



Schuldienst Rottal

Psychomotorik

Oberdorf 5, 6018 Buttisholz
Telefon 041 928 04 24
pmt@schuldienstrottal.ch

Körperwahrnehmung und -orientierung

Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein entwickelt sich aus dem Erleben und Spüren des eigenen Körpers. Dadurch können wir angemessen reagieren und uns orientieren. Dies vermittelt Sicherheit und stärkt das Selbstwertgefühl.

Körperwahrnehmung -> Körperbewusstsein -> Orientierung -> Selbstwertgefühl

Spielideen

- Massieren, eincremen, kitzeln, chräbele, umarmen usw.
- Einzelne Körperteile des Kindes im Sand eingraben
- Das Kind mit Kissen, Decken, Zeitungspapier zudecken und dabei eine Geschichte erzählt bekommen oder eine CD hören
- Kind in Decke einwickeln und wieder auswickeln, Körperteile benennen und einbinden (Doktor spielen)
- Schaukeln, Hängematte
- Gemeinsam den Kleiderschrank durchschauen, zu kleine Kleider anprobieren und aussortieren – das Kind im Spiegel kontrollieren lassen
- Roboterspiel, Kutscher und Pferd, Meister und Hund spielen
- Körperstellungen vormachen und nachahmen
- Eine Schnur, so lange wie das Kind gross ist zuschneiden, anschliessend Gegenstände und Objekte suchen, die genau gleich gross/lang sind.
- Kind spielt Pizzateig (Rücken als Teig kneten, belegen, backen), andere Massagegeschichten
- Einfache Formen auf den Rücken des Kindes zeichnen und es raten lassen, was aufgemalt wurde (Ball, Baum, Schlange, Haus usw.)
- Bohnen oder Linsen in ein Becken füllen und die Finger eintauchen um etwas darin zu suchen
- Über Empfindungen wie kalt, warm, nass, hart, weich, rau, etc. sprechen und gezielt nachfragen, wieso etwas angenehm oder unangenehm ist
- Mit Fingerfarben, Knete, Rasierschaum, Lehm, Sand experimentieren
- Schnee-Engel

- Körperbild malen: Die Umrisse des Kindes auf einem grossen Papier nachfahren. Körperteile benennen, Haare, Kleider, Gesicht, usw. ergänzen
- Ritual vor dem Einschlafen: Den Teddybären auf verschiedene Körperteile setzen, das Kind benennt die Körperteile und die jeweilige Körperseite. Variation: die Körperteile auf verschiedene Art und Weise berühren (ziehen, drücken, kneifen, kitzeln) oder mehrere Körperstellen nacheinander berühren und das Kind muss sich die Berührungen merken und anschliessend korrekt wiedergeben.

Gebrauchen Sie verschiedene Materialien, so lernt das Kind viele Arten von Reizen kennen (weich, hart, leicht, schwer, nass, kalt, warm, grob, fein usw.).

Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich ausgelassen zu bewegen, sich auszutoben, die Natur zu erfahren, sich in der Wiese zu wälzen, zu klettern etc. Jede Bewegungserfahrung hilft dem Kind, seine Körperwahrnehmung zu verbessern.

