

## Anregungen für Babys und Kleinkinder Vol. 5

### Zeit auf dem Bauch – Beobachten und Muskeln trainieren (ab 2 Monaten)

Legen Sie ihr ausgeruhtes Baby auf einer Decke auf den Bauch. Legen Sie sich bäuchlings daneben und animieren Sie es, den Kopf und den Brustkorb zu heben, um Sie anzusehen. Stellen Sie ein interessantes Spielzeug (leuchtende Farben, möglichst rasselnd) vor Ihrem Baby auf den Boden. Ermutigen Sie Ihr Baby, sich die Sache genauer anzusehen. Schütteln Sie das Spielzeug, um das Interesse des Babys zu wecken.



Wenn Ihr Baby Interesse an dem Spielzeug zeigt, aber Mühe hat, die Position zu halten, unterstützen Sie es, indem sie ein Handtuch oder eine kleine Decke zusammenrollen und ihm unter den Brustkorb schieben.

Spielen Sie nicht zu lange, das Aufrichten ist noch sehr anstrengend für Ihr Baby. Es stärkt dabei die Muskulatur und Nacken und Oberkörper und trainiert auch sein Sehvermögen.

### Step-Aerobic (ab ca. 14 Monaten)

Nehmen Sie einen kleinen Tritthocker (ca. 10 cm hoch) oder bauen Sie einen stabilen Tritt aus Katalogen, (Telefon)Büchern o.ä. Ermuntern Sie ihr Kind, hinaufzusteigen. Unterstützen Sie es dabei, indem Sie ihm eine oder beide Hände reichen. Dann soll es die Bewegungen wiederholen. „Ein Schritt hoch, ein Schritt runter, wieder hoch, wieder runter“.

Als Variante nehmen Sie einen Wäschekorb, den Sie festhalten, und lassen das Kind hinein- und heraussteigen.

Feiern Sie dabei die Fortschritte Ihres Kindes und teilen Sie seine Begeisterung über eigene Fortschritte.

Neben der Schulung der koordinativen Fähigkeiten lernt Ihr Kind, neue Aufgaben zu bewältigen und lernt Wörter für Lagebezeichnungen (herein, heraus, oben, unten, rauf und runter).



Ihre KoKi Cham  
& **KoKiLino**  
wünschen alles Gute!

Bei Fragen erreichen Sie uns  
Montag bis Donnerstag von 8.00-16.00 Uhr  
und Freitag von 8.00 – 12.00 Uhr  
unter der Tel. 09971/78 - 505

### Abrocken - Kinder-Zumba (ab 2 Jahren)

Tanzen und Singen hilft Kindern (und auch ihren Eltern), Spannungen abzubauen. Muskeln werden trainiert und das Körperbewußtsein gestärkt. Außerdem schult es Beweglichkeit, Ausdauer, Rhythmusgefühl und Sinneswahrnehmungen.

Auch um sich körperlich auszupeinern, ist tanzen eine tolle Methode. Nicht nur für die Kleinen, auch die Eltern können hier wunderbar mitmachen.

Drehen Sie die Musik lauter, und tanzen Sie mit ihren Kindern mal so richtig wild durchs Wohnzimmer.

Vergessen Sie dabei bitte nicht, möglichst laut mitzusingen!

Fortgeschrittene Eltern-Kind-Paare denken sich eigene Schritte und Choreographien aus.



Wer ungern spontan aus dem Bauch heraus tanzen mag, für den ist sicher Kinder-Zumba ein guter Einstieg. Vom Kieler Kinderturnbund gibt es dazu ein Video. Geben Sie dazu einfach in der Suchmaschine youtube kinderzumba kiel ein.

### Virusabwehr durch Hände waschen (ab 3 Jahren)

Gerade schon etwas größere Kleinkinder beschäftigt das Thema Corona-Virus sehr. Es ist für sie schwierig zu verstehen, wieso etwas unsichtbares die Menschen in ihrem Umfeld und ihren Alltag bestimmt.

Geben Sie dem Virus eine Gestalt, indem Sie Ihrem Kind morgens ein lustiges „Virus“ mit Filzstift auf die Hände aufmalen. Wascht sich Ihr Kind mehrmals täglich gründlich die Hände, verschwindet das Virus. Als Belohnung kann es dann eine kleine Überraschung geben.



Ihre KoKi Cham  
& **KoKi**lino  
wünschen alles Gute!

Bei Fragen erreichen Sie uns  
Montag bis Donnerstag von 8.00-16.00 Uhr  
und Freitag von 8.00 – 12.00 Uhr  
unter der Tel. 09971/78 - 505