



Ideen für Spiele und Übungen – Wahrnehmungsförderung

Erstellt von
Ullrich Deborah

Inhaltsverzeichnis

Einleitung und Begriffserklärung.....	3
1 Taktile Wahrnehmung – Der Tastsinn	3
1.1 Taststraßen oder Fußpfad	3
1.2 Reiskiste.....	3
1.3 Tastkiste.....	4
2 Vestibuläres System – Das Gleichgewicht	4
2.1 Decken ziehen	4
2.2 Balancieren.....	4
2.3 Schrägen	5
3 Propriozeptives System – Die Tiefenwahrnehmung.....	5
3.1 Cremerutsche	5
3.2 Massagekiste	5
3.3 Matratzenparcours.....	6
4 Gustatorische Wahrnehmung – Der Geschmackssinn	6
4.1 Mandala – Teller.....	6
4.2 Obstspiel.....	6
4.3 Die Geschmacksbar	7
5 Visuelle Wahrnehmung – Das Sehen.....	7
5.1 Farben zuordnen	7
5.2 Formen zuordnen	7
5.3 Nudelkette.....	8
6 Auditive Wahrnehmung – Das Hören.....	8
6.1 Was ist in der Dose drin?.....	8
6.2 Wecker verstecken	8
6.3 Laut oder Leise	9
7 Olfaktorische Wahrnehmung – Das Riechen.....	9
7.1 Der Flaschengeist	9
7.2 Kräutermandala.....	10
7.3 Duftende Blumen	10
8 Übungen für die Auge-Hand-Koordination	11
8.1 Tennisbälle füttern	11
8.2 Fädel- oder Steckübungen.....	11
8.3 Spiele mit Verschlusskappen.....	11
8.4 Zangenübungen.....	12
8.5 Farben zuordnen	12

Einleitung und Begriffserklärung

Wahrnehmung bedeutet Informationsgewinnung aus der Verarbeitung von Reizen aus der Umwelt und dem eigenen Körper. Damit Kinder die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen und verstehen können, ist es wichtig, dass sie lernen, ihre Sinne sicher einzusetzen. Frühe Sinneserfahrungen bilden die Basis für späteres Lernen. Auch die emotionale Stabilität und persönliche Verhaltensmuster werden durch die Sinnesentwicklung geprägt.

Das über die Sinne Wahrgenommene wird durch kognitive Prozesse wie etwa Erinnern, Kombinieren oder Urteilen weiterverarbeitet wodurch die Grundlage für Verhaltensreaktionen entsteht.

Ist die Sinneswahrnehmung von Kindern zu wenig ausgeprägt, wirkt sich das negativ auf die Entwicklung höherer Funktionen (wie Schreiben, Rechnen, Sprache oder kognitive Leistung) aus. Das Ausmaß der Wahrnehmung über die Sinne ist somit auch unmittelbar mit der Frage verbunden, wie man sich fühlt und wie man handelt.

In der folgenden Ideensammlung werden einfache und zugleich lustige Spiele und Übungen zur Wahrnehmungsförderung für zu Hause vorgestellt.

1 Taktile Wahrnehmung – Der Tastsinn

Die taktile Wahrnehmung bezeichnet die Oberflächensensibilität der Haut, den Tastsinn. Über verschiedene Rezeptoren der Haut nehmen wir unterschiedliche Reize wahr, wie Oberflächenbeschaffenheit, Temperatur, Druck oder Schmerz. Der Tastsinn ist mit allen anderen Sinnen eng verbunden.

1.1 Taststraßen oder Fußpfad

Material:

- Leere Schuhkartons oder Kisten
- Material zum Befüllen z.B.: Steine, Bohnen, Sand, Kies, Ton, Wasser usw.

Die Kisten werden mit unterschiedlichen Materialien befüllt und die Kinder können zum Beispiel beim Gehen hineinsteigen. Dabei können sie die unterschiedlichen Untergründe mit ihren Füßen erfühlen.

Wie fühlt es sich an? Kalt, warm, Spitz oder etwa nass?



1.2 Reiskiste



Material:

- Eine große Kiste (in der ein Kind gut sitzen kann)
- Material zum Befüllen: Reis, Bohnen oder gut getrocknete Kastanien
- Becher, Löffel etc. zum Schütten

Die Kiste wird mit z.B.: Reis befüllt. Nun kann geforscht, geschüttet und frei gespielt werden. Wie fühlt sich der Reis an? Ist er angenehm auf der Haut? Kühl oder warm? Man kann auch kleine Dinge (z.B.: Muscheln) im Reis verstecken, die dann gesucht werden können.

1.3 Tastkiste

Material:

- Ein großer Karton
- Gegenstände zum Tasten

In den Karton wird seitlich ein Loch geschnitten. Ein Gegenstand wird in den Karton gelegt. Nun kann der Gegenstand durch die seitliche Öffnung ertastet werden. Eventuell kann man sich auch die Form des Gegenstandes und die Oberflächenbeschaffenheit beschreiben lassen.



2 Vestibuläres System – Das Gleichgewicht

Das vestibuläre System dient der Bestimmung von Richtung, Lage und Geschwindigkeit des Körpers oder seiner Bewegungen. Weiters trägt es gemeinsam mit den Augen und der Tiefenwahrnehmung zur Wahrung des Gleichgewichts und zur Kontrolle von Bewegungen bei.

2.1 Decken ziehen



Material:

- eine große Decke und ein glatter Untergrund

Das Kind setzt sich auf die Decke und wird nun über den glatten Fußboden gezogen. Wird die Decke an nur einem Zipfel gehalten, dann spürt das Kind beim Ziehen die Diagonale im Körper, die Vorstufe zur Drehung.

Das Kind bestimmt in welcher Position es gezogen werden möchte z.B.: im Liegen, im Sitzen, in der Bauchlage usw. Hierbei entstehen große Reize auf das Gleichgewichtssystem, sowie Haltungs- und Stellreflexe. Anschließend darf das Kind auch einmal ziehen.

2.2 Balancieren

Material:

- entsprechend je nach Fähigkeiten des Kindes

Man kann einen gemeinsamen Spaziergang im Park nutzen, um auf Baumstämmen zu balancieren. In der Stadt eignet sich der Gehsteigrand, um das Gleichgewicht zu fördern. Bei jüngeren Kindern kann man auch einfach ein Seil auf den Boden legen, was ein Hinunterfallen unmöglich macht. Etwas ältere, schon geübte Kinder, können auf der Slackline trainieren.



2.3 Schrägen



Material:

- Das können große Schaumstoffteile, Rutschen oder ein Hügel im Garten sein.

Schrägen ermöglichen es den Kindern Körperspannung aufzubauen und Geschwindigkeiten zu erleben. Sie können zum Hochziehen, Krabbeln und rutschen genutzt werden.

3 Propriozeptives System – Die Tiefenwahrnehmung

Die Tiefenwahrnehmung dient der Wahrnehmung der Stellung der Körperglieder zueinander. Gemeinsam mit den Augen und dem Gleichgewicht wird damit die Körperhaltung gesteuert. Anstatt eines einzelnen Organs ist eine Vielzahl von Rezeptoren in allen Gelenken, Muskeln und Sehnen für die Reizaufnahme zuständig.

3.1 Cremerutsche

Material:

- Eine weiche Unterlage (Matratze)
- Abdeckplane
- Körpercreme
- Evtl. eine Sprühflasche mit Wasser



Auf einer Plane oder dicken Unterlage wird die Creme mit etwas Wasser vermischt. Die Kinder können sich selbst eincremen. Sie können erforschen wie sich die Creme auf dem Körper anfühlt.

Weiteres können sie mit der Creme gatschen, rutschen, hinfallen und auch wieder aufstehen.

Die Cremerutsche fördert alle Basissinne. Ebenso wie sie die Bewegungsentwicklung.

Die Kinder durchspielen die Entwicklungsstufen des ersten Lebensjahres durch z.B.

Hinfallen/Aufstehen, Drehen, Krabbeln.

3.2 Massagekiste



Material:

- Verschiedene Bürsten, Rollen, Noppenbälle usw.

Das Kind darf sich einen Gegenstand aussuchen, mit dem es anschließend abgerollt wird. Langsames Abfahren und Abrollen des Körpers mit Tiefenwahrnehmung ermöglicht dem Kind, den eigenen Körper wahrzunehmen und so ein Körperbild entstehen zu lassen.

3.3 Matratzenparcours

Material:

- Versch. Matten, Matratzen, Pölster etc.

Die Kinder können auf den Matratzen hüpfen.

Ein oder mehrere Kinder können sich zwischen zwei Matratzen legen. Durch den Matratzendruck erfahren sie Tiefenwahrnehmung, sie spüren ihren Körper.

Ebenso kann man eine Matratzenstraße bauen. Die Matratzen werden mit Abstand im Raum verteilt. Die Kinder dürfen nur auf den Matratzen laufen und den Boden nicht berühren.



4 Gustatorische Wahrnehmung – Der Geschmackssinn

Der Geschmackssinn ist ein Sinn, der vor allem früher dazu diente, die aufgenommene Nahrung zu kontrollieren. Ein salziger oder süßer Geschmack zeigt wichtige Nährstoffe bzw. energiereiche Nahrung an. von Ein bitterer oder saurer Geschmack hingegen deutet auf giftige oder verdorbene Nahrung hin. Der Geschmackssinn ist mit dem Geruchssinn eng verbunden.

4.1 Mandala – Teller



Material:

- Ein großer Teller
- Lebensmittel in fünf unterschiedlichen Geschmacksrichtungen (z.B.: kl. Salzbrezeln = salzig, Schokolade mit hohem Kakaoanteil= bitter, Zitronenscheiben = sauer, Gummibärchen = süß, Tomatenscheiben = umami)

Die Kinder legen die Zutaten kreisförmig auf den Teller. Jeder Kreis stellt eine eigene Geschmacksrichtung dar.

Die Kinder dürfen nun, wenn sie wollen, die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen kosten.

Was hat am besten geschmeckt? Was hat gar nicht geschmeckt? Warum haben sich die Kinder das jeweilige Lebensmittel ausgesucht?

Ziel ist das Wahrnehmen unterschiedlicher Geschmacksrichtungen, über verschiedene Geschmäcker zu sprechen und eigene Geschmacksvorlieben bzw. Abneigungen zu erkennen.

4.2 Obstspiel

Material:

- Verschiedene Obstsorten in frischer und getrockneter Form

Die Kinder können zunächst versuchen die verschiedenen Obstsorten vom Aussehen her zu bestimmen. Danach kann können sie auch kosten – hmm; was könnte das wohl sein? Wenn alle Sorten bestimmt wurden, kann man direkte Vergleiche anstellen. Inwieweit unterscheidet sich der Geschmack von frischem Obst und getrocknetem?



4.3 Die Geschmacksbar



Material:

- Versch. Brotsorten
- Versch. Käse Sorten
- Versch. Teesorten
- Versch. Schokoladesorten

Bieten sie den Kindern mehrere Varianten vom gleichen Lebensmittel an. Zum Beispiel ist Brot nicht gleich Brot und Käse nicht gleich Käse.

Oder bereiten sie zum Beispiel verschiedene Tees vor (Kamille, Pfefferminz, Fenchel, Früchte, ...) und lassen sie die Kinder mit offenen oder vielleicht sogar geschlossenen Augen davon kosten. Können die Kinder die Sorten unterscheiden? Wonach schmecken die Sorten? Sind sie eher süß, bitter, fruchtig? Auch verschiedene Schokoladensorten mit unterschiedlichem Kakaoanteil können probiert werden. Werden die unterschiedlichen Grade der Süße wahrgenommen?

5 Visuelle Wahrnehmung – Das Sehen

Die visuelle Wahrnehmung dient der Aufnahme und Verarbeitung optischer Reize, wie etwa Farbe, Helligkeit, Form, Raumlage (z.B. oben-unten) und Bewegung. Bekannte Muster oder etwa Formen werden bei der Wahrnehmung mit Erinnerungen abgeglichen und entsprechend eingeordnet. Das Sehen ist eng mit der Motorik verbunden (Auge-Hand-Koordination), und in vielen Fällen auch mit dem Gehörsinn.

5.1 Farben zuordnen

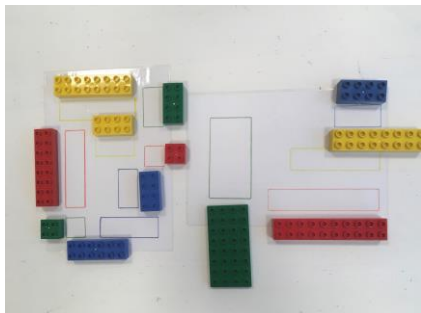
Material:

- bunte Gegenstände nach Belieben wie zB.: Knöpfe, Kugeln, Bausteine etc.
- kleine Gefäße



Die bunten Gegenstände kommen in eine große Schüssel und werden nun nach Farben in die kleinen Gefäße geordnet.

5.2 Formen zuordnen



Material:

- Legosteine oder andere Bausteine
- Ein Blatt Papier
- Buntstifte

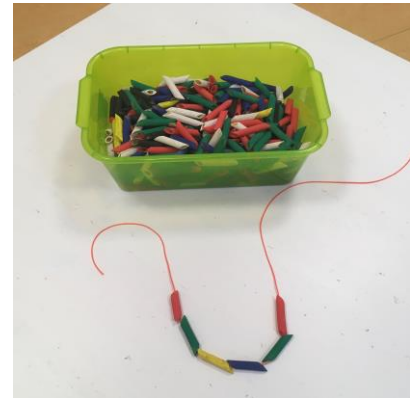
Die Umriss der Bausteine werden mit der entsprechenden Farbe auf das Blatt Papier gezeichnet. Es entsteht ein Bild mit bunten Formen. Die Kinder können nun die Bausteine der entsprechenden Form zuordnen.

5.3 Nudelkette

Material:

- Nudeln in allen Formen (für jüngere Kinder eignen sich besonders Nudeln mit größerem Loch wie zB Rigatoni)
- Fädelschnüre

Die Nudeln können nun aufgefädelt werden. Am Ende wird die Schnur verknotet und lustige Nudelketten entstehen. Wie fühlt es sich an in den Nudeln zu wühlen? Diese Übung fördert auch eine gute Auge-Hand-Koordination.



Tip: Man kann bunte Nudeln kaufen oder die Nudeln mit Lebensmittelfarbe einfärben.

6 Auditive Wahrnehmung – Das Hören

Die auditive Wahrnehmung bezeichnet die Erfassung des Gehörten und dessen Verarbeitung durch das Gehirn. Mit ihr lassen sich auch Geräuschquellen lokalisieren oder durch Abgleich mit bekannten Geräuschen Gefahren erkennen. Das Hören ist in vielen Situationen mit der visuellen Wahrnehmung verbunden (z.B. automatisches Blicken in Richtung einer Geräuschquelle). Weiters ist das Hören die Grundlage des Wahrnehmens von Musik.

6.1 Was ist in der Dose drin?



Material:

- mehrere Behälter (zB.: Filmdosen, Streichholzschachteln o.ä.)
- Material zum Befüllen zB.: Reis, Sand, Murmeln, Büroklammern, ...

Die Dosen werden mit den Materialien befüllt und gut verschlossen.

Vor den Kindern kann dann folgender Spruch gesprochen werden: *Simsalabim, was ist in der Dose drin?* Anschließend wird eine Dose geschüttelt. Wer kann erkennen, was sich in der Dose befindet? Dieses Spiel dient der auditiven Konzentration, des auditiven Gedächtnisses und der auditiven Differenzierung.

6.2 Wecker verstecken

Material:

- Ein Wecker oder eine Eieruhr

Der Wecker wird im Raum versteckt und das Kind versucht ihn durch genaues Hinhören zu orten und zu finden.

Neben der auditiven und räumlichen Wahrnehmung wird auch die Konzentrationsfähigkeit geschult.



6.3 Laut oder Leise

Material:

- Eine kleine Trommel (alternativ kann man auch in die Hände klatschen)
- Ein Gegenstand zum Suchen



Der vorher bestimmte Gegenstand wird versteckt. Das Kind soll nun seine auditive Wahrnehmung nutzen um den Gegenstand zu suchen, indem es vom Trommeln geleitet wird. Je näher das Kind dem gesuchten Gegenstand kommt, desto lauter wird das Trommeln. Entfernt sich das Kind wieder, wird das Trommeln leiser. Wird der Gegenstand schließlich gefunden, so wird die gute auditive Wahrnehmung mit einem lauten Trommelkonzert belohnt.

7 Olfaktorische Wahrnehmung – Das Riechen

Die olfaktorische Wahrnehmung dient der Wahrnehmung von Riech- und Duftstoffen. Der Geruchssinn gibt uns zusätzliche Informationen und schützt uns vor Gefahr. Er ist auch eng mit dem Geschmackssinn verbunden. Geruchswahrnehmungen werden im Gedächtnis oft mit Emotionen und Erinnerungen assoziiert.

7.1 Der Flaschengeist



Material:

- 4 kleine Flaschen oder Dosen mit passendem Deckel
- 1 kleines weißes Stoffstück, dessen Mitte als Kopf abgebunden wird (= Flaschengeist)
- 5 kleine Wattebällchen
- 4 verschiedene Duftöle

4 Wattebällchen werden, mit jeweils 1-2 Tropfen unterschiedlichem Duftöl darauf, in die Dosen gelegt. Der weiße Stoff wird in der Mitte abgebunden, darin befindet sich das fünfte Wattebällchen (=Kopf des kleinen Flaschengeistes). Zum Schluss wird noch ein Gesicht aufgemalt und ein Tropfen eines der 4 Duftöle aufgetropft, das sich bereits auf einem der 4 anderen Wattebällchen befindet. Die Aufgabe ist es, durch Riechen die richtige Flasche des Flaschengeistes zu finden. Sie hat denselben Geruch wie der Flaschengeist. Hat das Kind den identischen Duft gefunden, verschwindet der Flaschengeist in seiner Flasche.

Folgende Geschichte kann den Kindern als Spielanleitung dienen:

Der kleine Flaschengeist war 2 Wochen lang verweist.

Er wundert sich sehr, denn er findet seine Flasche nicht mehr.

Er schnüffelt hier, er schnüffelt da.

Er weiß nicht mehr wo sie war.

Kannst du ihm helfen sie zu finden?

Schnüffle hier, schnüffle da und zeig ihm welche es war!

7.2 Kräutermandala



Material:

- Verschiedene Kräuter
- Ein großer runder Teller

Bevor die Kinder starten mit den Kräutern ein Mandala zu legen, ist es sinnvoll, sie mit den einzelnen Kräutern bekannt zu machen. Wozu werden sie verwendet? Wie riechen sie? Wie fühlen sie sich an? Wie schmecken sie?

Ziel ist das Wahrnehmen, Kennenlernen und Unterscheiden verschiedener Kräuter und deren spezielle Düfte.

7.3 Duftende Blumen

Material:

- Ein Blatt Papier
- Buntstifte oder Wasserfarben
- Verschiedene Düfte mit Blumennote (z.B. Rose, Lavendel, ...)
- Pinsel



Die Kinder dürfen zunächst an den verschiedenen Duftölen riechen.

Jedes Kind entscheidet sich für einen Duft, der ihm am besten gefällt.

Nun malen die Kinder Blumen, die sie mit ihrem Lieblingsduft in Verbindung bringen.

Zuletzt wird der Pinsel mit Duftöl getränkt und die Kinder malen damit das Blüteninnere nach.

Wenn die Bilder getrocknet sind, kann man sie in Kinderhöhe aufhängen. Im Vorbeigehen können sie daran riechen und den Duft der Blumen wahrnehmen. Weiter kann man besprechen wie der Duft heißt, warum er ausgewählt wurde und welche Erinnerungen damit verknüpft werden.

8 Übungen für die Auge-Hand-Koordination

Die Koordination von Bewegungen und visuellen Informationen sind ein wichtiger Entwicklungsschritt. Folgende Spielideen können diese Fähigkeit unterstützen bzw. verbessern.

8.1 Tennisbälle füttern

Material:

- Tennisbälle
- Stift um ein Gesicht aufzumalen
- Bunte Knöpfe, Kugeln oder Kerne
- Eine Schere oder ein Cuttermesser, um eine Öffnung für den Mund zu schneiden



Durch leichtes Drücken des Tennisballes öffnet sich der Mund.

Die Kinder können nun die hungrigen Tennisbälle füttern. Je nach Alter und Fertigkeiten der Kinder können sie entweder mit der Hand oder mit einem Löffel füttern. Etwas ältere Kinder können versuchen, die Gegenstände mit einer Pinzette zu fassen und die Bälle anschließend damit zu füttern.

8.2 Fädel- oder Steckübungen



Material:

- Besteckbehälter mit Löchern oder ein Nudelsieb
- Chenilledraht oder Strohhalme

Die Kinder können nun den Chenilledraht durch die Löcher stecken. Durch diese Übung wird die Fingerfertigkeit aber auch Ausdauer und Konzentration geschult.

8.3 Spiele mit Verschlusskappen

Spiel 1

Material:

- Viele verschiedene Schraubverschlüsse
- Papier
- Buntstifte

Die Umrisse der Verschlüsse werden auf das Papier abgemalt und mit entsprechender Farbe ausgemalt. Anschließend können die Verschlüsse der Farbe und Größe nach zugeordnet werden.





Spiel 2

Material:

- Verschiedene Verschlusskappen
- Eine Plastikbox gefüllt mit etwas Wasser
- Ein Schöpflöffel

Die Box wird mit etwas Wasser befüllt und die Verschlusskappen werden hineingegeben. Nun können die Verschlüsse mit dem Schöpflöffel einzeln rausgefischt werden.

Alternativ kann man auch nur Verschlüsse mit derselben Farbe fischen.

Oder man kann ausprobieren wie viele Verschlüsse man gleichzeitig auf den Schöpflöffel bekommt.

8.4 Zangenübungen

Material:

- Wäscheklammern oder Zange
- Material zum Greifen wie z.B.: Chenilledraht, Muscheln, Korke, Murmeln etc.
- Becher als Behälter



Übungen mit der Zange kann man in verschiedenen Variationen und Schwierigkeitsgraden anbieten. Kinder können dabei ihre Bewegungsabläufe üben und die Auge-Hand-Koordination trainieren. Zugleich wird auch die Schreibmuskulatur geschult.

8.5 Farben zuordnen

Material:

- Motive - ausgedruckt oder selbst gemalt in unterschiedlichen Farben
- Wäscheklammern in den Farben der jeweiligen Motive



Die Kinder können nun die bunten Wäscheklammern dem richtigen Motiv (= der richtigen Farbe) zuzuordnen, indem sie die Klammern auf das jeweilige Motiv stecken.