



Übungen und Spiele für Eltern und Kinder

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit diesen Spielideen und Anregungen für den Alltag. An einige der altbewährten Spiele werden Sie sich erinnern und gemeinsam mit Ihrem Kind Spaß daran haben.

Körperwahrnehmung

- Zahlen oder einfache Bilder malen auf dem Rücken des Kindes und raten lassen, welche Zahl bzw. welches Bild es war
- Mehrmals auf den Rücken des Kindes klopfen und raten lassen, wie oft geklopft wurde
- In eine Decke fest einwickeln und wieder herausrollen
- Langsam und fest (oder leicht) mit dem Handtuch abtrocknen (je nachdem wie Ihr Kind das mag), dabei die Körperteile benennen („Zuerst trocknen wir den rechten Arm, jetzt den linken Arm...“)
- Nach dem Duschen oder Baden eincremen und dabei die Körperteile benennen
- Barfuß laufen (auch draußen auf feuchtem Gras, Kieselsteinen, Matsch, usw.)
- Schwimmen und Wasserspiele
- Küssenschlachten
- Malen mit Fingerfarben
- ertasten von unterschiedlichen Oberflächen mit verbundenen Augen
- In einer mit Sand gefüllten Kiste oder im Sandkasten Gegenstände suchen lassen

Gleichgewichtsübungen

- Gummi-Twist
- Seilspringen (allein oder zu dritt)
- Balancieren über Mauern und Baumstämme
- Eierlaufen
- Sackhüpfen
- Über Pfützen und Steine hüpfen (mit einem oder beiden Beinen)
- Schaukel, Wippe oder Karussell
- Tauziehen
- Roller/Laufrad/Fahrrad fahren

Wahrnehmung des eigenen Körpers im Raum

- Topf schlagen
 - Blinde Kuh (Richtung / Geräusche)
 - Mit Glasmurmeln spielen (Entfernung einschätzen)
 - Hüpfkästchen (Hüpfspiel, mit Kreide auf den Boden malen)
 - Verstecken spielen (unter dem Tisch oder hinter der Mauer)
 - Federball
 - Ballspiele
-



Visuell-räumliche Wahrnehmung

- Malen
- Wimmelbilder / -bücher
- Memory
- Gesellschaftsspiele mit Figuren
- Puzzle (auch dreidimensional)
- Mikado
- Mit Bauklötzen oder Stecksteinen bauen

Feinmotorik

- Teig kneten und Plätzchen backen
- Kochen (zuschneiden der Gurken, Tomaten, etc.), Zubereiten eines Obstsalats
- Kneten mit Knete, Ton oder ähnlichem
- Perlen auffädeln
- Bügelperlen
- Steckspiele (Steckblumen, Bausteine)
- Puzzle
- Basteln (z.B. Sterne und Schachteln falten, Ausschneiden, Kartoffel-Stoffdruck)
- Bei Arbeiten des täglichen Lebens zu Hause helfen, wie Wäsche aufhängen (Wäscheklammern), Socken zusammenstülpen, Spülmaschine einräumen etc.
- Malen mit Wasserfarben und Buntstiften oder draußen mit Kreide
- Ausschneiden
- Prickeln
- Stickbilder
- Schleife binden

Mengen und Zahlen

- Würfelspiele (z.B. Mensch-ärgere-dich nicht, Kniffel)
- Kartenspiele (Mau-Mau)
- Kochen für Kinder (teile einen Apfel in 4 Teile, nehme 5 Esslöffel Joghurt ... und dekoriere den Obstquark auf den Tellern mit jeweils 3 Blättern Pfefferminze)
- Abmessen von Mengen in der Küche (z.B. Teig zubereiten: 1 Becher Milch, 1 Tasse Mehl, 2 Eier, usw.)
- Tisch für die ganze Familie eindecken (wie viele Personen, wie viele Teller, Messer ...)
- Spielstand zählen (z.B. „Jetzt steht es 1:3, 2:3, 3:3 für Mama, Papa oder dich“)
- Kofferpacken (Ich packe in meinen Koffer: eine Hose, einen Staubsauger, ...)
- Ketten aus verschiedenen Perlen fädeln (2 blaue – 3 rote – 5 grüne)
- Malen nach Zahlen aus dem Malbuch
- Abzählen üben, z.B. Treppenstufen zählen

