Kinesiologische Ideen für den Alltag

Wir können unsere Kinder im Alltag auf verschiedene Arten liebevoll und spielerisch begleiten, unterstützen und fördern!

Mit Bewegungen:

zu Hause, bei einem Spaziergang – der Reihe nach machen oder das Kind auswählen lassen

- balancieren
- sich klein zusammenrollen – wie ein Igel
- von etwas herunterspringen
- Hampelmann oder tanzen oder hüpfen
- sich ganz gross strecken

Mit Tönen:

miteinander machen und ganz sicher nicht verhindern, wenn es das Kind von sich aus macht

- singen
- weinen – darf auch theatralisch gespielt werden
- seufzen, stöhnen
- rufen, schreien
- lachen

Mit Farben:

zeichnen, anziehen, damit spielen, im Bett haben – das Kind die Farbe wählen lassen!

- gelb – weiss – blau – grün – rot

- Regenbogenfarben: rot – orange – gelb – grün – türkis – dunkelblau – violette

Mit Berührungen:

- massieren von Kopf bis Fuss
- auf dem Rücken etwas zeichnen, “chräbele” – über die Wirbelsäule hoch und runter streichen (wie mit einer Feder)
- Körper liebevoll abklopfen

Den GORILLA machen:

Brustbereich wie ein Affe klopfen = ich bin gut und kann das