

Für alle Eltern der Frühförderstelle

Ideen & Anregungen für zu Hause

Der **Tageslauf und seine Struktur** ist die Basis. Worauf können Sie achten?

Zunächst entscheiden Sie: **Wer macht was mit wem, wann und wo?**

- Wer hat, wenn beide Eltern zu Hause sind, Zeit für die Kinder und den Haushalt und wer darf sich zurück ziehen und Dinge für sich machen.
- Welchen **Rhythmus/ Tagesablauf** haben Sie und ist dieser nachvollziehbar und handhabbar? Ihre Kinder sind es vielleicht nicht gewöhnt, dass nun beide Eltern zu Hause sind und das kann zu ungewohntem Verhalten und Überforderung führen.

So können Sie Ihr Kind unterstützen:

- Diskutieren Sie als Eltern nicht vor den Kindern. Sicher sind Sie sich nicht immer einig.
 - Setzen Sie sich am Abend zusammen und schauen Sie auf den Tag zurück, was war gut und was möchten Sie eventuell verändern? Besprechen Sie den nächsten Tag.
 - Wenn es einmal zu viel wird, nehmen Sie sich eine kurze Auszeit, am besten an der frischen Luft.
- Geben Sie dem Tag unterschiedliche Schwerpunkte, der Morgen ist eher für Tätigkeiten geeignet, die getan werden müssen und der Nachmittag gehört dem Spiel und der Bewegung.
 - Am **Vormittag** darf auch einmal jeder für sich sein. Kleine Kinder lieben es in der Gegenwart der tätigen Erwachsenen zu spielen und können dies auch für sich oder mit Geschwistern untereinander machen. Da wo dies nicht möglich ist, bekommen Sie eigene Spielbereiche.
 - Die Tätigkeit der Erwachsenen kann in der Gegenwart der Kinder meist nicht so „effektiv“ stattfinden, wie wir es uns oft wünschen. Hier müssen wir bereit sein zu unterbrechen, um wahrzunehmen was gerade aufgebaut oder gespielt wurde.
 - Der **Nachmittag** eignet sich gut, um einen kleinen Ausflug in die Natur zu machen, auf die nächste Wiese in angemessenem Abstand zu anderen, an den Bach, in die Felder oder in den Taunus.
 - **Regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten** helfen dem Tag einen Rahmen zu geben. Frühstück – Mittagessen – Abendessen. Vielleicht gelingt es Ihnen nun wieder einmal zusammen am Tisch zu sitzen – oder wenigstens an zwei Mahlzeiten?

Kleinere Kinder brauchen zwischendurch noch eine Stärkung, die „Tea Time“ ist dafür eine schöne Anregung.

- Kleine Rituale können hierbei eine schöne Stimmung erzeugen, z.B. vor dem Essen die Hände reichen und sich einen „Guten Appetit“ wünschen.
- Machen Sie einen Unterschied zwischen dem Alltag unter der Woche und den Wochenenden, an denen die Familie etwas zusammen unternimmt.

Aktivitäten & Spiele für zu Hause

Hier können Sie von Ihren Kindern lernen...

Ruhe & Entspannung

- **Fußbad & -massage:** Das Kind kann Gegenstände (z.B. Steine, Muscheln, Murmeln) mit den Füßen „angeln“. Anschließend können Sie die gut abgetrockneten Waden und Füße mit Öl fest von oben nach unten bis zu den Zehenspitzen ausstreichen.
- **Rückenmassage:** z.B. „Pizza backen“ auf dem Rücken des Kindes. Zuerst wird mit Handbewegungen der Teig geknetet, ausgerollt und dann mit unterschiedlichen Zutaten belegt. Zum Schluss können Sie ihre Hände aneinander reiben und mit den warmen Handflächen die Pizza „backen“.

Kreativität & Feinmotorik

- **Salzteig** (im Internet finden sich einfache Rezepte zum Selbermachen): Teig kneten, formen und backen. Anschließend können die Formen bemalt werden, z.B. mit Wasserfarben (Tipp: bei kleineren Kindern können die Farbtalben aus dem Malkasten mit wenig Wasser in kleinen Gläschen gelegt werden, das erleichtert die Handhabung).
- **Spielen mit Sand:** Sie können eine Kiste mit Sand befüllen (in der Wohnung, auf dem Balkon oder im Garten), in denen das Kind versteckte Schätze suchen kann oder unterschiedliche Gefäße mit Sand befüllen und umfüllen kann. Zum Formen eignet sich besonders gut „Kinetic Sand“/ „Magic Sand“, den man im Internet bestellen kann.
- **Perlen fädeln:** Mit bunten (Holz-)Perlen lassen sich tolle Bänder, Ketten o. ä. basteln.

Aktivität & Bewegung

- **Dinge verstecken und suchen:** Sie können Gegenstände (z.B. kleine Bälle) in der Wohnung oder draußen verstecken, die ihr Kind suchen muss. Gerne können auch die Rollen getauscht werden.

- **Schaukeln:** Im Türrahmen lassen sich Schaukeln oder Hänge-Sitzsäcke befestigen (Halterungen sind z.B. im Baumarkt erhältlich). Schaukeln spricht unter anderem den Gleichgewichtssinn des Kindes an!
- **Balancieren:** Drinnen lässt sich einfach auf einem auf dem Boden ausgelegten Seil, der Teppichkante oder über verschiedene Kissen balancieren.
- **Höhle bauen:** Mit Hilfe von Decken, Betttüchern, Tischen, Hockern, Stühlen (...) lassen sich tolle Höhlen bauen, in die die Kinder krabbeln, sich verstecken und spielen können. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt!
- **Wasserspiele:** Kleine Töpfe oder Schüsseln mit wenig Wasser befüllt eignen sich prima, um darin mit Löffeln, Schneebeesen o.ä. zu rühren und umzufüllen. Am besten füllt man nur so viel Wasser in die Gefäße, wie ein untergelegtes Handtuch aufsaugen kann.

Spiele für Draußen

- **Verschiedene Untergründe entdecken:** Wiese, Wald und Feldweg oder am Bachufer entlang. Gehen sie, wenn möglich, auch mal abseits der Wege. Besonders für kleine Kinder ist dies eine tolle Übung für das Gleichgewicht und sicheres Laufenlernen.
- **Suchen und Sammeln:** Beim Spaziergehen können Sie gemeinsam in einer Tasche oder einem Eimer spannende Dinge sammeln, die Sie entdecken. Mit kleinen Steinen, Stöcken, Blumen und Pflanzen lässt sich anschließend spielen oder basteln oder Sie können ein „Mandala“ aus Naturmaterialien bauen/ legen.
- **Verstecken spielen**
- **Stöcke schnitzen**
- **Mit Kreide malen:** Mit Kreide lassen sich tolle Straßenbilder malen oder Bewegungsspiele wie „Hüpfkästchen“ aufzeichnen.