



Ausdauer und Körperkoordination

Alle Kinder bewegen sich gerne. Machen Sie mit und bauen Sie die Bewegung in den Alltag ein. Bei der gemeinsamen Bewegung kann man sich wunderbar über alles unterhalten, was man sieht, und auch Dinge abzählen, Farben benennen und vieles mehr. Der Weg zum Kindergarten oder zur Schule kann dabei auf die verschiedensten Weisen mit einbezogen werden.

Fördern Sie diese Freude an der Bewegung durch:

- häufige Spielplatzbesuche,
- Spaziergänge mit Balancieren und Springen,
- gemeinsam zu Fuß gehen statt Auto fahren,
- Ball- und Fangspiele,
- Kinderturnen.

Mit einer geübten Feinmotorik fällt es Ihrem Kind leichter, schreiben zu lernen. Fördern Sie diese Geschicklichkeit durch:

- gemeinsames Malen mit Buntstiften, Pinseln, Fingerfarbe oder Straßenmalkreide,
- Kneten,
- Ausschneiden von Bildern und Formen,
- Aufkleben,
- Basteln von kleinen Geschenken,
- Perlen auffädeln,
- Papierflieger oder Anderes falten.

Hier ein paar Übungen zur spielerischen Förderung der Koordination und des Gleichgewichtssinns:

- Eierlaufen,
- Hüpfkästchen mit Kreide auf der Straße,
- Seilspringen,
- Balancieren: auf Strichen, Seilen am Boden, auf Mauern oder auf dem Spielplatz,
- Fahrrad fahren oder Inliner fahren lernen,
- Ballspiele jeder Art.

Bei Fragen oder Beratungsbedarf stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Impressum:

Kreis Paderborn
Gesundheitsamt
Kinder- und Jugendärztlicher Dienst
Aldegrevestraße 10 – 14
33102 Paderborn
Tel.: 05251 308 - 5363
E-Mail: kjgd@kreis-paderborn.de
www.kreis-paderborn.de
X @KreisPaderborn
Instagram [kreis_paderborn](https://www.instagram.com/kreis_paderborn)

Satz und Gestaltung:

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Kreis Paderborn

Stand: September 2024



**Kreis
Paderborn**

...nah bei den Menschen!