

Feinmotorik fördern bei Kindern

Die einfache 5-Minuten-Checkliste für den Alltag

👉 1. Grundlage: Körper & Haltung

- ☐ Sitzt mein Kind aufrecht am Tisch?
- ☐ Füße fest auf dem Boden?
- ☐ Tischhöhe passend?
- ☐ Wirkt mein Kind eher schlapp oder angespannt?
- ☐ Bewegung vor den Hausaufgaben?

👉 Notiz: _____

✍️ 2. Schreiben / Graphomotorik

- ☐ Hält mein Kind den Stift locker im Dreipunktgriff?
- ☐ Drückt es sehr stark oder sehr schwach auf?
- ☐ Bleiben die Buchstaben auf der Linie?
- ☐ Ist die Schrift sehr ungleichmäßig?
- ☐ Wird mein Kind beim Schreiben schnell müde?

👉 Notiz: _____

👁️ 3. Auge-Hand-Koordination erkennen

- ☐ Verrutscht mein Kind beim Abschreiben häufig?
- ☐ Hat es Probleme, L i n i e n einzuhalten?
- ☐ Malt es oft über den Rand hinaus?
- ☐ Fällt Abzeichnen sichtbar schwer?
- ☐ Wirkt es dabei schnell frustriert?

👉 Notiz: _____



Feinmotorik fördern bei Kindern

Die einfache 5-Minuten-Checkliste für den Alltag



4. Bewegung bewusst nutzen

- ☐ Bewegt sich mein Kind regelmäßig vor den Hausaufgaben?
- ☐ Darf mein Kind auch im Stehen lernen?
- ☐ Nutzt es bewegte Lernformen (z. B. Balance)?
- ☐ Baue ich kleine Bewegungspausen ein?

👉 Notiz: _____



5. Mini-Übungen im Alltag integriert

- ☐ Mein Kind knetet regelmäßig (Fingerkraft)
- ☐ Es spielt mit kleinen Gegenständen (Perlen, Lego etc.)
- ☐ Es schneidet, bastelt oder malt regelmäßig
- ☐ Es nutzt Alltagsaufgaben (Knöpfe, Reißverschluss)
- ☐ Ich baue spielerische Übungen ein statt Druck

👉 Notiz: _____



6. Der wichtigste Punkt (bitte nicht vergessen!)

- ☐ Ich vermeide Druck („streng dich mehr an“)
- ☐ Ich lobe Fortschritte statt Perfektion
- ☐ Ich sehe Schwierigkeiten als Entwicklung nicht als Problem

👉 Notiz: _____



Feinmotorik fördern bei Kindern

Die einfache 5-Minuten-Checkliste für den Alltag

★ Mein 5-Minuten-Plan für diese Woche

☞ Diese 1–2 Dinge setze ich konkret um:

★ Mein 5-Minuten-Plan für diese Woche

☞ Diese 1–2 Dinge setze ich konkret um:

★ Mein 5-Minuten-Plan für diese Woche

☞ Diese 1–2 Dinge setze ich konkret um