



Die Geschichte der Großen Raupe Beinlang – Eine kleine Vorlesegeschichte zur Einleitung des Inhalierspiels

Es war einmal die Große Raupe Beinlang. Sie war berühmt für ihre vielen, bunten und wunderschön langen Beine. Alle anderen Raupen bewunderten und beneideten sie für ihre langen Beine. Und die Große Raupe Beinlang war sehr stolz darauf.

Eines Morgens wachte sie auf. Irgendetwas war komisch und ganz und gar anders als sonst. Sie blickte an sich herab. Und da stellte sie mit Entsetzen fest, dass ihre vielen, bunten wunderschön langen Beine plötzlich verschwunden waren! Alle! Über Nacht einfach wie weggeblasen! „Oh nein! Um Himmels willen!“, dachte die Große Raupe Beinlang verzweifelt und wurde sehr traurig. „Wie konnte das nur passieren?“, jammerte die Raupe. Sie grübelte und grübelte und schließlich erinnerte sie sich. Nachts war ein Wirbelsturm

übers Land gezogen, der beständig an ihren Beinen gezerrt hatte. Das musste es gewesen sein. Der Wind hatte ihre Beine einfach weggesaugt. „Das gibt es doch nicht! So was Blödes“, schimpfte die Große Raupe Beinlang und wurde noch trauriger.

Doch dann kam ihr eine Idee. Wenn tatsächlich der Wirbelwind ihre Beine mitgerissen hatte, dann musste es doch auch irgendjemanden geben, der ihre vielen, bunten, wunderschönen langen Beine wieder an ihren Körper hin blasen konnte, oder? Genau!

Und dieser jemand bist DU! Möchtest du der Großen Raupe Beinlang helfen, ihre Beine wieder zu bekommen? Ja, oder? Dann inhalieren und atmen wir mal los!

Wir wünschen viel Spaß beim spielerischen Inhalieren!



Spielerisch inhalieren: „Die Große Raupe Beinelang“ – richtig ausatmen lernen

So geht das Inhalierspiel

1. Nachdem Sie Ihrem Kind die kurze Geschichte der Großen Raupe Beinelang vorgelesen haben, können Sie jetzt anfangen die Inhalation vorzubereiten.
2. Richtige Position einnehmen: Ihr Kind soll aufrecht und bequem sitzen. Den Vernebler nimmt es in den Mund und hält diesen gerade. Die Ein- und Ausatmung erfolgt ausschließlich durch den Mund.
3. Ihr Kind soll tief und ruhig ein- und ausatmen.
4. Mit jeder Ausatmung Ihres Kindes zeichnen Sie ein Bein an den Raupenkörper. Je länger ihr Kind ausatmet, umso länger wird das Bein. Sehr wahrscheinlich wird kein Bein so lang sein wie das andere. Das ist normal.
5. Zeigen Sie Ihrem Kind nach einigen Atemzügen das Bild. Weisen Sie Ihr Kind freundlich und mit einem Lächeln darauf hin, dass die Raupe unterschiedlich lange Beine hat, zum Beispiel indem Sie sagen: „Schau mal! Die Beine sind ja gar nicht gleich lang. Da humpelt die arme Raupe ja. Komm, jetzt versuchen wir mal, dass sie lauter gleich lange Bein bekommt.“
6. Fordern Sie Ihr Kind dann dazu auf, möglichst lange auszuatmen. Dabei soll es zu Beginn der Ausatmung ein wenig schneller und dann langsamer ausatmen. Wichtig ist, dass Ihr Kind ohne Anstrengung ausatmet. Beobachten Sie Ihr Kind dazu genau.
7. Zeichnen Sie eine Linie auf der Höhe des Punktes, bis zu dem Ihr Kind unangestrengt ausatmen kann.
8. Ermuntern Sie Ihr Kind dann dazu, möglichst immer so lange auszuatmen, bis das Bein die gezeichnete Linie erreicht.
9. Gönnen Sie Ihrem Kind nach einigen Ausatemzügen eine kleine Pause.
10. Am Ende des Spiels hat die Große Raupe Beinelang wieder all ihre schönen, langen, bunten Beine.
11. Loben Sie Ihr Kind, wenn es gut mitgearbeitet hat, auch wenn die Beine nicht immer gleich lang sind!
12. Gemeinsam mit Ihrem Kind können Sie für das Bild einen Ehrenplatz im Kinderzimmer, am Kühlschrank oder sonst irgendwo suchen und dieses aufhängen. Wenn Sie auf diese Weise mehrere Bilder erstellt haben, ist es eine nette Geste, gemeinsam mit allen Familienmitgliedern das schönste Bild zu küren. Dadurch würdigen Sie die Inhalationsleistung Ihres Kindes.

Weitere Informationen finden Sie auf www.pari.com



