



Körperwahrnehmung

Ideenkiste für Eltern

Körperwahrnehmung meint das Wahrnehmen des Körpers mit allen Sinnen. Aus dem Erleben und Spüren des eigenen Körpers entwickelt sich ein Körperbewusstsein, das wiederum positive Auswirkungen auf das Selbstbewusstsein hat. Das Kennen meines Körpers vermittelt Sicherheit und Stärke. Durch verschiedene Materialien lernt das Kind verschiedene Reize kennen (grob/fein, kalt/warm, hart/weich, usw.)

Spielideen

- Massage mit Händen oder Ball auf dem Rücken, an den Füssen, am ganzen Körper
- Pizzamassage (Rücken kneten, auswallen, belegen, in den Ofen, Stücke schneiden)
- Gartenmassage auf Rücken (haken, Weg bauen, Blumen und Gemüse pflanzen, giessen, Wetter mit Sonne/ Regen/ Hagel/..., ernten, essen)
- Körperbild malen: Die Umrisse des Kindes auf einem grossen Papier (Pack- oder Geschenkpapier) nachfahren, Haare, Kleider, Gesicht ergänzen
- Kind mit Decken, Kissen, Zeitungen, Bücher, usw. zudecken und verschiedenen Druck spüren
- Kind in Decke wickeln und ausrollen, durch den Raum ziehen, zwei Erwachsene halten die Decke wie eine Hängematte
- Kleiderschrank ausräumen: Kind zieht Kleider an und schaut im Spiegel, welche Kleider zu gross oder zu klein sind
- «Rutzen», kämpfen, Kräfte messen ohne sich weh zu tun
- Kind schliesst Augen und wird zur Statue geformt, Körperposition spüren, Statue wird eingeschmolzen und Kind versucht in Form zurückzukehren
- Finger spüren: Hand auf Papier legen und mit Stift umfahren, Spuren auf Handrücken zeichnen, blind Spuren oder Gegenstände auf Hand spüren, diese auf der Zeichnung zeigen oder einzeichnen
- Einfache Formen oder Buchstaben auf den Rücken zeichnen und erraten lassen
- Ritual vor dem Schlafen gehen: Plüschtier berührt Körperteile und sagt diesen «gute Nacht», Gartenmassage, Fussmassage

