

Fördern im Alltag

In der Küche

- Tisch decken und abräumen
- Spülmaschine ein- und ausräumen
- Gemüse schälen, Brote schmieren, Getränke eingießen

Beim Wäsche machen

- Socken zusammenlegen
- Kleidung aufhängen und falten
- Wäsche in den Schrank räumen

Beim anziehen

- Knöpfe schließen, Schleifen binden
- Selbstständig An- und Ausziehen
- Puppen anziehen üben

Im Garten oder auf dem Balkon

- Graben, umtopfen, Unkraut zupfen
- Pflanzen schneiden und pflegen



Mehr Infos auf:



Servicezeiten

Mo bis Do von 8 bis 16 Uhr
Fr von 8 bis 13 Uhr

Kontakt

Kreisverwaltung Düren
Gesundheitsamt
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
kjgd@kreis-dueren.de

Bismarckst. 16
52351 Düren
kreis-dueren.de



Foto: stock.adobe.com/kristall

Feinmotorik fördern

Geschickte Hände:
Vom Malen zum Schreiben

Vom Malen zum Schreiben

Ihr Kind lernt bald schreiben – dafür braucht es geschickte Hände, eine gute Konzentration und Koordination.

Die sogenannte Graphomotorik ist die Fähigkeit, mit der Hand Buchstaben und Formen zu malen oder zu schreiben. Diese Fähigkeit entwickelt sich durch viele kleine Bewegungen – am besten spielerisch im Alltag!

Kinder lernen besonders schnell durch Nachmachen und im Miteinander. Sie sind als Eltern Vorbild und Ihr Kind schaut einfach von Ihnen ab. Nehmen Sie sich Zeit, um gemeinsam mit Ihrem Kind zu malen, basteln und schreiben.

Unsere Tipps:

- Fördern Sie Ihr Kind spielerisch und ohne Druck
- Loben und ermutigen Sie Ihr Kind – das stärkt das Selbstvertrauen
- Täglich 10-15 Minuten reichen aus



Foto: stock.adobe.com/Christian Schwier

Was hilft Ihrem Kind?

Malen und Basteln

- Große Flächen mit Fingerfarben oder dickem Pinsel bemalen
- Mit dicken, dreikantigen Stiften malen
- Ausschneiden, kleben, stempeln – das fördert Konzentration und Handkraft
- Freies Malen fördert Kreativität und Feinmotorik

Handwerken und Fädeln

- Schrauben, hämmern, lochen, stanzen, kneten
- Perlen oder Knöpfe auffädeln
- Steckspiele oder Bügelperlen nach Vorlage stecken

Spiele zur Feinmotorik

- Greifspiele, Angelspiele, Steckspiele
- Spiele mit kleinen Teilen, die gezielt bewegt werden müssen

Bewegung und Körperwahrnehmung

- Balancieren, Klettern, Krabbeln – stärkt die Körperspannung
- Hände massieren oder Fingergymnastik
- Fühlkisten mit verschiedenen Materialien (z.B. Reis, Watte, Steine, Stoffe)