

Ritual und Körperwahrnehmung:

RUNDUM SATT



ABLAUF:

Jedes Kind legt sich auf eine Decke und spürt, wie sich der Körper anfühlt. Wer gegessen hat, spürt vor allem den Bauch.

Anleitung: Ruhig hinlegen, wer mag, schließt die Augen. Ausatmen (bis 10 zählen) und noch mal ausatmen. Deine Arme und Beine liegen auf der Decke. Lege jetzt eine Hand auf deinen Bauch. Wie geht es deinem Bauch? Ist der Bauch prall voll oder ist da noch Platz?

Wie fühlt sich das Satt-Sein jetzt an? Wer fühlt sich rundum wohl? Wer mag, streichelt jetzt ein wenig seinen Bauch.

Noch etwas liegen bleiben und bewusst versuchen ruhig bzw. leise zu bleiben.



Info

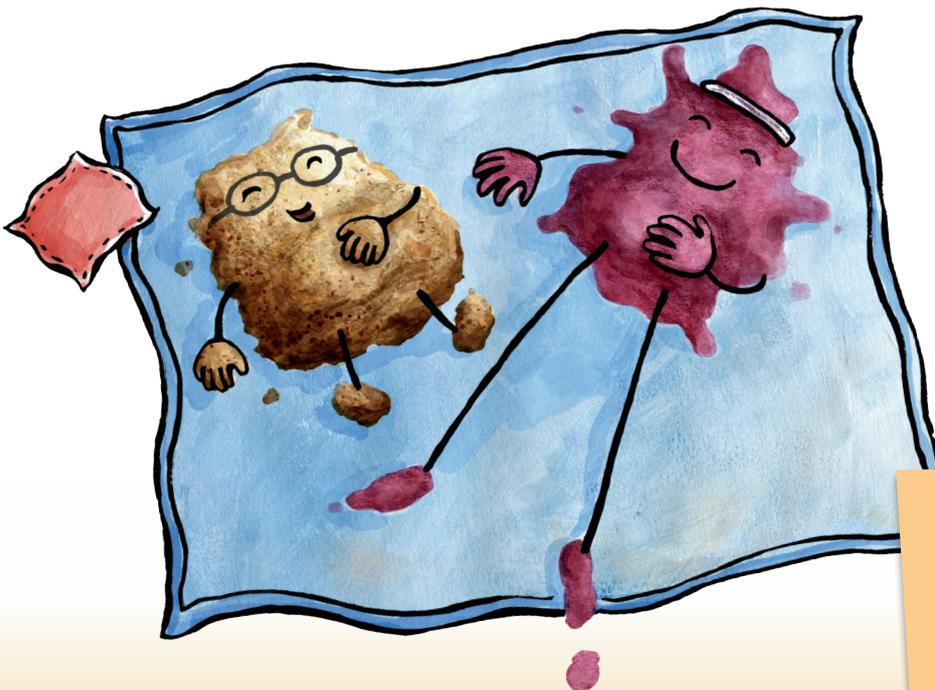
VORBEREITUNG: Decken oder Matten bereitlegen

ANZAHL DER KINDER: Gesamtgruppe

DAUER: 15 Minuten

MATERIAL: Matten oder Decken

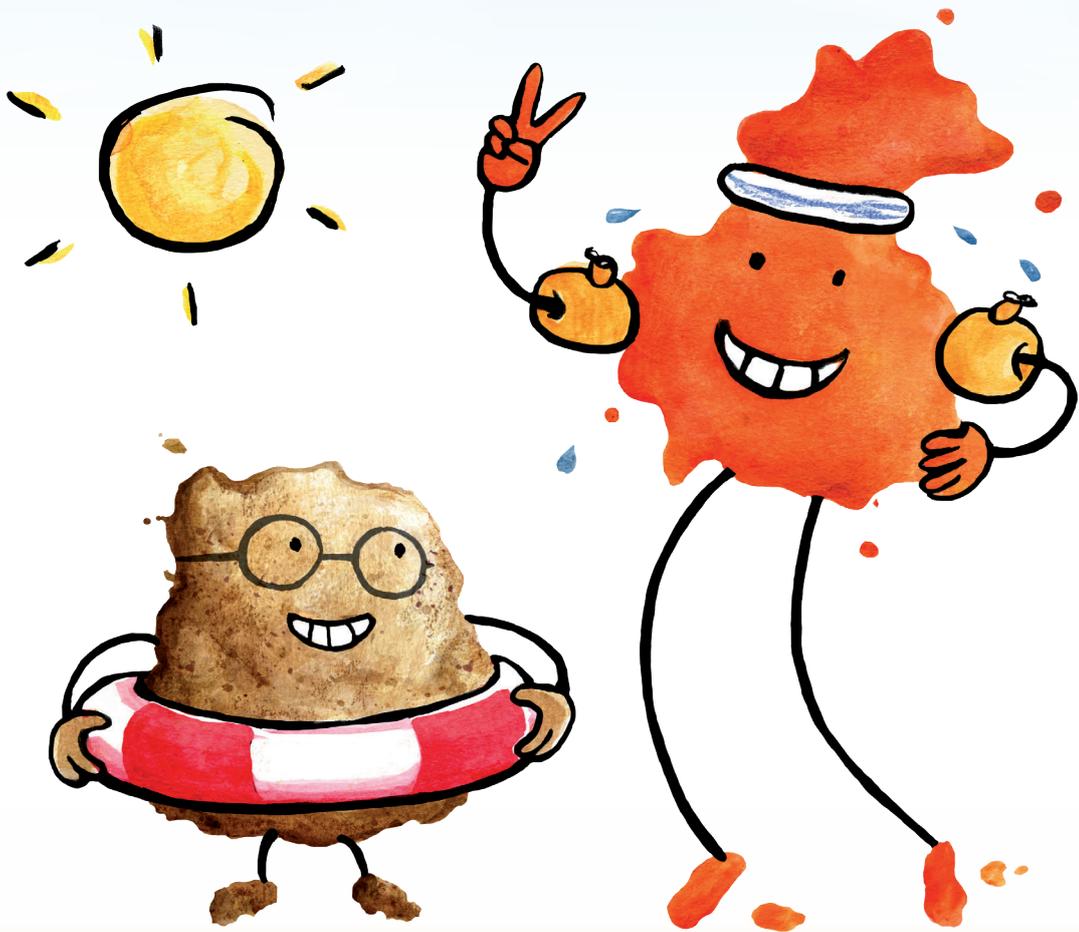
LERNERFAHRUNGEN: Sättigungsgefühl bewusst erleben, in eigenen Körper hineinfühlen



Tipp

Die Übung immer wieder durchführen und so die Gewohnheit, in sich herein zu spüren, trainieren.

Kann auch als Ritual im Kitaalltag nach dem Frühstück oder Mittagessen am Tisch eingebaut werden.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages