



Spielen und fördern

Elternratgeber:
zur häuslichen Förderung
und motorischen Entwicklung
ab 3 Monaten

LANDKREIS CLOPPENBURG

Gesundheitsamt

Kinder- und Jugendärztlicher Dienst

Eschstraße 29 | 49661 Cloppenburg | www.lkclp.de

klick-clack@lkclp.de | Tel. 04471 15-285



KLEINKINDERGESUNDHEIT STÄRKEN
IM LANDKREIS CLOPPENBURG



LANDKREIS
CLOPPENBURG
WIRISTHIER.





Matschblech

Material:

Backblech oder Küchenbrett, bereiten Sie einen Getreidebrei zu und lassen Sie ihn auskühlen. Danach verstreichen sie den Brei auf einer glatten Unterlage wie Backblech oder Küchenbrett. Nun kann ihr Kind mit dem „Matschen“ beginnen. Lassen Sie ihr Kind damit nur unter Aufsicht spielen.

Kleine Turnübungen

Spielzeug angeln

So wird's gemacht:

Sie liegen mit dem Baby auf dem Fußboden (beide auf dem Bauch). Sie liegen einander so gegenüber, dass Sie Ihr Baby ansehen können. Winken Sie mit einem Lieblingsspielzeug und lassen Sie Ihr Baby danach greifen.

Handstand auf dem Ball

So wird's gemacht:

Sie legen Ihr Baby bäuchlings auf den weich aufgeblasenen Wasserball und halten es am Oberkörper gut fest. Rollen Sie es zunächst hin und her. Lassen Sie es dann langsam nach vorn kippen, damit es den Kopf heben und sich mit den Armen abstützen muss.



Liebe Eltern!

Wir, die Kinderkrankenschwestern von **Klick Clack**, möchten Ihnen einige Informationen und Anregungen zur spielerischen Förderung geben.

In dieser Broschüre finden Sie Beispiele, wie Sie Ihr Kind fördern können, z. B. mit

- **Fingerspielen**
- **Babymassagen**
- **Wahrnehmungsspielen**
- **Turnübungen**

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Spaß dabei.

Ihr Klick-Clack-Team

Klick 
Clack

KLEINKINDERGESUNDHEIT STÄRKEN
IM LANDKREIS **CL**OPPENBURG

Fingerspiele

Fingerspiele unterstützen die Entwicklung von Kindern in unterschiedlichen Bereichen.

Sie fördern vorrangig ihre sprachlichen und motorischen Fähigkeiten. Fingerspiele lassen sich gut in den Alltag integrieren. Die Kinder werden so mit viel Freude und Motivation gefördert.

Meine Hände sind verschwunden

So wird's gemacht:

Hier verschwinden nicht nur die Hände - auch Augen, Nase, Ohren usw. gehen in diesem Lied verloren. In jeder Strophe wird ein anderes Körperteil versteckt.

- | | | |
|---|---|---|
| 1.
Meine Hände sind
verschwunden,
ich habe keine
Hände mehr!
Ei, da sind sie wieder da.
Tra la la la la la la | 2.
Meine Nase ist
verschwunden,
ich habe keine
Nase mehr!
Ei, da ist sie wieder da.
Tra la la la la la la | 3.
Meine Augen sind
verschwunden,
ich habe keine
Augen mehr!
Ei, da sind sie wieder da.
Tra la la la la la la |
| 4.
Meine Ohren sind
verschwunden,
ich habe keine
Ohren mehr!
Ei, da sind sie wieder da.
Tra la la la la la la | 5.
Meine Finger sind
verschwunden,
ich habe keine
Finger mehr!
Ei, da sind sie wieder da.
Tra la la la la la la | 6.
Mein Mund, der ist
verschwunden,
ich habe keinen
Mund mehr!
Ei, da ist er wieder da.
Tra la la la la la la |

Wie das Fähnlein auf dem Turme

So wird's gemacht:

Stützen Sie die Ellenbogen auf und schwenken Sie die Hände wie Fähnchen in der Luft.

*Wie das Fähnlein auf dem Turme
sich kann drehn bei Wind und Sturme,
so soll sich dein Händchen drehn,
dass es schön ist an zu sehn*

Entdeckerflasche Glitzer

Material:

Kleine gut verschließbare PET-Flasche. Wasser, Trichter, Glitzer und Glitzersterne. Zum Verschließen wird ein Heißkleber benötigt.

So wird's gemacht:

Füllen Sie mit Hilfe des Trichters zunächst den Glitzer und die Sterne in die Flasche. Dann mit Wasser auffüllen, wieder verkleben und schließen. Das Glitzer schwebt im Wasser, wird durch Bewegung immer wieder herumgewirbelt und sinkt wieder langsam nach unten.

Tipp: Ihrer Kreativität beim Füllen der Flaschen sind kein Ende gesetzt. Wichtig ist nur, dass Sie die Flaschen gut verschließen und die Kleinen damit unter Aufsicht spielen!

Die taktile Wahrnehmung fördern

Die Haut ist ein wichtiges Sinnesorgan. Mit ihr fühlen wir nicht nur, wie Gegenstände beschaffen sind, sondern auch Temperatur, Feuchtigkeit, Druck und Schmerz. Es gibt viele Wege, den Tastsinn von Babys zu fördern.



Farbkissen

Material:

Verschließbarer Gefrierbeutel, ungiftige Finger- und Malfarbe.

So wird's gemacht:

Als erstes wird die Finger- und Malfarbe hergestellt. Dazu benötigen Sie 100 ml Wasser, 4 leicht gehäufte EL Mehl und Lebensmittelfarbe. Die Lebensmittelfarbe wird mit dem Wasser vermischt, dann fügen Sie das Mehl dazu und verrühren es kräftig, bis eine klumpfreie Mischung entstanden ist. Geben Sie nun die Farbe in den verschließbaren Gefrierbeutel. Ihr Kind kann nun in Bauchlage das Farbkissen untersuchen. Die Finger- und Malfarbe hält sich 2 Wochen im Kühlschrank.

Wahrnehmungsspiele ab den 6. Monat

Die hier aufgezeigten Wahrnehmungsspiele sind ausschließlich unter Aufsicht eines Erwachsenen durchzuführen und zu benutzen.

Eine gesunde Wahrnehmung ist wichtig für das Wohlbefinden des Kindes. Rasseln stellen tolle Rhythmusinstrumente dar.



Rassel aus Papprolle

Material:

Eine leere Küchen- oder WC-Rolle.

Ein Stück feste Pappe 15 x 15 cm.

Beliebiges Rasselmateriale: etwa Reis, Büroklammern. Etwas Sekundenkleber oder Heißklebepistole.

So wird's gemacht:

Stellen Sie die Papprolle auf das Pappstück und ziehen Sie mit dem Bleistift die Unterkante nach und schneiden sie den Kreis aus. Wiederholen sie den Vorgang damit sie einen weiteren Deckel erhalten. Geben Sie nun eine dünne Schicht Kleber auf die Kante der Papprolle und setzen anschließend einen Kreis darauf. Gut trocknen lassen! Nun geben sie das Rasselmateriale in die Papprolle (füllen Sie etwa ein Drittel).

Zum Schluss wird die andere Seite der Rolle verschlossen.

Tipp: Für noch mehr Stabilität, verkleben Sie den Deckel mit Isolierband oder Tape.

Entdeckerflasche Pompons

Material:

Kleine gut verschließbare PET-Flasche. Wasser, Trichter und bunte Pompons. Zum Verschließen wird ein Heißkleber benötigt.

So wird's gemacht:

Die Pompons in die Flasche füllen und mit dem Trichter Wasser hinzufügen. Dann wird der Verschlussrand mit Kleber aus der Heißklebepistole benetzt. Zudrehen, fertig!

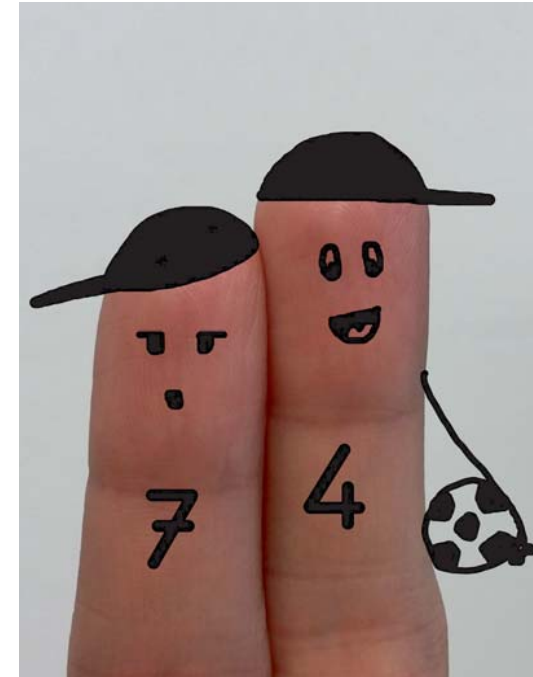
Die Pompons schweben in der Flasche und werden beim Schütteln bunt durcheinander gewirbelt.

Himpelchen und Pimpelchen

So wird es gemacht:

Ihre Daumen sind Himpelchen und Pimpelchen, die in der Luft empor klettern. In ihren Fäusten (dem Berg) legen sich die beiden schlafen und schnarchen. Lassen Sie das Kind gespannt mitzählen, bevor bei „Heissa heissa ...“ die beiden Wichte wieder auftauchen.

*Himpelchen und Pimpelchen,
die gingen auf einen hohen Berg.
Himpelchen war ein Heinzelmännchen
und Pimpelchen ein Zwerg.
Sie blieben lange da oben sitzen
und wackelten mit den Zipfelmützen.
Doch nach fünfundsechzig Wochen
sind sie in den Berg gekrochen,
schlafen dort in guter Ruh.
Sei mal still und hör gut zu:
Chrrchrr, chrrchrr
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12
Heissa, heissa Hoppsassa,
Himpelchen und Pimpelchen
sind wieder da.*



Zehn kleine Zappelmänner

So wird es gemacht:

Halten Sie Ihre Hände vom Körper weg, wackeln Sie mit den Fingern und führen Sie die beschriebenen Bewegungen mit den Armen aus.

*Zehn kleine Zappelmänner zappeln hin und her,
zehn kleinen Zappelmännern fällt das gar nicht schwer.
Zehn kleine Zappelmänner zappeln auf und nieder,
zehn kleine Zappelmänner tun das immer wieder.
Zehn kleine Zappelmänner zappeln ringsherum,
zehn kleine Zappelmänner, die sind gar nicht dumm.
Zehn kleine Zappelmänner spielen gern Versteck,
zehn kleine Zappelmänner sind auf einmal weg! (Hände hinterm Rücken verstecken)
Zehn kleine Zappelmänner sind nun wieder da! (Hände wieder hervorheben)
Zehn kleine Zappelmänner rufen laut „Hurra!“
(Die Arme in die Höhe recken und das „Hurra“ besonders laut rufen)*

Babymassage - eine Wohltat für die Sinne

Bei der Babymassage handelt es sich nicht um eine Massage im herkömmlichen Sinn, es ist eine sanfte Berührung für die Sinne, ein Streicheln und Mitteilung der Liebe über die Hände.

Bevor Sie beginnen ...

1. Der Zeitpunkt ist entscheidend. Massieren Sie ihr Baby nicht kurz vor oder nach einer Mahlzeit. Ebenso wenig, wenn es müde ist oder schlafen möchte.
2. Nehmen Sie Ihren Schmuck ab, damit Sie ihr Baby nicht versehentlich kratzen oder verletzen.
3. Legen Sie Ihr Baby auf den Fußboden mit einer weichen Unterlage. Der Raum sollte aufgewärmt sein.
4. Verreiben Sie die, für ihr Baby verträgliche Creme oder das Öl, erst auf Ihre Handflächen, bevor Sie Ihr Baby berühren.
5. Achten Sie genau darauf, wie Ihr Baby auf jede Berührung reagiert, wenn Sie merken, dass ihm die Massage nicht behagt, hören Sie auf.

Massage zur Stärkung der Halsmuskulatur

So geht's:

Legen Sie ihr Baby bäuchlings hin. Massieren Sie es dann mit kreisenden Bewegungen von der rechten zur linken Schulter, dann entlang der Wirbelsäule bis hin zum Po. Durch den sanften Druck auf den Rücken fällt es ihrem Kind leichter, den Kopf zu heben.

Fussreflexzonenmassage

So geht's:

Mit dem Daumen punktuell kreisend Stück für Stück die gesamte Fußsohle massieren. So erfassen sie automatisch alle wichtigen Reflexzonen. Eine Reflexzonenmassage an den Füßen ist wirkungsvoll für den gesamten Organismus. Die Stimulation bestimmter Punkte wirkt sich ausgleichend auf Organe wie Magen und Darm sowie den gesamten Stoffwechsel aus.



Bauchmassage

So geht's:

Beginnen Sie am Bauchnabel und kreisen Sie im Uhrzeigersinn - von innen nach außen bis zum Rand des Bauches. Wenn Sie diese Kreise auf dem Bauch Ihres Kindes machen, bewegen Sie ihre Hände im Uhrzeigersinn, um die Darmbewegungen in der richtigen Richtung zu unterstützen. Durch diese Massage wird der Darm angeregt und es können Verstopfungen und Blähungen gelöst werden.

Massage zur Beruhigung

So geht's:

Legen Sie ihr Baby vor sich auf den Rücken. Streichen Sie nun mit ihren Händen gleichmäßig von seinen Schultern zu den Beinen, erst von links oben nach rechts unten, dann von rechts oben nach links unten. Bei dieser diagonalen Berührung schaltet das Gehirn unwillkürlich auf Entspannung. Die Produktion von Stresshormonen im Körper, wie beispielsweise dem Cortisol, wird gebremst. Ihr Kind wird sich dadurch noch während der Massage sehr bald beruhigen und ausgeglichen in den Tag starten.

