

Willkommen im vierten Lebensjahr. Eine Zeit voller Fantasie, wachsender Selbstständigkeit, vielen „Warum?“-Fragen und beeindruckenden Entwicklungssprüngen.

Dein Kind versteht nun viel mehr Zusammenhänge, wird motorisch geschickter, entwickelt eigene Ideen und beginnt, sich stärker in Gruppen zurechtzufinden. Gleichzeitig sind Gefühle oft groß und manchmal noch schwer zu regulieren.

Diese Checkliste soll dir Orientierung geben, ohne Druck, ohne Vergleich. Kinder entwickeln sich zwischen 3 und 4 Jahren sehr unterschiedlich. Manche sind sprachlich weit, andere motorisch geschickt, manche sind sehr sozial, andere brauchen viel Rückzug. Alles ist normal.

Nutze die Liste als liebevollen Begleiter, um dein Kind in dieser aufregenden Zeit aufmerksam und unterstützend zu begleiten.



Kognitive Entwicklung

- ☐ Erzählt einfache Geschichten oder Erlebnisse zusammenhängend.
- ☐ Erkennt Mengenunterschiede (mehr/weniger).
- ☐ Sortiert nach mehreren Merkmalen (z. B. Farbe + Größe).
- ☐ Kann einfache Aufgaben mit mehreren Schritten ausführen.
- ☐ Beginnt, erste Regeln zu verstehen und zu befolgen.
- ☐ Erkennt Ursache-Wirkung in komplexeren Situationen („Wenn ich das kippe, läuft es über“).
- ☐ Löst kleine Probleme selbstständig (z. B. Bausteine stabiler stapeln).
- ☐ Zeigt wachsende Konzentration bei interessanten Aktivitäten.

+ Alltagstipps

- Gib kleine Mini-Aufträge („Hol bitte die Socken und leg sie aufs Bett.“).
- Nutze Alltagssituationen für Zählen, Sortieren, Vergleichen.
- Fördere freies Spiel, dabei entwickelt sich Denken am stärksten.
- Lass dein Kind eigene Lösungen finden, bevor du hilfst.

+ Spiele-Ideen

- „Was gehört zusammen?“ Dinge sortieren (Besteck, Spielzeug, Naturmaterialien).
 - Erste Puzzle mit 6–12 Teilen.
 - Memory-Spiele für Konzentration und Merkfähigkeit.
-



Motorik

- [] Führt Dreirad, Roller oder Laufrad sicher.
- [] Balanciert auf einem Bein für einige Sekunden.
- [] Springt vorwärts, hüpft, rennt in verschiedenen Geschwindigkeiten.
- [] Klettert sicher auf Spielplatzgeräten.
- [] Wirft und fängt größere Bälle mit beiden Händen.
- [] Kann kurze Bewegungsabfolgen nachmachen (tanzen, Bewegungsreime).

+ Alltagstipps

- Spielplatzbesuche, Waldwege, Hügel und Natur fördern Motorik perfekt.
- Barfußlaufen für Balance und gesunde Fußmuskulatur.
- Bewegte Spiele statt langes Sitzen (natürlicher Bewegungsdrang).

+ Spiele-Ideen

- Hindernisparcours drinnen oder draußen.
 - „Tierbewegungen“ nachahmen (Hase, Elefant, Frosch).
 - Ballspiele mit Rollen, Werfen und Fangen.
-



Feinmotorik

- [] Schneidet mit Kinderschere entlang einfacher Linien.
- [] malt Kreise, Striche und erste erkennbare Formen.
- [] Fädelt große Perlen oder Nudeln auf eine Schnur.
- [] Sortiert kleine Gegenstände zielgerichtet.
- [] Hält Stifte sicherer (Dreifingergriff beginnt sich zu entwickeln).
- [] Baut höhere Türme mit Bausteinen.

+ Alltagstipps

- Bastelmaterialien frei zugänglich machen.
- Kleine Alltagsaufgaben: Besteck sortieren, Wäscheklammern benutzen.
- Stifte, Knete, Ton, Sand, alles stärkt Handkraft und Fingerbewegungen.

+ Spiele-Ideen

- Schneide-Straßen (gerade Linien, leichte Kurven).
 - Perlen fädeln, Büroklammerketten legen.
 - Knetfiguren oder „Pizza“ aus Knete formen.
-



Sprache & Kommunikation

- [] Bildet vollständige Sätze („Ich möchte noch Saft.“).
- [] Stellt „Warum?“-Fragen.
- [] Kann einfache Geschichten nacherzählen.
- [] Benutzt Vergangenheitsformen („Ich bin gefallen.“).
- [] Spielt mit Sprache (Reime, Wörter erfinden).
- [] Kann Gefühle oder Wünsche sprachlich ausdrücken.
- [] Kann einfache Gesprächsregeln einhalten (zuhören, warten).

+ Alltagstipps

- Längere Gespräche im Alltag („Was hast du gesehen?“).
- Bücher lesen und über Bilder sprechen.
- Reim- und Singspiele integrieren.
- Lass dein Kind ausreden und stelle offene Fragen.

+ Spiele-Ideen

- Reime raten („Was reimt sich auf Haus?“).
 - Suchbilder in Wimmelbüchern.
 - „Geschichte weitererzählen“ abwechselnd einen Satz ergänzen.
-



Soziales Verhalten & Emotionen

- [] Spielt zunehmend kooperativ mit anderen Kindern.
- [] Teilt gelegentlich freiwillig Spielsachen.
- [] Erkennt Gefühle anderer und reagiert darauf.
- [] Kann einfache Konflikte benennen („Ich bin sauer, weil...“).
- [] Zeigt Empathie („Tut dir das weh?“).
- [] Reagiert empfindlich auf starke Gefühle (die eigenen und die anderer).
- [] Beginnt, erste Regeln in Gruppen zu verstehen.

+ Alltagstipps

- Gefühle benennen und erklären („Er ist traurig, weil sein Turm umgefallen ist.“).
- In Konflikten ruhig begleiten, nicht sofort lösen.
- Gezielte Sozialkontakte wie Spielgruppen.
- Kurze Routinen für Übergänge (Kita, Schlafen, Essen).

+ Spiele-Ideen

- Kooperative Spiele (zusammen ein Haus bauen, zusammen malen).
 - Rollenspiele: „Familie“, „Essen kochen“, „Arzt spielen“.
 - Gefühlskarten oder Gefühlsgesichter raten.
-

Sensorische Entwicklung

- ☐ Unterscheidet Texturen (weich, rau, hart).
- ☐ Reagiert darauf, wenn etwas zu laut, zu hell, zu kalt ist.
- ☐ Experimentiert mit Wasser, Sand, Matsch.
- ☐ Reagiert auf Gerüche und Geschmäcker bewusster.

Alltagstipps

- Verschiedene Materialien anbieten (Naturmaterialien, Wasser, Knete, Sand).
- Beobachte Reizempfindlichkeiten und passe Reize an.
- Naturerkundung: Regen, Wind, Laub, Schnee.

Spiele-Ideen

- Fühl-Straßen aus Teppichen, Kissen, Blättern.
 - Wassereperimente (Becher füllen, schütten, mischen).
 - Geräusche-Rätsel: Geräusche im Raum erraten.
-

Wahrnehmung & Reize

- ☐ Kann Dinge und Geräusche zuordnen.
- ☐ Erkennt Muster und einfache Reihenfolgen.
- ☐ Beobachtet Details in Büchern oder Situationen.
- ☐ Hat Vorlieben für bestimmte Bilder, Klänge oder Farben.

Alltagstipps

- Muster und Reihenfolgen im Alltag zeigen („groß–klein–groß“).
- Farbsortieren beim Aufräumen („Alle roten Bausteine hierhin.“).
- Geräusche in der Natur bewusst hören (Vögel, Wind, Autos).

Spiele-Ideen

- Muster legen (Steine, Bausteine).
- „Ich sehe was, was du nicht siehst.“
- Bilderpaare finden (Memory).



Problemlösen & frühes Denken

- ☐ Probiert verschiedene Lösungswege aus.
- ☐ Erkennt einfache Fehler („Der Turm fällt um, wenn er schief ist“).
- ☐ Plant kleine Abläufe im Spiel („Ich baue zuerst die Garage, dann das Auto.“).
- ☐ Kann Regeln von einfachen Spielen verstehen.

+ Alltagstipps

- Hilf nicht sofort. Dein Kind darf sich ausprobieren.
- Gib knifflige, aber machbare Aufgaben.
- Erkläre Abläufe langsam und klar.

+ Spiele-Ideen

- Baustein-Aufgaben („Bau einen Turm so hoch wie...“).
 - Einfaches Domino oder Sortierspiele.
 - Logikspiele für Kleinkinder (Farben/Formen kombinieren).
-



Körperwahrnehmung & Koordination

- ☐ Erlebt deutlich seinen Körperraum (weiß ungefähr, wie groß es ist).
- ☐ Kann etwas gezielter bremsen, stoppen, Richtungen wechseln.
- ☐ Reagiert auf Gleichgewichtsspiele.
- ☐ Kann Bewegungen gut imitieren.

+ Alltagstipps

- Balancierpfade bauen, Seile auf den Boden legen.
- Kinderturnen, Bewegungsspiele.
- Schnelle und langsame Bewegungen vergleichen (laufen ↔ schleichen).

+ Spiele-Ideen

- „Tiere nachmachen“ – bewusst große und kleine Bewegungen.
 - Balancieren über Linien, Kanten oder Seile.
 - Rhythmusspiele mit Klatschen, Springen, Stampfen.
-



Interaktion mit anderen Kindern

- ☐ Spielt mit anderen Kindern zunehmend gemeinsam.
- ☐ Kann abwechseln (mit Hilfe).
- ☐ Versteht einfache Gruppenregeln.
- ☐ Zeigt Interesse an anderen Meinungen („Das will ich auch!“).

+ Alltagstipps

- Spielgruppen, Kita-Kontakte fördern.
- Regeln klar formulieren („Du bist dran, dann ist ____ dran.“).
- Konflikte begleiten statt sofort lösen.

+ Spiele-Ideen

- Ballspiele in der Gruppe.
 - Kreisspiele, Fangspiele.
 - Gemeinsames Bauen oder Malen.
-



Selbstständigkeit & Alltag

- ☐ Zieht sich mit wenig Hilfe an und aus.
- ☐ Putzt sich mit Anleitung die Zähne.
- ☐ Geht tagsüber meist selbstständig zur Toilette.
- ☐ Hilft bei kleinen Aufgaben im Haushalt.
- ☐ Kühlt sich nach aufregender Situation schneller wieder ab.

+ Alltagstipps

- Alltagsschritte in klarer Reihenfolge anbieten („erst Schuhe, dann Jacke“).
- Stolz zulassen – Kinder in diesem Alter lieben Selbstständigkeit.
- Kleine Aufgaben geben (Tisch decken, Pflanzen gießen).

+ Spiele-Ideen

- „Wer findet zuerst...?“ beim Aufräumen.
 - Körperpflegesituationen als Rollenspiel üben (z. B. Teddy baden).
 - Mini-Aufträge rund um den Haushalt.
-



Gesundheit & körperliches Wohlbefinden

- [] Wirkt im Alltag überwiegend wach, interessiert und belastbar.
- [] Kann sich nach Anstrengung (Spiel, Bewegung) wieder erholen.
- [] Zeigt ein altersentsprechendes Bewegungsbedürfnis (nicht extrem antriebslos oder dauerhaft überdreht).
- [] Nimmt Gewicht und Größe in etwa entlang seiner individuellen Wachstumskurve zu (wird von Kinderärztin/Kinderarzt kontrolliert).
- [] Erholt sich bei kleineren Infekten in üblicher Zeit (ohne außergewöhnlich lange Schwächephasen).

+ Alltagstipps

- Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen und Fragen dort offen ansprechen.
- Ausgewogene Bewegung, Schlaf und Ernährung fördern. Alle drei gehören zusammen.
- Auf ausreichend Flüssigkeit und Pausen im Alltag achten.
- Frühzeitig auf Signale von Überforderung achten (Quengelei, Rückzug, Gereiztheit) und Ruhephasen anbieten.

+ Spiele-Ideen

- „Körperreise“: Körperteile benennen („Wo ist dein Herz? Wo ist dein Bauch?“).
- Gemeinsame „Fit-Momente“: kleine Hüpfübungen, Strecken, Arme kreisen, aber spielerisch, nicht leistungsorientiert.
- Bilderbücher zum Körper anschauen und über Gesundheit, Kraft und Erholen sprechen.

Essen & Essverhalten

- [] Isst grundsätzlich eigenständig und kann Besteck nutzen (auch wenn noch gekleckert wird).
- [] Probiert immer wieder neue Lebensmittel oder Konsistenzen (ohne alles zu verweigern).
- [] Kann am Familientisch für eine gewisse Zeit sitzen bleiben.
- [] Äußert Hunger und Durst und erkennt Sättigungsgefühle („Ich bin satt.“).
- [] Hat kein stark angst- oder kampfbesetztes Essverhalten (ständige Machtkämpfe, extreme Verweigerung).

+ Alltagstipps

- Möglichst gemeinsame Mahlzeiten mit entspannter Atmosphäre – Essen ist auch Beziehung.
- Klare, wiederkehrende Strukturen: feste Essenszeiten, möglichst wenig „Nebenbei-Snacks“.
- Kein Zwang und keine Erpressung („Wenn du aufisst, bekommst du...“), sondern Ermutigung und Vorbildverhalten.
- Kleine Portionen anbieten und nachreichen, wenn dein Kind noch Hunger hat.

+ Spiele-Ideen

- „Gemüse-Detektiv“: verschiedene Obst- und Gemüsesorten anschauen, fühlen, riechen, ggf. probieren.
 - Einfaches „Kochspiel“: dein Kind hilft beim Waschen, Rühren, Dekorieren.
 - Lebensmittel mit allen Sinnen erkunden (Schale fühlen, Geruch wahrnehmen, vergleichen).
-



Sicherheitsbewusstsein & Gefahrenereinschätzung

- ☐ Reagiert auf grundlegende Sicherheitsregeln (z. B. an der Straße stehen bleiben, an der Hand gehen).
- ☐ Erkennt einfache gefährliche Situationen (heiße Herdplatte, Messer, Straße, mit Unterstützung).
- ☐ Hört in vielen Situationen auf „Stopp“ oder „Halt“, auch wenn es nicht immer gelingt.
- ☐ Kann einfache Regeln im Haushalt verstehen (z. B. „Wasser bleibt in der Wanne“, „Bälle draußen werfen“).
- ☐ Zeigt erste Einsicht, warum eine Regel wichtig ist („sonst tust du dir weh“).

+ Alltagstipps

- Sicherheitsregeln klar, kurz und immer wieder gleich formulieren.
- Konsequente, ruhige Umsetzung der wichtigsten Gefahren-Regeln (Straße, Herd, Medikamente).
- Situationen im Nachhinein kurz besprechen („Das war gefährlich, weil...“).
- Lieber Umgebung sichern (z. B. Putzmittel wegschließen) als nur mit Verboten arbeiten.

+ Spiele-Ideen

- „Ampelspiel“: Rot = stehen, Gelb = warten, Grün = gehen/hüpfen/laufen.
 - Bilderbuch-Szenen zu Gefahrensituationen anschauen und gemeinsam Lösungen besprechen.
 - Rollenspiel mit Figuren/Puppen: „Die Puppe rennt auf die Straße. Was sollte sie tun?“
-



Aufmerksamkeit & Konzentration

- ☐ Kann sich für ein Interesse (z. B. Spiel, Malen, Bauen) einige Minuten am Stück konzentrieren.
- ☐ Bleibt bei einer Aufgabe, auch wenn sie nicht sofort gelingt (mit leichter Unterstützung).
- ☐ Kann sich für kurze Zeit auf Anweisungen fokussieren („Hör mir kurz zu...“).
- ☐ Schafft einfache Wechsel: von Spielen zu Aufräumen, von Essen zu Waschen.
- ☐ Kann über kurze Zeit warten (z. B. bis es „dran“ ist, bis du fertig gesprochen hast).

+ Alltagstipps

- Überfordere dein Kind nicht mit zu vielen Reizen gleichzeitig (Lärm, Spielsachen, Medien).
- Klare, kleine Schritte: lieber „Hol bitte die Schuhe“ als fünf Dinge auf einmal.
- Kurze Aufräum- und Konzentrationsphasen mit Ritualen verbinden (z. B. ein bestimmtes Lied).
- Erfolgserlebnisse schaffen: Aufgaben wählen, die dein Kind gut schaffen kann.

+ Spiele-Ideen

- „Stopp-Tanz“: Musik an – bewegen, Musik aus – stehen bleiben.
 - „Ich packe meinen Koffer“ in einer einfachen, kindgerechten Version.
 - Puzzles, Steckspiele, einfache Brett- oder Würfelspiele (mit viel Unterstützung).
-



Fantasie & Kreativität

- ☐ Erfindet eigene Geschichten im Spiel (z. B. mit Figuren, Kuscheltieren, Autos).
- ☐ Nutzt Gegenstände symbolisch (z. B. ein Stock wird zum Schwert, ein Tuch zur Decke).
- ☐ Hat Freude am Malen, Kneten, Bauen und Gestalten.
- ☐ Erfindet eigene Lieder, Quatschreime oder „Zauberwörter“.
- ☐ Kombiniert bekannte Spielsituationen neu („Heute ist die Puppe die Ärztin.“).

+ Alltagstipps

- Offene Materialien anbieten: Decken, Tücher, Kartons, Bausteine, statt nur fertige Spielsachen.
- Nicht jedes Spiel kommentieren oder korrigieren, dein Kind darf Regisseur sein.
- Fantasie ernst nehmen („In deinem Spiel ist der Stuhl wirklich ein Bus? Erzähl mir davon!“).
- Langeweile aushalten, aus Langeweile entstehen oft die kreativsten Ideen.

+ Spiele-Ideen

- „So tun als ob“-Spiele: Kochen, Arztpraxis, Einkaufen.
 - Freies Malen und Kneten ohne Vorlage.
 - Geschichten erfinden: Du fängst mit einem Satz an, dein Kind führt weiter.
-



Medien- & Bildschirmverhalten

- ☐ Hat begrenzten Medienkonsum (z. B. kurze, altersgerechte Sendungen, keine Dauerberieselung).
- ☐ Kann nach Ende der Medienzeit mit Unterstützung auf andere Aktivitäten umsteigen.
- ☐ Bevorzugt weiterhin überwiegend reales Spiel gegenüber Bildschirmzeit.
- ☐ Wirkt nach Medienkonsum nicht dauerhaft überdreht oder extrem reizbar.

+ Alltagstipps

- Klare Medienregeln vereinbaren: feste Zeiten, Dauer, Inhalte.
- Bildschirmzeiten möglichst kurz halten und immer wieder medienfreie Zeiten einplanen.
- Medien möglichst gemeinsam nutzen (z. B. zusammen schauen, darüber sprechen).
- Vor allem: **Viel reale Erfahrung**, Bewegung, freies Spiel, Rollenspiel, das baut das Fundament.

+ Spiele-Ideen

- Medieninhalte im echten Spiel aufgreifen (z. B. eine Figur aus der Serie im Rollenspiel „nachspielen“).
 - Statt Video: Hörspiele oder Musik nutzen, fördert Fantasie mehr als Bilder.
 - Medienfreie Rituale: Vorlesen, Kuscheln, Fantasiereisen vor dem Schlafen.
-



Lernhaltung & Motivation

- ☐ Zeigt Neugier und stellt Fragen („Was ist das?“, „Warum...?“).
- ☐ Probiert neue Dinge aus, auch wenn sie nicht sofort klappen.
- ☐ Freut sich sichtbar über eigene Erfolge („Ich hab’s geschafft!“).
- ☐ Zeigt Interesse an Büchern, Geschichten, Liedern, neuen Spielen.
- ☐ Hat je nach Temperament Phasen von hoher Motivation und Phasen von Rückzug. Beides ist okay.

+ Alltagstipps

- Lobe eher den Einsatz („Du hast lange probiert!“) als nur das Ergebnis („Toll, du kannst das!“).
- Nimm Fragen ernst und nimm dir Zeit, altersgerecht zu antworten.
- Biete neue Herausforderungen an, aber ohne Druck: „Magst du mal probieren...?“
- Erlaube Rückzug: Kinder müssen nicht immer „lernen“. Das Spiel ist Lernen.

+ Spiele-Ideen

- „Forscher-Spiele“: Dinge auseinandernehmen (unter Aufsicht), untersuchen, vergleichen.
- Bücher, in denen man mitdenken muss (Suchbilder, Mitmachbücher).
- Naturerkundungen: Käfer beobachten, Blätter sammeln, Pfützen untersuchen.



Schlaf & Selbstregulation

- [] Erkennt eigene Müdigkeit.
- [] Lässt sich mit Ritualen gut beruhigen.
- [] Kann nach Aufregung mit Unterstützung wieder zur Ruhe kommen.

+ Alltagstipps

- Wiederkehrende Rituale (Licht, Stimme, Nähe).
- Reizpausen im Alltag.
- Ruhige Vorlesezeit am Abend.

+ Spiele-Ideen

- „Gute-Nacht-Ritual“ mit Puppe.
- Massage- oder Kitzelspiele zur Entspannung.



Hinweise bei Unsicherheiten

Wenn du das Gefühl hast, dass dein Kind:

- nur sehr eingeschränkt spricht, kaum Sätze bildet oder nur schwer verstanden wird,
- im Spielen fast nie Fantasie zeigt oder kaum eigene Ideen entwickelt,
- sehr große Schwierigkeiten hat, mit anderen Kindern zu interagieren (keine Annäherung, ständige Konflikte),
- kaum Regeln oder Anweisungen versteht, selbst wenn sie oft wiederholt wurden,
- sehr stark in Stereotypen oder sich immer wiederholenden Abläufen festhängt,
- auffällig häufig stürzt oder grundlegende Bewegungen deutlich schwerfallen (springen, balancieren, laufen),
- kaum Gefühle zeigen kann oder große Probleme hat, Emotionen anderer zu erkennen,
- dauerhaft sehr reizbar, extrem zurückgezogen oder ungewöhnlich ängstlich wirkt,

dann sprich bitte mit deiner Kinderärztin oder einem Frühförderzentrum.

Hinweise in diesem Alter sind kein Urteil. Sie sind eine Einladung, gemeinsam herauszufinden, was dein Kind braucht, um sicher, stark und neugierig weiterzuwachsen.

Das vierte Lebensjahr ist voller Wachstum, Fantasie, Mut und neuer sozialer Herausforderungen.

Wenn du feststellst, dass einzelne Punkte noch nicht zutreffen, ist das völlig normal. Kinder entwickeln sich in ihrem eigenen Rhythmus.

Wenn du dennoch unsicher bist, z. B. bei starker Sprachverzögerung, wenig Blickkontakt, häufigem Stürzen oder starken emotionalen Schwierigkeiten, kann ein Gespräch mit der Kinderärztin oder der Frühförderstelle Sicherheit schenken.

Du begleitest dein Kind liebevoll und aufmerksam und das ist das Wertvollste, was du geben kannst.

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.