

## Die PEKiP®-DVD

Spiele und Bewegungsanregungen für das erste Lebensjahr

Die DVD vermittelt Ihnen wie Sie Ihr Baby spielerisch in seiner motorischen, sprachlichen und wahrnehmenden Entwicklung unterstützen können. Die Spiele entsprechen den unterschiedlichen Entwicklungsstufen. Weiterhin erfahren Sie viel Wissenswertes für den Alltag mit Ihrem Baby.

Liesel Polinski, PEKiP- Mitbegründerin sowie Autorin des Bestsellers „PEKiP – Spiel und Bewegung mit Babys“, und PEKiP Gruppenleiterin Katrin Krüger zeigen Ihnen zahlreiche Spiel- und Bewegungsanregungen, die Sie zuhause in die Praxis umsetzen können.

**Bonus:** anschauliche Tragetuch-Bindeanleitungen Schritt für Schritt

## PEKiP e.V.

Der PEKiP e.V. ist ein gemeinnütziger Verein für Gruppenarbeit mit Eltern und Kindern im ersten Lebensjahr. Der Verein hat sich folgende Aufgaben gestellt:

- die Förderung der pädagogischen Arbeit im Bereich der frühkindlichen Entwicklung
- Die Förderung der Elternfähigkeit junger Familien
- Die Förderung der Gruppenarbeit für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr
- den Präventionscharakter des PEKiP einer breiten Öffentlichkeit vorzustellen
- die Aus- und Weiterbildung von Personen, die in den genannten Bereichen tätig sind
- den Einsatz des PEKiP in den Feldern der sozialen Arbeit anregen, wie z.B. in der Arbeit mit sozial benachteiligten Familien, in bestimmten Stadtteilen und in Mutter-Kind-Heimen

Nähere Informationen unter: [www.pekip.de](http://www.pekip.de) (link)

## PEKiP-Kurse

Sie suchen nun eine PEKiP-Gruppe für sich und Ihr Baby? Unter [www.pekip.de](http://www.pekip.de) finden Sie mit Eingabe Ihres Wohnortes oder mit Eingabe der ersten zwei Leitzahlen Ihrer Postleitzahl Einrichtungen, in denen zertifizierte PEKiP-GruppenleiterInnen PEKiP-Kurse anbieten. Sie rufen einfach die Einrichtung an und fragen nach einem PEKiP-Kurs. Dabei geben Sie das Alter Ihres Babys an, damit PEKiP-Gruppen mit möglichst ähnlich alten Babys gebildet werden können. Was erwartet Sie dort? Bis zu acht Väter oder Mütter mit ihren Babys nehmen an einer PEKiP-Gruppe teil. Die Gruppe wird von einer Pädagogin mit PEKiP-Zertifikat geleitet. Sie lernen Eltern in ähnlicher Lebenssituation kennen und können sich über Erziehung austauschen. Die Babys erfreuen sich an den anderen Kleinen und werden gemeinsam mit den anderen Baby spielerisch mobil. Wenn Sie dort teilnehmen, vertiefen sie Ihr Verständnis über die frühkindliche Entwicklung. Im Spiel mit Ihrem Baby erleben Sie intensiv und mit Freude, wie sich Ihr Kind entwickelt und was es von Ihnen braucht.

## PEKiP®

- fördert die Eltern-Kind-Beziehung
- begleitet das Kind in seiner Entwicklung
- regt Eltern zum Erfahrungsaustausch an
- unterstützt die Kontakte der Kinder untereinander

PEKiP®-Gruppen beginnen bereits ab der 4. – 6. Lebenswoche und beinhalten eine Entwicklungsbegleitung für das gesamte erste Lebensjahr. An den wöchentlichen Treffen nehmen 6 – 8 Erwachsene mit möglichst gleichaltrigen Babys teil. Die PEKiP®-Anregungen stehen im Mittelpunkt der 90-minütigen Treffen.

Ziehen Sie Ihr Baby aus, da sich ein nacktes Baby freier und aktiver bewegt. Am Anfang braucht Ihr Baby einen warmen Platz. Je mehr Platz das Baby hat, desto mehr bewegt es sich. In den Wachzeiten hat das Baby auf dem sauberen, warmen Fußboden viele Möglichkeiten, sich zu bewegen. Achten Sie während des gemeinsamen Spiels auf einen Wechsel von Spannung und Entspannung, auf einen Wechsel von Ruhe und Bewegung. Achten Sie beim Spiel darauf, beide Körperseiten des Kindes anzuregen. Die Anregungen der ersten Lebensmonate sind auch noch für ältere Babys geeignet. Wählen Sie Spiele aus, die den momentanen Bewegungen des Babys

angemessen sind, und ermuntern Sie es durch Blickkontakt und Ansprache. Ein vertrauter Mensch unterstützt das Baby in seinen aktiven Tätigkeiten besser als jegliches Spielzeug.

*Wir zeigen dem Kind unser Gesicht und sprechen mit ihm. Es schaut uns an und verfolgt das Gesicht mit den Augen, später mit dem ganzen Kopf. Es wird durch unsere Worte, unsere Mimik, unsere Bewegungen und unser Vormachen in Bewegung kommen. So unterstützen wir sowohl seine großmotorische als auch seine feinmotorische und sprachliche Entwicklung sowie die Entwicklung seiner Wahrnehmung.*

### **Beobachten Sie Ihr Baby:**

- Wohin schaut es?
- Ist sein Gesichtsausdruck zufrieden?
- Lauscht es auf irgendwelche Geräusche?
- Lallt es oder gibt es andere Geräusche von sich?
- Ist es in sich selbst versunken und ruhig?
- Freut es sich, Sie zu sehen?
- Woran merken Sie, dass es müde wird und genug hat?

Durch das gemeinsame Spiel und die Freude am Miteinander lernen Sie und Ihr Baby sich besser kennen. Wenn Ihr Baby den Kopf wegdreht, ist dies kein Zeichen von Langeweile, sondern es zeigt Ihnen, dass es eine Pause braucht. Vielleicht kehrt es nach einer Weile zum Spiel zurück, oder es ist an der Zeit, das Spiel zu beenden. Babys entwickeln sich sehr unterschiedlich. Jedes Baby will die Welt im eigenen Tempo und auf eigene Art erkunden. Zu viele Anregungen überfordern Ihr Kind. Wenn Sie Ihr Baby optimal fördern wollen, ist es wichtig, seine Signale richtig zu deuten und darauf einzugehen. Deshalb sollten wir z. B. das Kind nie hinsetzen, bevor es sich selbst hinsetzt. Greifen Sie einem Entwicklungsschritt voraus, findet das Kind dies oft schön, kann aber seinem ureigenen Entwicklungsmuster nicht mehr folgen.

### **1. Vierteljahr**

Säuglinge lernen am besten, wenn sie sich in einem aktiv aufmerksamen Wachzustand befinden und wenn sie einfache und sich häufig wiederholende Anregungen bekommen, in langsamem Tempo, mit angepassten Pausen und angemessenem Eingehen auf das Verhalten des Kindes. Sie sind das erste und wichtigste „Spielmaterial“ Ihres Babys. Das Baby genießt Ihre Nähe, Ihre Ansprache, Ihre Streicheleinheiten und fühlt sich geborgen, wenn Sie es tragen. Die ersten PEKiP®-Anregungen, wie z. B. das Aufstreicheln der Hände, können Sie von Anfang an mit Ihrem Kind spielen.

#### **Hiermit spielt Ihr Baby gern im ersten Vierteljahr:**

- Finger, Gesicht, Haare und Bärte der Bezugspersonen
- eigene Finger und Händchen
- Schmusetuch
- Mobile, Spieluhr, Greifring

Bieten Sie Ihrem Baby von Anfang an über den Tag verteilt, für kurze Zeit, die Bauchlage an, wenn es wach ist.

#### **Kopf in Bauchlage heben**

*Um Ihrem Baby die Bauchlage zu erleichtern, legen Sie Ihren Unterarm unter den Brustkorb des Kindes. Seine Oberarme liegen vor Ihrem Arm. Das Baby lernt sich auf seinen Unterarmen abzustützen und den Kopf zu heben. Mit den Beinen macht es manchmal Kriechbewegungen. Durch die Nähe und Berührung haben Sie einen sehr innigen Kontakt. Streicheln Sie nun mit der anderen Hand über seinen Rücken. Wenn das Baby den Kopf auf die Unterlage legt, beenden Sie das Spiel. Sie können sich auch vor Ihr Kind legen und es durch Ansprache motivieren, seinen Kopf zu heben.*

### **2. Vierteljahr**

Das Baby bestimmt die Dauer des Spiels und zeigt deutlich, für welches Spiel es sich interessiert. Als Spielmaterial eignen sich jetzt Gegenstände, die das Baby in den Mund nehmen kann und die ihm nicht gefährlich werden können.

Hiermit spielt Ihr Baby gern im zweiten Vierteljahr:

- Rassel
- Gummitier
- aufgefädelte große Holzperlen
- raue Textilien
- Stoffpuppe, Kuscheltier
- hängendes Spielzeug

### **Wasserball mit Händen und Füßen greifen**

*Halten Sie einen Wasserball an einer Schnur über die Brust des Kindes. Das Kind wird den Ball vorsichtig mit den Händen berühren und versuchen nach ihm zu fassen. Das Greifen ist am Anfang noch unsicher, wird aber jeden Tag sicherer. Wenn Sie den Wasserball über seine Füße halten, winkelt es jetzt selbstständig seine Beine an, um gegen den Ball zu treten. Zuerst strampelt das Baby bewusst gegen den Ball, berührt ihn dann behutsamer mit den Zehen und betastet ihn mit den Füßen. Am Ende des ersten Lebenshalbjahres überreicht das Kind den Ball von den Füßen an die Hände und umgekehrt. Auch klemmt es ihn zwischen Händen und Füßen fest.*

Es folgen einige Entwicklungsschritte, die viele Babys im ersten Lebenshalbjahr erreichen:

### **Großmotorik In Bauchlage**

- hebt das Baby den Kopf
- stützt sich auf die Unterarme
- schwimmt, d. h., es hebt Arme und Beine
- stützt sich auf den Händen ab
- kreiselt um die eigene Achse
- stößt sich rückwärts ab

### **In Rückenlage**

- fixiert es einen Gegenstand mit den Augen
- verfolgt diesen Gegenstand mit dem Kopf
- dreht sich zu den Seiten
- dreht sich evtl. schon vom Rücken auf den Bauch
- fasst sich an die Knie
- ergreift eventuell seine Füße

### **Feinmotorik**

Das Baby hat meist gefaustete Hände

- öffnet die Hände mit zunehmendem Alter
- führt die Hände zum Mund und betrachtet sie
- führt die Hände zusammen und hält Spielzeug fest
- spielt später mit den Händen
- ergreift Spielzeug mit beiden Händen
- greift Ende des ersten Halbjahres mit einer Hand in Bauch- und Rückenlage

## **3. Vierteljahr**

Das Baby wird mobiler, verlässt seine Krabbeldecke und beginnt den Raum zu erkunden. Es spielt jetzt gern mit den Dingen, die Sie auch benutzen. Diese Gegenstände geben Sie Ihrem Kind bitte nur, wenn sie ihm nicht gefährlich werden können und Sie dabei sind. Erfahrungen, die das Kind im Spiel macht, sind für seine umfassende Entwicklung wichtig. Der Sinn des kindlichen Spiels liegt im Tun selbst und ist nicht ergebnisorientiert.

Hiermit spielt Ihr Kind gern im 3. Vierteljahr:

- Hampelmann
- runde Baubecher zum Auseinandernehmen
- Hohlwürfel zum Schlagen auf den Tisch und Gegeneinander-Schlagen
- unterschiedlich dicke Bänder aus verschiedenen Materialien
- Bälle in verschiedenen Größen
- Dinge aus dem Haushalt, z. B. Schneebesen (wenn Sie dabei sind)

Es ist ein freudiges Ereignis, wenn sich das Kind mit ca. 8 bis 9 Monaten zum ersten Mal vorwärts bewegt. Zuerst robt es nur eine kurze Strecke vorwärts, bald krabbelt es durchs Zimmer und dann erkundet es die gesamte Wohnung. Krabbeln ist eine sehr geeignete Grundlage für die spätere gute Koordination und Körperhaltung. Krabbeln Sie mit Ihrem Kind um die Wette. Babys entwickeln sich nach einem Schema, das ihnen von ihrem Gehirn, ihren Nerven, Organen, Muskeln und Knochen vorgegeben wird. Die Natur hat es so eingerichtet, dass ein Kind in bestimmten Phasen einzelne Lernbereiche immer wieder ausprobiert, regelrecht trainiert.

#### 4. Vierteljahr

Um entwicklungsgemäß mit Ihrem Kind zu spielen, es nicht zu über- oder zu unterfordern, überlassen Sie ihm die Führung und spielen Sie einfach mit. Seien Sie Ihrem Kind auch Vorbild, es wird Sie gerne nachahmen.

#### Hiermit spielt Ihr Kind gern im 4. Vierteljahr:

- Ringpyramide
- Schachteln und Dosen mit und ohne Deckel
- Korb zum Auskippen und Einräumen
- Kreisel
- Holzbausteine
- erste Bilderbücher
- Spielzeug am Band (zum Heranziehen)
- Fäden o. Ä. (Greifen mit Daumen und Zeigefinger)
- Alltagsgegenstände (z. B. ein Topf mit Holzlöffel zum Krachmachen)
- Löffel zum Essen

Wenn Ihr Kind gelernt hat zu krabbeln, können Sie ihm Hindernisse anbieten, die es bewältigt, wie z.B. einen Koffer in den Raum legen.

#### Krabbeln auf schräger Ebene

*Wenn Ihr Kind sich fortbewegen kann, ist eine schräge Ebene ein Anreiz zu verschiedenen Bewegungen. Zuerst legen wir ein Brett (Regal- oder Bügelbrett) nur ein wenig schräg (maximal 5 cm Unterschied bei einer Brettlänge von einem Meter). Das Kind lernt beim Krabbeln über das Brett, das Gleichgewicht so zu verlagern, dass es die Schräge in beide Richtungen überwinden kann. Wenn das Kind dies beherrscht, legen wir das Brett etwas schräger. Das Kind lernt, sein Gleichgewicht entsprechend zu verändern. Beim Spaziergehen können Sie das Geübte erweitern und vertiefen, indem Sie Ihr Kind ermuntern, einen Hang hinauf-, hinunter- oder entlang der Diagonale zu krabbeln.*

Es folgen einige Entwicklungsschritte, die viele Babys im zweiten Lebenshalbjahr erreichen:

#### Grobmotorik

##### In Rückenlage

- nimmt es seine Füße in den Mund
- erkundet es Gegenstände mit beiden Händen

##### In Bauchlage

- robbt es
- kommt in den Vierfüßlerstand
- stützt sich seitlich auf den Ellenbogen (Gartenzwerghaltung)
- krabbeln
- setzt sich evtl. schon selbstständig hin
- kommt in den Kniestand
- zieht sich zum Stand hoch
- steht mit Festhalten
- bewegt sich evtl. im Bären Gang
- macht Seitwärtsschritte mit Festhalten
- steht vielleicht schon frei
- macht evtl. erste Vorwärtsschritte

## **Feinmotorik**

- Das Baby greift mit jeder Hand einen Gegenstand
- schlägt Gegenstände aneinander und klopft mit ihnen
- erfasst Dinge mit den Fingern
- lässt bewusst Gegenstände los und auf den Boden fallen
- fasst kleinere Sachen mit Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger
- behandelt Dinge unterschiedlich (Drücken des Gummitiers, Schütteln einer Rassel)
- passt seine Hand vor dem Ergreifen dem Gegenstand an
- greift in Gefäße
- ergreift Dinge mit gestrecktem Zeigefinger und Daumen (Pinzettengriff)
- räumt Dosen aus und ein
- greift kleine Dinge wie Krümel mit gebeugtem Zeigefinger und Daumen (Zangengriff)
- steckt Finger in Öffnungen
- ahmt Tätigkeiten anderer Menschen nach

## **Entwicklung der Sprache**

Die Sprachentwicklung beginnt, wenn die Eltern das erste Mal mit ihrem Kind sprechen, direkt nach der Geburt. Eigentlich beginnt sie schon vor der Geburt, da das Gehör des Kindes schon so weit entwickelt ist, dass es Rhythmus und Melodie der Sprache wahrnimmt. Die Kommunikation zwischen Eltern und Kind, sowohl die handelnde als auch die sprachliche, beeinflusst die Sprachentwicklung des Kindes. Die sprachliche Entwicklung ist also von Anfang an Bestandteil der sozialen Beziehungen. Im Alter von etwa 2 Monaten weckt das Kind unsere Aufmerksamkeit mit seinem Lallen und übt wichtige motorische Abläufe des Sprechens. Es folgen A- und O-Laute. Im Alter von 5 Monaten fügen die Kinder Konsonanten hinzu, die mit den Lippen und der Zungenspitze gebildet werden, und entdecken die Möglichkeiten ihrer Stimme durch hohes, tiefes, lautes und leises Plappern. Eltern, die die Laute ihrer Kinder imitieren oder in anderer Form darauf reagieren, bekommen immer mehr davon zu hören. Bis zum Alter von ca. 10 Monaten kombiniert das Baby Vokale und Konsonanten zu langen Wiederholungssequenzen. Am Ende des ersten Lebensjahres beginnt das Kind, Silben zu mischen, melodische Äußerungen und einzelne Worte zu sprechen. Bis zum Ende des zweiten Lebensjahres folgen Zweiwortsätze. Wird viel mit dem Kind gesprochen, entwickelt sich die Sprache bis zum Ende des 4. Lebensjahres sehr differenziert.

## **Schlussworte**

Nie wieder lernt Ihr Kind so viel wie im ersten Lebensjahr. Im Zusammenleben mit einem Baby gibt es gute und schwere Zeiten. Leben Sie in dem Bewusstsein, dass das erste Lebensjahr schnell vorbeigeht, und genießen Sie Ihr Baby, so gut Sie können. Warten Sie nicht auf das, was kommt, sondern erfreuen Sie sich an dem, was Ihr Kind Ihnen zeigt, und leben Sie im „Hier und Jetzt“. Suchen Sie andere Eltern in ähnlicher Situation, um Erfahrungen auszutauschen, über Fragen zu sprechen und sich gemeinsam an den Kindern zu erfreuen. Wir danken allen Müttern und Babys, die an der Entstehung der DVD mitgewirkt haben, für ihre Geduld und ihr Einfühlungsvermögen, die entscheidend zum Gelingen dieses Films beigetragen haben. Unser besonderer Dank gilt unseren Familien, die uns viel Verständnis entgegenbrachten und den Freiraum gaben, den wir für unser gemeinsames Projekt brauchten. Wir wünschen Ihnen viel Freude an dieser DVD und dass Sie die Spiele gut in Ihren Alltag einbeziehen können und diese Ihr Leben mit Baby bereichern. Die DVD möchte Sie in Ihrem positiven „Elternsein“ und in Ihrer Sicherheit im Umgang mit Ihrem Baby stärken. So können Sie Ihren kleinen „Entdecker“ entspannt begleiten und werden sich an dem Abenteuer erfreuen, Ihr Baby bei seiner Erforschung der Welt zu begleiten.

## Biographie Polinski

Ich bin Liesel Polinski, geb. 1949, von Beruf Dipl. Sozialarbeiterin. Ich bin verheiratet und habe zwei Kinder (Anke geb. 1974 und Thomas geb. 1979).

Seit 1975 leite ich Eltern-Kind-Gruppen für Eltern mit Kindern zwischen 6 Wochen und 3 Jahren.

Seit 1974 habe ich mit anderen Pädagoginnen das PEKiP entwickelt und bilde seit 1978 bis heute PEKiP-GruppenleiterInnen aus.

Ich bin Mitbegründerin des PEKiP e.V., dessen stellvertretende Vorsitzende ich viele Jahre war.

1993 veröffentlichte ich mein erstes Buch: Spiel und Bewegung mit Babys. Ein Grund, das Buch zu schreiben, war die Frage vieler Leute: „Was ist PEKiP denn eigentlich?“ Deshalb wollte ich Eltern und interessierten Fachleuten mit dem Buch Ziele, Vorgehensweise und Inhalte darlegen.

1998 erschien mein zweites Buch: Kleine Kinder entdecken die Welt, das Eltern mit Kindern zwischen 1 und 3 Jahren Hilfestellung beim täglichen Leben miteinander gibt.

2001 überarbeitete ich mein Buch zum PEKiP völlig: PEKiP: Spiel und Bewegung mit Babys. Neue Erkenntnisse aus der Wissenschaft und über Entwicklung habe ich mit einbezogen. Auch die Fotos wurden neu erstellt, so dass ein völlig neues, noch umfangreicheres Buch entstand. In Fachzeitschriften habe ich einige Artikel veröffentlicht.

2004 erschien das Buch: 100 Fragen: Babys erstes Lebensjahr, das ich zusammen mit meiner Kollegin Katrin Krüger geschrieben habe.

Besonders viel Freude macht mir nach wie vor die praktische Arbeit mit Eltern und Kindern in meinen PEKiP-Gruppen hier in Schwerte.

## Biographie Krüger

Ich bin Katrin Krüger, Jahrgang 1966, Erzieherin mit dem Schwerpunkt Heilpädagogik und seit 2001 PEKiP-Gruppenleiterin.

Während meiner studentischen Aushilfstätigkeit bei der Firma Sony, der eine Festanstellung folgte, lernte ich meinen Mann Horst kennen, mit dem ich vier Kinder habe. Unsere Töchter sind 1993, 1996 und 1998 geboren. Während meiner Fortbildung zur PEKiP-Gruppenleiterin war ich mit unserem Sohn schwanger, der 2001 geboren wurde.

Zum PEKiP kam ich durch die Teilnahme an einem PEKiP-Kurs mit meiner dritten Tochter. Diese Zeit habe ich sehr genossen, da mir Entwicklungsschritte, die ich zuvor bei meinen Kindern beobachtet hatte, benannt wurden. Mein Kind konnte sich nackt bewegen, unter Gleichaltrigen sein und ich konnte mich mit anderen Müttern austauschen oder intensiv mit meiner Tochter die Zeit genießen.

Liesel, meine PEKiP-Gruppenleiterin brachte mich auf die Idee die PEKiP-Fortbildung zu absolvieren und seitdem stehen wir in regem Kontakt. Aus unserem kollegialen Austausch entstand eine innige Freundschaft. Die Idee ein Buch zusammen zu schreiben hatten wir schon früh, 2003 erhielten wir die Gelegenheit. Im Jahr 2004 erschien unser gemeinsames Buch „100 Fragen: Babys erstes Jahr“, im Rowohlt Verlag. 2007/2008 entstand „Die PEKiP-DVD: Spiele und Bewegungsanregungen für das erste Lebensjahr“.

Für meine Familie bedeuteten diese Projekte jedes Mal eine große Einschränkung, viel Rücksichtnahme und Toleranz. Ich bin dankbar und stolz, dass ich so viel Unterstützung und Verständnis von meinem Mann und meinen Kindern erhalte.

Die Arbeit in den PEKiP Kursen mit Eltern und Babys fasziniert und bereichert mich immer wieder aufs Neue.