



Fördermöglichkeiten

für die Muskulspannung allgemein:

☞ Krabbeln, Klettern, Treppen steigen
☞ Kissenschlacht (mit „Stapelpause“ = mit allen Kissen zudecken)

☞ „Beinzange“: Kind im Sitzen oder Stehen zwischen den Beinen einklemmen und sich herauswinden lassen

☞ „schwere“ Sachen ziehen, tragen, schieben (Wäsche in Waschmaschine, Einkaufswagen und Schubkarre schieben, Möbel verstellen, Rucksack mit „schweren“ Dingen füllen)
☞ Buden bauen, in die das Kind hineinkrabbeln muss
☞ Pappkartonhäuser und –autos bauen (möglichst eng!)

Information

Warum Krabbeln so wichtig ist?!

Krabbeln ist für Kinder nicht nur eine Fortbewegungsmöglichkeit von einem Ort zum anderen. Beim Krabbeln wird der Muskelaufbau gefördert, ebenso wie die Koordination von Armen und Beinen. Durch das Überkreuzen der Mittellinie wird das Zusammenspiel beider Körperhälften verbessert. Alle drei Basissinnessysteme sind beim Krabbeln beteiligt und werden angesprochen. Weiter ist die hier vorhandene Nackenaufrichtung wichtig für die Verarbeitung von Reizen, und somit auch für die Steuerung von Aufmerksamkeit und Konzentration.



Sie möchten sich Thema Kinderschutz und zu den Angeboten und Aktivitäten des Essener Kinderschutzbundes informieren? Wir sind für Sie da!

Der Kinderschutzbund Essen e.V.

Altenessenerstr. 273a
45326 Essen
Telefon 02 01 / 49 55 07 55
E-Mail: info@dksb-essen.de

Oder besuchen Sie uns auf facebook oder Instagram unter [kinderschutzbund.essen](https://www.facebook.com/kinderschutzbund.essen)

Weitere Informationen rund um das Thema Kindesentwicklung erhalten Sie beim

Zentrum für Kindesentwicklung

Karlstr. 2
45329 Essen
Telefon 0201 / 36 41 566
E-Mail: therapiezentrum@dksb-essen.de

Das Zentrum für Kindesentwicklung, das 1998 eröffnet wurde, befindet sich im Zentrum von Altenessen, unmittelbar am Karlsplatz. Es stehen insgesamt großzügig und optimal gestaltete 200 qm für die therapeutische Arbeit zur Verfügung. Sowohl der Wartebereich als auch die Therapie-räume sind kindgerecht eingerichtet. Die Einrichtung umfasst große Bewegungsräume, Räume für die Sprachtherapie und eine Werkstatt.



Der Kinderschutzbund
Ortsverband Essen



Die drei Basissinne

Wenn wir von „Nahrung“ für die Sinne sprechen, denken wir zuerst an das, was man sehen, hören, riechen und schmecken kann. Doch schon lange bevor Augen, Ohren, Nase und Zunge ihre Arbeit als Sinnesorgane aufnehmen, entwickeln sich schon im Mutterleib drei andere Sinne:

- ☞ der Spür- oder Tastsinn,
- ☞ die Tiefenwahrnehmung/-sensibilität oder der „Eigensinn“ und
- ☞ der Gleichgewichtssinn.

Auf diesen drei Basissinnen baut die gesamte gesunde Entwicklung eines Kindes auf. Sie ermöglichen es uns, handlungsfähig und selbständig unseren Alltag bewältigen zu können.

Die drei Basissinne sind untrennbar miteinander verbunden und die Grundlage dafür, dass unsere Fernsinne Augen, Ohren und Nase optimal arbeiten können. Ebenso sind die Basissinne dafür verantwortlich, dass wir bestimmte Fertigkeiten, wie zum Beispiel Fahrradfahren,



Der Spür- und Tastsinn

Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan und mit ihren rund 5000 Sinneszellen können wir unsere Umwelt spüren, fühlen, erfassen und „begreifen“. So nehmen wir Reize wie Berührung, Druck, Schmerz, unterschiedliche Oberflächen, Wärme und Kälte auf und leiten sie weiter. Der Spürsinn, auch taktil System genannt, ist das früheste Sinnessystem, das sich beim Ungeborenen entwickelt. Über das taktile System sind wir in der Lage, unsere Umwelt zu erfahren, Kontakt aufzunehmen, aber auch uns abzugrenzen. Ein gut arbeitendes taktil System dient als Grundlage, um feinmotorische Fertigkeiten erlernen zu können.

nehmen wir Reize wie Berührung, Druck, Schmerz, unterschiedliche Oberflächen, Wärme und Kälte auf und leiten sie weiter. Der Spürsinn, auch taktil System genannt, ist das früheste Sinnessystem, das sich beim Ungeborenen entwickelt. Über das taktile System sind wir in der Lage, unsere Umwelt zu erfahren, Kontakt aufzunehmen, aber auch uns abzugrenzen. Ein gut arbeitendes taktil System dient als Grundlage, um feinmotorische Fertigkeiten erlernen zu können.

Fördermöglichkeiten für Ihr Kind

- ☞ Spielen mit Knete („Bäckerei“, „Pizzeria“,...) ☞ Knete, Kreide, Meisenknödel mit dem Kind selber herstellen ☞ mit Fingerfarbe malen (Kinderzimmerfenster gestalten) ☞ Waschwannen o.ä. mit Kastanien, Bohnen, Erbsen, Kirschsteinen füllen und z.B.: als „Badewanne“ nutzen, Dinge darin verstecken, etc., evtl. Gefäße zum Befüllen und Umfüllen zur Verfügung stellen ☞ Baden mit viel Schaum; Schwämme, Waschlappen, o.ä. zum „Abrubbeln“ ☞ Rasierschaum- und Creme-Spiele am Spiegel oder Tisch ☞ regelmäßiges Eincremen (Eisbärenstunde) ☞ „tolle Hilfe im Haushalt“: Kind mit spülen, backen, Saft pressen und Blumen pflanzen lassen ☞ Spielen in Sand mit Wasser ☞ „Rückenrätsel“: Formen auf den nackten Rücken malen und Formen raten und nachmalen lassen



Der Gleichgewichtssinn

Gleichzeitig mit dem Spürsinn entwickelt sich beim Ungeborenen der Gleichgewichtssinn, das vestibuläre System. Seine Empfänger befinden sich im Innenohr und diese

reagieren auf die Schwerkraft der Erde und liefern uns Informationen über die Lage unseres Körpers im Raum und über die Geschwindigkeit und Richtungen bei Bewegungen. Weiter ist das vestibuläre System an der Regulation der Muskelspannung, sowie an der Steuerung von Konzentration und Aufmerksamkeit beteiligt.

Fördermöglichkeiten für Ihr Kind

- ☞ Schaukeln, Wippen, Balancieren ☞ Hopsen, hüpfen, springen, toben z.B.: auf Matratzen und Trampolin ☞ mit Hinkelkästchen, Seilchen und Gummitwist ☞ Rollen und Kullern ☞ Roller, Laufrad fahren



Die Tiefensensibilität

Der enge Raum in der Gebärmutter sorgt dafür, dass auch der dritte Basissinn, die Tiefenwahrnehmung ständige Reize für seine Entwicklung erhält.

Über Druck und Zug an den Gelenken bekommt das Gehirn Informationen über unseren Körper, über seine Tiefensensibilität. Diese Eigenwahrnehmung gibt uns ein Körpergefühl, ein Schema, wo sich was an unserem Körper befindet. So können wir Bewegungsabläufe planen und geschickt ausführen. Außerdem ist die Tiefensensibilität wichtig, um eine Grundspannung in unseren Muskeln aufzubauen, genau dosiert und der jeweiligen Situation angepasst – egal ob wir ein Glas in die Hand nehmen oder einen schweren Koffer. Und letztendlich benötigen wir die Tiefeninformationen, um aufmerksam lernen zu können.

Fördermöglichkeiten für Ihr Kind

- ☞ Sackhüpfen und Tauziehen ☞ Boxsack ☞ „Schubkarre“ spielen ☞ „Hügellandschaft“ aus Matratzen, Kissen, alten Polstern ☞ Stempeln mit Korken, Schwämmen ☞ tägliche Massagen z.B.: mit Igelball ☞ „Enge“ schaffen: Räume, Bett, begrenzen, verkleinern