

## **Ideen zur Förderung der Propriozeption:**

### Tätigkeiten und Spiele für Zuhause mit Alltagsmaterialien:

- Gegenstände schieben wie z.B. Stühle u.a. Möbel, Spielzeugkisten, Einkaufskisten, Wäschekörbe
- Das Kind sitzend auf einer stabilen Decke durchs Zimmer ziehen
- Das Kind liegend in einer festen Decke mit zwei Personen schaukeln
- Die nasse Wäsche aus der Waschmaschine ziehen
- Mit dem Staubsauger die Wohnung staubsaugen
- Gegenstände tragen wie z.B. Spielzeugkisten, dicke Bücher, leichte Einkaufstaschen, ein Tablett mit robuster Beladung
- Kind in eine Decke, in die Bettdecke, in ein Bettlaken o.ä. einwickeln nur so lange wie es das Kind als angenehm empfindet
- Auf einer Matratze am Boden oder auf Kissenbergen hüpfen
- Kissenschlacht
- Pizzabäcker oder Autowaschanlage spielen: das Kind liegt dabei auf dem Bauch und der Spielpartner legt die Pizzazutaten mit etwas Druck auf den Rücken des Kindes bzw. simuliert mit den Händen die verschiedenen Stationen der Autowaschanlage
- Auf alten Kochtöpfen/ Schüsseln trommeln
- Schüssel mit Erbsen oder Bohnen füllen, Gegenstände darin verstecken und blind wieder heraussuchen lassen
- Aus größeren Pappkartons Höhlen bauen
- Mit beiden Füßen mit je einem Fuß in einem Schuhkarton durch die Wohnung laufen
- Mit einer Knoblauchpresse weiche Knete zu dünnen „Spagetti“ pressen
- Salzteig selber herstellen und damit etwas formen

### Tätigkeiten bei der Nahrungszubereitung:

- Obst oder Gemüse in Stücke schneiden
- Brot- oder Kuchenteig kneten
- Gekochte Eier mit dem Eierteiler durch teilen
- Eine Zitrone oder Orange auspressen
- Spätzle herstellen und durchpressen

### Spiele im Freien:

- Roller, Laufrad, Dreirad, Scooter oder Fahrrad fahren
- Rollschuhe laufen
- Auf einen Baum klettern
- Durch den Wald über unebenes Gelände streifen
- Dicke Äste oder Steine sammeln
- Durch einen Laubhaufen rennen oder sich hineinfallen lassen
- Das Kind Huckepack tragen
- Schnell rennen und dann plötzlich stoppen
- Auf einer Mauer balancieren
- Im Sand buddeln
- Fußball spielen
- Seil ziehen

### Sportarten:

- Boule spielen
- Fußball
- Hockey
- Schwimmen
- Judo und Karate
- Wurfspiele wie z.B. mit dem Ball oder einem Sandsäckchen

### Tätigkeiten im Garten:

- Mit einer mit Wasser gefüllten Gießkanne die Pflanzen gießen
- Eine mäßig beladene Schubkarre schieben
- Stöcker als Brennholz sammeln
- Holzscheite für den Kamin tragen
- Eimer mit Blumenerde gefüllt tragen
- Blumenerde in Töpfe o.ä. füllen und z.B. Sonnenblumenkerne in die Erde stecken
- Auf einen Baum/ eine Leiter/ ins Baumhaus klettern