

Tipps, wie die Feinmotorik der Hände gefördert werden kann

Es ist wichtig zuerst an den Voraussetzungen für die Feinmotorik zu arbeiten. In der Kinderpraxis wird immer zuerst daran gearbeitet. In den meisten Fällen sind feinmotorische Übungen dann gar nicht mehr erforderlich.

- Kinder müssen ihre **Hände gut spüren**. Daher bevorzugen sie eher schwere und große Gegenstände. Auch eine gut angreifbare Oberfläche macht das Spüren leichter.
- Bieten Sie vielfältige, flexible und nicht vorgegebene Bau- und Bastelmaterialien an: Watte, Bänder, Äste, Zapfen, Pappe, Papier, Folie. Bauen, Schneiden, Kleben und Malen schult die Geschicklichkeit der Hände.
- Bieten Sie Möglichkeiten zum Kneten und Formen: Teig machen, Plastilin kneten, mit Ton arbeiten, Filzen, Kekse ausstechen.
- Hämmern, Sägen und Schleifen macht den meisten Kindern Spaß. Großflächiges Malen oder Streichen übt die Feinmotorik auch.
- Fenster putzen, Tisch abwischen, Abwaschen, und viele andere Haushaltstätigkeiten erfordern feinmotorisches Geschick und sind ebenfalls Möglichkeiten zum Üben.
- Machen Sie viele Spiele bei denen **beide Hände gebraucht** werden: Ball werfen und zielen, Hockey spielen.
- Bieten sie Bastelarbeiten an bei denen viel Druck ausgeübt werden muss: Stanzen, Schneiden mit Messer und Schere, Kleben, Falten.
- Wichtig ist, dass dem Kind mit feinmotorischen Schwierigkeiten auch **emotional Unterstützung und Zuspruch** geboten wird. Es ist nicht so wichtig dass die Sachen schön sind, sondern dass sie selbst erarbeitet wurden. Vergleichen Sie nicht.

Spielend lernen:

- **Am Rollbrett** liegend Dinge einsammeln und transportieren. Wichtig sind dabei schwere Gegenstände wie Reissackerl, Steine, große Holzklötze
- **Schaukeln:** am Trapez oder am Seil hängend, dabei werden Hände und Gelenke gut gespürt
- in der Hängematte in Bauchlage, um den eigenen Körper gut zu spüren und zu stützen
- **Stützen auf den Armen:** Schiebetruhe fahren, Handstand, Sitzfußball,
- **Robben und kriechen** : unter Sessel , Tischen, Tunnel, etc. Höhle oder Haus bauen spielen fast alle Kinder gerne
- **Ballspiele mit schweren Bällen** wie Boccia und Basketball. Die Bälle sind schwer, man spürt sie gut, gleichzeitig übt man zielen und werfen. Achtung hängen sie den Korb nicht zu hoch!

Wichtig:

Schnelle Bewegungen und heftiges Schaukeln machen nur aufgedreht und lassen eine gute Verarbeitung der Gleichgewichtsreize nicht zu. Die Bewegungen müssen gezielt ausgeführt werden, dürfen jedoch einfach in der Ausführung sein.