

Willkommen im sechsten Lebensjahr. Eine spannende Zeit voller Neugier, wachsender Selbstständigkeit, stärkerer emotionaler Reife und großer Entwicklungsschritte.

In diesem Alter bereitet sich dein Kind spielerisch auf die Schule vor, ohne dass es „lernen muss“.

Es ordnet seine Welt immer klarer, stellt komplexere Fragen, spielt in Gruppen, löst Konflikte bewusster und zeigt mehr Verantwortungsgefühl.

Diese Checkliste soll dir Orientierung geben. Ohne Erwartungen, ohne Leistungsdruck. Kinder zwischen fünf und sechs Jahren entwickeln sich unterschiedlich schnell. Manche interessieren sich früh für Buchstaben, andere lieber für Bewegung oder Natur. Manche sind sozial weit, andere noch vorsichtig. Jedes Kind hat sein eigenes Profil und das ist gut so.

Nutze die Liste als liebevolle Begleitung, nicht als Maßstab.
Dein Kind darf wachsen, in seinem eigenen Rhythmus.



Kognitive Entwicklung

- ☐ Erkennt Zahlen bis 10 oder weiter und beginnt einfache Mengen zu vergleichen.
- ☐ Versteht Reihenfolgen und einfache Zeitbegriffe (gestern, heute, morgen).
- ☐ Erklärt Zusammenhänge („Weil...“, „Damit...“).
- ☐ Zeigt Neugier für Buchstaben oder den eigenen Namen (ohne Druck!).
- ☐ Löst Alltagsprobleme selbstständig (z. B. etwas reparieren, sortieren, organisieren).
- ☐ erinnert sich an Regeln und Abläufe über längere Zeiträume.
- ☐ Kann sich länger mit einem Thema beschäftigen (10–20 Minuten).
- ☐ Beginnt einfache Strategien zu entwickeln („Ich probiere es erst so, dann so.“).

+ Alltagstipps

- Alltag als Lernfeld nutzen: beim Kochen, Einkaufen, Aufräumen, Sortieren.
- Zeitbegriffe im Alltag immer wieder verwenden („Morgen gehen wir...“).
- Häufig vorlesen und über Geschichten sprechen.
- Auf Interesse reagieren, aber keinen Vorschul-Druck aufbauen.

+ Spiele-Ideen

- Memory, Domino, einfache Regelspiele.
 - Zählspiele beim Spazieren (Autos, Steine, Bäume).
 - Reihenfolgen nachlegen (Muster, Farben, Klötze).
-



Motorik

- [] Führt sicher Fahrrad (mit oder ohne Stützräder).
- [] Hüpf, springt, balanciert länger und gezielter.
- [] Wirft und fängt kleinere Bälle sicherer.
- [] Bewegt sich rhythmisch zu Musik oder Bewegungsanleitungen.
- [] Klettert mit guter Körperkontrolle auf Spielplatzgeräten.
- [] Kann Bewegungsabfolgen nachmachen (Sport, Tanz, Yoga).

+ Alltagstipps

- Bewegungszeit täglich fest einplanen – Kinder in diesem Alter brauchen viel Energieabbau.
- Verschiedene Untergründe bewältigen lassen (Wald, Sand, Kies, Wiese).
- Sportarten spielerisch ausprobieren (Fußball, Tanzen, Turnen).

+ Spiele-Ideen

- Fangspiele, Staffelspiele, Hüpfsäckchen, Seilspringen.
 - Bewegungsgeschichten („Wir reisen wie Tiere durch den Wald“).
 - Balanceparcours mit Balken, Steinen, Kisten.
-



Feinmotorik

- [] malt Personen mit mehreren Körperteilen und Details.
- [] Schneidet sicher entlang von Formen und Kurven.
- [] Hält Stifte im Dreifingergriff (oder nähert sich dem Griff an).
- [] Fädelt kleine Perlen oder bastelt detailreicher.
- [] Zeichnet Buchstaben oder Formen nach (ohne Schreibzwang!).
- [] Baut komplexere Konstruktionen (Häuser, Brücken, Muster).

+ Alltagstipps

- Bastelmaterial anbieten: Papier, Kleber, Scheren, Knete, Perlen, Naturmaterialien.
- Fingerkraft stärken: Kneten, knüpfen, Wäscheklammern nutzen.
- Beim Malen Ideen geben („Male dein Lieblingsessen“), ohne Druck.

+ Spiele-Ideen

- Schneidestrecken (Zickzack, Wellen).
 - Perlenfädeln, Webrahmen, Bügelperlen (mit Aufsicht).
 - Legespiele oder Konstruktionsspiele.
-



Sprache & Kommunikation

- [] Erzählt Geschichten mit klarer Struktur (Anfang–Mitte–Ende).
- [] Stellt gezielte Fragen, auch komplexere („Wie entsteht...?“).
- [] Verwendet viele Zeitformen (Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft).
- [] Kann Konflikte zunehmend sprachlich lösen.
- [] Nutzt Wörter, um Gefühle oder Gedanken zu beschreiben.
- [] Erzählt Erlebnisse detailreicher.
- [] Folgt Gesprächen in kleinen Gruppen (zuhören, abwarten, antworten).

+ Alltagstipps

- Genau zuhören und dein Kind ausreden lassen.
- Geschichten abends gemeinsam nacherzählen.
- Gespräche am Tisch oder beim Spazieren bewusst nutzen.
- Offene Fragen stellen („Was hat dir heute gefallen?“).

+ Spiele-Ideen

- „Geschichte weiter erzählen“ jeder ergänzt einen Satz.
 - Reimspiele, Worträtsel, Fantasiegeschichten.
 - Hörspiele mit kurzen Pausen zum Nachfragen.
-



Soziales Verhalten & Emotionen

- [] Kann Gefühle anderer erkennen und darauf eingehen.
- [] Bildet erste Freundschaften.
- [] Spielt kooperativ in Gruppenrollen (Arzt, Feuerwehr, Familie).
- [] Hält sich zunehmend an Regeln im Spiel.
- [] Zeigt Empathie und Hilfsbereitschaft.
- [] Kann Frust besser regulieren als früher (aber nicht immer!).
- [] Erklärt Gründe für eigenes Verhalten („Ich war traurig, weil...“).

+ Alltagstipps

- Gefühlsgespräche führen („Wie hast du dich gefühlt?“).
- Konflikte begleiten und Lösungsmöglichkeiten vorschlagen.
- Rückzugsmöglichkeiten schaffen, wenn es zu viel wird.
- Freundschaften pflegen (Playdates, Kita-Kontakte, Spielplatzbesuche).

+ Spiele-Ideen

- Rollenspiele mit klaren Rollenverteilungen.
 - Kooperationsspiele (Bälle transportieren, Teamspiele).
 - Gefühlskarten nachspielen (Freude, Wut, Trauer, Überraschung).
-

Sensorische Entwicklung

- [] Erkennt unterschiedliche Texturen, Gerüche und Geschmäcker.
- [] Reagiert bewusster auf Lautstärke, Licht und Temperatur.
- [] Mischt gerne Materialien (Sand + Wasser, Knete + Naturmaterialien).
- [] Kann längere sensorische Eindrücke aushalten (z. B. laute Orte).

+ Alltagstipps

- Unterschiedliche Materialien anbieten (Natur, Wasser, Knete, Reis).
- Kind sensibel begleiten, wenn es überreizt ist.
- Naturerlebnisse vertiefen (Steine, Rinde, Erde, Wasser).

+ Spiele-Ideen

- Sinnespfade im Garten.
 - Geräusche-Memory.
 - Aromen testen (Vanille, Zimt, Zitrone).
-

Wahrnehmung & visuelle Verarbeitung

- [] Erkennt Muster und Reihenfolgen sicher.
- [] Kann Unterschiede und Gemeinsamkeiten bewusst benennen.
- [] Ordnet Objekte nach Kategorien (Form, Größe, Farbe).
- [] Beobachtet Details und beschreibt sie (z. B. in Büchern).

+ Alltagstipps

- Wimmelbücher → Unterschiede suchen.
- Muster legen und nachlegen lassen.
- Gemeinsam Details in Natur oder Alltag beobachten.

+ Spiele-Ideen

- „Fehler-Bilder“ vergleichen.
 - Memory mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad.
 - Formen- oder Farbreihenfolgen legen.
-



Problemlösen & frühes Denken

- ☐ Denkt Probleme durch („Wenn ich das so mache, dann...“).
- ☐ Plant Spielabläufe länger im Voraus.
- ☐ Kann einfache Regeln erklären und verteidigen („Das ist so, weil...“).
- ☐ Entwickelt eigene Ideen und Lösungen im Spiel.

+ Alltagstipps

- Fragen statt Antworten geben („Was meinst du, wie geht das?“).
- Kleine Alltagsaufgaben übertragen (Tisch decken, sortieren, planen).
- Geduld zeigen, wenn dein Kind ausprobiert und experimentiert.

+ Spiele-Ideen

- Logikspiele, Puzzles (20–40 Teile).
 - Gemeinsame Bauprojekte mit Bausteinen.
 - Labyrinthspiele oder kleine Rätsel.
-



Körperwahrnehmung & Koordination

- ☐ Erkennt eigene Grenzen („Das ist mir zu hoch.“).
- ☐ Kann Bewegungen immer genauer steuern.
- ☐ Reagiert auf Gleichgewichtsspiele sicher.
- ☐ Kann Bewegungsfolgen imitieren und variieren.

+ Alltagstipps

- Yoga für Kinder, Tierbewegungen, Tanz.
- Barfuß laufen auf verschiedenen Untergründen.
- Balanceübungen auf Linien, Steinen, Brettern.

+ Spiele-Ideen

- „Yoga für Tiere“ Bewegungen nachmachen.
- Balancierstrecken.
- Rhythmusspiele (klatschen, stampfen, springen).



Interaktion mit anderen Kindern

- ☐ Spielt aktiv in Gruppen und erkennt Gruppenregeln.
- ☐ Kann einfache Aufgaben übernehmen (z. B. „du bist der Schiedsrichter“).
- ☐ Versteht Rollen im Rollenspiel besser.
- ☐ Kann erstmals Kompromisse eingehen („Du darfst zuerst, dann ich.“).
- ☐ Beginnt, Freundschaften zu vertiefen.

+ Alltagstipps

- Playdates fördern soziale Sicherheit.
- Konflikte begleiten und mit Sprache lösen.
- Positive Vorbilder sprechen lassen („Wie können wir es lösen?“).

+ Spiele-Ideen

- Teamspiele, Kreisspiele, Fangspiele.
 - Große Bauprojekte („Wir bauen ein Dorf“).
 - Rollen- und Fantasienspiele.
-



Selbstständigkeit & Alltagskompetenzen

- ☐ Zieht sich vollständig selbstständig an und aus.
- ☐ Putzt Zähne selbstständig (mit Kontrolle).
- ☐ Geht sicher auf Toilette.
- ☐ Kann kleine Aufgaben zuverlässig übernehmen (z. B. Tisch decken).
- ☐ Beginnt, Verantwortung für eigene Sachen zu übernehmen.
- ☐ Entwickelt erste Ordnungssysteme (Spielzeug sortieren).

+ Alltagstipps

- Klare Routinen beibehalten.
- Aufgaben sichtbar machen (kleine Checkliste für Kinder).
- Verantwortung loben, aber nicht übermäßig („Danke, dass du daran gedacht hast.“).

+ Spiele-Ideen

- Haushalts-Rollenspiele (Haushalt nachspielen).
 - Schaumsortieren (im Bad Spielsachen ordnen).
 - Aufgabenlotto: kleine Kärtchen ziehen, Aufgabe erfüllen.
-

Lernhaltung & Motivation

- ☐ Zeigt Neugier für neue Themen und stellt vertiefende Fragen.
- ☐ Probiert Aufgaben aus, auch wenn sie anfangs schwierig erscheinen.
- ☐ Kann kleine Rückschläge besser akzeptieren („Ich probiere es nochmal.“).
- ☐ Hat eigene Interessen oder „Lieblingsthemen“ (Tiere, Zahlen, Fahrzeuge, Natur...).
- ☐ Erlebt Erfolgserlebnisse bewusst und freut sich darüber.
- ☐ Versucht Aufgaben selbstständig zu lösen, bevor es Hilfe holt.

+ Alltagstipps

- Lobe den Einsatz, nicht nur das Ergebnis („Du hast richtig durchgehalten!“).
- Gib deinem Kind Raum, Dinge selbst herauszufinden.
- Biete passende Herausforderungen an, aber ohne Druck.
- Interessen ernst nehmen: wenn dein Kind „Dinosaurier-Phase“ hat → Bücher, Spiele, Gespräche dazu nutzen.

+ Spiele-Ideen

- Experimente für Kinder (Wasser, Farben, Naturmaterialien).
 - Sachbücher gemeinsam anschauen und besprechen.
 - „Forscher-Aufträge“: Finde etwas Rundes, Weiches, Schweres, Leichtes...
-

Kreativität & Fantasie

- ☐ Entwickelt längere Rollenspiele mit Handlung, Rollen und Regeln.
- ☐ Erfindet eigene Geschichten, Lieder oder Fantasiewesen.
- ☐ Nutzt Materialien kreativ (Kartons als Häuser, Tücher als Landschaften).
- ☐ Kann sich längere Zeit im Fantasienspiel vertiefen.
- ☐ Variiert Spiele immer wieder und baut eigene Ideen ein.

+ Alltagstipps

- Biete offene Materialien an: Decken, Tücher, Kartons, Naturmaterialien.
- Frag dein Kind abends: „Welche Geschichte würdest du gern erfinden?“
- Lass dein Kind Spielwelten bauen (Bausteine, Schleichfiguren, Autos, Lego).

+ Spiele-Ideen

- „Geschichten-Würfel“: Symbole würfeln → daraus eine Geschichte bauen.
- Kreativprojekte: Collagen, Tonfiguren, Naturkunst.
- Rollenspieltage: Arztpraxis, Feuerwehr, Restaurant, Expedition ins Weltall.

Schlaf & Selbstregulation

- [] Erkennt eigene Müdigkeitszeichen zuverlässig.
- [] Kann nach aufregenden Situationen mit Unterstützung runterfahren.
- [] Nutzt Rituale bewusst als Übergang zum Schlaf.

+ Alltagstipps

- Feste Abendrituale beibehalten.
- Reizreduktion vor dem Schlaf.
- Entspannungsübungen einführen (Atmung, ruhige Musik).

+ Spiele-Ideen

- Fantasiereisen.
- Atemspiele („Blume riechen – Kerze ausblasen“).
- Entspannungsmassage oder „Puppenmassage“.

Hinweise bei Unsicherheiten

Wenn du das Gefühl hast, dass dein Kind:

- deutlich unverständlich spricht oder kaum verständliche Sätze bildet,
- sehr große Schwierigkeiten hat, Regeln zu verstehen oder einzuhalten,
- oft stark stürzt oder grundlegende Bewegungen auffällig unsicher wirken,
- kaum Interesse an anderen Kindern zeigt oder Konflikte gar nicht bewältigen kann,
- nur sehr eingeschränkt spielt (wenig Fantasie, sehr einseitige Abläufe),
- stark reizüberfordert ist (Licht, Geräusche, Körperkontakt),
- sehr starke Emotionen zeigt, die kaum zu beruhigen sind,

- Schwierigkeiten hat, einfache Geschichten oder Abläufe zu verstehen,
- sich kaum konzentrieren kann, auch bei Lieblingsspielen,
- kaum Blickkontakt hält oder soziale Signale schwer erkennt,

dann sprich bitte mit deiner Kinderärztin, der Kita oder einem Frühförderzentrum.

Frühzeitige Unterstützung ist keine Diagnose. Sie ist eine Chance, deinem Kind Orientierung, Stabilität und passende Förderung zu schenken.

Das sechste Lebensjahr ist voller Entwicklungssprünge, Mut, Fantasie und wachsender Selbstständigkeit.

Wenn einige Punkte noch nicht zutreffen, ist das völlig normal. Kinder entwickeln sich sehr unterschiedlich, und jedes Kind hat eigene Stärken.

Solltest du dir dennoch Sorgen machen, z. B. bei auffälliger Sprachentwicklung, häufiger sozialer Überforderung, starker Motorikunsicherheit oder sehr intensiven Gefühlen, kann ein Gespräch mit der Kinderärztin oder einem Frühförderzentrum hilfreich sein.

Du begleitest dein Kind liebevoll, achtsam und verlässlich.

Und das ist die wichtigste Grundlage für eine gesunde Entwicklung.

Allgemeiner Hinweis & Unterstützung durch den FamilienHafen-Helfer

Wenn du beim Lesen dieser Checkliste merkst, dass du zu bestimmten Punkten noch Fragen hast, dir bei einzelnen Bereichen unsicher bist oder dir wünschst, dein Kind liebevoll und gezielt zu fördern, bist du bei uns genau richtig.

Unser FamilienHafen-Helfer unterstützt dich jederzeit. Persönlich, verständlich und alltagsnah.

Du kannst ihm individuelle Fragen stellen, Situationen schildern oder dir konkrete Förderideen für dein Kind geben lassen. Ganz egal, ob es um Entwicklungsschritte, Verhalten, Gefühle, Routinen, Spielideen oder den Kita-Start geht:

Der FamilienHafen-Helfer begleitet dich Schritt für Schritt.

Er ersetzt keine medizinische Beratung, aber er hilft dir dabei, dein Kind besser zu verstehen, Unsicherheiten zu klären und den Familienalltag liebevoll zu erleichtern.

Wenn du möchtest, kannst du ihn jederzeit ausprobieren und direkt loslegen.

Wir sind für dich da.