

**Dauer:** 3 Min.

**Materialien:** keine

**Altersgruppe:** ab 3 Jahre

**Gruppengröße:** ganze Gruppe

**Beschreibung:** Bei dieser Übung wird der ganze Körper wachgeklopft. Die Kinder stellen sich im Kreis auf. Leiten Sie die Übung an und machen Sie sie den Kindern vor:

Damit wir ganz wach und frisch werden, wollen wir jetzt unseren Körper wachklopfen! Los geht's: Wir beginnen mit den Füßen. Die Beine lassen wir die ganze Zeit gestreckt.

Mit der flachen Hand klopfen wir unseren rechten Fuß ab ... hoch geht das Bein ... wir klopfen vorne ... und hinten ... und an der rechten Seite ... und die linke Seite. Und dann klopfen wir wieder nach unten zu den Füßen ...

Jetzt ist der linke Fuß dran ... und wieder hinauf das Bein ... Vorderseite ... Rückseite ... rechte Seite und linke Seite ... und wieder hinunter zum Fuß.

Jetzt klopfen wir beide Beine gleichzeitig an der Rückseite hoch bis zum Popo. Auch der Popo wird nun ordentlich geklopft.

Und nun sind die Arme dran! Strecke einen Arm nach vorne aus. Mit dem anderen beginnst du nun, die Hand zu klopfen ... dann den Unterarm ... oben, unten, an den Seiten ... und schließlich den Oberarm. Klopfe auch den Oberarm an allen Stellen einmal ab! Nun wechseln wir und klopfen die andere Hand, den Unterarm und den Oberarm ordentlich durch.

Und nun machen wir uns noch einmal ganz lang, strecken und recken uns und schütteln unseren Körper nochmal durch.



**Dauer:** 10 Min.

**Materialien:** verschiedene Alltagsgegenstände, Tisch und Stuhl, evtl. Tuch

**Altersgruppe:** ab 3 Jahre

**Gruppengröße:** ganze Gruppe

**Beschreibung:** Breiten Sie zehn bis 20 alltägliche Gegenstände auf einem Tisch aus. Ein Kind setzt sich auf einen Stuhl. Nun zieht es sich mit verbundenen Augen Schuhe und Socken aus, während die anderen Kinder ganz leise einen Gegenstand vom Tisch auswählen. Dieser Gegenstand wird dem Kind nun zum Abtasten vor die Füße gelegt oder in die Hand gegeben. Nun soll es versuchen, mit seinen Füßen oder Händen zu erraten, um welchen Gegenstand es sich handelt. Mit wechselnden Ratespielern können nun reihum verschiedene Gegenstände nacheinander erraten werden.

**Tipp:**

- Lassen Sie ein Kind einen Gegenstand erst mit den Händen erraten, dann mit den Füßen! Das verdeutlicht, wie schlaue unsere Hände sind und dass wir unsere Füße noch besser trainieren können.



**Dauer:** 5–10 Min.

**Materialien:** Wand oder Tuch, Alltagsgegenstände, die typische Geräusche machen

**Altersgruppe:** ab 3 Jahre

**Gruppengröße:** ganze Gruppe

**Beschreibung:** Stellen Sie sich hinter eine Wand oder hinter ein an der Decke befestigtes Tuch und machen Sie verschiedene Geräusche aus dem Alltag, z. B.:

- Papier zerknüllen
- Reißverschluss öffnen und schließen
- Wasser eingießen
- Papier zerschneiden

Die Kinder hören die Geräusche und ordnen die Tätigkeiten zu. Nun können Sie hinter der Wand/dem Tuch hervorkommen und das Geräusch für alle sichtbar und hörbar noch einmal machen.

**Variante:** Natürlich können auch Kinder hinter der Wand die Geräusche machen.

**Dauer:** 5-10 Min.

**Materialien:** Seifenblasenlauge, Seifenblasenzubehör

**Altersgruppe:** ab 3 Jahre

**Gruppengröße:** ganze Gruppe

**Beschreibung:** Die Kinder experimentieren gemeinsam mit Seifenblasen. Auch hier geht es wieder um die bewusste Beeinflussung der Atmung.

Die Kinder bilden Paare. Eines beginnt und macht Seifenblasen, das andere versucht, sie durch pusten hoch an die Decke schweben zu lassen.

Lassen Sie die Kinder ausprobieren und überlegen:

- Wer kann die größte Seifenblase machen?
- Worauf muss man beim Pusten achten?
- Wie macht man ganz viele kleine Seifenblasen?