

Leseprobe

Antje Szillat

Spiele für Kopf & Herz

Spiele, Übungen und Bewegungen zur
ganzheitlichen Förderung von Kindern

edition zweihorn

1 Leseprobe



Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

© edition zweihorn Gerhard Kälberer,

D-94089 Neureichenau, Riedelsbach 46

Tel: +49 (0) 85 83 24 54, Fax: +49 (0) 85 83 9 14 35

E-Mail: edition-zweihorn@web.de

Internet: www.edition-zweihorn.de

Copyright © 2008 edition zweihorn, Neureichenau

Umschlaggestaltung: Christian Gradl, Waldkirchen

ISBN-10: 3-935265-50-6

ISBN-13: 978-3-935265-50-8

2 Leseprobe

Vorwort

Kinder brauchen Bewegung! Für eine gesunde körperliche, aber auch für eine harmonische geistige, emotionale und soziale Entwicklung des Kindes sind ausreichende Spiel- und Bewegungserfahrungen unersetzlich. Im Kindesalter bedeutet Lernen in erster Linie lernen über die Wahrnehmung und Bewegung. Die Bewegungsfreude von Kindern zu erhalten und sie gleichzeitig spielerisch ganzheitlich zu fördern ist Anliegen dieses Buches. Durch die vielfältigen Spiele und Übungen für Kopf und Herz erhalten Pädagogen und Eltern Anregungen und Möglichkeiten, Kinder im wahrsten Sinne des Wortes „spielend“ zu fördern. Schon nach wenigen Übungen erleben die Kinder, dass mit der Entwicklung ihrer Fähigkeiten auch ihr Selbstvertrauen wächst. Ein kurzer Überblick über die Kapitel zeigt, wie vielfältig und abwechslungsreich sich ganzheitliche Förderung gestaltet.

Atem ist Leben! Die Spiele und Übungen, die sich in diesem Buch mit dem Atmen beschäftigen, machen den Kindern Spaß, bringen ihnen neue Energie, fördern die Entspannung und Selbstwahrnehmung und sind manchmal richtig zum Lachen!

Die Spiele mit Überkreuzbewegungen fördern das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften, was für das Lernen von großer Bedeutung ist. Die Überkreuzbewegungen stammen aus der Edu-

Kinestetik. Hier wurden sie in zahlreiche Spiele „verpackt“ und haben sich in der Praxis als sicher und effektiv erwiesen.

In dem Kapitel Herzensangelegenheiten geht es um das soziale Verhalten und Gleichgewicht, um angemessene und friedliche Konfliktlösungen, um Bewegungen und Übungen, die Stress, Frustrationen und Spannungen abbauen, und vor allen Dingen um die Herzensbildung – die emotionale Intelligenz.

Auf der Achterbahn können Kinder „laufend“ neue Herausforderungen bestehen. Sich in Bewegung mit Lernaufgaben beschäftigen, spielerisch mit jeder Menge Freude – das entspricht genau den natürlichen Bedürfnissen eines Kindes!

Toben und Spielen macht schlau! Spiele regen zu geistigen Leistungen wie strategischem und logischem Denken, Kreativität und Erinnerung an. Spiele verlangen Aktivität und Handeln, vergrößern die Lebenserfahrung, entwickeln die Persönlichkeit und machen richtig viel Spaß. Nicht zuletzt lehren Spiele, dass es bestimmte Regeln gibt, an die man sich in der Gemeinschaft halten muss – im Spiel sowie auch im wahren Leben.

Reise in die Vergangenheit: Alte Spiele neu entdeckt

Alte Bewegungsspiele eignen sich optimal, um bei Kindern wieder die Lust am Toben zu wecken.

Durch die Bewegung wird automatisch Ausdauer und Körpergefühl trainiert – die motorischen Fähigkeiten werden gefördert und sorgen damit für eine gesunde Entwicklung des Kindes.

Ich wünsche Ihnen und ganz besonders den Kindern viel Spaß beim Spielen.

Antje Szillat



Gorilla-Atmung

Foto: A. Szillat

Inhalt

Kapitel 1:

Atemspiele und -übungen	10
Die Erde unter deinen Füßen	10
Pustesieger	12
Mein Luftballon	13
Hühnerfeder-Flugwettbewerb	14
Wind aus allen Richtungen	15
Bauchatmung	15
Ha-Ho-Hi-Atmung	16
Gorilla-Atmung	17
Biene Maja	18
Windkind	20
Fliegeratmung	21
Kuh-Stopp	22
Samenkorn wachse!	23

Kapitel 2:

Spiele mit Überkreuzbewegungen	25
Ich lege die rechte Hand	26
Der Sechs-Schritte-Tanz	27
Krabbelmikado	29
Über Kreuz tanz ich mit dir	30
Tunnelkriechen	31
Häschen, Häschen, krabbel mit mir	32
Liegender Reiter	33
Dreh dich nicht um, der Plumpsack geht um	34
Überkreuzklatschen	35
Vierfüßlerfußball	39
Über Kreuz mit Musik	39
Partner-Überkreuzschritt	41

Armer schwarzer Kater	42
Mein rechter Platz ist frei	43
Luftballon-Kracher	44
Über Kreuz zur Rettungsinsel	45
Überkreuz-Schleichwettbewerb	47
Krabbel-Parcours	48
Fischer, Fischer, welche Übung machen wir heute?	49
Papierschuhlauf	50

Kapitel 3:

Spiele und Übungen zur Förderung der emotionalen Intelligenz	52
Heute backen wir Pizza	54
Die Wetterkarte	55
Der Wuttanz	57
Ich kleb an dir – der Klebetanz!	59
Sei begrüßt	60
Willi Wüterich	62
Drei Dinge, die mir an dir gefallen	63
Kraftmeier und Muskelmüller	64
Du stinkender Dackelpups – Schimpfwörter erwünscht!	65
Die Gefühlszahl	67
Wer fühlt sich wie?	68
Sag es ohne Worte	69
Spiel mit mir	70
Kätzchenstreicheln	71
Bierdeckelentspannung	72
Sorgen abstreichen	73
Der Sorgenkasten	74
Gefühls-ABC	75
Herr Ober, wie ist die Stimmung heute?	76

Der geheime Freund	77
Die Welt berühren	79
Nasenkontakt	80
Sorgenpuppen basteln	82
Der Stuhl der netten Worte	83
Der Außenseiter	84
Ballon-Kampf	85
Mein Freund!	86
Ameisenhaufen	87
Die Piraten	88
Wovor hast du Angst?	89
Freiflug!	91
Auf meiner Wolke	92
Rosinenkuchen backen	93
Die Eule	94
Fantasiereise – Der stille See	95
Fantasiereise – Der Walnussbaum	97
Fantasiereise – Das Märchen vom hässlichen Oger	100
Fantasiereise – Das Märchen vom zornigen Kobold	104

Kapitel 4:

Spiele und Übungen auf der „Achterbahn“ .. 110

Wörterkette	111
Alles rückwärts	112
Ich packe meinen Rucksack	114
Abwerfen	115
Tierisch viel Spaß auf der Achterbahn	116
Blümchen öffne dich	117
Verbotene Buchstaben	118
Ganz das Gegenteil	119

Ententeich	120
Jongliermeister	121

Kapitel 5:

Toben und Spielen macht schlau –

Alte Spiele neu entdeckt!	122
Jetzt machen wir	123
Wer findet den Wecker?	124
Stille Post mal anders!	125
Schubkarrenrennen	126
Tüchertanz	127
Der Dirigent	128
Meine Ohren, meine Ohren	129
Der Märchenflüsterer	130
Jaulendes Hündchen	131
Klirrende Gläser	131
In die Stille lauschen	132
Mäuslein, Mäuslein, find´ s heraus	133
Hilf mir mal	134
Kommissar Augenauf	135
Die Iigitt-Kiste	136
Wer ist es?	137
Hörst du die Stecknadel fallen?	138
Hallo Herr Hai!	138
Herr Meier sagt	140
Der Spiegel	141
Katz und Maus	142
Der Zauberer	143
Bäumchen, wechsele dich!	144
Mutter, wie weit darf ich reisen?	144
Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm	146

Kapitel 1: Atemspiele und -übungen

Atmen ist Leben! Atmen versorgt unser Gehirn und unseren ganzen Organismus mit Energie und Sauerstoff. In Stress- oder Schocksituationen atmen wir schneller und oberflächlicher als in einer Ruhephase. Beginnen wir dagegen bewusster und ruhiger zu atmen, so beginnen wir uns automatisch zu entspannen und unsere Gedanken beruhigen sich. Die Spiele und Übungen, die sich in diesem Buch mit dem Atmen beschäftigen, machen den Kindern Spaß, bringen ihnen neue Energie, fördern die Entspannung und Selbstwahrnehmung und sind oftmals richtig zum Lachen!



Die Erde unter deinen Füßen!

<i>Alter</i>	<i>ab 5 Jahren</i>
<i>Spielform</i>	<i>Einzel- oder Gruppenspiel</i>
<i>Material</i>	<i>wird nicht benötigt</i>

So geht es

Die Kinder machen es sich auf ihrem Stuhl bequem. Sie sitzen möglichst aufrecht und entspannt. Wichtig ist, dass die Füße nebeneinander fest auf dem Boden stehen.

Der Spielleiter fordert sie nun auf die Augen zu schließen und sagt mit ruhiger und gleichmäßiger Stimme: Und nun schließt die Augen ...
Spürt ihr den festen Boden unter euch?

Unter dem Po ... unter den Beinen ... unter den Fü-
ßen ...?

Atmet ganz ruhig ein und aus ... gleichmäßig ein
und aus ... und ein und aus ...

Mit jedem Ausatmen werdet ihr ein bisschen
schwerer, lasst euch mehr und mehr von der Erde
tragen ...

Das Einatmen geschieht von ganz alleine ...

Beim Ausatmen ... lasst ihr mehr los und mehr los ...

Gebt euer Gewicht ab, die Erde trägt euch ...

Einatmen ... ausatmen ... einatmen ... ausatmen ...

Und nun könnt ihr leise dreimal diesen Satz sa-
gen:

„Ich atme ein und aus, ich komme zur Ruhe und
bin ganz entspannt.“

Genießt diese Entspannung ... schaltet ab ...

Einatmen und ausatmen ... einatmen und ausat-
men ...

Und nun kommt langsam wieder hier in diesem
Raum an.

Streckt und reckt euch und atmet wieder tiefer ein
und aus und ein und aus. Öffnet die Augen.

Gut zu wissen

Diese Übung ist gerade für den Schulalltag sehr
gut geeignet. Besonders vor Klassenarbeiten
oder in Stress- und Streitsituationen lässt sie sich
sehr gut einsetzen. Sie vermittelt den Kindern ein
Gefühl von Ruhe und Entspannung und lässt sie
spüren, wie angenehm es ist, sich tragen zu las-
sen. Wenn ich mich getragen fühle, fühle ich mich
sicher.

Pustesieger

Alter ab 5 Jahren

Spielform Partner- oder Gruppenübung

Material Tisch, Klebeband, Wattebausch

So geht es

Ein Tisch wird mit einem Klebeband in zwei gleich große Hälften aufgeteilt – wie eine Tischtennisplatte. Zwei Mannschaften werden gebildet, die ihre Tischhälfte verteidigen. Das Spiel beginnt, indem der Spielleiter den Wattebausch genau in die Mitte des Spielfeldes legt und das Startzeichen gibt. Jetzt wird gepustet, so doll es nur geht. Jede Mannschaft versucht den Wattebausch auf die Spielfeldseite der gegnerischen Mannschaft zu pusten. Wem es gelingt, der bekommt einen Punkt. Der Spielleiter legt den Wattebausch erneut in die Mitte und es wird weiter gepustet. Welche Mannschaft zuerst fünf Punkte erreicht, hat das lustige Pustespiel gewonnen.

Gut zu wissen

Neben dem Spaß, den die Kinder an diesem Spiel haben, leisten Atemspiele einen grundlegenden Beitrag zu einer verbesserten Atemfunktion und unterstützen die dauerhafte Veränderung der Mundatmung, was sich wiederum positiv auf die Sprachfähigkeit der Kinder auswirkt.



Mein Luftballon

Alter *ab 5 Jahren*

Spielform *Partner- oder Gruppenspiel*

Material *wird nicht benötigt*

So geht es

Jeweils zwei Kinder finden sich zusammen; eines wird zum Luftballon und kauert auf dem Boden.

Das andere Kind steht vor ihm und spielt die Luftpumpe, die nun gleich den Ballon aufblasen wird. Doch bevor die Pumpe anfängt, sagt sie: „Luftballon, du bist ganz leeeeeer“.

Während das Kind das Wort „leer“ ausspricht, stößt es seine ganze Luft durch den Mund aus. Anschließend beginnt es zu pumpen f-f-f-f, und pustet dabei das „Luftballonkind“ an.

Der Luftballon atmet langsam und tief ein und aus, dabei richtet er sich immer weiter auf, denn er wird ja immer dicker und dicker. Wenn der Ballon ganz aufgeblasen ist, dann platzt er mit einem lauten Knall (laut in die Hände klatschen). Nun wird getauscht und der Ballon wird zur Pumpe und umgekehrt.

Gut zu wissen

Die Kinder erleben den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Sie sollten aufgefordert werden, darauf zu achten, wie sie sich in den verschiedenen Situationen fühlen. Anspannung – einatmen ... Entspannung – ausatmen!

Diese An- und Entspannung lässt die Kinder ihren Körper bewusster wahrnehmen.