

Heute schon gespielt?

Spielen im Familienalltag

spielstarch

Werkstatt für
Spiel und Entwicklung

Familienzentrum Wetzikon

Vielfältige Sinnes-, Bewegungs- und Spielerfahrungen im Kindesalter sind wichtige Voraussetzungen für einen gesunden Körper und für das Selbstvertrauen. Gemeinsames Spielen in der Familie stärkt das Kind und die Beziehung zu den Eltern.

Bernadette Ledergerber
Rütelistrasse 19
9535 Wilen bei Wil
079 720 11 27
www.spielstarch.ch
info@spielstarch.ch

Spiel als Entwicklungsmotor

Spielen trainiert das Gehirn: Kognitive Fähigkeiten erwerben, Zusammenhänge erkennen, logisches Denken fördern. Das Erlebte mit den Gefühlen und mit dem Handeln verbinden.

Spielen bringt Bewegung: Jeden Tag viel Bewegung zulassen. Motorische Fähigkeiten üben durch klettern, balancieren, springen, rollen, drehen. Oft nach Draussen, in den Wald gehen.

Spielen ist Nahrung für die Seele: Lachen löst Endorphine (Glückshormone) aus und unterdrückt gleichzeitig die Stresshormone. Gemeinsames Spielen, Herumtollen, Spässe machen wirkt sich positiv auf den Körper aus.

Spielen steigert das Selbstwertgefühl: „Ich kann“ – Gefühl stärken, Kinder mithelfen lassen, sie zum Ausprobieren ermutigen, ihnen ganz viel zutrauen.

Spielen fördert das Sozialverhalten: Umgang mit Gefühlen üben, Frust aushalten lernen, Gewinnen – Verlieren lernen, Empathie üben

Sinneserfahrungen

Im Dreck matschen, in Pfützen springen, im Wasser Schaum machen, Essen raten, viel an etwas riechen lassen, gegenseitig zuhören, Geschichten erzählen, Massage mit Bällen machen, in Decken einwickeln, Feuer machen, Kuchen backen

Spielerfahrungen

Mit Erwachsenen und Kindern spielen, spielen mit Alltagsmaterial, Rollenspiele, nachahmen, Kinder spielen oft das gleiche = zulassen, denn sie üben damit Fertigkeiten ein und regen das Gehirn an (Verstärken der Synapsen), Würmer und Schnecken bei Regenwetter erkunden, Klötze, Bücher, Becher stapeln

Bewegungserfahrungen

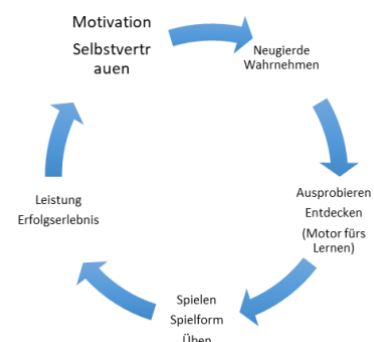
Treppen steigen, auf Mauern balancieren, am Seil schwingen, auf Bäume klettern, Hüpfspiele, Wettrennen, den Hang hinunterrollen, Purzelbaum machen, über Stühle, Sofa, Betten klettern, auf dem Sofa springen, runterspringen



- Spielen und Entdecken braucht Zeit
- Ohne eigenes Entdecken kein Lernen
- Entdecken fördert das vernetzte Denken und die Selbstwirksamkeit
- Spielen ist Lernen fürs Leben

Gemeinsames Spielen

- Sicherheitsgefühl, gemeinsame Freude, Beziehung stärken
- Lernen gelingt über Beziehung und Ermutigung:



Spielideen für zuhause

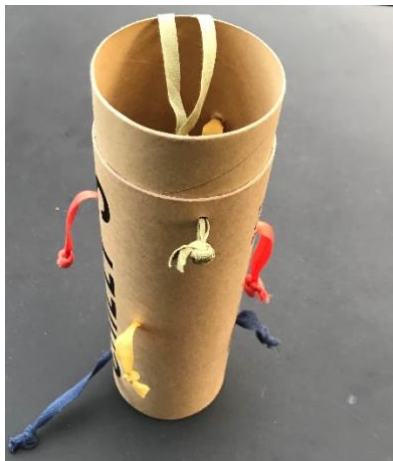
- Versteckspiele: «Wo bin ich?», Etwas untere einem Tuch verstecken.
- Alles, was **fährt** (Kiki, Velo, Bobby Car, Spielkinderwagen, Leiterwagen)
- Alles, worauf man **hüpfen** kann (Trampolin, Sofa, Bett, Turnmatte)
- **Runterspringen** von der Treppenstufe, vom Sofa, vom Bett, von der Mauer
- Duvet/Bettbezug mit Ballonen füllen (Ballone nicht ganz aufblase, sonst platzen sie) Die Ballone in das Duvet füllen = Kinder können nun darauf **balancieren, herumkugeln, darüber kriechen**,...
- **Bälle** (Schaumstoffbälle, Tennisbälle, Pingpong-Bälle): draussen Töggel aufstellen, um Tore zu schiessen. Drinnen Schachtel umgekehrt stellen und Tore hineinschneiden. Körbe, Ringe in einer Höhe aufhängen um Bälle hineinzuzielen, Bälle in ein Tuch geben und aufwerfen.
- **Balancieren**, wo immer möglich (Mäuerchen, Baumstamm, Bank, ...)
- **Klettern**, wo immer möglich (auf Stühle, Bäume, Klettertürme, grosse Steine,...)
- **Tanzen**, hüpfen zu Musik, mit Tüchern, sich dazu verkleiden
- **Schaukeln** (Kind in Tuch schwingen, Matratze zuhause an Seilen aufhängen, Seile an Balken oder Ast hängen, wo Kinder sich daran festhalten und **schwingen** können.
- Zusammen **Kochen**: Gemüse rüsten, Pizza belegen, Salat waschen, Teig kneten, Salz, Mehl, Zucker, alles probieren lassen. Konsistenzen, Temperatur kennen lernen.
- **Baden**: Ganz viel Schaum machen, mit Röhrli Schaum blasen, Wasser von Becher zu Becher füllen, was schwimmt, was nicht?
- **Wässerle**: Schwingbesen im Wasser, Becherli, Löffel
- Essen raten, Essen probieren, **Gerüche** wie Kaffee, Vanille, Zimt, etc. kennenlernen. Im Garten an Kräutern und Blumen schnuppern.
- Umgang mit Tieren lernen. Schnecken auf der Hand kriechen lassen, Hasen und Ziegen streicheln und füttern. **Gerüche** und **wie es sich anfühlt** erlernen.
- Singen, Musizieren: Töpfe und Kellen – Musik, Mit Röhre auf Schachtel trommeln, Augen zu und raten, wo das Glöggli läutet. Einen Wecker verstecken und suchen, wenn er klingelt.
- **Gartenarbeit**: Erde fühlen, riechen. Schaufeln, hacken, Erdbewohner kennen lernen, Bin den Herbstblättern baden, Unterschlupf für Igel, Kleintiere im Winter machen. Feuer machen, Stecken schnitzen.
- **Werkstatt**: Holz, Metall, Plastik, Draht,...versch. Materialien kennen lernen und bearbeiten.
- **Zusammen Einkaufen**: Kinder an Früchten und Gemüsen schnuppern lassen, abwägen lassen, gross – klein, wenig – viel, schwer – leicht, etc. kennen lernen.
- Kinder wollen und können **helfen**: Abwaschmaschine ausräumen, tischen, staubsaugen, Staub wischen, Schubladen aufräumen, Socken zusammenlegen, Sachen sortieren, etwas im Keller holen. Sich selbstwirksam erleben.
- **Steine**: aufeinanderschichten, nebeneinander legen, Bach stauen, am Feuer wärmen und als Handwärmer benutzen, ins Wasser spicken, in Kessel füllen, ausleeren, mit Schaufel aufladen, spüren, wie schwer Steine sind, mit Steinen auf Boden zeichnen, Töne machen.
- **Tücher**: Hütten bauen (Tücher über Stühle, Tische, Betten legen. Kinder verstecken sich gerne, bauen gerne Nestchen und erholen sich da drin.
- Sinne anregen, kreatives Tun, Feinmotorik üben mit **Knet, Zaubersand** (Mehl und Babyöl mischen) oder **Schaum** (Babyschaum oder Rasierschaum in Blech, Tablar geben. Kinder damit spielen lassen.
- **Verkleiden**: Kinder ab ca. 3 Jahren lieben es, sich zu verkleiden. Eine Kiste mit Tüchern, Umhängen, Handtaschen, Kronen, Hüten, Stöckelschuhen, etc. anbieten. Je weniger konkret, desto mehr Fantasie kann sich entwickeln. Also lieber einen schwarzen Umhang anbieten als ein fertiges Batman-Kostüm.
- **Puppen/Stofftiere**: Rollenspiele spielen, Puppen anziehen, füttern, baden. Beim Rollenspiel können Kinder Verarbeiten, was sie erleben.
- **Waschmaschine**: helfen einfüllen, Knopf drücken, Wäsche rausnehmen, aufhängen



Eierschachtel löchern und bemalen. Kinder können Pompons oder Perlen reinstecken.

Das sind die **Langhaarigen**, die ihr selbst vorbereiten könnt aus einer WC-Rolle und Papier. Streifen einschneiden. Jetzt können deine Kinder Frisuren schneiden.

Bitte zum Schneiden den Kindern Kinderschere geben, die sie gut halten können und die gut schneiden. Keine Plastikscheren.



Bündelbüchse

Büchse von Pringels oder Flaschenverpackungen nehmen, Löcher mit der Aale machen und Stoffbänder einfädeln. Die Stoffbänder sind innen und aussen verknötet, damit die Kinder daran ziehen können. Sie üben wunderbare Fingerfertigkeiten.

Steckschachtel

Schuhschachtel gratis aus Schuhgeschäften holen. Die Kinder lieben es, Sachen hineinzupacken und wieder auszupacken. Ihr könnt auch Löcher und Schnitte machen, damit die Kinder Aludeckel, Korkzapfen und anderes hineinstecken können.



Wovon profitieren die Kinder bei solchen Spielen?

Physikalische Gesetzmässigkeiten kennen lernen, Mathematisches Grundverständnis erlangen, Sprache entdecken, das Miteinander üben, Vernetztes Denken fördern, Zusammenhänge erkennen, Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen üben, Körper und Geist anregen und trainieren, Lust und Spass erleben, innere Motivation wecken, Neugierde wecken, Beziehung stärken...

Viel Spass und Freude beim Spielen, Bernadette Ledergerber