

Spielideen zur Förderung der Exekutiven Funktionen für 3 bis 7-Jährige

Arbeitsgedächtnis, Inhibition und Kognitive Flexibilität

Name des Spiels	Kurzbeschreibung	Material	Bereiche	Bereiche, die gefördert werden und eigene Notizen 1 = Arbeitsgedächtnis 2 = Handlungskompetenz, Planung, Kreativität 3 = Fokussierung, Aufmerksamkeit, Konzentration 4 = Impulskontrolle, Selbstregulation 5 = Perspektivenwechsel, Empathie 6 = Flexibilität, sich auf Neues einstellen, umstellen
Absitzspiel	Alle Kinder stehen im Kreis. Ziel ist es, nacheinander abzusetzen, dabei dürfen sich nie zwei Kinder gleichzeitig hinsetzen. Irgendeines beginnt, danach kreuz und quer. Der Reihe nach ist nicht erlaubt. Setzen sich zwei gleichzeitig, müssen alle wieder aufstehen und das Ganze beginnt von vorne in einer neuen Reihenfolge. Variante: der Reihe nach bis 20 zählen, statt hinsetzen.	nichts	Achtsamkeit, Team	2, 3, 4, 5, 6
Bilder-geschichte	Jedes Kind erhält eine Bildkarte. Das erste beginnt eine Geschichte zu erzählen, die mit seiner Karte zu tun hat. Das zweite setzt die Geschichte fort, dabei muss die gezogene Karte integriert werden, usw.	Bildkarten, z.B. Was fehlt denn da? von Adlung	Wörter, Fantasie, Satzbildung, Wortschatz	1, 2, 3, 4, 5, 6
Der Chef sagt ...	Die Spielleiterin sagt, was getan werden muss, z.B.: "Der Chef sagt, alle strecken die Hände in die Luft". Alle Spielenden tun dies. Danach folgen weitere Anweisungen. Nennt die Spielleiterin eine Anweisung, ohne davor zu erwähnen "Der Chef sagt", darf die Anweisung nicht befolgt werden. Wer dies trotzdem tut, bekommt eine Strafe, z.B. 3 Liegestützen.	nichts	Reaktion, Konzentration, Bewegung	2, 3, 4, 5, 6
Freeze	Die Spieler bewegen sich zu Musik im Raum. Sobald die Musik aufhört, bleiben alle unbewegt stehen. Wenn die Musik weiter geht, löst man sich aus der Erstarrung und geht weiter bis zum nächsten Stopp. Variante: Die Spielleiterin gibt nach dem Musikstopp eine Anweisung, die raschmöglichst befolgt werden muss, z.B. sofort absitzen, Hände schütteln, hüpfen ...	Musik	Reaktion	2, 3, 4, 6

Name des Spiels	Kurzbeschreibung	Material	Bereiche	Bereiche, die gefördert werden und eigene Notizen 1 = Arbeitsgedächtnis 2 = Handlungskompetenz, Planung, Kreativität 3 = Fokussierung, Aufmerksamkeit, Konzentration 4 = Impulskontrolle, Selbstregulation 5 = Perspektivenwechsel, Empathie 6 = Flexibilität, sich auf Neues einstellen, umstellen
Gnümf und Gnom	Zwei unterschiedliche Gegenstände werden mit Gnümf und Gnom benannt. Der Spielleiter gibt seinem rechten Nachbarn den Gnümf und sagt: "Das isch dr Gnümf". Der Nachbar fragt nach: "Was ist das?" Dieser antwortet: "Das isch dr Gnümf". Dann wird der Gegenstand dem Fragenden übergeben. Dieser wendet sich an seinen rechten Nachbarn, es folgt das gleiche Wortspiel. In die andere Richtung wandert der Gnom los. Variante: die Frage (was ist das), muss bis zum Startspieler zurückgehen, erst dieser darf die Antwort geben und die geht wieder ihren Weg zurück bis zu demjenigen, der den Gnümf, resp. Gnom weiter gibt.	zwei Gegenstände	Spass, Konzentration, Integration, Teamspiel	1, 3, 4, 6
Gruppen-gesicht	Jeder hat vor sich ein Blatt Papier und zeichnet die Umrisse eines Gesichtes auf das Blatt, so dass das Blatt recht gut ausgefüllt ist. Auf ein Zeichen der Spielleiterin gibt jeder sein Blatt dem Nachbarn. Nun zeichnet jeder die Augen ein und die Blätter werden erneut dem nächsten gegeben, es folgen Nase, Mund, Ohren und Haare. Am Schluss werden die Gesichter aufgehängt und betrachtet.	Papier, Schreiber	Fantasie, Handgeschick, Zeichnen	2, 3, 4, 5, 6
Kingeschichte	Eine bildhafte Geschichte, wird den Kindern vorgelesen. Die Kinder werden aufgefordert, sich genaue Bilder von den Begebenheiten zu machen. Danach wird die Geschichte erneut vorgelesen, wobei sichtbare Dinge verändert worden sind. Z.B. Lastwagen statt Lieferwagen, Paket statt Koffer, Schlange statt Nacht ... Nach einer Pause von 30 Sekunden dürfen die Kinder ein Blatt nehmen, der Länge nach falten und wieder öffnen und jeweils links die Beschreibung von der ersten Geschichte notieren und rechts jene von der zweiten Geschichte. Wie viele Details weiss jeder noch?	Geschichte mit Detailbeschreibungen in zwei Versionen, z.B. Dodo, Papier, Schreiber	Visualisierung	1, 3, 4, 6

Name des Spiels	Kurzbeschreibung	Material	Bereiche	Bereiche, die gefördert werden und eigene Notizen 1 = Arbeitsgedächtnis 2 = Handlungskompetenz, Planung, Kreativität 3 = Fokussierung, Aufmerksamkeit, Konzentration 4 = Impulskontrolle, Selbstregulation 5 = Perspektivenwechsel, Empathie 6 = Flexibilität, sich auf Neues einstellen, umstellen
Kimspiele	Vor den Kindern liegen 10 Gegenstände oder Karten. Alle merken sie sich. Danach schauen alle bis auf eines weg. Dieses nimmt einen Gegenstand resp. eine Karte weg, tauscht zwei aus oder verändert die Lage. Die anderen Kinder finden heraus, was verändert worden ist.	10 Gegenstände oder Karten, z.B. von Adlung "Was fehlt denn da?"	Visualisierung	1, 2, 3, 6
Kopierball	Die Spieler stehen im Kreis. Ein Spieler erhält einen Ball und stellt sich ausserhalb des Kreises auf. Den Ball übergibt er dem Spieler, der ihm am nächsten ist. Der aussenstehende Spieler bewegt sich nun um den Kreis herum und bestimmt das Tempo, die Richtung und Art, wie der Ball weitergegeben wird. Läuft er langsam, wird der Ball langsam weitergegeben, hüpf er, muss der Ball werfend weitergegeben werden, wechselt der Spieler die Gehrichtung, tut dies auch der Ball. Der Ball ist immer auf der Höhe des sich bewegenden Spielers. Versucht möglichst viele Variationen aus.	Ball	Achtsamkeit, Geschicklichkeit, Reaktion, Kreativität	2, 3, 4, 5, 6
Reise nach Jerusalem mit Schnüren	Auf dem Boden liegen unterschiedlich grosse Schnurkreise. So viele Kreise wie Mitspieler. Die Spielleiterin startet die Musik und alle bewegen sich dazu. Stoppt die Musik, stellt sich jeder in einen Schnurkreis. Fährt die Musik fort, bewegen sich die Spieler wieder zur Musik durch den Raum. Ein Schnurkreis wird entfernt. Stoppt die Musik erneut, stellen sich wieder alle in einen Schnurkreis (ein Schnurkreis ist nun doppelt belegt). Es werden jedes Mal Schnüre entfernt. Wie viele Schnüre können entfernt werden, so dass noch alle Spieler Platz haben?	Schnüre, Musik	Kooperation, in Kontakt, Rücksicht, Hilfsbereitschaft, Integration, gemeinsames Ziel, Teamgeist stärken	2, 5, 6

Name des Spiels	Kurzbeschreibung	Material	Bereiche	Bereiche, die gefördert werden und eigene Notizen 1 = Arbeitsgedächtnis 2 = Handlungskompetenz, Planung, Kreativität 3 = Fokussierung, Aufmerksamkeit, Konzentration 4 = Impulskontrolle, Selbstregulation 5 = Perspektivenwechsel, Empathie 6 = Flexibilität, sich auf Neues einstellen, umstellen
Seilkreis-schlüpfen	Es bilden sich Gruppen von 8 - 10 Spielern. Diese stellen sich nebeneinander auf und geben sich die Hand. Dem ersten Spieler wird ein Seilkreis über den freien Arm gehängt. Auf ein Starteichen schlüpft er, ohne die Hand des Nachbarn loszulassen, durch das zusammengeknüpfte Seil, danach folgt der zweite Spieler, etc. Welche Gruppe schafft es am schnellsten? Nach der ersten Runde Zeit zum Besprechen geben, wie der Prozess optimiert werden kann. Danach neuer Wettbewerb. Wer hat nach 10 Runden häufiger gewonnen? Nach jeder Runde Zeit zum Besprechen geben.	Seil, ca. 1.5 m lang, an den Enden zusammengeknüpft je kürzer um so schwieriger	Teamwork, Geschicklichkeit, Hilfsbereitschaft	2, 4, 5, 6
Spiegelbild	Zwei Kinder stehen sich gegenüber. Ein Kind macht langsame Bewegungen. Das andere Kind ist sein Spiegelbild und ahmt es nach. Nach einer Weile werden die Rollen gewechselt. Dabei wird nicht gesprochen.	nichts	Koordination, Beobachten, Nachahmen	2, 3, 4, 5, 6
Topfzielen	Eine Plastikbox oder eine Kartonschachtel wird in die Kreismitte gestellt. Jeder bekommt 3 - 5 Ping-Pong-Bälle. Aus etwa 3 Metern Entfernung versuchen alle, ihre Ping-Pong-Bälle indirekt in die Box zu werfen. Bälle, die daneben gehen, werden wieder aufgenommen und erneut geworfen.	Plastikbox oder Kartonschachtel, 3 - 5 Tischtennisbälle pro Kind	Konzentration, Teamgeist Integration, Grenzen einhalten	2, 3, 4
Uno-Karten-Tausch	Jede Farbe hat eine Bedeutung: z.B. rot: in die Hände klatschen, grün: alle mit grünen Karten finden sich zu einer Gruppe zusammen, gelb: zur Sonne hin strecken, blau: auf einem Bein hüpfen. Jeder bekommt eine Uno-Karte. Die unterschiedlichen Farben sollten in etwa gleich oft vorkommen. Die Spieler bewegen sich zu fröhlicher Musik und tauschen ständig die Karten untereinander aus. Stoppt die Musik, erfüllt jeder der Farbe entsprechend die Aufgabe. Danach geht die Musik wieder los, Karten werden getauscht, die Musik stoppt, etc.	1 Uno-Kartenspiel, evtl. Blätter in den Uno-Karten-Farben um die Ecken zu bezeichnen, Musik	Konzentration, auf andere zugehen, nehmen und geben	1, 2, 3, 4, 6