

Download

Edelgard Moers

Konzentrations- & Entspannungsspiele für Klasse 1

Zum Ausruhen, Luftholen, Konzentrieren, Entspannen und Starkwerden

Downloadauszug aus dem Originaltitel:

 Auer



schnell und einfach – abwechslungsreich –
für den täglichen Einsatz in Klasse 1

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich, aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.

Download
zur Ansicht

Spiele zum Ausruhen, Luftholen, Konzentrieren, Entspannen und Starkwerden

Zappelfinger

Ziel: Die Kinder erweitern in einer kurzen Pause an ihrem Platz die Bewegungsfähigkeit der Finger und schöpfen neue Kraft für die Weiterarbeit.

Anleitung:

Der Lehrer sagt den Kindern, dass sie jetzt die Arbeit unterbrechen, an ihrem Platz sitzen bleiben und eine kurze Bewegungspause mit den Fingern machen werden, um neue Kraft zu schöpfen.

Die Kinder halten ihre zehn Finger hoch und wackeln damit hin und her.

Der Lehrer spricht den Vers:

Zippel, zappel, Fingertein
müssen in Bewegung sein.
Zappeln hin und zappeln her,
geben keine Ruhe mehr.
Fäuste ballen kann das Kind,
weil die Finger müde sind.
Fest versteckt es alle Zehn.
Niemand kann die Finger sehn.
Jetzt sind sie auch gern bereit
für die nächste Arbeitszeit.

Passend zum Text machen die Kinder die entsprechenden Bewegungen. Wenn sie die Hände zu Fäusten ballen, können sie sie dicht an den Körper drücken. Beim Satz „Jetzt sind sie auch gern bereit für die nächste Arbeitszeit.“ strecken die Kinder alle zehn Finger aus, ohne damit zu zappeln.

Himpelchen und Pimpelchen

Ziel: Die Kinder erweitern in einer kurzen Pause an ihrem Platz die Bewegungsfähigkeit der Finger und schöpfen neue Kraft für die Weiterarbeit.

Anleitung:

Der Lehrer sagt den Kindern, dass sie jetzt die Arbeit unterbrechen, an ihrem Platz sitzen bleiben und in einer kurzen Bewegungspause ein Fingerspiel machen, um neue Kraft zu sammeln.

Der Lehrer macht vor sich zwei Fäuste, hält beide Daumen hoch und geht abwechselnd mit den Fäusten immer höher, so als würden die Daumen („Himpelchen“ und „Pimpelchen“) einen Berg hochklettern. Die Kinder machen es ihm nach. Der Lehrer spricht dazu folgenden Vers:

Himpelchen und Pimpelchen stiegen auf einen Berg.
Himpelchen war ein Heinzelmann, Pimpelchen ein Zwerg.
Sie blieben lange dort oben sitzen
und wackelten mit ihren Zipfelmützen.
Doch nach vielen, vielen Wochen
sind sie in den Berg gekrochen.
Dort schlafen sie in süßer Ruh.
Seid nun ganz still und hört fein zu.

Beim Satz „Sie blieben lange dort oben sitzen und wackelten mit ihren Zipfelmützen.“ wackeln die Kinder mit beiden Daumen. Beim Satz „Doch nach vielen, vielen Wochen sind sie in den Berg gekrochen.“ stecken die Kinder die Daumen in die Fäuste und werden ganz still. Nach der letzten Verszeile sagt der Lehrer geheimnisvoll: „Wenn ihr die Fäuste an die Ohren haltet, könnt ihr sie ganz leise schnarchen hören.“

Was habe ich gesagt?

Ziel: Die Kinder lernen, genau hinzuhören, und entwickeln ihr Gemeinschaftsgefühl sowie ihre Ausdauer weiter.

Anleitung:

Die Kinder sitzen im Stuhlkreis: Ein Kind überlegt sich einen kurzen Satz und flüstert diesen Satz dem rechts neben ihm sitzenden Kind ins Ohr. Dieses flüstert den gehörten Satz wiederum seinem rechten Nachbarn ins Ohr. Wurde der Satz flüsternd bis zum letzten Kind weitergegeben, sagt dieses laut, was es verstanden hat.

Manchmal kommt ein anderer Satz an Ende an als der vom Startkind geflüsterte. Manchmal kommt auch etwas Lustiges heraus und alle lachen.



Ruhe-Spiel

Ziel: Die Kinder vertiefen ihre Konzentrationsfähigkeit und werden auf leise Geräusche aufmerksam.

Anleitung:

Für dieses Spiel werden zwei Klangkugeln benötigt.

Die Kinder sitzen im Kreis. Das erste Kind nimmt vorsichtig die Klangkugeln und gibt sie mit beiden Händen dem Kind, das rechts neben ihm sitzt. Dieses gibt die Klangkugeln dann dem nächsten Kind weiter. Alle Kinder achten darauf, dass bei der Weitergabe kein Geräusch zu hören ist. Das Spiel ist zu Ende, wenn die Klangkugeln wieder beim ersten Kind angekommen sind. Das erste Kind sagt dann, ob es bei der Weitergabe Geräusche gehört hat. Wenn es nichts gehört hat, schüttelt es mit dem Kopf.

Das Ruhe-Spiel kann nach der Pause oder zu Beginn des Unterrichts durchgeführt werden, nachdem sich der Lehrer und die Kinder begrüßt haben und bevor das Thema der Stunde verkündet wird.

Mit allen Sinnen spüren

Ziel: Die Kinder entwickeln ihre Sinneswahrnehmung weiter.

Anleitung:

Der Lehrer hat eine Schachtel mit kleinen Steinen mitgebracht. Er bittet die Kinder, sich in den Kreis zu setzen und die Augen zu schließen. Dann legt er jedem Kind einen Stein in die Hand. Anschließend spricht er folgenden Text:

„Lasse deine Augen geschlossen und halte den Gegenstand in einer Hand. Nimm nun einen Finger und streichle den Gegenstand. Was spürst du? Fühlt sich der Gegenstand rau oder weich an? Fühlt er sich kalt oder warm an? Nun halte den Gegenstand unter deine Nase. Was riechst du? Beschreibe den Duft. Ist er salzig oder süß? Ist der Geruch angenehm oder unangenehm? Halte den Gegenstand nun an dein Ohr. Schüttle ihn. Was hörst du? Macht der Gegenstand Geräusche? Beschreibe sie. Nun öffne deine Augen. Schau dir den Gegenstand von allen Seiten genau an. Was siehst du? Ist dein Gegenstand einfarbig? Ist dein Gegenstand mehrfarbig? Was erkennst du? Beschreibe das, was du siehst.“

Der Lehrer kann statt der Steine auch ein Stückchen Brot, ein Stück Obst, ein Stück Schokolade, ein Bonbon oder eine andere Süßigkeit an die Kinder verteilen und damit diese Wahrnehmungsübung durchführen. Dann können die Kinder am Schluss das vorliegende Teil verspeisen und beschreiben, was sie geschmeckt haben.

Alle Vögel fliegen hoch

Ziel: Die Kinder entwickeln ihre Aufmerksamkeit und Konzentration weiter.

Anleitung:

Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind beginnt und sagt: „Alle Vögel fliegen hoch.“ Weil Vögel fliegen können, müssen alle Kinder ihre Arme schnell hochheben. Nun sagt das Kind: „Alle Hunde fliegen hoch.“ Weil Hunde nicht fliegen können, müssen die Kinder die Hände unten halten. Das Kind, das zuerst die Arme an der falschen Stelle hebt, kann nun Sprecher sein. Bei der Wahl der fliegenden und nicht fliegenden Lebewesen und Gegenstände sind der Fantasie der Kinder keine Grenzen gesetzt.

Lachen verboten

Ziel: Die Kinder bleiben ernst und lassen sich nicht zum Lachen verleiten.

Anleitung:

Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind beginnt, macht Fratzen oder erzählt etwas Lustiges. So versucht es, die anderen Kinder zum Lachen bringen. Das erste Kind, das zu lachen beginnt, ist dann an der Reihe, die anderen zum Lachen zu bringen.

Vereinbarungen zustimmen

Ziel: Die Kinder entwickeln ihre Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit weiter und stimmen in spielerischer Weise Vereinbarungen und Regeln zu.

Anleitung:

Für das Spiel wird ein Gesprächsstein o. Ä. benötigt.

Der Lehrer setzt das Spiel ein, sobald eine Absprache oder Vereinbarung getroffen worden ist und die Kinder einzeln zustimmen sollen, indem sie laut und deutlich den gleichen Satz wiederholen.

Die Kinder sitzen im Stuhlkreis. Der Lehrer gibt den Gesprächsstein an das Kind, das rechts neben ihm sitzt, weiter. Dieses Kind hält den Stein fest in seinen Händen und sagt den zuvor vereinbarten Satz, z. B.: „Ich werde heute gut mitarbeiten.“ Dann gibt es den Gesprächsstein vorsichtig an das nächste Kind weiter. Auch dieses Kind wiederholt den Satz und stimmt dadurch der Vereinbarung zu. Das Spiel ist zu Ende, wenn der Stein wieder beim Lehrer angekommen ist.

Das Spiel kann immer wieder mit einem Satz zu einer zuvor getroffenen Absprache durchgeführt werden, z. B. „Ich werde die Klassenregeln einhalten.“, „Ich werde keinen Streit beginnen.“, ..., bis die Kinder ruhig und konzentriert den Stein weitergeben und die getroffenen Vereinbarungen einhalten.

Ich bin ganz bei mir

Ziel: Die Kinder erweitern ihre Konzentrationsfähigkeit und ihre Freude am gemeinsamen Spiel.

Anleitung:

Ein Stuhl wird im Abstand von drei Metern zur Tafel aufgestellt. Auf diesem Stuhl sitzt mit dem Gesicht zur Tafel ein Kind. An der Tafel ist ein farbig ausgemalter Kreis zu sehen. Das Kind konzentriert sich nur auf den Kreis. Die anderen Kinder sitzen entweder zu beiden Seiten des Kindes oder im Halbkreis hinter dem Kind.

Nacheinander stehen die Kinder auf und versuchen, das Kind abzulenken. Sie können z. B. etwas Witziges erzählen, das Gesicht verziehen oder das Kind ganz leicht berühren. Das Kind, das vor der Tafel auf dem Stuhl sitzt, muss sich innerlich immer wieder sagen: „Ich lasse mich nicht ablenken. Ich bin ganz bei mir. Ich konzentriere mich nur auf mich selbst.“

Nach zwei Minuten setzt sich das nächste Kind auf den Stuhl vor der Tafel. Die Zeitspanne kann zum späteren Zeitpunkt erhöht werden.

„Ich bin ganz bei mir.“ – ein wichtiger Schlüsselsatz, den die Kinder verinnerlichen sollen, um sich auch bei der späteren Arbeit nicht ablenken zu lassen.

Die Angst verjagen

Ziel: Die Kinder lernen, sich nicht von Angst beherrschen zu lassen, sondern sie zu kontrollieren und zu überwinden.

Anleitung:

Die Kinder sitzen im Stuhlkreis. Der Lehrer sagt, dass jeder Mensch in seinem Leben Angst in bestimmten Situationen hat, und nennt z. B. die Klassenarbeit als Grund. Die Kinder müssen sich nicht outen und von ihrer eigenen Angst erzählen.

Der Lehrer sagt:

„Wenn ich Angst habe, atme ich erst einmal ruhig durch. Vielleicht schließe ich auch für kurzen Moment die Augen. Dann spreche ich mit der Angst. Ich will mich nicht von ihr einschüchtern lassen. Ich rede so lange mit ihr, bis ich merke, dass sie immer kleiner wird. Manchmal rede ich laut oder manchmal auch leise mit ihr. Ich wehre mich dagegen, dass sie mich beherrschen will. Das lasse ich nicht zu.“

Dann bittet er ein Kind, einige Worte zu sagen, mit denen es die Angst kleiner machen könnte. Dieses Kind wählt danach ein anderes Kind aus, das ebenfalls einige Worte sagt, um die Angst zu verjagen. So geht es immer weiter. Wenn ein Kind nichts sagen möchte, darf es die ersten Male aussetzen. Der Lehrer sollte aber darauf achten, dass es nach einer „Schonzeit“ auch selbst Worte finden muss.

Schnelle Runde

Ziel: Die Kinder erweitern ihre Wahrnehmungsfähigkeit und erkennen Meinungen, Gedanken oder Gefühle anderer.

Anleitung:

Für das Spiel wird ein Gesprächsstein o. Ä. benötigt.

Der Lehrer gibt in einer beliebigen Phase des Unterrichts oder bei einem aktuellen Problem einen Satzanfang oder eine Fragestellung vor und die Kinder versammeln sich im Kreis. Der Lehrer kann ergänzend eine Karte mit der entsprechenden Aufschrift in die Kreismitte legen.

- Fragestellungen zu Beginn des Unterrichts:
Wie geht es mir?
Worüber habe ich mich heute schon gefreut?
Worüber habe ich mich heute schon geärgert?
- Fragestellungen zum thematischen Einstieg:
Was weiß ich zu dem Thema?
Was möchte ich zum Thema herausfinden?
- Fragestellungen zur Reflexion am Schluss des Unterrichts:
Was habe ich heute gelernt?
Was hat mir heute gefallen?
Was war mir heute wichtig?
- Satzanfänge zu Beginn des Unterrichts:
Mir geht es ...
Ich fühle mich ...
- Satzanfänge zur Reflexion am Schluss des Unterrichts:
Ich habe heute gelernt ...
Mir hat heute gefallen ...
Mir war wichtig ...

Nun reicht der Lehrer den Gesprächsstein dem rechts von ihm sitzenden Kind. Das Kind vollendet den Satzanfang oder beantwortet die Fragestellung in einem Satz ohne weitere Ausführungen. Es gibt den Gesprächsstein dann an seinen rechten Nachbarn weiter. Die schnelle Runde ist zu Ende, wenn alle Kinder der Reihe nach einen Beitrag geleistet haben. Es dauert ca. fünf Minuten.

Das Korn will wachsen

Ziel: Die Kinder machen mit ihrem Körper die Bewegungen zum Wachstum eines Kornes nach und verstehen, dass alle Lebewesen Wasser, Sonne und Wind zum Wachsen und Gedeihen benötigen.

Anleitung:

Die Kinder legen sich eingerollt in „Embryo-Haltung“ auf den Boden und finden zum gehörten Text selbst Bewegungen, die an den einzelnen Stellen passen.

Der Lehrer spricht langsam folgenden Text:

Das Weizenkorn liegt tief in der Erde und schläft. Doch dann möchte es ans Licht. Da wächst ein kleiner Spross, der aus der Erde schaut. Er freut sich über die Sonne, die ihn wärmt und den Tag hell macht. Er genießt den Regen, der ihn mit Wasser versorgt. Er freut sich über den Wind, durch den er sich hin- und herbewegt. Aus dem kleinen Spross wird nun ein langer Halm. Nach einiger Zeit bildet sich oben eine Ähre, die immer kräftiger wird und viele Körner bekommt. Die Pflanze genießt den Regen, der sie mit Wasser versorgt. Sie freut sich über die Sonne, die sie wärmt und den Tag hell macht. Sie freut sich über den Wind, der den Halm mit der Ähre hin- und herbewegt.



Die Kinder stehen am Schluss und bewegen sich leicht hin und her.

Danach setzen sie sich auf den Boden und erzählen, wie ihnen das Spiel gefallen hat, was ihnen aufgefallen ist und wie sie sich gefühlt haben.

Stark werden

Ziel: Die Kinder nehmen sich als selbstständige Lerner wahr, die große Aufgaben während der Schulzeit bewältigen werden.

Anleitung:

Die Kinder setzen sich so hin, dass sie etwas Abstand zum Nachbarn haben und machen Bewegungen zu dem, was der Lehrer langsam und mit kleinen Pausen spricht:

„Du bist nun in der Schule. In der Klasse 1 ... ist nun dein Platz. Das ist alles neu für dich.

Du brauchst keine Angst zu haben – nicht vor dem neuen Gebäude, in dem du dich aufhältst, nicht vor den Lehrern, bei denen du Unterricht hast, nicht vor den anderen Kindern in der Klasse und auch nicht vor den Aufgaben, die du zu erfüllen hast.

Du bist jetzt kein Kindergartenkind mehr, sondern ein Schulkind. Du bist groß, so groß. Du lernst jetzt Lesen, Schreiben und Rechnen und noch vieles mehr. Stelle dich hin und schau auf deine Hände und Füße.

Du schaffst das. Du bist nämlich stark, so stark. Du hast viel Zeit, um das alles zu lernen. Klopfe dir auf die Schultern.

Wenn du an einem Tag etwas noch nicht hinbekommst, dann macht das nichts. Am nächsten Tag wird es klappen. Du hast Zeit zum Üben.

Du hast viel Zeit, die anderen Kinder der Klasse kennenzulernen, mit ihnen gemeinsam etwas auszuprobieren.
Dein Lehrer hilft dir, damit du alles verstehst und du gut lernen kannst.
Wichtig ist, dass du zu allen Kindern freundlich bist.
Wichtig ist auch, dass du alle Regeln beachtest, die wir gemeinsam vereinbaren.
Wenn du dazu bereit bist, dann stelle dich auf die Zehenspitzen und strecke deine Arme in die Höhe.
Nun kannst du dich wieder auf den Boden setzen.“

Die Kinder erzählen anschließend, wie ihnen das Spiel gefallen hat, was ihnen aufgefallen ist und wie sie sich gefühlt haben. Ein Durchgang dauert ca. fünf Minuten.

Das Spiel kann mit einem etwas abgewandelten Text zu anderen Zeiten wiederholt werden. Es kann dabei immer etwas hervorgehoben werden, woran die Kinder noch arbeiten müssen.

Ein Bild darstellen

Ziel: Die Kinder stellen als Gemeinschaft ein lebendes Bild vom Leben in der Natur dar, z. B. im Wald.

Anleitung:
Für dieses Spiel wird Entspannungsmusik benötigt.

Die Kinder brauchen ausreichend Platz. Sie sollen ein lebendes Bild vom Leben im Wald darstellen. Jedes Kind kann sich selbst etwas einfallen lassen. Der Kreativität der Kinder sind keine Grenzen gesetzt. Der Lehrer darf den Kindern aber auch Tipps geben, wenn sie Hilfe benötigen.

- Einige Kinder können Laubbäume darstellen. Sie halten ihre Arme hoch und bewegen sich leicht im Wind.
- Einige Kinder können Nadelbäume darstellen. Sie halten ihre Arme nach unten und etwas vom Körper entfernt.
- Einige Kinder können Rehe darstellen. Sie laufen auf allen Vieren und bleiben an einigen Bäumen stehen.
- Einige Kinder können Vögel darstellen. Sie laufen langsam auf Zehenspitzen zwischen den Bäumen hindurch und machen mit den Armen Flügelschlagbewegungen.

Die Kinder sprechen nicht, sondern bringen sich nur durch ihre Körperhaltung oder ihre Bewegung in das Gesamtbild ein. Der Lehrer spielt dazu Entspannungsmusik. Die Kinder zeigen das fertige Bild so lange, wie die Musik läuft.

Das Bild vom Leben im Wald können die Kinder an einem Tag der Offenen Tür oder bei einem Fest einem Publikum präsentieren.

Stuhltanz

Ziel: Die Kinder entwickeln ihre Freude am Spiel, ihre Reaktionsschnelligkeit und ihr Gemeinschaftsgefühl weiter.

Anleitung:

Für dieses Spiel wird Musik, am besten schnelle Instrumentalmusik, benötigt.

Die Stühle werden in zwei Reihen mit den Lehnen aneinander aufgestellt. Es muss ein Stuhl mehr vorhanden sein, als Kinder in der Klasse sind. Die Kinder stellen sich im Kreis um die Stühle auf. Der Lehrer stellt die Musik an. Solange die Musik zu hören ist, laufen alle Kinder um die Stühle herum. Sobald die Musik stoppt, muss jedes Kind versuchen, sich möglichst schnell auf einen freien Stuhl zu setzen. Am Schluss bleibt ein Kind stehen, das keinen Stuhl mehr bekommen hat. Dieses Kind scheidet aus und der Lehrer entfernt einen Stuhl. Nun stellt der Lehrer wiederum die Musik an. Nachdem im nächsten Durchgang wieder ein Kind ausgeschieden und ein Stuhl entfernt worden ist, wiederholt sich das Ganze so lange, bis nur noch ein Kind übrig ist. Dieses Kind ist der Sieger.



Auf dem Sportplatz

Ziel: Die Kinder erweitern ihre Wahrnehmungsfähigkeit und die Freude an der Bewegung.

Anleitung:

Die Kinder stellen sich hinter ihren Stuhl. Der Lehrer spricht langsam und mit kleinen Pausen nachfolgenden Text und die Kinder bewegen sich dazu. Der Lehrer macht die Kinder zuvor darauf aufmerksam, dass sie bei Anweisungen zum Gehen immer nur auf der Stelle gehen sollen.

Du machst dich auf den Weg zum Sportplatz.
 Dort ist heute ein großes Sportfest.
 Du siehst, wie sich die Sportler aufwärmen.
 Der eine streckt seinen linken Arm und dann den rechten Arm hoch und dreht dann beide Arme nach hinten.
 Ein anderer macht einige Kniebeugen.
 Nun gehst du weiter zu einem Spielfeld.
 Ein Sportler nimmt einen kleinen Ball und wirft ihn weit weg.
 Alle klatschen Beifall.
 Da siehst du, wie ein Sportler einen Hula-Hoop-Reifen um seine Taille legt und ihn kreisen lässt.
 Ein Sportler steht auf einem Bein, hebt beide Arme ausgestreckt hoch und legt die Handflächen zusammen.
 Ein Sportler lässt seine Schultern abwechselnd kreisen – erst die linke, dann die rechte.
 Nun hast du genug gesehen und gehst wieder nach Hause.



Fantasiereise

Ziel: Die Kinder entfalten ihre Vorstellungskraft weiter und sammeln durch eine kleine Pause wieder neue Kraft für die Arbeit.

Anleitung:

Für dieses Spiel wird ein Erzählstein o. Ä. benötigt.

Die Kinder sitzen auf dem Boden im Kreis, legen ihre Arme auf die Knie und den Kopf auf die Arme. Sie können auch an ihrem Platz bleiben, die Arme auf den Tisch legen und den Kopf hineinlegen.

Der Lehrer spricht für die Fantasiereise langsam und mit kleinen Pausen folgenden Text:

„Atme tief durch. Ein und aus. Ein und aus. Du bist ganz entspannt. Du fühlst dich gut. Da kommt ein großer Fantasievogel, lädt dich zu einem Rundflug ein und nimmt dich auf sein Gefieder. Er fliegt mit dir aus dem Fenster hinaus, über die Schule und über den Schulhof. Der Wind weht dir über den Kopf. Du beugst dich etwas vor, um genau sehen zu können, was unter dir ist. Schau genau hinunter. Was entdeckst du? Wen erkennst du? Der Fantasievogel fliegt mit dir über die Häuser, die in der Nähe der Schule sind. Schau mal auf die Straße und auf den Parkplatz. Was fällt dir auf? Nun bringt dich der Vogel wieder zurück in deine Klasse. Er setzt dich wieder an deinem Platz ab. Vorsichtig steigst du von seinem Gefieder hinunter und bedankst dich bei ihm für die schönen Eindrücke.“

Anschließend erzählen die Schüler von ihren Eindrücken. Dafür gibt der Lehrer einem Kind den Erzählstein und dieses beginnt zu erzählen. Dann gibt es den Erzählstein einem anderen Kind, das nun von seiner Fantasiereise erzählen kann. Damit alle Kinder die gleiche Zeit zum Erzählen zur Verfügung haben, kann eine Sanduhr, die zwei Minuten läuft, eingesetzt werden.

Richtig atmen

Ziel: Die Kinder finden Ruhe und vertiefen ihre Konzentration durch regelmäßiges Atmen.

Anleitung:

Die Kinder stehen hinter ihren Stühlen. Der Lehrer spricht folgenden Text und die Kinder befolgen die Anweisungen:

„Schließe die Augen.
Deine Arme hängen neben deinem Körper.
Atme tief ein und wieder aus, tief ein und wieder aus und immer weiter.
Du bist ganz ruhig.
Konzentriere dich nur auf deinen Atem.
Beim Einatmen hebt sich deine Brust.
Beim Ausatmen senkt sie sich wieder.
Atme noch einmal tief ein und wieder aus.
Lege nun deine Hände auf den Bauch.
Spüre mit deinen Händen, wie die Luft im Bauch ankommt und wieder weggeht und noch einmal ankommt und wieder weggeht.
Atme noch einmal tief ein.
Puste nun die Luft aus, wie bei einem Luftballon, der immer kleiner wird, und beuge dich nach vorne.
Nun bist du wieder frisch und erholt.“

Kraft sammeln

Ziel: Die Kinder machen eine Pause und verschlafen für einen Augenblick.

Anleitung:

Die Kinder sitzen an ihrem Platz oder legen sich auf den Boden.

Der Lehrer spricht folgenden Text:

„Du hast schon fleißig gearbeitet. Jetzt bist du müde und gähnst nach Herzenslust. Atme tief ein und wieder aus, tief ein und wieder aus.
Du schließt die Augen. In Gedanken gehst du an deinem rechten Bein entlang zu deinem rechten Fuß.
Du spürst, dass dein rechter Fuß ganz warm wird.
Du gehst in Gedanken an deinem linken Bein entlang zu deinem linken Fuß.
Du spürst, dass dein linker Fuß ganz warm wird.
Du gehst in Gedanken an deinem rechten Arm entlang zu deiner rechten Hand.
Du spürst, dass deine rechte Hand ganz warm wird.
Anschließend gehst du in Gedanken an deinem linken Arm entlang zu deiner linken Hand.
Du spürst, dass deine linke Hand ganz warm wird.
Du gehst du in Gedanken zu deinem Hinterkopf.
Du spürst, dass es dort warm wird.
Die Wärme geht langsam in deinen Nacken und den Rücken hinunter.
Du fühlst dich wohl.
Nun öffne die Augen und recke deine Arme hoch.
Du bist wieder frisch und ausgeruht, als hättest du lange geschlafen.
Nun kannst du deine Arbeit wieder fortsetzen.“

Kofferpacken

Ziel: Die Kinder trainieren ihre Gedächtnisleistung und vertiefen ihre Freude am Spiel.

Anleitung:

Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind beginnt und sagt: „Ich packe meinen Koffer und lege ... hinein.“ Es nennt einen Gegenstand und macht dazu eine Bewegung. Das nächste Kind sagt ebenfalls: „Ich packe meinen Koffer und lege ... hinein.“ Es muss den Gegenstand des ersten Kindes wiederholen und die Bewegung dazu machen. Anschließend muss es einen eigenen Gegenstand nennen und eine Bewegung dazu erfinden. So geht es immer weiter. Die Kinder müssen alle Gegenstände und Bewegungen der vorherigen Kinder in der richtigen Reihenfolge wiederholen und zuletzt einen eigenen Gegenstand mit Bewegung ergänzen. Die letzten Kinder im Kreis haben es schwer, weil sie sich sehr viel merken müssen. Die anderen Kinder können helfen, damit es bis zum Schluss auch klappt.

Auf ein Kommando

Ziel: Die Kinder entwickeln ihre Aufmerksamkeit und Konzentration weiter und lernen insbesondere, rechts und links zu unterscheiden.

Anleitung:

Die Kinder sitzen im Kreis oder bleiben auf ihren Plätzen sitzen.

Der Lehrer gibt verschiedene Kommandos. Diese müssen die Kinder möglichst schnell befolgen und dabei vor allem schnell zwischen links und rechts unterscheiden. Es können auch einzelne Kinder ausgewählt werden, die die Kommandos geben.

Beispiele für Kommandos:

- „Alle schauen nach links.“
- „Alle schauen nach oben an die Decke.“
- „Alle schauen nach rechts.“
- „Alle schauen nach unten auf den Fußboden.“
- „Alle schauen auf ihre rechte Hand.“
- „Alle schauen auf ihre linke Hand.“
- „Alle schauen auf ihren rechten Fuß.“
- „Alle schauen auf ihren linken Fuß.“
- „Alle schauen zum Fenster.“
- „Alle schauen zur Tür.“



Auer

Dieser Download ist ein Auszug
aus dem Originaltitel

Spiele für Erstklässler

Immer besser
unterrichten

Über diesen Link gelangen Sie direkt zum Produkt:
www.auer-verlag.de/go/dl8145

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen
Auer-Verlagsprogramms finden Sie unter www.auer-verlag.de

Download
zur Ansicht

© 2018 Auer Verlag, Augsburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werks ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der Persen Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Covergestaltung: Nicole Reisner, Augsburg
Illustrationen: Corina Beurenmeister
Satz: Fotosatz H. Buck, Kumhausen
Bestellnr.: 08145DA2

www.auer-verlag.de