

Formular ab der U7 zu empfehlen

## **Die Wahrnehmung trainieren - Spielerisch die Sinne schärfen**

Bewegung fördert nicht nur die sinnliche Wahrnehmung, sie ist auch für die körperliche und geistige Entwicklung unverzichtbar. Darüber hinaus baut Bewegung Unruhe und Aggressionen ab.

- Ob drehen, kullern, rutschen, balancieren, hüpfen, springen, schieben, schaukeln – bieten Sie Ihrem Kind so viele sinnliche Erlebnisse wie möglich.
- Lassen Sie Ihr Kind Barfuß laufen. Sand, Steine, Gräser, Moos oder Holz sorgen für fantastische Spurreize.
- Experimentieren Sie mit zarten und kräftigen Berührungen. So fördern Sie den Tastsinn Ihres Kindes.
- Gehen Sie schon früh viel gemeinsam schwimmen, wenn möglich in Thermal-, Wellen-, Freibäder und Seen.
- Rollerfahren, Laufradfahren oder Fahrradfahren sind tolle Sportarten, um die Balance zu verbessern.
- Kinder lieben es zu matschen und zu schmieren. Erlaubt ist, was Spaß macht: ob mit Sand und Wasser, Fingerfarben, Tapetenkleister, Fettcreme, Faschingsschminke, Kneten mit Ton, Salz- oder Keksteig.

Spielziel: Hautreize spüren, Konzentration fördern

Ort: drinnen

Mitspieler: mind. Zwei

Materialien: Wattestäbchen, Grashalm, Feder

Hier zeigen wir Ihnen noch ein paar spielerische Übungen zeigen:

### Rückentafel

Kannst du spüren, was ich schreibe? Ihr Kind legt sich bequem hin und sie benutzen seinen Rücken als Tafel. Mit dem Finger schreiben Sie Zahlen oder Wörter auf oder malen etwas. Alternativ können Sie auch mal ein Wattestäbchen, einen Grashalm oder eine Feder benutzen.

Spielziel: Tastsinn und Erinnerungsvermögen schulen  
Ort: Park oder Wald  
Mitspieler: Erwachsener, ein oder mehrere Kinder  
Materialien: keine

### Fühlspaziergang

Gehen Sie mit Ihrem Kind in einen Wald oder Park, in dem verschiedene Bäume dicht beieinanderstehen. Mit verbundenen Augen tastet Ihr Kind nun verschiedene Bäume ab: wie fühlt sich die Rinde an? Rau oder glatt? Kann ich den Baum umarmen? Kann ich nach den Zweigen greifen? Spüre ich die Wurzeln unter meinen Füßen? Hat der Baum Nadeln oder Blätter? Auf diese Weise untersucht Ihr Kind mehrere Bäume. Dann drehen Sie es ein paar Mal um sich selbst und nehmen Ihm die Augenbinde ab. Findet es heraus, welchen Baum es als Erstes abgetastet hat?



Spielzeit: den Körpereigen- und Gleichgewichtssinn schulen  
Ort: drinnen  
Mitspieler: kann allein gespielt werden  
Materialien: Luftballons, Bettbezug

### Luftbett

Wie auf Wolken fühlt sich Ihr Kind auf diesem Luftsack. Füllen Sie einen Bettbezug mit vielen aufgeblasenen Luftballons. Legt sich Ihr Kind hinein, wird es sanft hin und her geschaukelt.

Spielziel: Gleichgewichtssinn schulen, Muskulatur aufbauen, Impulskontrolle

Ort: drinnen oder draußen

Mitspieler: Erwachsener, ein oder mehrere Kinder

Materialien: Trampolin

### Trampolin springen

Auf einem Trampolin können sich junge Wilde bestens austoben. Inzwischen gibt es sogar kleine Trampoline für die Wohnung. Hat sich Ihr Kind etwas eingesprungen, kann es kleine „Kunststückchen“ versuchen: sich beim Hüpfen drehen, die Beine in der Luft grätschen und wieder schließen, die Knie in der Luft anziehen, beim Aufkommen die Füße abwechselnd nach vorne setzen wie beim Gehen. Ideal zum Trainieren der Muskelspannung ist das Stillstehen auf Kommando. Rufen Sie plötzlich „Stopp!“ und ihr Kind muss sofort breitbeinig anhalten.

Spielziel: Reaktionsfähigkeit und Aufmerksamkeit verbessern

Ort: drinnen oder draußen

Mitspieler: Erwachsener und mehrere Kinder

Materialien: keine

### Feuer, Wasser, Blitz

Dieses Spiel macht immer wieder Spaß. Legen Sie zunächst die Signalworte fest und was genau bei jedem der Worte zu tun ist: bei „Feuer“ auf den Bauch legen bei „Wasser“ ganz still stehen bleiben (evtl. vorher aufstehen), bei „Blitz“ hinsetzen und den Kopf einziehen, bei „Donner“ die Ohren zuhalten. Dann kann es losgehen. Stellen Sie Musik an oder klatschen Sie in die Hände. Alle laufen durcheinander. Sobald die Musik oder das Klatschen aufhören und Sie das Signalwort rufen, müssen die Kinder sofort entsprechend reagieren. Sie können sich auch andere Varianten ausdenken, zum Beispiel unter dem Stichwort „Zirkus“ die Signalworte „Hampelmann“, „Clown“.

Quellenangabe: Die Wahrnehmung trainieren und geschickter werden/Spielerische Förderung zu Hause/Tipps und Übungen für Eltern und Kind/Gemeinsam ADHS Begegnen

