

Linsenbad

Was Sie damit bewirken können:

- Anregen des Stoffwechsels und der Durchblutung
- Lockerung der Muskulatur
- Förderung der Sensorik und der Sensomotorik
- Taktile Diskrimination
- Greiffunktionen



Was Sie dafür benötigen:

- Linsen (alternativ auch Bohnen, Erbsen, Reis, Kirschkern, ...)
- Eine Schüssel für die Linsen und eine Schüssel für die kleinen Gegenstände
- Kleine Gegenstände (z.B. Murmeln, Glassteine, kleine Gummiteiere, ...)

Und so geht's:

1. Erwärmen Sie die Hülsenfrüchte in der Mikrowelle, oder im Backofen > aufpassen, dass sie nicht zu heiß werden
2. Wenn Sie die Linsen aus der Mikrowelle nehmen, dann gut umrühren, da es in der Mitte recht heiß sein kann
3. Stellen Sie die Schale mit den Linsen vor Ihr Kind auf den Tisch > achten Sie hierbei darauf, dass ihr Kind so sitzen kann, dass es die Hände locker in die Linsen tauchen kann und nicht die Schultern hochgezogen werden
4. Lassen Sie nun Ihr Kind zunächst mit beiden Händen die Linsen erkunden und die Finger darin bewegen, wenn dies eine Weile gemacht wurde, dann zum nächsten Punkt 😊
5. Verstecken Sie eine begrenzte Anzahl der kleinen Gegenstände in den Linsen, beispielsweise fünf Murmeln
6. Verbinden Sie Ihrem Kind die Augen mit einem Tuch, so wird der Tastsinn noch mehr gefordert > falls dies zu schwierig ist, dann lassen Sie diesen Schritt weg
7. Ihr Kind soll nun mit der mehr betroffenen Hand die Murmeln herausuchen und mit der anderen Hand die Schüssel festhalten, sodass diese nicht rutscht (Sie können die Schüssel auch zusätzlich noch auf ein feuchtes Tuch stellen oder auf eine Gummimatte, so rutscht sie weniger)
8. Stellen Sie die zweite Schüssel, in die die Gegenstände gesammelt werden auf die Körperseite, die weniger betroffen ist, so muss Ihr Kind beim Ablegen der Murmel auch die Körpermittellinie kreuzen; verändern Sie immer wieder die Position der „Sammelschüssel“, so könne Sie auch die Motorik und Zielbewegung im Arm fördern



Viel Spaß beim Ausprobieren 😊