

Wahrnehmungsspiel und Entspannung:

DEN APFEL SPÜREN



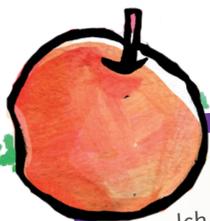
ABLAUF:

Die Kinder legen sich gemütlich auf die Decken. Sie schließen die Augen, wenn sie möchten. Sie erzählen die folgende Geschichte und beobachten die Kinder dabei. Immer wenn eine Lesepause sinnvoll erscheint, ist im Text der Hinweis 🍎 „(bis 20 zählen)“ eingefügt.



Info

- VORBEREITUNG:** Decken oder Matten und Äpfel bereitlegen
- ANZAHL DER KINDER:** Kleingruppe
- DAUER:** 15 Minuten
- MATERIAL:** Matten oder Decken, Äpfel
- LERNERFAHRUNGEN:** sich entspannen, Fantasie entwickeln, Essen bewusst wahrnehmen



„Ich erzähle euch nun eine Geschichte von einem kleinen, roten Apfel. Den ganzen Sommer über hängt der kleine rote Apfel schon am Baum und lässt sich von der Sonne bescheinen. Süß und saftig hat sie ihn gemacht. Jetzt hängt er reif und rotbackig genau vor meinen Augen. Wie schön er aussieht! 🍎

Ich pflücke den Apfel und spüre seine glatte, kühle Schale. 🍎

Sein frischer Duft steigt mir in die Nase. 🍎

Dann spüre ich ihn an meinen Lippen. Das Fruchtfleisch knackt zwischen den Zähnen. Ich spüre den Saft im Mund. 🍎

Ich kaue den Apfel so lange, bis Apfelmus aus ihm geworden ist. 🍎

Ich schlucke und es gleitet leicht den Hals hinunter in den Bauch. Es macht ihn ganz wohlig warm. 🍎

Ich schmecke noch immer den Apfel im Mund und es ist immer noch ganz wohlig warm in meinem Bauch. 🍎

Ich streichle meinen Bauch und bleibe einfach noch etwas liegen.“

Zum Schluss reckeln und strecken sich alle.

„Wer möchte einen Apfel essen?“

Tipp

Jedes Kind kann während der Meditation einen Apfel in der Hand halten.





Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Quelle: modifiziert nach Esspedition Kindergarten, Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

verbraucherzentrale