

Formular ab der U7 zu empfehlen

Geschickter werden – Die Fingerfertigkeit schulen und fördern

Ob schönschreiben, Schuhe zubinden oder einen Ball werfen: Viele Kinder tun sich schwer damit. Der Grund: Koordinationsstörungen, die sowohl die Grob- als auch die Feinmotorik betreffen. Hier sind ein paar Tipps welche Sie gut in den Alltag integrieren können.

- Beschäftigen Sie Ihr Kind oft mit Feinarbeiten, z.B. Perlen auffädeln, Kordeln drehen kleine Steinchen in eine Flasche füllen etc.
- Schenken Sie Ihrem Kind zwei große Glasmurmeln. Die kann es in der Hand hin und her bewegen und mit etwas Übung kreisen lassen.
- Nehmen Sie für kleinere Kinder eine Korkplatte, auf die sie mit Holzhammer und kleinen Metallstiften Holzplättchen nageln können. Größere Kinder können schon mit echtem Werkzeug und einem Stück Holz hantieren. Ein Supertraining in Sachen Treffsicherheit.
- Hat Ihr Kind Schwierigkeiten mit bestimmten Bewegungen, halten Sie sich nicht lange mit Erklärungen auf, sondern führen Sie einfach seine Hände, z. B. beim Binden von Schleifen oder beim Schreiben.
- Bewegungsabläufe speichern sich im Schlaf besonders gut ab. Machen Sie deshalb mit Ihrem Kind auch abends vor dem Schlafengehen Fingerübungen.



Hier zeigen wir Ihnen noch ein paar spielerische Übungen:

Daumenversteck

Spielziel: Reaktionsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Feinmotorik fördern

Ort: drinnen oder draußen

Mitspieler: mind. zwei

Material: keine

Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind vor Kommandos fest:

- „Faust“ bedeutet: mit beiden Händen eine Faust machen
- „Seite“: die Hände zur Faust ballen, die Daumen zeigen aber nach außen
- „Rein“: der Daumen wird in der Faust versteckt
- „Rauf“: der Daumen liegt auf der geschlossenen Faust

Und nun geht es los: Ihr Kind hat beide Hände geöffnet und steckt die Finger gespreizt weg. Auf Ihr Kommando schließt es die Hände jeweils wie vereinbart. Sie können den Schwierigkeitsgrad steigern, wenn Sie für beide Hände unterschiedliche Kommandos geben, also „links Faust, rechts Seite“.

Perlen fädeln

Spielziel: Feinmotorik und Konzentration schulen

Ort: drinnen

Mitspieler: kann alleine gespielt werden

Materialien: mind. 50 verschiedenfarbige Perlen, Schnur

Geben Sie Ihrem Kind eine Fädelschnur und 50 verschiedenfarbige, kleine Perlen. Bitten Sie Ihr Kind eine Kette aufzufädeln. Wichtig ist, dass Sie Ihr Kind anhalten, die Perlen in einer bestimmten Reihenfolge aufzufädeln. Die ersten 4 Perlen sollten Sie mit Ihrem Kind gemeinsam auffädeln, zuerst eine rote, dann eine grüne, danach eine gelbe und zum Schluss eine blaue. In dieser Reihenfolge soll Ihr Kind alle 50 Perlen auffädeln. Selbstverständlich können Sie auch ein eigenes Muster vorgeben, die Farben erweitern und bei älteren Kindern die Anzahl

erhöhen. Wichtig ist nur, dass Sie eine Vorgabe machen und diese vom Kind eingehalten wird.

Streichholzfiguren

Spielziel: Feinmotorik trainieren

Ort: drinnen

Mitspieler: alleine, zu zweit oder auch mit mehreren

Materialien: Streichhölzer, Kleber, Pappe

Entfernen Sie die Zündköpfe der Streichhölzer und geben Sie Ihrem Kind zu den kleinen Hölzchen noch Pappe und Kleber. Nun kann es damit Figuren und Bilder aufkleben. Wer mag, kann seine Figuren kreativ ergänzen: mit Reiskörnern, Suppenudeln, Linsen oder Papierkügelchen. Nach dem Trocknen können die Figuren bunt übermalt werden.

Quellenangabe: Die Wahrnehmung trainieren und geschickter werden/Spielerische Förderung zu Hause/Tipps und Übungen für Eltern und Kind/Gemeinsam ADHS Begegnen