

Spielidee : Entspannung und Achtsamkeit

Genauso wichtig wie wildes Bewegen, Rennen, Hüpfen und Rollen ist das Herunterfahren um wieder Kraft und Energie zu tanken. Für Kinder ist es manchmal schwierig, sich alleine zu beruhigen. Die folgende Spielidee unterstützt Kinder ruhig zu werden und ihren Körper besser wahrzunehmen.

Puddingkörper :

Material : eventuell Decke / Teppich um sich hinzulegen

Spielbeschreibung : Das Kind legt sich hin und versucht schwabbelig wie ein Pudding zu sein, eine Person prüft, ob die Arme und Beine wirklich ganz schwer und schwabbelig sind. Bewegen sich sogar die Füße mit, wenn das Kind an der Hüfte bewegt wird? Um den Unterschied von Entspannung und Anspannung besser zu spüren, kann der Auftrag gegeben werden, sich nochmals am ganzen Körper anzuspannen, ganz starr zu werden, wie ein Brett und so auf fünf zu zählen. Anschliessend folgt wieder die Entspannung. Ist der Arm des Kindes jetzt schwerer?

Im Anschluss kann dem Kind eventuell noch eine kleine Geschichte erzählt werden.

Danke Bianca Schmidli für die Idee.

