

1) Glückstagebuch

Materialien: Stifte, kleines Heftchen / Papier, Band

Zur Zeit fehlen den Kindern das Spielen mit ihren Freunden, die Zeit auf dem Spielplatz oder die Hobbies am Nachmittag. Außerdem müssen Arbeitspläne zu Hause selbstständig bearbeitet werden. Alles ist anders als sonst.

Da bietet es sich an, ein Glückstagebuch zu führen. Dafür können Sie z.B. ein kleines Heftchen, was Sie noch zu Hause haben, nutzen. Sie können jedoch aber auch einfach einige DIN A4 Zettel in der Mitte knicken und mit einem Band in der Mitte zusammenbinden. Wenn Ihr Kind möchte, kann sie/er das Glückstagebuch auch bekleben, bemalen und schön gestalten.

Am Abend überlegt Ihr Kind, was ihr/ihm am heutigen Tag Spaß bereitet hat, worüber sie/er sich gefreut hat, was ihr/ihm besonders gut geschmeckt hat, was sie/er Neues entdeckt oder was sie/er Neues gelernt hat. Sie/Er kann aber auch aufschreiben, mit wem sie/er viel gelacht hat, welche freudigen Neuigkeiten es gab oder was sie/er in der Natur entdeckt hat. Dadurch kann Ihr Kind sehen und entdecken, dass es auch in diesen ungewohnten Zeiten Kleinigkeiten gibt, die schön sind, Spaß bereiten oder auch für eine kurze Zeit glücklich machen ☺

Sie können mit Ihrem Kind individuell vereinbaren, ob sie beispielsweise jeden Abend, jeden zweiten Abend oder zwei Mal in der Woche etwas in das Glückstagebuch eintragen. Wenn Ihr Kind nicht so gerne schreiben möchte, kann sie/er auch etwas auf die Seiten malen. Legen Sie außerdem einen Zeitraum fest (z.B. 3 Wochen) und schauen Sie danach gemeinsam das Glückstagebuch an. Da gibt es vieles schönes zu entdecken. Ihr Kind kann entscheiden, ob sie/er das Glückstagebuch weiterführen möchte oder ob erstmal reicht.

2) Kuscheltier-Verstecken

Materialien: Kuscheltiere

Verstecken Sie in unterschiedlichen Zimmern Kuscheltiere und Ihr Kind hat die Aufgabe, diese zu finden. Sprechen Sie vorher ab, in welchen Räumen gesucht wird. Anstelle von Kuscheltieren können Sie auch andere Gegenstände, wie zum Beispiel Spielzeugautos, nehmen. Sie können sich mit dem Verstecken und Suchen abwechseln.

3) Mensch-ärgere-dich-nicht

Materialien: Zeitungspapier (oder Bierdeckel, Teppichfliesen), Würfel

Legen Sie durch verschiedene Räume oder im Garten einen Weg mit Zeitungspapier. Bestimmen Sie Start und Ziel. Sie und Ihr Kind sind nun die Spielfiguren. Würfeln Sie nacheinander und rücken Sie je nach Augenzahl auf dem Zeitungspapier vor. Steht bereits eine Person auf einem Feld, darf diese heraus geworfen werden. Gewonnen hat die Person, die zuerst im Ziel ist.

(Quelle: Broschüre „Das bewegte Klassenzimmer“)



Quelle: <http://www.dtb-online.de/portal/gymcard/gymnastik->

4) Bewegungswürfeln

Materialien: Papier, Stift, zwei Würfel

Schreiben Sie folgende Bewegungen auf kleine Zettel, falten Sie diese in der Mitte und legen Sie diese in eine Schale. Je nach Alter und Fitnesslevel Ihres Kindes, können Sie passende Bewegungen herausuchen. Vielleicht fallen Ihnen auch noch weitere bzw. alternative Bewegungen ein?!

- Linken Arm kreisen
- Rechten Arm kreisen
- Beide Arme kreisen
- Auf dem linken Bein hüpfen
- Auf dem rechten Bein hüpfen
- Auf beiden Beinen hüpfen
- Kniebeuge
- Hampelmann
- Auf dem Rücken liegen und beide Beine anheben (90 Grad)
- Liegestütz
- Ausfallschritt
- Eine kleine Flasche (oder Ähnliches) in jeweils einer Hand vor der Brust halten und beide Arme nach vorne strecken
- Eine kleine Flasche (oder Ähnliches) in jeweils einer Hand vor der Brust halten und beide Arme nach oben strecken
- Eine kleine Flasche (oder Ähnliches) in jeweils einer Hand vor der Brust halten und beide Arme zu den Seiten ausstrecken
- Seilspringen
- Hock-Streck-Sprung
- Unterarmstütz (so viele Sekunden halten wie Würfelaugen zu sehen sind)
- Auf dem linken Bein stehen (so viele Sekunden halten, wie Würfelaugen zu sehen sind)
- Auf dem rechten Bein stehen (so viele Sekunden halten, wie Würfelaugen zu sehen sind)
- Standwaage (so viele Sekunden halten, wie Würfelaugen zu sehen sind)
- Auf den Zehenspitzen laufen (so viele Schritte gehen wie Würfelaugen zu sehen sind)
- Auf dem Hacken laufen (so viele Schritte gehen wie Würfelaugen zu sehen sind)
- Die Knie abwechselnd nach oben anziehen (als würde man stapfen)

Ziehen Sie nun einen Zettel und würfeln Sie mit beiden Würfeln. Die Anzahl der Würfelaugen gibt Ihnen nun vor, wie häufig Sie die Bewegung wiederholen. Danach ist Ihr Kind an der Reihe.