



LANDKREIS PEINE

Der Landrat

Gesundheitsamt

Kinder- und Jugendärztlicher Dienst

Maschweg 21 • 31224 Peine

e-mail: gesundheit@landkreis-peine.de

internet: www.landkreis-peine.de

„Vorschulübungen“

- **reden**, reden, reden – sprechen Sie möglichst viel mit Ihrem Kind; reden Sie über Dinge, die Sie tun und denken; **ermuntern Sie Ihr Kind zum Sprechen**
- **regelmäßig vorlesen**, Geschichten nacherzählen, Bilder beschreiben
- kleine Lieder und Reime **auswendig lernen**
- den Alltag gemeinsam gestalten, Verantwortung übertragen, **selbständiges Tun** (vormachen – mitmachen – machen lassen)
- täglich **Bewegung** an der frischen Luft
- gemeinsame „Spiele am Tisch“ – mindestens einmal wöchentlich zum Beispiel Puzzle,

Würfel-, Karten- und **Regelspiele** – gemeinsam **Spaß** haben

(nutzen Sie auch die Bücherei zum Ausleihen von Büchern, Spielen, CDs...)

sozial-emotionaler Bereich

- Kontakt zu Gleichaltrigen, regelmäßiger Besuch eines Kindergartens, Freundschaften schließen, selber Verabreden (eventuell Übernachten)
- regelmäßige Teilnahme an Gruppenangeboten (Sport, Musik) – Tasche selber (mit) packen
- selbständig werden im Alltag: An- und Ausziehen, Mahlzeiten, Verantwortung für die eigenen Sachen übernehmen, Angaben zur Person und Adresse machen
- Gefühle erkennen, Bedürfnisse äußern, sich behaupten, Hilfe holen, Kompromisse machen, Rücksicht nehmen, Konflikte regeln,

Ausdauer / Konzentration

- „ruhige Beschäftigungen“ am Tisch: Mal- und Bastelarbeiten, Puzzle, Gesellschafts- / Regelspiele, Würfel, Domino, Memory...; Tätigkeiten zu Ende führen, „Abwarten und Abwechseln“ lernen
- andauernde Störungen vermeiden, Konzentrationsräuber ausschalten (kein Radio- oder Fernseh-Dauerbetrieb), maximal 1 Stunde täglich vor Bildschirmen / Displays verbringen
- Medienkonsum altersentsprechend begrenzen und auswählen – gilt für Fernsehen, Tablet.. und alle PC- und Konsolenspiele (besonders die unruhigen Kinder sind dadurch gefährdet)
- „freie Zeit“ für Entspannung, Kuseln und Träume; mal Langeweile aushalten

Motorik

- einen „Arbeitsplatz“ zur Verfügung stellen mit Material für Mal- und Bastelarbeiten (Papier, Stifte, Kreide, Schere, Kleber, Knete, Perlen, Wolle...) falten, reißen, kleben, schneiden
- Anregung zum Stiftgebrauch, Malen – auch gemeinsam, Stifhaltung beachten
- (im Außenbereich) Experimente mit Wasser, Sand, Gefäßen und anderen Materialien
- arbeiten mit Werkzeugen (hämmern, pinseln, schmirgeln schrauben,...)
- Schleife binden, flechten, knoten
- toben, klettern, schaukeln, springen, balancieren, hüpfen – auch auf einem Bein
- rennen, abstoppen, rückwärtsgehen; Seil springen; Bälle werfen, fangen, prellen
- Fahrrad, Roller, Inliner fahren; Schwimmen lernen

Loben Sie Ihr Kind immer wieder für alle seine Bemühungen „Prima, wie Du mitmachst!“