sich draussen beim Spielen ungehindert bewegen, kann klettern, pflotschen, auch einmal umfallen, ohne immer auf die Kleider achten zu müssen. Diese Bewegungsfreiheit ist sehr wichtig, damit Ihr Kind lernt, seinen Körper und die Bewegungen zu kontrollieren. So kann sich Ihr Kind nach dem Kindergarten oder später nach der Schule körperlich austoben und mag am nächsten Tag auch wieder aufmerksam ruhig sitzen. Erklären Sie Ihrem Kind, was man mit den schönen Kleidern darf und was man mit den Spielkleidern machen darf, sodass es den Unterschied kennt und lernt, darauf zu achten.
 - ☺ Tipp: Kaufen Sie für Ihr Kind ein paar wasserfeste Stiefel. Damit kann es auch im Regen nach draussen, ohne nass zu werden, es kann in Pfützen springen, im Sandkasten mit Wasser experimentieren und auch einmal im Wasser waten.