

## **Kleine Hand/kleiner Fuß ganz groß – Sensorikspiele für draußen**

### **Liebe Familien!**

Wir melden uns zurück aus der Sommerpause und wollen sowohl diesen als auch den folgenden Blog-Beitrag der „**Sensomotorik**“ widmen. Aber was genau bedeutet Sensomotorik eigentlich?

Laut schlaukopf-institut. de setzt sich der Begriff *Sensomotorik* aus Sensorik (Wahrnehmung von Sinnesreizen) und Motorik (Muskelreaktion) zusammen. Er bezeichnet das Zusammenspiel der Sinnessysteme wie Augen und Ohren mit den motorischen Bewegungssystemen. Hier besteht ein enger Zusammenhang. Denn nur das, was das Kind „richtig“ wahrnimmt und verarbeitet, kann in „passende“ motorische Reaktionen umgewandelt werden. Die sensomotorische Entwicklung ist daher ein wichtiger Schritt der menschlichen Frühentwicklung. Zur Sensomotorik gehört somit auch, dass Kinder sich selber und ihre Mitmenschen richtig einschätzen können, und sie sich sicher in der Umwelt bewegen. Dazu gehört eine ausgereifte Eigenwahrnehmung aber auch die Lateralität/Seitigkeit, Zentrierung sowie die Einschätzung von Raum, Zeit, Farben und Größen. Wer sich näher mit dem Thema beschäftigen möchte, findet unter folgendem Link einen guten Artikel dazu:

[Sensomotorik - Was Eltern über ihre Kinder wissen sollten \(schlaukopf-institut.de\)](http://schlaukopf-institut.de)

Auch der Spät-Sommer lädt uns mit angenehmen Temperaturen und viel Sonnenschein immer wieder dazu ein, viel Zeit im Freien zu verbringen. Also lasst uns nach einem schattigen Plätzchen suchen, die Kleinsten ausreichend mit Sonnenschutz eincremen und nicht vergessen, bei den Aller kleinsten auch auf eine Kopfbedeckung zu achten .... und ab geht es nach draußen!

Mit diesem Blogbeitrag wollen wir euch noch einmal mehr Spielideen für den Garten bzw. generell für das Spielen in der Natur aufzeigen, die Spaß machen und mit wenig Aufwand schnell umzusetzen sind.

Unser Fokus liegt dabei zwar auf der Sensorik der Hände. Gerade weil unsere Füße im Sommer aber das Privileg haben, viel an der frischen Luft zu sein, seid ihr eingeladen, die Füße mit ins Boot zu nehmen ... sie dürfen sich richtig austoben und fühlen was das Zeug hält.

Kleine Hände und Füße nehmen täglich unendlich viele Reize auf, sie bewegen sich stetig und verfeinern diese Bewegungen immerzu. Um Gelerntes nicht zu vergessen, ist Anregung besonders wichtig.

Gerade die Füße, die die meiste Zeit des Lebens von uns Menschen aufs Laufen reduziert werden, entwickeln ungeahnte Talente ... leider gehen diese auch mit der Zeit wieder verloren wenn wir sie außer Acht lassen. Umso wichtiger ist es, den Füßen von Beginn an die Möglichkeit der Sensibilisierung nicht vorzuenthalten.

**Deshalb unser Tipp:** lasst Kinderfüße so oft es geht, **barfuß** laufen und verzichtet auf festes Schuhwerk!

Sind Kinder bspw. in der Phase, in der sie das Laufen lernen, schafft es der nackte Fuß ganz wunderbar, die Balance zu halten und einen sicheren Gang zu entwickeln. Im Robb- und Krabbelalter gibt ein nackter Fuß Halt und rutscht nicht weg. Nicht umsonst sind gerade im Säuglingsalter auch viele Sing- und Bewegungsspiele auf die Füße ausgelegt. Also Schuhe aus und los ☺

Zur Einstimmung auf eine gemeinsame Spielaktion eignet sich ein Lied oder Vers immer ganz gut. Das Interesse des Kindes ist geweckt und es weiß, dass es sich auf ein schönes Erlebnis freuen kann. Das **Lied vom Händewaschen** würde sich hier ganz wunderbar anbieten. Hier werden nacheinander alle Körperteile benannt und auch in Bewegung gebracht.

[https://www.youtube.com/watch?v=CFLT4Q\\_i7Hg](https://www.youtube.com/watch?v=CFLT4Q_i7Hg)

Wollt ihr euch gleich den Füßen widmen, geht das fabelhaft mit der Strophe, in der die Füße gewaschen werden oder mit „Himpel und Pimpel“ und ihrem Bewegungslied von Detlev Jöcker:

<https://www.youtube.com/watch?v=n3g3eMHzgvo>

Sensorische Reize für Hände und Füße bieten sich in der Natur/draußen in Hülle und Fülle. So ist die Wiese, der Waldweg, die gepflasterte Terrasse, der geflieste Balkon, der Kieselsteinweg oder der Sandkasten immer wieder ein Gefühlserlebnis, das erstmal keine zusätzlichen Reize braucht und einfach nur vom Kind gespürt werden will.

Der **Sandkasten** bietet aber noch mehr. Mit viel Wasser vermischt lädt der Sand zum Matschen ein, Hände und Füße können eingegraben werden. Ein Loch wird gegraben und ergibt mit Wasser gefüllt einen kleinen See.

Das ‚**Matsche-Spiel**‘ kann gut mit einem kleinen Sprechvers begleitet werden:

Kli Kla, Kli Kla Klatsch! Wir stampfen jetzt im Matsch!

Auch wenn die Hose dreckig wird, wir stampfen weiter unbeirrt!

Kli Kla, Kli Kla Klatsch! Wir stampfen jetzt im Matsch!

*(Quelle: Elke Gulden, Bettina Scheer, „Jetzt ist Krippen-Spielkreiszeit!“, Ökotopia Verlag, Münster, 2016)*

Lassen wir auf diesem See doch mal Bälle schwimmen und versuchen, diese zu fangen oder etwa durch Pusten oder Rollen in Bewegung zu bringen ... was für ein Spaß!



Oder wie wäre es, mit den **Sandförmchen** einen **Barfußpfad** im Sand zu legen und darüber zu laufen? Wieviel Kraft und Geschick erfordert es, die angedrückten Förmchen wieder aus dem Sand zu pulen – euer Kind wird bei diesem Spiel sicher neue Fähigkeiten an sich entdecken.



Gibt es bei euch zu Hause keinen Sandkasten oder ihr habt nur wenig Platz, dann ist eine kleine Wanne oder Schüssel mit Wasser gefüllt absolut ausreichend und ein wahres Versuchsfeld für die Sinne. Hier kann die kleine Kinderhand zum Beispiel ihre Angelfähigkeiten unter Beweis stellen.

Gebt eurem Kind ein Küchensieb mit Griff und lasst Bälle im Wasser schwimmen. Diese dürfen dann mittels des Siebs aus dem Wasser geangelt werden.

Alternativ dazu eignet sich für ältere Kinder auch eine Nudelzange. Der Schwierigkeitsgrad wird gesteigert und auch uns Erwachsenen fällt es oft nicht so leicht, damit nach Dingen zu greifen und sie festzuhalten – eine tolle Idee für ein Wettspiel!

Ganz kreative Kinder angeln auch gerne mit den Füßen, in dem sie versuchen, mit beiden Füßen einen Ball zu greifen...



Sind gerade keine Bälle zur Hand, kann man dieses Spiel auch wunderbar mit **Küchenschwämmen** spielen.

Auch kleinere Kinder greifen gerne! Hierfür liegen sie in Bauchlage auf dem Bein des Erwachsenen und können so gut in der Schüssel nach den Schwämmen greifen.

An dieser Stelle möchten wir darauf hinweisen, dass Säuglinge und kleine Kinder nicht unbeaufsichtigt am/mit Wasser spielen sollten. Bitte nehmt eure Verantwortung hier ernst.

Auch kleine Kinderfüße wandern gerne im Planschbecken über die Schwämme oder drücken sie mit Leidenschaft unter Wasser. Wassertreten nach Sebastian Kneipp kurzerhand kindgerecht gestaltet ;)



Generell sind **Küchenschwämme** umweltbewusstes und nachhaltiges Spielmaterial - es entsteht keinerlei Müll! Sie saugen sich schnell voll und werden sie von einem Erwachsenen ausgedrückt, ist das allein für ein Baby schon ganz spannend zu beobachten. Ältere Kinder benutzen die Schwämme an heißen Tagen auch gerne als **Wasserbomben**, die kostengünstig, wiederverwendbar und müllvermeidend sind ... probiert es einfach mal aus, ein tolles Erlebnis für Groß und Klein ☺



Geht ein ereignisreicher Spieltag zu Ende, ist es für Kinder besonders wertvoll, die ganze Aktion noch mit einem Lied oder Bewegungsspiel abzurunden. War es sehr matschig, ist gemeinsames Waschen mit dem Lied vom Händewaschen ganz schön. Alternativ haben wir noch eine schöne Idee ausgedacht:

<https://www.heilpaedagogik-info.de/fingerspiele/finger-fuesse/825-guten-morgen-ihr-fuesschen.html>

Kleine Anmerkung dazu von unserer Seite:

Dieses nette Fuß-Spiel lässt sich zu jeder Tageszeit spielen, ihr könnt hier den Morgen auch durch „Guten Tag“ oder „Guten Abend“ ersetzen. Bei Säuglingen bewegen die Erwachsenen die Füße, ältere Kinder übernehmen das gerne selbst. Von der „Rute“ im Text wollen wir Abstand nehmen und setzen stattdessen die Katze ein. Diese kitzelt gerne mit den Schnurrhaaren an den Füßen und miaut dazu.

Genießt den Spät-Sommer und habt eine schöne Woche!

Es grüßen euch Melanie & Antonia