

MICHAEL FINK

Freispiel Impulse

Körper und Sinne

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2026
Hermann-Herder-Straße 4, 79104 Freiburg
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Fragen zur Produktsicherheit:
produktsicherheit@herder.de

Umschlaggestaltung: Sabine Ufer, Annett Jana Berndt
Umschlagfoto und Fotos im Innenteil: Michael Fink

Satz und Gestaltung: Sabine Ufer, Annett Jana Berndt

Herstellung: Graspö CZ, Zlín
Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-451-03698-9

Inhalt

Wissen, was den Körper ausmacht 4

Vier Leitgedanken für ein gesundes Körperbewusstsein 5



Körper-Welten 7

Die Handschuh-Lunge 8

Das Kunst-Herz 10

Darm mit Charme 12

Künstliche Finger packen zu! 14

Ein 200-Teile-Puzzle: Das Skelett 16

Dem Riesen die Zähne putzen 18

Schleim-Schlacht 20

Bunte Röntgenbilder auf dem Projektor 22



Spiele mit Sinnen 25

Auf meinem Rücken spür ich ein Haus! 26

Blind-Maltisch 28

Seltsame Glockenklänge im Kopf 30

Fußgemalte Bilder 32

Malen wie ein Einhorn 34

Ich knete was, was ich nicht seh! 36

Bunte Geheimschrift 38

Verblüffende Wackelbilder 40

Rohrtelefon aka Ur-Handy 42

Schmexperimente 44



Geschicklichkeits-Übungen 47

Ritzen, tasten, raten 48

Klapperrappel-Memory 50

Die Kugeltransportmaschine 52

Ein Filzer für vier 54

Tasten im Kasten 56

Pusteball bergauf! 58

Schwingende, klingende, singende Gläser 60

Langer Schlauch mit Murmeln im Bauch 62

Was Kinder noch gebrauchen könnten, um frei spielend Körper zu untersuchen .. 64

Wissen, was den Körper ausmacht

Kinder brauchen Raum, Zeit und Anregung, um sich in Projekten, Angeboten und im freien Spiel mit dem Thema Körper zu beschäftigen. Und dafür gibt es viele gute Gründe:

- Erstens liegt im kindlichen Forscherdrang ein unschätzbares Potenzial: Kinder wollen die Welt verstehen, Zusammenhänge entdecken und naturwissenschaftlichen Fragen auf ihre ganz eigene Weise nachgehen. Welches Forschungsfeld könnte dafür besser geeignet sein als der eigene Körper, dieses ebenso vertraute wie geheimnisvolle Wunderwerk der Natur?
- Zweitens wachsen Kinder heute in einer Welt auf, in der Körperbilder allgegenwärtig sind. Solche Bilder können Fragen anregen und helfen, den eigenen Körper einzuordnen. Gleichzeitig aber transportieren diese Körperbilder häufig enge Schönheits- und Normvorstellungen. Deshalb ist es wichtig, bereits im Kindergartenalter ein positives, wertschätzendes Bild des eigenen Körpers zu stärken. Die zentrale Botschaft lautet: So, wie du aussiehst, ist es genau richtig. Einzigartige Lebewesen miteinander zu vergleichen führt immer in die Irre. Vielfalt ist kein Makel, sondern Ausdruck von Individualität.
- Drittens hilft die Beschäftigung mit dem eigenen Körper Kindern ganz entscheidend auf ihrem Weg zur Selbstständigkeit: Wer seinen Körper gut kennt, weiß, wann er Hunger, ein Schlafbedürfnis oder Bedarf an einer dicken, warmen Jacke hat. Wer sich sein Verdauungssystem vorstellen kann und den Sinn von Nährstoffen erahnt, kann sich aus freien Stücken gesünder ernähren.

Doch wie lässt sich Wissen über den Körper kindgerecht vermitteln? Von großer Bedeutung sind Projekte und Gespräche im Kreis. Denn ein so komplexes, aber kaum von außen sichtbares System wie der menschliche Körper erschließt sich nicht von selbst. Kinder brauchen Menschen, die ihnen Wissen vermitteln, die ihnen Impulse geben und mit verständlichen Erklärungen ihr Forschen und Fragen begleiten.

Die Freispielpulse in diesem Buch dienen in diesem Rahmen als Vertiefung. Um im Bild des Körpers zu bleiben: Was die Kinder über den Körper erfahren ist die Nahrung, die Spielimpulse unterstützen die „Verdauung“. Wenn Kinder Herzen nachbilden, nachgebaute Zähne putzen oder ohne hinzusehen Bilder malen, geht es immer darum, im Freispiel das vorhandene Wissen im gemeinsamen Spiel mit anderen zu vertiefen, dabei ins Sprechen zu kommen und sich gemeinsam ein kollektives Bild vom Wunderwerk Körper zu machen. Oft lässt sich beobachten, wie die Kinder im Spiel Sprüche über die Gesundheit des Körpers aufgreifen, wiederholen und das Gehörte mit eigenen Erfahrungen füllen.

Wie bei den anderen Büchern der Freispielpulse-Reihe sind es vor allem Alltagsmaterialien, die dabei zum Einsatz kommen. Denn der Körper ist kein abstraktes Biologie-Spezial-Thema, sondern ein Teil des täglichen Lebens. Genau deshalb eignen sich Materialien aus dem Alltag – von Lebensmittelverpackungen bis Baumarktkram – besonders gut, um Kindern einen spielerischen und nachhaltigen Zugang zu diesem faszinierenden Thema zu eröffnen.

Viel Spaß beim gemeinsamen Erkunden wünscht
Michael Fink

Vier Leitgedanken für ein gesundes Körperbewusstsein

Unser Körper ist ein wundervolles Geschenk! Er ist kein Projekt, das optimiert werden muss, sondern die Grundlage unseres Erlebens: vielfältig, leistungsfähig und schützenswert. Damit Kinder diesen Grundsatz verinnerlichen können, brauchen sie Orientierung, Sprache und vor allem Erfahrungen, die das Vertrauen in den eigenen Körper stärken. Die folgenden Leitgedanken können dabei unterstützen:

1. Deine Körperwahrnehmung zählt!

„Zieh die Jacke an, dir muss doch kalt sein“ – oder „Ich sehe doch, du bist müde“: die Kindheit ist oft voll von Momenten, wo Erwachsene vorgeben, die Bedürfnisse des Kindes besser zu kennen als es selbst. Das ist meist gut gemeint, kann aber dazu führen, dass Kinder ihren eigenen Gefühlen und den Signalen des Körpers weniger vertrauen. Genau darauf aber kommt es an! Deshalb: Lassen wir den Kindern Raum für intensive körperliche Erfahrungen rund um Hunger, Kälte, Müdigkeit & Co., solange davon keine Gefahr ausgeht – und begleiten wir sie beim Erkennen und Einordnen der Signale, statt sie zu drängen.

2. Was lih und Örks ist, bestimmst du

„Ihh, alles voll von Blut, Kacke, Pippi, Schleim“: Ausscheidungen und Körperflüssigkeiten können auch bei Kindern Ekel auslösen, aber sie haben ihren eigenen Weg, damit umzugehen. Sie sprechen offen darüber, machen Witze oder verarbeiten ihre Eindrücke im Spiel, wo Erwachsene eher bemüht sind, Ekelgefühle diskret zu bewältigen. Kein Erwachsener muss Kaka-Witze mögen, wir sollten den Kindern jedoch das Recht zugestehen, ihren eigenen Zugang zu finden. Ziel ist ein sachlicher und angstfreier Umgang mit Körperausscheidungen und -flüssigkeiten.

3. Was du kannst, ist unvergleichlich!

„Wer als Erster da ist ...“: Ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper entsteht nicht, wenn er ständig mit dem anderer verglichen wird. Kindern tut es gut, wenn sie in der Gruppe nicht dauernd erleben, wer etwas besser und wer etwas schlechter kann. Das bedeutet nicht, dass man nicht ihren Ehrgeiz wecken soll, etwas gut zu können. Aber lassen wir jedem Kind viel Raum, um seine persönlichen und ganz individuellen Meisterleistungen zu erbringen, statt es mit dem Wissen kleinzumachen, dass es gerade nicht das schnellste, hellste, stärkste ist.

4. Vielfalt ist die Norm

„Lea ist ein bisschen anders ...“: Nein. Jedes Kind ist von jedem anderen verschieden. Jeder kleine und große Mensch profitiert davon, wenn er weiß: Es gibt kein normales, perfektes oder davon abweichendes „unperfektes“ Aussehen von Körpern, sondern jede Menge toller Einzelanfertigungen. Führen wir Gespräche über Körper so, dass sie die Begeisterung für diese Vielfalt wecken: Jeder Mensch ist an jedem Körperteil irgendwie anders als alle anderen!





Körper-Welten

Es ist schon seltsam: Wenige Zentimeter von Hand oder Auge entfernt befinden sich ungesehene Welten, in denen die merkwürdigsten Vorgänge ablaufen. Lange Zeit ist es für Kinder unvorstellbar, das unter der schützenden Haut das Blut in Adern pulsiert, das Herz schlägt, der Darm Nahrung in Nährstoffe und Kot verarbeitet und mechanische Gebilde wie Knochen, Sehnen und Muskeln Befehle aus der „Kommandozentrale“ im Gehirn umsetzen.

Wenn man schon nicht hineinschauen kann in den Körper, kann man doch dem Inneren näherkommen: durch Nachbauen und Nachspielen. Für die Aktionen in diesem Teil des Buches stellen Sie selbst Nachbauten von Körpersystemen her, die die Kinder bespielen können, um im Tun einen Begriff davon zu bekommen, wie es in ihrem Körper aussieht und welche Vorgänge dort den ganzen Tag ablaufen. Dabei geht es nicht um trockene Wissensvermittlung, sondern immer um Spiel – allerdings um ein Spiel, das schlau macht, weil es Vorstellungen überprüft.

Die Handschuh-Lunge

■ **Material:** pro Lunge: 2 Latex-Handschuhe, 30 cm transparenter PVC-Schlauch, evtl. passendes T-Stück (Baumarkt), Kabelbinder oder Klebeband

Die Idee

Beim Ein- und Ausatmen kann man spüren, wie Luft den Oberkörper füllt und wieder entweicht. Mit einer künstlichen Lunge aus Alltagsmaterialien bekommen die Kinder eine Vorstellung davon, wie dieser Vorgang abläuft. Die künstliche Lunge können Sie für oder mit den Kindern bauen. Es macht Spaß, sie zu bespielen und dabei den Prozess des Atmens zu erkunden.

Vorher ...

... stellen Sie ein Muster her: Den Schlauch in drei etwa 10 cm lange Stücke schneiden und diese an die drei Enden des T-Stücks stecken. An die zwei waagerechten Enden die Handschuhe aufstecken und mit Kabelbinder oder Klebeband befestigen. Hineinblasen und prüfen, ob sich beide Handschuhe gleichermaßen mit Luft füllen.

Falls mehrere Kinder den Schlauch nutzen, können individuelle Papierstrohhalme zum Hineinblasen genutzt werden.

Los geht's!

Führen Sie den Kindern vor, wie man die Lunge vor seinen Oberkörper hält und hineinbläst, sodass sich die beiden Handschuh-„Flügel“ ungefähr an der Stelle der echten Lunge füllen – und die Luft mit einem dem Atmen ähnlichen Geräusch auch wieder entweicht. Lassen Sie die Kinder frei mit der „Lunge“ experimentieren und ausprobieren, wie weit man mit der eigenen Puste die Lunge auffüllen kann.

Laden Sie die Kinder ein, aus den Materialien eigene Lungen zu bauen.





Körper-Gespräche:

- Wozu macht unser Körper das eigentlich: Luft in die Lunge aufnehmen und wieder ausstoßen? (Sauerstoffaufnahme für das Blut)
- Wie verändert sich die echte Luft zwischen Ein- und Ausatmen? (Abgabe von Sauerstoff, Aufnahme von CO₂)

Das Kunst-Herz

■ **Material:** simple Benzinpumpe (aus dem Baumarkt) oder Wasserbombenpumpe, Aquarienschläuche mit passendem Durchmesser, evtl. Schlauchkreuz für Gartenbewässerungssysteme, Schüssel, Wasser, rote Farbe

Die Idee

Unermüdlich pumpt das Herz Blut durch unsere Blutbahnen. Mit diesem kleinen Nachbau kann man das Pumpen nachspielen: Eine Wasserbomben- oder Benzinpumpe hängt an einem Schlauchsystem, das die Adern darstellt, und rot gefärbtes Wasser übernimmt die Rolle des Blutes. An dieser Station kann man sowohl die Funktionsweise des Herzens spielerisch erkunden – und zugleich mögliche Ängste vor dieser lebenswichtigen, dennoch für viele Kinder beunruhigenden Flüssigkeit abbauen.

Vorher ...

... beschaffen Sie in der Autoabteilung des Baumarktes eine Benzinpumpe, in der Gartenabteilung Schläuche und Kreuze. Stecken Sie alles zu einem System zusammen, durch das man aus einem Behälter Flüssigkeit ansaugen und am Ende wieder dorthin zurückleiten kann. Mit Lebensmittel- oder Fingerfarbe färben Sie das Wasser blutrot.

Los geht's!

Erklären Sie den Kindern, dass die Pumpe unser Herz darstellt, das bei Kindern bis zu 120-mal pro Minute schlägt: Bekommen wir das mit der Pumpe hin? Dann können die Kinder den spannenden Vorgang des Pumpens erkunden, indem sie das Kunstblut schnell und langsam durch die Schläuche fließen lassen. Manchmal geht dabei etwas von der roten Flüssigkeit daneben – wie eklig! Beim Spiel ist Zeit, um darüber zu sprechen: Warum macht unser Körper das eigentlich?

