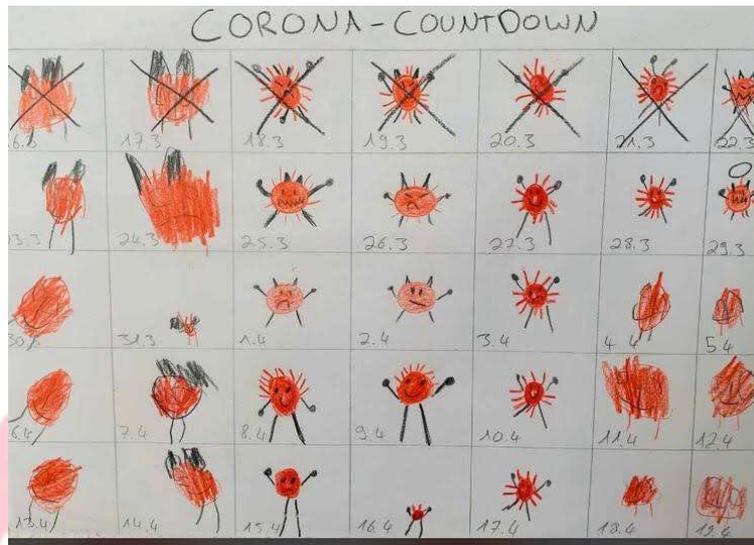


17 bewegte Spielideen für zu Hause

1. Corona Countdown

Malt mit den Kindern einen Kalender, wann die Kita/Schule wieder geöffnet hat.



2. Osterhase aus Alltagsmaterialien

Versucht mal einen Osterhasen aus Haushaltsgegenständen zu legen, z. B. mit Besteck und allem, was sich sonst noch zu Hause finden lässt.



3. Home-Parcours

Baut aus Matratzen, Sofakissen, Stühlen u. ä. einen Bewegungsparcours. So kann ein Regalbrett zur kleinen Rutsche werden.



4. Spinnennetz:

Spannt Wollfäden zwischen einzelne Möbel oder an der Treppe zum Durchklettern. Die Fäden dürfen dabei nicht berührt werden.

5. Für Kuscheltiere

Aus handelsüblichen Schwämmchen oder anderem Alltagsmaterial schöne Landschaften, z. B. für die Kuscheltiere, bauen.



6. Zoobesuch

Um in der Wohnung in Bewegung zu kommen, wird überlegt, was es für Tiere gibt und wie sie sich bewegen:

- Krokodil (über den Boden kriechen)
- Löwen (mit Gebrüll krabbeln)
- Giraffe (auf Zehenspitzen laufen mit ausgestreckten Armen nach oben)
- Flamingo (auf einem Bein stehen oder auch hüpfen)
- Bär (mit gestreckten Armen und Beinen auf allen Vieren laufen, der Po geht dabei nach oben)
- Vogel (nach außen schwingende Arme), im Vierfüßlerstand mit dem Bauch nach oben vorwärtslaufen

- Krebs (das gleiche rückwärts)
- Frosch (aus der Hocke nach vorne hüpfen)
- Hase (in der Hocke hüpfen)
- Katze (im Vierfüßlerstand einen Katzenbuckel machen).

7. Würfelbewegungen:

Denkt Euch zu jeder Würfelzahl eine Bewegung aus, z. B. fünf Mal um den Tisch rennen, hüpfen.... Dann wird der Reihe nach gewürfelt und die entsprechende Bewegung nachgemacht.

8. Spiegel:

Denkt Euch verschiedene eingefrorene Körperpositionen aus und macht sie gegenseitig nach.

9. Was ist unter dem Tuch?

Verdeckt mit Hilfe eines Hand-/Trockentuchs mehrere Gegenstände. Dann nimmt eine Person einen Gegenstand weg (später auch 2 oder 3), während die anderen weggucken. Welcher Gegenstand fehlt?

10. „Weg bin ich“

Nehmt einen Spiegel ab und lasst Euer Kind mit Rasierschaum schmieren. Rasierschaum malen bereitet vielen Kindern immer wieder Freude.



11. Zielwerfen:

Benötigt wird ein Eimer oder eine leere Kiste. Mit einem Ball oder einem zusammengerollten Sockenpaar wird versucht in den Behälter hineinzuworfen.

12. Der Boden ist Lava:

Bewegt Euch durch den Raum, als wenn der Boden Lava wäre.

13. Luftballontennis:

Ihr benötigt Luftballons und Kochlöffel. Ziel ist es den Luftballon so lange in Bewegung zu halten, ohne dass der Ballon den Boden berührt.

Zu zweit kann über den Tisch oder ein imaginäres Tennisnetz gespielt werden.

14. Bewegungsmemory:

Die Hälfte der Memorykarten wird im Zimmer, Garten oder Haus verteilt. Die andere Hälfte der Karten wird an einer Stelle, z. B. auf dem Tisch, verdeckt ausgelegt. Es darf eine Karte umgedreht werden. Diese Karte bleibt auf dem Tisch liegen und das passende Paar wird gesucht. Ist das passende Paar gefunden, kann die nächste Karte umgedreht werden und die Sucherei geht von vorne los. Je nach Alter kann die Karte offen, (mit dem Bild nach oben)

oder verdeckt gelegt werden, so dass die Merkfähigkeit mehr angesprochen wird. Je nach Räumlichkeit können verschiedene Bewegungsformen eingebaut werden, z. B. der Weg zur Karte darf nur hüpfend, krabbelnd, rückwärts usw. bewältigt werden. Beim Umdrehen kann der abgebildete Gegenstand/das Tier etc. zur Wortschatzerweiterung genannt werden!

15. Pustespiel

Ein Tennisball oder auch Watte wird durch einen selbstgebauten Parcours gepustet. Zum Bauen können Seile, Schnüre oder auch Klebeband verwendet werden.



16. Wäscheklammern und Kunst:

Mit vielen Wäscheklammern und anderen Materialien können Kunstwerke erschafft werden.



17. Fußgymnastik:

Alle möglichen Materialien mit den Füßen aufheben. Große Knöpfe, Tücher, Korken, Schnüren, Wäscheklammern, usw.



Quelle: gesammelt vom Gesamtvorstand des DBM e.V.