

Im Alter von ca. 5 Jahren können Kinder lernen, eine **Schleife** zu binden.

Tipp: Binden sie einen Schnürsenkel an einen Schubladengriff in Augenhöhe des Kindes und üben sie mit Ihrem Kind erst einmal dort. Später klappt es umso leichter auch am Schuh.



## Schwimmen

Wenn ihr Kind gesund ist, kann es im Alter von ca. 5 Jahren schwimmen lernen. Verbringen Sie mal wieder gemeinsam einen Tag im Schwimmbad und zeigen Ihrem Kind wie es geht. Schwimmkurse für Kinder ab 5 Jahren gibt es in fast jedem Dortmunder Schwimmbad.

Eine Übersicht über Anfängerschwimmkurse in Dortmund bietet der StadtSportbund an unter [www.ssb-do.de](http://www.ssb-do.de) oder Tel. (0231) 50-1 11 11.



**Übrigens: Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahren sollten täglich höchstens 30 Minuten fernsehen oder am Computer spielen.**

Vielleicht kann Ihr Kind auch regelmäßig in einem Verein Sport treiben. Der StadtSportbund ([ssb-do.de](http://ssb-do.de)) unterstützt die Familien bei der Suche nach einem passenden Sportverein.

Bewegen Sie sich zusammen mit Ihrem Kind an der frischen Luft und gehen Sie so viel wie möglich zu Fuß. Bewegung tut allen gut, haben Sie gemeinsam Spaß daran!

Ihr Schulteam

**Hilfreiche Bücher und Vorschulhefte mit Spiel- und Bewegungsanregungen finden Sie im Handel oder hier:**

Ein Besuch der Stadtbücherei gegenüber vom Hauptbahnhof oder in Ihrem Stadtteil lohnt sich! Nähere Informationen erhalten Sie unter [bibliothek.dortmund.de](http://bibliothek.dortmund.de) oder folgender Rufnummer: (0231) 50-2 32 09.

### Impressum

Herausgeber: Stadt Dortmund, Gesundheitsamt  
Redaktion: Dr. Frank Renken (verantwortlich),  
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst,  
Hoher Wall 9-11, 44137 Dortmund, Tel. (0231) 50-0  
Illustrationen/Fotos: Denise Lorenz, Dr. Susanne Klammer,  
by Stephanie Hofschlaeger\_pixelio.de, s.media\_pixelio.de  
Kommunikationskonzept, Layout, Druck: Dortmund Agentur 06/2022

Wir verwenden ausschließlich FSC/PEFC-zertifiziertes Papier, alkoholfreie Druckchemie & Druckfarben auf Pflanzenölbasis.

# Fit für die Schule

Übungsanregungen  
zur Förderung der  
Bewegung und  
Geschicklichkeit



Tipps Ihres Schulteams

Stadt Dortmund  
Gesundheitsamt



## Liebe Eltern,

Kinder bewegen sich von Natur aus gerne. Die Freude an der Bewegung sollten Ihre Kinder unbedingt behalten. Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung, schult das Gleichgewicht und ist notwendig für den Muskel- und Knochenaufbau. Über die Bewegung entdecken die Kinder ihre Welt und ganz nebenbei wird ihre geistige und körperliche Entwicklung vorangetrieben.

Kinder brauchen pro Tag **mindestens eine Stunde** Bewegung. Dabei ist es wichtig, egal zu welcher Jahreszeit, Spielen im Freien einzuplanen. Viele Bewegungsspiele sind in letzter Zeit in Vergessenheit geraten.



OSKAR



Im Folgenden wollen wir ein paar Anregungen geben:

Gummitwist, Seilspringen und Hula Hoop sind schöne Koordinationsübungen. Rollerfahren, Laufradfahren und Fahrradfahren sind wichtige Erfahrungen für den Gleichgewichtssinn und machen die Kinder sehr stolz, wenn es nach und nach klappt.

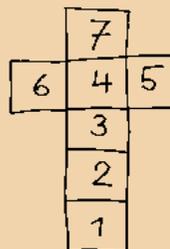


Zum Balancieren gibt es viele Möglichkeiten.



### Hinkelkästchen

Mit Kreide ein Spielfeld auf den Boden malen. Nun auf einem Bein von einem Kästchen zum nächsten hüpfen, ohne die Linie zu berühren. Wenn man einen Fehler macht, ist der nächste dran. Wer als Erster ohne Fehler gehüpft ist, hat gewonnen.

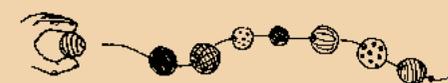


### Kinderknoten

Hierfür braucht man viele Freunde. Die Kinder stellen sich ganz dicht zusammen und fassen mit geschlossenen Augen mit ihren eigenen Händen nach zwei anderen Händen. Erst wenn jedes Kind je zwei andere Hände gefunden hat, dürfen die Augen wieder geöffnet werden. Nun müssen sie versuchen, sich zu entknoten, ohne loszulassen.



Jojo und Diabolo sind beliebte Geschicklichkeitsspiele



Auch für die Förderung der Feinmotorik gibt es einfache Mittel, wie Perlen auffädeln, Wäsche aufhängen etc.

