

Auch bei schlechtem Wetter lohnt es sich nach draussen zu gehen!

Die Kinder

- erhalten neue Sinneseindrücke
- werden überschüssige Energie los, die sich drinnen angestaut hat
- atmen frische Luft
- treffen Freunde

Achtung: Nicht in den Wald, wenn es gestürmt hat - Äste sind allenfalls gebrochen und noch nicht runter gefallen.

Literaturtipps zum Thema:



Nicht vergessen:
Das Heimkommen mit einem feinen Punsch, Tee oder Kakao geniessen. Vielleicht auch ein heisses Bad einlassen!

Quellen:

Fotos und Ideen stammen aus dem Therapiefundus Psychomotorikteam Zofingen



Komm, wir gehen nach draussen!

auch wenn's kalt ist, regnet oder windet



Ein Wald-ritiseili basteln, über Baumstämme balancieren oder Mandalas aus Naturmaterialien legen.



Mit der Lupe ein nasses Blatt, Schnecken, Regenwürmer, Pilze, etc. untersuchen. Oder sogar mit einem Spiegel. Wie sehen die Dinge von hinten aus? Wie fühlen sie sich an? Wie riecht der Wald bei





Von Pfütze zu Pfütze springen oder fahren. Wer spritzt am meisten Wasser? Wer findet die grösste Pfütze, die tiefste, eine gefrorene?



Im Dunkeln den Mond und den Sternenhimmel beobachten. Welche Figuren erkennst du in den Wolken?



Mit dem Schirm im Wind laufen: ihn gegen den Wind drücken oder den Wind einfangen und seine Kraft spüren. Geschlossener Regenschirm auf der Hand balancieren. Regentropfen mit dem Schirm oder der Zunge einfangen. Wie fühlen sich Regentropfen auf der Haut an?



Bauarbeiter beobachten: Welche Fahrzeuge und Maschinen haben sie da? Was bauen sie?



Sich in den Blättern oder im Schnee wälzen, Schnee- oder Laubengel machen, die Blätter mit den Füßen zum Rascheln bringen.

Einen Schneemann bauen. Oder eine Schneefrau? Einen Schneehund? Bei wenig Schnee vielleicht eine Mini-Schneefamilie aus Schneebällen?



Schlitteln. Schneeflocken fangen. Eine Schneeballschlacht machen (Achtung, Eis-)



Spuren im Schnee machen: mit den Füßen, mit Schaufeln, Besen, Stecken, etc. Den Weg zu einem Schatz zeichnen. Findet ihr Tierspuren? Von wem sind sie?



Eine Futterkrippe für die Waldtiere basteln oder ein Vogelhaus aufhängen.



Bäume oder Tannzapfen dekorieren.

