

„Zeigt her Eure Füße...“

Spiel- und Förderideen für die Füße



Barfußparcour selber gestalten

Nutzen Sie zur Anregung der Füße unterschiedliche Materialien, welche Sie hintereinander hinlegen. Dies kann man sowohl in der Wohnung, als auch im Garten ausprobieren.

Beispiele:

- flauschige Decke
- Schleifpapier
- Backblech voll mit (kleinen) Steinen, Murmeln oder Perlen (Erbsen, Linsen, Bohnen...)
- Kunstrasen / oder sogar echter Rasen
- Sand
- Watte
- eine Fußmatte
- Wanne mit kaltem / warmem Wasser
- Frotteehandtuch
- Spülschwämme / Stahlschwämmchen
- Nagelbürste
- Lockenwickler
- etc.
- [übrigens auch für die Hände ein wahres Abenteuer]

Geschicklichkeitsspiele für die Füße

~> Was kann man alles mit den Füßen machen?

Beispiele:

- winken
- ein Tuch / ein Stück Zeitungspapier aufheben
- vielleicht sogar ein Bild malen
- Sich am Ohr kratzen
- Applaudieren
- Murmeln aus einem Wasserbad fischen

Fußmuskulatur stärken

Kraterwanderung

- Eine große Decke auslegen und verschieden große/kleine Kissen unter der Decke verstecken.
- Das Kind muss (auf Zehenspitzen) über die Kraterlandschaft wandern.
- Kann auch mit den Geschicklichkeitsspielen verbunden werden.

Wärmflaschen

- Mehrere Wärmflaschen mit unterschiedlicher Menge an Wasser befüllen und im Raum verteilen.
- Die Wärmflaschen sollten nicht zu weit auseinander liegen, sodass das Kind sie problemlos erreichen kann.
- Auch die Temperatur des Wassers kann gerne variieren.
- Worauf lässt es sich nun einfacher „balancieren“; stark gefüllte, oder weniger gefüllte Wärmflaschen?...

Rasierschaummalen

- Wachstumischecke auf dem Boden ausbreiten.
- Rasierschaum darauf verteilen.
- Schon kann der Malspaß losgehen.
- Auch eine schöne Idee für die Hände.