

Übung zum Körperbewusstsein und zu den fünf Sinnen

Das Kind legt sich auf einen großen Bogen Backpapier. Der/die TrainerIn zeichnet die Umrisse des Kindes. Neben dem Bogen stehen folgende Dinge:

Schmecken (Gummibärchen, Zucker, Salz etc.)

Hören (Glocke, Gläser mit Reis, Nudeln gefüllt etc.)

Sehen (Schale mit 2 verschieden farbigen Muglsteinen/Knöpfen, Obst mit entsprechendem Bild etc.)

Riechen (Duftöl, Schale mit Kaffee etc.)

Tasten (Stoffbeutel mit diversen Gegenständen gefüllt etc.)

Nun bespricht der/die TrainerIn mit dem Kind die einzelnen Körperteile (anhand der Zeichnung):

TrainerIn: Was ist das?

Kind: Das ist mein Kopf.

TrainerIn: Wo ist dein Kopf an dir selbst?

Kind zeigt auf seinen Kopf.

TrainerIn: Was hast du noch auf dem Kopf, was nicht eingezeichnet ist?

Kind: Die Nase, zwei Ohren, die Augen ...

TrainerIn: Zeig mir alles an deinem Kopf und zeichne es auf dem Papier ein.

usw.

Anschließend nimmt das Kind die einzelnen Gegenstände (riecht, schmeckt, fühlt etc.) und legt sie zum entsprechenden Körperteil auf der Zeichnung. Auch Mehrfachzuordnungen sind möglich.

Ganzheitliche Übung zum Buch „Wir gehen auf Bärenjagd“ von Michael Rosen (eher für jüngere Kinder geeignet)

Die Übung kann einfach mit Sandwannen oder Schlüsseln oder aufwändig im Freien mit einem Parcours gestaltet werden.

Wir gehen auf Bärenjagd,

und wir fangen einen ganz großen.

Und wenn ihr uns fragt, wir haben keine Angst

In den Hosen.

1. Station – Gras

Bild auflegen; Text lesen

Sandwanne, Schüssel mit Gras

Oh was ist das? Tiefes Gras!



Da können wir nicht oben drüber. (Hände nach oben halten)

Da können wir nicht unten durch. (Hände nach unten halten)

Und erst recht nicht außen rum. (Hände zeichnen einen Kreis)

Da müssen wir mitten durch. (mit dem Zeigefinger deuten)

Wischel Waschel

2. Station – Fluss

Bild auflegen; Text lesen; Sandwanne, Schüssel mit kaltem Wasser

3. Station – Schlamm

Bild auflegen; Text lesen; Sandwanne, Schüssel mit Schlamm

4. Station – Wald

Bild auflegen; Text lesen; Sandwanne, Schüssel mit Blättern

5. Station – Schneesturm

Bild auflegen; Text lesen; Sandwanne, Schüssel mit Eiskwürfeln

6. Station – Höhle

Bild auflegen; Text lesen; kleine Höhle mit Tüchern bauen / Krabbeltunnel aufbauen