

Willkommen im fünften Lebensjahr. Eine wunderbare Zeit voller Neugier, Fantasie, wachsender Selbstständigkeit und beeindruckender Entwicklungsschritte.

In diesem Alter wird dein Kind selbstbewusster, spricht komplexer, spielt intensiver mit Gleichaltrigen und entdeckt die Welt mit einer Mischung aus Mut und Vorsicht. Gleichzeitig braucht es weiterhin viel Halt, liebevolle Begleitung und klare Orientierung.

Diese Checkliste unterstützt dich dabei, die Entwicklung deines Kindes aufmerksam zu beobachten. Ohne Druck, ohne Vergleich.

Kinder zwischen 4 und 5 Jahren entwickeln sich sehr unterschiedlich. Manche sind bewegungsfreudig, andere kreativ oder sprachlich weit. Manche sind sozial sehr offen, andere eher zurückhaltend. Alles ist normal.

Nutze die Liste als Orientierung und Inspiration, nicht als Leistungsmaßstab.

Dein Kind wächst im eigenen Tempo, mit eigenen Stärken und eigenen Wegen, die Welt zu verstehen.



Kognitive Entwicklung

- ☐ Kann Mengen bis 5 oder 10 sicher benennen oder vergleichen.
- ☐ Erkennt und unterscheidet Farben, Formen und einfache Muster zuverlässig.
- ☐ Zeigt zunehmendes Verständnis für Reihenfolgen und einfache Regeln.
- ☐ Beginnt einfache Zusammenhänge logisch zu erklären („Weil...“).
- ☐ Kann mehrschrittige Anweisungen befolgen.
- ☐ Erkennt erste Buchstaben oder Zahlen, häufig den eigenen Namen.
- ☐ Kann einfache Puzzle (10–20 Teile) lösen.
- ☐ Löst Alltagsprobleme selbstständiger („Ich hole einen Hocker, dann komme ich ran.“).

+ Alltagstipps

- Nutze Alltagssituationen zum Zählen (Treppen, Obstsorten, Autos).
- Beim Kochen Mengen vergleichen („Was ist mehr?“).
- Bücher und Spiele nutzen, um Reihenfolgen und Sortieren zu üben.
- Kinder an einfachen Entscheidungen beteiligen („Was machen wir zuerst?“).

+ Spiele-Ideen

- Memory, Domino, Sortierspiele.
 - Muster legen (Eichel–Stein–Eichel–Stein...).
 - Erste Brettspiele mit einfachen Regeln.
-



Motorik

- ☐ Führt sicher Laufrad oder beginnt Fahrrad zu fahren.
- ☐ Springt auf einem oder beiden Beinen, hüpft weit.
- ☐ Balanciert längere Strecken (z. B. auf Linien, Mauern, Balken).
- ☐ Klettert sicher auf verschiedene Höhen.
- ☐ Fängt größere Bälle mit den Armen und beginnt kleinere Bälle mit den Händen zu fangen.
- ☐ Führt Bewegungsabläufe nach (Rhythmusspiele, Tanz, Sportspiele).

+ Alltagstipps

- Waldwege, Spielplätze, Hügel, Natur – perfekte Motorikorte.
- Unterschiedliche Untergründe laufen (Sand, Gras, Kies, Waldboden).
- Bewegung statt langes Sitzen: kurze Spielpausen, Rennen, Hüpfen.

+ Spiele-Ideen

- Hindernis-Parcours mit Springen, Kriechen, Balancieren.
 - Ball-Fang-Spiele mit verschiedenen Bällen.
 - „Tierbewegungen“ oder Bewegungsgeschichten.
-



Feinmotorik

- ☐ Hält Stifte kontrollierter (Vorstufe Dreifingergriff).
- ☐ Zeichnet erkennbare Figuren (z. B. Menschen mit 4–6 Körperteilen).
- ☐ Schneidet sicherer entlang von Linien oder einfachen Formen.
- ☐ Fädelt Perlen oder Nudeln auf Schnüre.
- ☐ Baut hohe Türme, Brücken oder stabile Konstruktionen.
- ☐ Beginnt, einfache Schriftzeichen oder den eigenen Namen zu „malen“.

+ Alltagstipps

- Viel malen, schneiden, kneten, basteln.
- Alltagsaufgaben mit den Händen: Reißverschlüsse, Knöpfe, Sortieren.
- Knete, Sand, Ton, super für Handkraft.

+ Spiele-Ideen

- Perlen fädeln (groß bis klein).
 - Schneidestrecken (gerade, Wellen, Kreise).
 - Konstruktionsspiele mit Bausteinen oder Magnetbausteinen.
-



Sprache & Kommunikation

- ☐ Führt längere Gespräche und erklärt Gedanken.
- ☐ Erkennt und verwendet richtige Zeitformen.
- ☐ Stellt gezielte Fragen („Warum?“, „Wieso?“, „Wie funktioniert das?“).
- ☐ Hört aktiv zu und lässt andere ausreden (meistens!).
- ☐ Erzählt Erlebnisse mit erkennbarem Anfang, Mitte und Ende.
- ☐ Spielt mit Sprache (Reime, Wortspiele, Quatschwörter).
- ☐ Kann Gefühle und Bedürfnisse zunehmend durch Sprache ausdrücken.

+ Alltagstipps

- Viele Gespräche im Alltag – beim Essen, Spazieren, Spielen.
- Bücher lesen und nachfragen („Was glaubst du passiert als Nächstes?“).
- Reime und Sprachspiele einbauen.
- Geschichten erzählen und dein Kind ergänzen lassen.

+ Spiele-Ideen

- „Geschichte weitererzählen“ Jeder sagt einen Satz.
 - Reimspiele („Was reimt sich auf Haus?“).
 - Hörspiele oder Bilderbuchkino.
-



Soziales Verhalten & Emotionen

- ☐ Kann Gefühle zunehmend benennen und erklären.
- ☐ Spielt kooperativ mit anderen Kindern (Rollen, Regeln, Absprachen).
- ☐ Zeigt Empathie („Brauchst du Hilfe?“).
- ☐ Versteht einfache Konfliktlösungen („Wir können teilen / tauschen“).
- ☐ Beginnt, Regeln im Spiel ernst zu nehmen.
- ☐ Hat Freude an Gruppenaktivitäten, aber braucht gelegentlich Rückzug.

+ Alltagstipps

- Gefühle benennen und empathisch begleiten.
- Vorbild sein bei Konflikten, ruhig bleiben.
- Gemeinsame Spiele fördern, aber Rückzug respektieren.
- Klare, liebevolle Regeln geben Halt.

+ Spiele-Ideen

- Rollen- und Fantasienspiele (Familie, Polizei, Superhelden, Laden).
 - Kooperative Brettspiele (z. B. „Obstgarten“).
 - Gefühle-Raten: Gesichtsausdrücke nachmachen.
-

Sensorische Entwicklung

- ☐ Unterscheidet verschiedene Geräusche bewusst.
- ☐ Reagiert sensibel oder neugierig auf Reize (kalt/warm, laut/leise).
- ☐ Probiert verschiedene Materialien (Sand, Erde, Wasser).
- ☐ Erkennt Geschmäcker, Gerüche und Texturen.

+ Alltagstipps

- Naturerfahrungen: Wald, Park, Strand, Regen, Wind.
- Sensorikstationen daheim: Knete, Sand, Wasser, Reis.
- Reize dosieren, wenn dein Kind schnell überfordert ist.

+ Spiele-Ideen

- „Fühlstraße“: Stoffe, Teppiche, Kies, Decken.
 - Klangspiele: Instrumente erraten, Geräusche suchen.
 - Wasser-Experimentieren.
-

Wahrnehmung & Reize

- ☐ Erkennt Muster und Reihenfolgen.
- ☐ Beobachtet Details in Bildern oder Situationen.
- ☐ Erkennt Unterschiede und Gemeinsamkeiten.
- ☐ Lässt sich von visuellen Reizen stärker leiten.

+ Alltagstipps

- Muster legen, Reihenfolgen üben.
- Unterschiede suchen („Was hat sich verändert?“).
- Wimmelbücher gemeinsam betrachten.

+ Spiele-Ideen

- „Ich sehe was, was du nicht siehst.“
- Memory, Suchbilder.
- Reihenfolgen mit Farben oder Gegenständen legen.



Problemlösen & Denken

- ☐ Löst Alltagsprobleme strukturiert („Ich hole einen Stuhl, damit ich rankomme.“).
- ☐ Erkennt logische Zusammenhänge.
- ☐ Plant Spielabläufe („Wir bauen zuerst die Straße, dann die Häuser.“).
- ☐ Kann erste Regelspiele nachvollziehen.

+ Alltagstipps

- „Wie könntest du das machen?“ Fragen statt schnelle Lösungen.
- Alltagsprobleme nutzen: Kleidung ordnen, Spielsachen sortieren.

+ Spiele-Ideen

- Sortier- und Logikspiele.
 - Erste einfache Brettspiele.
 - Puzzles bis 20 Teile.
-



Körperwahrnehmung & Koordination

- ☐ Erkennt eigene Grenzen („Das ist mir zu hoch.“).
- ☐ Kann Bewegungen bewusst steuern (bremsen, stoppen, Richtungen wechseln).
- ☐ Reagiert auf Gleichgewichtsreize.
- ☐ Hat Freude an Tanz, Bewegung und Musterübungen.

+ Alltagstipps

- Balancierübungen draußen und drinnen.
- Bewegungslandschaften im Wohnzimmer.
- Körperbewusstsein stärken: Yoga für Kinder, Tierbewegungen.

+ Spiele-Ideen

- Balance-Parcours.
 - Stopptanz, Rhythmusspiele.
 - „Wie bewegt sich...?“ Tiere imitieren.
-



Interaktion mit anderen Kindern

- ☐ Spielt aktiv in Gruppen oder kleinen Teams.
- ☐ Teilt Materialien zunehmend freiwillig.
- ☐ Kann einfache Absprachen treffen.
- ☐ Versteht Rollenspiele mit klaren Regeln.

+ Alltagstipps

- Häufige Kontakte zu Gleichaltrigen.
- Konflikte begleiten, aber das Kind Lösungen finden lassen.
- Gruppenspiele fördern, aber Überforderung erkennen.

+ Spiele-Ideen

- Fangspiele, Kreisspiele.
 - Rollenspiele mit Aufgabenverteilung.
 - „Wir bauen zusammen eine Stadt.“
-



Selbstständigkeit & Alltag

- ☐ Zieht sich weitgehend selbstständig an und aus.
- ☐ Putzt Zähne mit Anleitung gründlich.
- ☐ Toilette selbstständig.
- ☐ Erledigt kleine Haushaltsaufgaben zuverlässig.
- ☐ Pflegt persönliche Gegenstände (Rucksack, Jacke, Schuhe).

+ Alltagstipps

- Klare, verständliche Routinen.
- Helfen lassen, aber nicht perfektionistisch sein.
- Aufgaben sichtbar machen (z. B. kleine Aufgabenliste).

+ Spiele-Ideen

- Schatzsuche beim Aufräumen.
 - „Ich bin heute der Helfer“ – kleine Verantwortlichkeiten.
 - Puppen/Kuscheltiere pflegen (Selbstfürsorge spielerisch üben).
-



Aufmerksamkeit, Konzentration & Impulskontrolle

- [] Kann sich für 5–10 Minuten auf eine Tätigkeit konzentrieren (bei Interesse länger).
- [] Bleibt bei Aufgaben häufiger dran, auch wenn etwas nicht sofort gelingt.
- [] Kann kurze Anweisungen gut umsetzen und warten, bis es „dran“ ist.
- [] Erkennt Ablenkungen, reagiert aber nicht mehr sofort impulsiv darauf.
- [] Beginnt, Regeln in Spielen oder Gruppen besser einzuhalten.

+ Alltagstipps

- Klare, kurze Anweisungen geben („Erst Hose, dann Socken.“).
- Aufgaben nach Schwierigkeit steigern, nicht sofort überfordern.
- Reizreduzierte Spielsituationen schaffen (wenige Materialien anbieten).
- Loben des Einsatzes, nicht nur des Ergebnisses („Du hast lange dran gearbeitet!“).

+ Spiele-Ideen

- „Stopptanz“ oder „Feuer–Wasser–Sturm“.
- Erste Regelspiele (Mensch ärgere dich nicht, Uno Junior).
- Konzentrationsspiele: „Ich sehe was, was du nicht siehst“, Memory, Puzzle.



Sicherheitsbewusstsein & Gefahrenereinschätzung

- [] Achtet zunehmend auf Straßenverkehr und bleibt beim Übergang stehen.
- [] Hört in Gefahrensituationen meist zuverlässig auf „Stopp“.
- [] Erkennt gefahrenreiche Situationen (Kletterhöhe, Messer, Herd) besser als früher.
- [] Erkennt, wann es Hilfe braucht und holt diese aktiv.
- [] Beginnt, einfache Notfallregeln zu verstehen.

+ Alltagstipps

- Gefahrensituationen erklären (kurz & klar: „Stopp, da fahren Autos“).
- Gemeinsam Situationen besprechen („Was wäre hier sicher?“).
- Verlässliche Rituale beim Überqueren der Straße („stehen – schauen – gehen“).

+ Spiele-Ideen

- Ampelspiel mit Farben → Rot Stopp, Gelb warten, Grün gehen.
- Kleine Rollenspiele: „Der Herd ist heiß – was tun wir?“.
- Gefahren-Bilderbuch ansehen und gemeinsam Lösungen suchen.



Essen & Körpergefühl

- [] Erkennt Hunger- und Sättigungssignale zunehmend selbstständig.
- [] Probiert neue Lebensmittel eher aus (nicht alles wird gemocht und das ist normal).

- [] Kann längere Zeit am Tisch sitzen und sich an einfache Tischregeln halten.
- [] Hat ein zunehmend stabiles Essverhalten ohne starke Kämpfe.
- [] Kann grundlegende Körpergefühle benennen („Ich bin müde“, „mir ist warm“).

+ Alltagstipps

- Feste Essensstrukturen geben Halt.
- Essen nicht als Belohnung oder Strafe einsetzen.
- Kind in die Vorbereitung einbeziehen (Salat waschen, Obst schneiden).
- Körperempfinden ansprechen („Ist dir kalt oder warm?“).

+ Spiele-Ideen

- Lebensmittel mit geschlossenen Augen erraten (Geruch, Tastgefühl).
 - Obst-/Gemüsebuffet anrichten: probieren, beschreiben, vergleichen.
 - „Koch-Rollenspiele“ mit echten und spielerischen Materialien.
-



Medienverhalten & Reizverarbeitung

- [] Kann kurze Medienzeiten einhalten und wieder umsteigen auf reales Spiel.
- [] Erkennt, wenn etwas „zu aufregend“ ist und braucht Unterstützung zur Regulation.
- [] Hat klare Vorlieben für bestimmte Medieninhalte, aber kann sich davon lösen.
- [] Zeigt nach Medienkonsum keine extremen Überreizhöhen (anhaltende Unruhe, Aggression).

+ Alltagstipps

- Medien gemeinsam nutzen und Inhalte besprechen.
- Feste Zeiten statt dauernder Verfügbarkeit.
- Medienfreie Übergänge schaffen (lesen, malen, draußen sein).
- Ruhige, klare Medieninhalte bevorzugen, keine schnellen Schnittfolgen.

+ Spiele-Ideen

- Medieninhalte im echten Rollenspiel aufgreifen (z. B. Lieblingsfigur nachspielen).
 - Hörspiele statt Bildmedien nutzen → fördert Fantasie.
 - Nach Medienzeit: Ruherituale („Was hat dir gefallen? Was fandest du spannend?“).
-



Schlaf & Selbstregulation

- [] Erkennt eigene Müdigkeitszeichen und äußert sie.
- [] Kommt nach aufregenden Situationen mit etwas Unterstützung zur Ruhe.
- [] Lässt sich durch Rituale in den Schlaf begleiten.

+ Alltagstipps

- Routinen, ruhige Einschlafrituale.
- Reizreduktion am Abend.
- Gute-Nacht-Gespräche zur emotionalen Entlastung.

+ Spiele-Ideen

- Gute-Nacht-Geschichten nachspielen.
 - Atemspiele („Blume riechen – Kerze auspusten“).
-

Hinweise bei Unsicherheiten

Wenn du das Gefühl hast, dass dein Kind:

- kaum oder sehr schwer verständlich spricht,
- Schwierigkeiten hat, einfache Regeln zu verstehen oder umzusetzen,
- häufig sehr ungenau wirkt, stark stürzt oder grundlegende Bewegungen schwerfallen,
- kaum Interesse an anderen Kindern zeigt oder sich kaum in Gruppen zurechtfindet,
- im Spiel kaum Fantasie zeigt, sehr einseitig spielt oder sich wiederholend verhält,
- extrem impulsiv oder sehr ängstlich ist und nur schwer zu beruhigen,
- starke Probleme in der Reizverarbeitung zeigt (Licht, Geräusche, Körperkontakt),
- kaum Blickkontakt aufnimmt oder soziale Signale selten erkennt,
- trotz häufiger Wiederholung fast keine Fortschritte in Alltagssituationen macht,

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

Frühe Beobachtung ist keine Diagnose. Sie ist eine Chance, dein Kind liebevoll und gezielt zu stärken.

Das fünfte Lebensjahr ist voller großer Entwicklungsschritte, Mut, Fantasie und wachsender Selbstständigkeit.

Wenn du bemerkst, dass dein Kind in manchen Bereichen noch nicht so weit ist, ist das völlig normal. Jedes Kind hat sein eigenes Tempo und seine eigenen Stärken.

Sollten dich jedoch bestimmte Dinge länger beschäftigen, z. B. deutliche Sprachverzögerungen, häufiges Stürzen, große soziale Schwierigkeiten oder sehr starke emotionale Ausbrüche, kann ein Gespräch mit der Kinderärztin oder einem Frühförderzentrum hilfreich sein. Nicht, um Sorgen zu machen, sondern um Sicherheit zu schenken.

Du begleitest dein Kind liebevoll, achtsam und verlässlich.

Das ist der stärkste Entwicklungsfaktor überhaupt.

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.