Gesundes Aufwachsen

- Bewegung an der frischen Luft
- gesunde, ausgewogene Ernährung
- genügend Schlaf (ca. 10-12h)
- kindgerechter Tagesablauf mit Ruhepausen und Freispielzeiten
- begrenzte Bildschirm-Zeit (<30min./Tag)

- den Wald erkunden – in der Natur eigene Möglichkeiten und Grenzen testen.

Andere Kinder treffen

- regelmäßiger Kindergartenbesuch
- Sportverein, Spielgruppen, Musikschule etc.
- Spielplatz

Viel Spaß wünscht Ihre

Kinder- und Jugendgesundheit
Gesundheitsamt
Ennepe-Ruhr-Kreis

- schuleingangsuntersuchung.witten@en-kreis.de
- seu.gevelsberg@en-kreis.de

Weitere Ideen finden Sie unter www.familienergo.de

Diesen Flyer und weitere Informationen finden Sie per QR-Code auf unserer Website

ENNEPE-
RUHR-KREIS

Fit für die Schule?

Tipps für Eltern von Vorschulkindern

Seelische Gesundheit

- Schenken Sie Ihrem Kind genügend Momente ungeteilter Aufmerksamkeit, bei denen Sie nur Ihr Kind im Blick haben (gemeinsame Spaziergänge, Vorlesen, etc.)

- Positive Rituale geben Selbstvertrauen und Geborgenheit. Fragen Sie Ihr Kind täglich nach seinen Erlebnissen:
  - Worüber hast Du Dich heute gefreut?
  - Was hat Dich traurig gemacht oder geärgert?

  Fragen Sie, was ihm gut tun würde und wie Sie es unterstützen können.

- Geben Sie Ihrem Kind stressfrei ausreichend Zeit, neue Dinge zu lernen (selbst anziehen o.ä.). Üben Sie anfangs z.B. nur abends oder am Wochenende mit Zeit und Ruhe.

Wie übt sich was?

Motorik & Koordination

- radfahren, schwimmen
- Seil springen
- klettern, balancieren
- Gummitwist, Hüpfkästchen
- Ball / Luftballon spielen, Kissenschlacht

Feinmotorik

- Malübungen, Vorschulhefte
- Stifthaltung, ggf. Stiftaufsätze
- Perlenfädeln, Bügelperlen
- Handwerkern (schrauben, hämmern, schmirgeln, feilen)
- kleines Lego bauen
- Fingerfadenspiele
- Malen nach Zahlen, Labyrinthe
- ausschneiden

Mundmotorik

- Watte pusten, Luftballon aufpusten
- Strohhalm trinken
- Kauintensive Speisen (Nüsse, Möhren, Vollkornbrot)
- Kirschkernweitspucken
- Seifenblasen

Bewegung fördert Konzentration

Zum Schulbeginn ist eine der größten Herausforderungen für Kinder, still zu sitzen. Lust, Neues zu Lernen bringen die Kinder meist mit.

Achten Sie auf ausreichend Tobe- und Bewegungsphasen sowie Zeiten für freies Spiel.

Sprache & Hören

- Sprachspiele, „Ich sehe was, was Du nicht siehst“, Phantasiewörter nachsprechen
- Bücher vorlesen, Wimmelbücher ansehen
- Singen und klatschen
- Geschichten erzählen

Rechnen

- Brötchen bestellen und zahlen lassen
- Würfel- und Brettspiele
- Malen nach Zahlen

Gruppen- und Regelbewusstsein, Konzentration

- Brett- und Regelspiele
- Memory
- Puzzle

Lernen im Alltag kinderleicht

Selbständig – selbstwirksam sein

- selbstständig zur Toilette gehen und Popo abputzen (zur Einschulung: tagsüber trocken sein)
- selbst anziehen (z.B. Schuhe, Jacke)
- Schleife binden üben
- selbst waschen, duschen, eincremen

Mitmachen in Haushalt und Garten

- Obst und Gemüse schneiden
- Brote schmieren
- gemeinsam kochen und backen (Eier aufschlagen, Teig kneten)
- Tisch decken und abräumen
- Spülmaschine ein-/ausräumen, spülen
- Gartenarbeit

Verhalten im Straßenverkehr üben

- Kind selbst schauen lassen und aufmerksam über die Straße gehen
- beim Rad-/ Rollerfahren an Einfahrten/ Kreuzungen anhalten