

INGRID BIERMANN

Sinne erleben in der Kita

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Völlig überarbeitete Neuausgabe von *Spiele zur Wahrnehmungsförderung für Kinder ab 3 Jahren* 2025

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 1999

Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
produktsicherheit@herder.de

Umschlagkonzeption: wunderlichundweigand, Schwäbisch Hall

Umschlaggestaltung: Verlag Herder

Illustrationen auf dem Cover: © TopVectors/GettyImages

Illustrationen im Innenteil: © GraphicsRF – Adobe Stock

Fotos im Innenteil: S. 15 © Daniel Llao Calvet – GettyImages, S. 29 © SDI Productions – GettyImages, S. 35 © JGIJamie Grill – GettyImages, S. 43 © Goodboy Picture Company – GettyImages, S. 52 © jaroorn – GettyImages, S. 71 © amri-photo – GettyImages

Satz und Gestaltung: Sabine Ufer

Herstellung: Graspö CZ, Zlín

Printed in the Czech Republic

ISBN Print 978-3-451-39222-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-83585-8

ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83584-1

Inhalt

Zur Einführung	5
Langsamkeit neu entdecken	5
Spielend lernen	6
Achtsame Wahrnehmungsförderung	7
Die Sinne im Überblick	8
Die Nahsinne (Basissinne)	8
Die Fernsinne	9
Kapitel 1: Die Wahrnehmungsfähigkeit unterstützen mit einfachen Materialien	10
Indoor: fühlen, lauschen, tasten – Spielzeug für die Sinne	11
Fühlsäckchen 11 • Fühlkissen 12 • Erbsenbecken 12 • Knautsch- ball 13 • Fühleimer 13 • Klingende Ballons 14 • Klingende Kugel 14 • Tastbretter 16 • Spinnennetz 16 • Steinwäscherei 17	
Outdoor: kreative Wahrnehmungsimpulse für den Außenbereich . . .	18
Klangbaum 18 • Tastbaum 19 • Farbgarten 20 • Riechstraße 20 • Webrahmen 21	
Kapitel 2: Körpererfahrungsübungen und -spiele	22
Kinesiologische Spiele	23
Überkreuztes Marschieren 23 • Das Regendach 24 • Der Brummbär 25 • Energiegähnen 25	
Eutonische Spiele	26
Gummiband 26 • Autobahn 27 • Die Hände spüren 27 • Riesen und Zwerge 28 • Die Pendeluhr 30 • Strecken und entspannen 30	
Atem- und Pustespiele	31
Zauberkugeln 31 • Stirn kühlen 32 • Farben atmen 32 • Fauchen wie ein Leopard 33 • Zischen wie eine Schlange 33 • Der Blasenberg 34	
Spiele aus dem Bereich des Yoga	36
Schütteltanz 36 • Einstiegsübung: Die HA-Atmung 37 • Kinderbaum 38 • Der Hahn 39 • Der Frosch 39 • Der Berg 40 • Schaukelpferd 41 • Holzhacker 41	

Achtsamer Körperkontakt	42
Handgewimmel 42 • Wärmflasche 44 • Hände befühlen 44 • Schneeflockengewimmel 45 • Rollende Tonne 45	
Kapitel 3: Bewegungsspiele	46
Kunterbunte Spiele aus dem Zauberhut	47
Das Zauberwort 47 • „Die liebe Frau Sonne“ 48	
Spiele mit Alltagsmaterialien	49
In Tuchföhlung 49 • Decken-Domppteure 50 • Blättervergnügen 51 • Luftikus-Alarm 53 • Für Klammer-Könige 54 • Papp-Parade 55	
Im Hüpf- und Tobeland	56
Spiele mit Matratzen 56 • Spiele mit Schaumstoffteilen 58	
Jetzt geht's rund!	60
Ballspiele 60 • Spiele mit Frisbee-Scheiben 61	
Kapitel 4: Spiele in der Stille	62
Alle Sinne aufgeweckt	63
Das Lichtspiel 63 • Stilles Wecken 63 • Der stille Schatten 64 • Stummes Zwinkern 64 • Die Sonnendusche 65 • Die wärmende Kerze 65	
Rituale für ein achtsames Miteinander	66
Brennender Ärger 66 • Sprechende Kerze 67	
Meditative Spiele	68
Die Mauer, das Tor 68 • Das Segelboot 70 • Die Zaubermusik 72 • Schwer wie ein Stein 73 • Sich aus der Enge lösen, öffnen und frei werden 74 • Kraft tanken 75	
Kapitel 5: Fingerspiele, Klanggeschichten & Fantasiereisen . .	76
Die innere Vorstellungskraft fördern	77
Die Vögel (Fingerspiel) 77 • In einem riesengroßen Land (Klang- geschichte) 78 • Fünf alte Bäume (Fingerspiel) 80 • Das Eisbärkind (Fingerspiel) 81 • Zwei Vogelkinder (Klanggeschichte) 82	
Körperempfindungen sensibilisieren	84
Zauberbälle (Fantasiereise) 85 • Im Garten der Düfte (Fantasie- reise) 88 • Der starke Baum (Meditation in freier Natur) 90 • Die Schmetterlingsinsel (Fantasiereise) 92	

Zur Einführung

Passiert es Ihnen auch schon mal, dass Sie etwas sehen, hören oder riechen und doch nicht richtig wahrnehmen? Den Grund dafür kennen Sie bestimmt. Sie sind nicht ganz bei der Sache.

Vieles, was der Mensch macht oder auch sagt, wird bestimmt von Eile, und entsprechend oberflächlich nimmt er seine Umgebung und seine Mitmenschen wahr. Kinder sind ganz anders. Haben Sie schon einmal ein Kleinkind dabei beobachtet, wenn es einen Käfer betrachtet, einen Stein aufnimmt, die Regentropfen beobachtet, einem Vogel nachschaut? Es ist ganz bei sich. Es nimmt sich Zeit, bleibt stehen, schaut, fühlt, riecht, hört, bewegt sich zu dem, was es sieht, und erst wenn es seine Erfahrungen abgeschlossen hat, wendet es sich anderen Dingen zu. Es macht seine Erfahrungen mit den Lernwerkzeugen der Sinne, und zwar ganzheitlich, mit Kopf, Herz und Hand.

5

Langsamkeit neu entdecken

Hier ist die Achtsamkeit der pädagogischen Fachkräfte gefragt. Sie müssen dem Kind für dieses ganzheitliche Erfahren, Begreifen und Lernen Zeit lassen. Wenn ein Kind Zeit hat, dann wendet es sich einer Sache ganz zu, nicht nur mal so eben. Die Gesellschaft stellt uns vieles bereit, Zeit ist jedoch Mangelware. Wissensvermittlung „to go“, Lernen nach einem Einheitsschema, so sieht Bildung heute oftmals aus. Doch das tut den Kindern nicht gut. Daher möchte ich Sie einladen, in Ihrem pädagogischen Tun die Langsamkeit neu zu entdecken. Entschleunigen Sie, nehmen Sie das Tempo raus, und Sie werden erstaunt sein, wie viel Entspannung das in Ihren Alltag mit den Kindern bringt.

Wahrnehmen, **Wahrnehmung** ist eine allgemeine und umfassende Bezeichnung für den Prozess des Informationsgewinns aus Umwelt- und Körperreizen (äußere und innere Wahrnehmung) einschließlich der damit verbundenen emotionalen Prozesse und der durch Erfahrung und Denken erfolgenden Modifikation.