



SONDERHEFT FÜR
ABONNENTEN

spielen und lernen

Die Zeitschrift für Eltern und Kinder

Lebendiger Unterricht

*Die „Bewegte
Schule“ macht
dem Lernen Beine*

Vererbte Armut

*Warum so viele
Kinder sozial
ausgegrenzt sind*

Hand in Hand

*Linkshänder
richtig fördern*

Erziehungsziel Toleranz

*Wie aus unseren Kindern aufgeklärte
und weltoffene Menschen werden*

**Mit Extraheft
für Ihr Kind!**

Im Abo
drei Magazine
zur Wahl – S. 38

MIT KINDERN UMZIEHEN
So gelingt der Neustart

STREIT UNTER GESCHWISTERN
Wann Eltern eingreifen sollten





Zeigt her eure Füße!

Gymnastik für die Zehengelenke, lustige Ideen für die Sohlen – wir stellen einfache Spiele vor, die **Koordination und Fußmuskulatur** trainieren

Barfuß über eine Wiese oder am Strand entlangzugehen, gehört zu den schönsten Erfahrungen im Sommer. Doch auch im Winter ziehen sich Kinder zu Hause gerne Schuhe und Socken aus, um zu toben und zu turnen. Dabei spüren sie ihre Füße nicht nur, sie sehen sie auch. So bekommen die Füße hin und wieder die Aufmerk-

samkeit, die sie verdienen! Schließlich sind sie das Fundament unseres Körpers und tragen uns durch unser ganzes Leben.

Wir vergessen aber gerne, dass sie viel mehr können als nur das: Mit unseren Fußsohlen können wir über Materialien streichen und diese erkennen, wir können mit ihnen klopfen, klatschen und reiben.

Unsere Zehen können Dinge greifen, anstupsen und wegstoßen.

Das alles zeigen die Spiele, die wir auf diesen Seiten vorstellen. Ob allein oder mit Eltern, Geschwistern und Freunden, ob Vor- oder Grundschulkind: Die Übungen eignen sich für jedes Alter und sind fast überall durchführbar, da sie einfach sind und kaum Material nötig ist. Sie sind auch eine willkommene Abwechslung, wenn es mal nur zäh mit den Hausaufgaben vorangeht: Nach einer Fußball-Pause von etwa zehn Minuten fällt es Kindern oft wieder leichter, sich zu konzentrieren. Also: Entdecken Sie mit uns die Fähigkeiten Ihrer Füße!

Julia Rahmelow

Strümpfe mit den Füßen ausziehen

Strümpfe mit den Füßen ausziehen

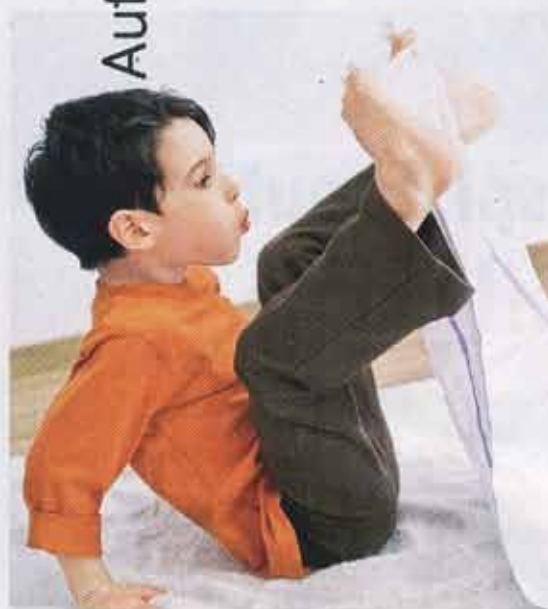
Für Fortgeschrittene: Geübte Socken-Profis schaffen es sogar, ihre Socken wieder anzuziehen – ohne (oder nur mit geringer) Hilfe der Hände



Ein Tuch mit den Zehen anheben und trocken pusten

Ein Tuch mit den Zehen anheben und trocken pusten

Etwas einfacher: Eine Serviette mit den Zehen eines Fußes hochheben und winken



Ein Pappbilderbuch mit den Zehen umblättern

Ein Pappbilderbuch mit den Zehen umblättern

Etwas einfacher: Einen Stift zwischen die Zehen klemmen und einen Kreis malen
Noch einfacher: Einen Schneebesen zwischen die Zehen klemmen und auf einem Topf Schlagzeug spielen



Mehr Bewegung!



Dr. Martin Trennheuser,
Orthopäde, Rheumatologe, Sport-
mediziner und Chirotherapeut

Was bringt Kindern Fußgymnastik?
Je öfter und vielseitiger Kinder ihre Füße bewegen, umso gesünder wachsen diese heran. Wie wichtig das ist, lässt sich in Zahlen ausdrücken: 98 Prozent aller Babys haben bei der Geburt gesunde Füße – Erwachsene aber nur noch zu 40 Prozent!

Woran liegt das?
Meist daran, dass sich die Kinder zu wenig bewegen. Sie haben zwar ein natürliches Bedürfnis danach, aber die Bedingungen, unter denen Kinder heute aufwachsen, entsprechen nicht mehr den Erfordernissen, die für eine ungestörte Entwicklung notwendig wären. Da reichen auch zwei Stunden Turnen pro Woche nicht.

Was raten Sie Eltern?
Sie sollten bewusst besondere Gelegenheiten schaffen, bei denen ihre Kinder in lustigen Bewegungsspielen Koordination und Fußmuskulatur trainieren können. Auch die Fuß- und Zehengelenke werden so beweglicher und einsatzfähiger.



Lernspiele auf familie.de

Egal, ob der Schulstoff noch nicht richtig sitzt oder Lücken zu schließen sind, mit dem Max-Lernspiel von K2 geht das ohne Büffelei. Und vor allem selbstständig. In die Klappen des Lerngeräts werden Themenkarten eingelegt, bearbeitet und dann kontrolliert. Zum Kennenlern-Set gehören das Lerngerät und über 300 Aufgaben für Vorschule bis vierte Klasse.

Mit dem Max-Lernspiel können Kinder

- Grundlagen erarbeiten
- den Schulstoff festigen
- vorhandene Lücken schließen
- Nachhilfe vermeiden



Das Max-Kennenlern-Set
In welchen Bereichen hat mein Kind noch Übungsbedarf? Finden Sie es mithilfe dieses Sets heraus und wählen Sie die passenden Lernspiele aus unserem vielfältigen Programm.

Lernen Sie das Max-Lernspiel jetzt kennen: Auf www.familie.de/lernspiel finden Sie weitere Informationen sowie 30 Max-Lernspielsets zu den Themen

- Vorschule/Schulanfang
- Mathematik
- Deutsch
- Logik/Konzentration

Max-Kennenlern-Set

50% Rabatt

Mein Name ist Hase

Wie ein Hase aus der Hocke hüpfen

Für Fortgeschrittene: Einen Gegenstand mit den Füßen hochheben und einige Sekunden halten (bis Ostern klappt das auch mit einem gekochten Ei, oder?!)

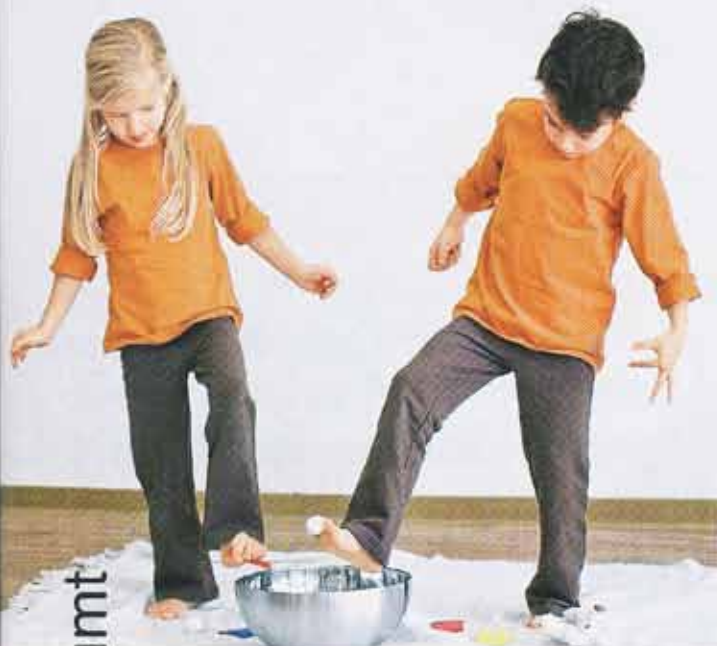


Soft Skills

Mit den Sohlen spüren,

ob Oberflächen glatt, rau, hart, weich, rund oder kantig sind. Für Fortgeschrittene: Sich mit den Füßen Stifte und andere Gegenstände reichen





Gut aufgeräumt

Dinge in eine Schüssel räumen

Für Fortgeschrittene:
Küchenpapier mit den Füßen zerreißen und in eine Schüssel räumen
oder:
Kleine Dinge durch in einen Karton geschlitzte Löcher stecken

Mach den Kermit

Watscheln wie ein Frosch

oder:
wie ein Frosch in langen Strecksprüngen hüpfen
oder:
mit den Füßen klatschen
oder:
die Zehen weit auseinanderspreizen



Mehr Fußgymnastik...

... finden Sie in „Das kleine Fußspiel“ von Christina KIST DESIGN, ca. 10 Euro, Infos auf www.das-kleine-foerderspiel.de und unter Tel. 06821-869 1780
Auf 32 Karten zeigen 8 Waldtiere jeweils 4 Übungen für die Füße. Ab 3 Jahre

Ebenfalls in dieser Reihe erschienen:
Das kleine Sensomotorikspiel (Teichtiere); Das kleine Motorikspiel (Bergtiere); Das kleine Rückenspiel (Haustiere)

PROMOTION



Der clevere Kariesschutz für Kinderzähne

Müssen auch Milchzähne sorgfältig gepflegt werden? Ja, denn wenn bereits die Milchzähne Karies haben, erhöht das die Wahrscheinlichkeit, dass die Kariesbakterien auf die nachfolgenden Zähne überspringen. Deshalb sollten Eltern ihre Kinder von Anfang an zur Zahnpflege anleiten.

Zahnpflegekaugummis ergänzen die tägliche Zahnpflege

Kohlenhydrate bzw. Zucker, die mit dem Essen aufgenommen werden, sind willkommene Nahrung für schädliche Bakterien im Mund. Während diese sich vermehren, entstehen potenziell kariesverursachende Säuren. Deswegen ist nach dem Essen Zähne putzen das A und O der Zahnpflege. Morgens, abends und am besten auch nach dem Mittagessen! Doch welches Kind hat mittags oder in der Schulpause immer die Zahnbürste dabei? Hier sind Zahnpflegekaugummis wie EXTRA for Kids eine clevere Lösung. Sie regen beim Kauen den Speichelfluss an. Dies hilft, Säuren zu neutralisieren und den Wiederaufbau des Zahnschmelzes zu fördern.

Zahnpflegekaugummis sind bei Kindern somit die ideale Ergänzung für die tägliche Zahnpflege. Und da Kinder in der Regel nur das essen, was auch wirklich schmeckt, wurde EXTRA for Kids auch speziell für Kinder entwickelt. Mit den zwei leckeren Geschmacksrichtungen Bubble Gum und Banane-Erdbeere macht ihnen die tägliche Zahnpflege einfach mehr Spaß!



Wissenschaftlich empfehlenswert

„Zusätzlich zum täglichen Zähneputzen kann Kaugummikauen bei Schulkindern helfen, das Kariesrisiko um bis zu 40 Prozent zu senken“, sagt Prof. Ulrich Schiffner von der Deutschen Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde (Foto). „Wenn nach dem Mittagessen keine Zahnbürste parat ist, ist ein Zahnpflegekaugummi wegen seiner speichelstimulierenden Wirkung eine empfehlenswerte Alternative.“