DRK Rostock Lebens-
perspektive gGmbH
Interdisziplinäre Frühförderstelle

Deutsches
Rotes
Kreuz

Rund um die Füße

Montag - Information
Auf Schritt und Tritt kommen unsere Füße mit. Was müssen Kinderfüße täglich leisten? Stehen, Gehen, Laufen, Klettern, Hüpfen, Springen, Steigen, unser Gewicht tragen und verschiedene Untergründe bewältigen.

Dienstag - Achtsamkeit im Alltag
Barfuß können unsere Füße alles besser spüren und es werden wichtige Fußmuskeln gestärkt. Also in der Wohnung, im Garten, oder am Strand gern die Schuhe ausziehen und die Umgebung barfuß wahrnehmen und erkunden.

Mittwoch - Bastelidee: Fußabdrücke oder ein Bild malen
Benötigt werden Zeichenblätter, Fingermalfarbe, Pinsel, Handtuch, Stift. Die Fußsohlen beliebig mit der Farbe anmalen und anschließend aufs Papier drücken. Mit dem Großzeh können Formen und abstrakte Figuren gemalt werden. Ältere Kinder können versuchen, einen Stift mit den Zehen zu greifen, zu halten und damit ein Bild zu malen.

Donnerstag - Anregungen für den Alltag
Spurbreite verkleinern: Eure Füße müssen mehr arbeiten, das Halten des Gleichgewichtes wird schwieriger umso dichter ihr eure Füße zusammenstellt. Noch schwieriger wird es, wenn ihr die Füße eng hintereinander stellt oder auf einem Bein steht. Wann könnt ihr dies im Alltag ausprobieren? (Bspw. beim Warten, Brote schmieren, Zähne putzen, usw.)

Freitag - Spielidee: „Wir spielen Müllabfuhr“
Dazu brauchet ihr: Papierhandtücher, Papierservietten oder Küchenrolle (je nach Schwierigkeitsgrad die Lagen trennen oder so belassen). Jetzt bequem hinsetzen und beide Füße auf das Tuch stellen. Nun mit den Füßen viele kleine Schnipsel reißen. Dann wird der gesamte Müll unter dem Fuß versteckt. Größere Kinder ab 3 Jahren können den Müll auch mit den Füßen transportieren und in einen Eimer legen.

Wochenendhighlight
Ein Ausflug an den Strand: Am Strand die Schuhe und Strümpfe ausziehen und dann geht’s los. Die Hände haben Pause! Ihr könnt durch den Sand gehen, laufen, mit den Füßen einen Sandhaufen bauen und diesen mit kleinen Steinen, Muscheln oder Seegras dekorieren. Tipp: kleiner Familienwettbewerb - sammelt Steine oder Muscheln mit den Füßen um die Wette.

Fotos © Freepik.com; Unsplash.com, Pixabay.com

DRK Rostock Lebensperspektive gGmbH - Interdisziplinäre Frühförderstelle
Patriotischer Weg 93, 18057 Rostock
Tel. 0381 24 27 9-6100 | fruehfoerderung@drk-rostock.de