



Bewegungsförderung zu Hause

- Häufig und regelmässig **freie Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten** mit anderen Kindern anbieten z.B. auf dem Spielplatz an den vorhandenen Spielgeräten.
- Aufenthalt im Freien, im Wald, am Bächlein ohne grosse Wanderungen dafür mit viel Zeit zum Spielen, Entdecken und Erfahrungen sammeln mit dem unebenen Boden, mit Ästen und Steinen, Blättern und Erde. Feuer machen und Bräteln.
- Kinder **mit-tun-lassen** bei alltäglichen Handlungen im Haushalt: Wischen, Staubsaugen, Tisch decken, Tisch abwaschen, Kochen z.B. Rüebl/Gurken schnetzeln, mit Pfannen und Rührlöffeln hantieren lassen, Socken sortieren, Schuhe putzen und schön hinstellen, Sortieren, trennen und Entsorgen von Altglas, Pet, Büchsen, Alu...
- Vor dem Fernseher: Auf einem Bein stehen, auf dem Bauch am Boden liegen, auf dem Ball sitzen, am Boden auf den Fersen, im Schneidersitz sitzen
- Kinder mit Farben, Schere, Leim, Klebstreifen, Papier und Verpackungsmaterial werkeln und Erfahrungen sammeln lassen.
- Rammelspiele mit dem Vater, Kissenschlacht, Matratze am Boden zum Tummeln, Runterspringen, sich fallen lassen, Rollen...
- **Wärme, Geborgenheit und Halt** vermitteln durch natürliche Liebkosungen, Fuss- oder Rückenmassage zur Beruhigung zum Beispiel vor dem Einschlafen.