



# Visuelle Wahrnehmung und Visuomotorik fördern

Die visuelle Wahrnehmung – der Sehsinn – ist die Fähigkeit, Formen und Farben, verschiedene Größen, Entfernungen, Bewegungen und Strukturen zu erkennen. Die Visuomotorik ist die Koordination zwischen der Wahrnehmung der Augen und der Bewegung. Beides können Sie mit Ihrem Kind spielerisch trainieren. Das Üben soll Ihrem Kind Spaß machen, denn je glücklicher und motivierter Ihr Kind beim Üben ist, desto mehr lernt Ihr Kind. Achten Sie darauf Ihr Kind nicht zu überfordern, durch beispielsweise lange Spielphasen (Trainigseinheiten). Lieber häufiger kurze Spielphasen.

Hier einige Spieltypen:

- Puzzle,
- Kneten,
- Memory,
- LÜK-Kasten,
- „Schau genau hin“ (Gegenstände von einem zuvor gezeigten Bild aufzählen),
- Kindergarten- und Vorschulhefte,
- Auffädeln von kleinen Dingen, z.B. Perlen,
- „Plötzlich fehlt etwas“ (Tablett mit Gegenständen zeigen, dann einen Gegenstand entfernen),
- Bilderbücher / Wimmelbilder betrachten,
- „Ich sehe was, was du nicht siehst“ spielen,
- in der Natur spielen,
- mit einem Ball spielen, fangen und werfen.

Beziehen Sie Ihr Kind in den Familienalltag mit ein, z.B. durch

- Tisch decken,
- Wäsche aufhängen,
- Wäsche zusammenfalten.

Fördern Sie die Selbstständigkeit Ihres Kindes, z.B. durch

- sich waschen, Haare kämmen, Zähne putzen,
- sich alleine anziehen,
- mit Besteck essen.

Dies sind nur ein paar Tipps für den Alltag um die visuelle Wahrnehmung sowie die Visuomotorik Ihres Kindes zu fördern. Seien Sie als Eltern gerne kreativ und haben Sie selbst auch Freude daran.

**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](mailto:kjgd@kreis-paderborn.de)  
[www.kreis-paderborn.de](http://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!*