

Was tun gegen Langeweile und Lagerkoller?

- 1. Denkspiele, Ratespiele** (z.B. „Ich sehe was, was du nicht siehst“, Rätsel, Suchbilder)
Idee Wegbeschreibung:
Lassen Sie Ihr Kind einen Weg (mündlich oder schriftlich) von einem bestimmten Ort zu einem anderen Ort (von der Schule nach Hause zum Beispiel) so genau beschreiben, dass ein Ortsunkundiger, also ein Fremder, diesen Weg finden kann.
Idee Rückwärts: Lassen Sie Ihr Kind das Alphabet rückwärts aufsagen oder rückwärts zählen.
- 2. Rollenspiele** (z.B. Schule, Mutter-Vater-Kind, Einkaufen, beim Arzt)
Idee Räume erschaffen:
Höhlen bauen, in denen Ihre Kinder „wohnen“ können, das macht Spaß. Ob ein Schloss, eine Feuerwehration oder ein Zelt... der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Mit Decken, Kissen, Kartons, Stühlen und alles was Sie sonst noch finden, lassen sich sehr gut Höhlen bauen. Diese Höhlen laden dann zum gemeinsamen Rollenspiel oder zum Vorlesen ein.
- 3. Konstruktionsspiele** (z.B. Lego, Playmobil, Holzbausteine, Metallbaukästen)
- 4. Gesellschaftsspiele** (z.B. Brettspiele („Mensch ärgere dich nicht“ – mit kleineren Kindern auch nur mit einer Spielfigur), Kartenspiele (Quartett, Uno, Rommee, Doppelkopf))
- 5. Puzzle** altersentsprechend
- 6. Bewegungsspiele (z.B. Hüpfen, Tanzen, Klettern, Verstecken, Fangen)**
Idee Tägliche Sportstunde:
Täglich um 09:00 Uhr gibt es von Alba Berlin 30 Minuten Sport für Kita Kinder. EIN GUTER Start in den Tag! Um 10:00 Uhr folgt dann 45 Minuten Sport für Grundschul Kinder. Die Sportstunden finden Sie hier:
<https://www.youtube.com/albaberlin>
- 7. Singen und Bewegen (z.B. Mitmachlieder, Fingerspiele)**
Idee Musikstunden:
Die Lütte School Hamburg möchte allen Kindern die Zeit zu Hause versüßen und lädt regelmäßig neue Lieder bei YouTube hoch. Lieder zum Mitsingen und tanzen. Zu der Zeit, die Sie mit ihren Kindern vereinbaren!
https://www.youtube.com/channel/UC9X_hrkGra3xBgCd048ML4Q
Auch Julia Miller-Lissner lädt täglich zu einer Musikstunde ein. Sie läuft immer live gegen 18:00 Uhr. Jedoch können Sie sich die Musikstunde auch aufgezeichnet anschauen.
<https://www.youtube.com/channel/UCjZo5FZLamKq6fuwb1hHdwQ>
Idee Bewegungslieder:
Singen und Bewegen ist gesund, macht Spaß und entspannt!
Bewegungslieder begleiten die Kita-Kinder durch den Tag. Ihre Kinder kennen sicherlich viele davon.

Sie finden auf diesen Seiten eine große Auswahl von Kinder- und Bewegungsliedern:

<https://www.youtube.com/user/SingKinderlieder/videos>

<https://www.youtube.com/user/kinderlieder/videos>

Bewegen Sie sich gemeinsam mit Ihren Kindern, auch wenn nur begrenzt Platz zur Verfügung steht.

Idee Fingerspiele:

Alle meine Fingerlein (rechte Hand hoch halten) sollen einmal Tiere sein. Das kleine Däumelein, (mit dem Daumen wackeln) ist mein dickes, fettes Schwein (mit beiden Händen das dicke Schwein darstellen).

Der Zeigefinger ist der Ziegenbock (mit dem Zeigefinger wackeln) mit dem langen Zottelrock (ausgebreitete Arme zeigen die Länge des Zottelrocks).

Der Mittelfinger ist die bunte Kuh, (mit dem Mittelfinger wackeln) die im Stall ruft: (Kinder rufen MUUUH).

Der Ringfinger ist das Steckenpferd, (mit dem Ringfinger wackeln) bei dem Reiter hoch begehrt (beide Hände zur Faust ballen und vor dem Körper bewegen wie ein Reiter, der die Zügel festhält).

Und das kleine Fingerlein (mit dem kleinen Finger wackeln) soll mein braves Lämmchen sein.

Tiere laufen hopp,hopp,hopp (rechte Hand galoppiert mit allen Fingern über den Tisch).

Laufen immer im Galopp, laufen in den Stall hinein, (linke Hand ist der Stall, die rechte galoppiert zur linken Hand) denn es wird bald Abend sein (linke Hand deckt die rechte Hand zu).

Das Krokodil, das Krokodil, mit seinem Maule frisst es viel.

Liegt lange wie im schönsten Traum, ganz reglos wie ein Stamm vom Baum.

Dann schnappt es zu! Vorbei die Ruh! Reiß aus! Lauf weg! Du lieber Schreck!

Pass auf, damit es dich nicht kriegt! (Der Daumen und die übrigen Finger der Hand sind das Maul, das auf und zu gemacht wird. Bei „liegt lange“ bleibt die Hand still. Danach schnappen die Finger zu)

8. **Bücher** anschauen, vorlesen, vorlesen lassen, selbst lesen lassen

9. **Malen und basteln**

Idee Ostereierfärben mit Krepppapier:

Dafür benötigt man:

- hart gekochte Eier
- Krepppapier in unterschiedlichen Farben
- Einmalhandschuhe
- Wasser

Anleitung:

- zuerst das Krepppapier in 2cm breite Streifen schneiden und anschließend in kleine Stücke zerpfücken
- die unterschiedlichen Farben in einzelne Schüsseln sortieren und zusätzlich noch 2 Schüsseln mit Wasser bereitstellen
- das Krepppapier kann nun ins Wasser getaucht (wichtig ist, dass eine Schüssel mit Wasser für helle Farben und die andere für dunkle Farben genutzt wird) und die abgekühlten Eier damit umhüllt werden
- am besten stellt man dafür die Eier in einen Eierbecher, sodass die Kinder

erst die eine Seite und dann die andere umhüllen können

- anschließend die Eier zum Trocknen zurück in die Eierschachtel stellen
- sobald das Krepppapier fast trocken ist, können die Eier gepellt werden
- die bunten Eier können nun in kleine Osternester, die mit Ostergras gefüllt sind, gelegt werden



Idee Hasengirlande:

Dafür benötigt man:

- Buntes oder weißes Tonpapier
- Schere
- Leim
- Klebestreifen oder dünner Bindfaden

Anleitung:

- Buntpapier nehmen und Hasen in der Rückansicht darauf malen
- den vorgezeichneten Hasen ausschneiden
- jetzt kann der Hase angemalt oder verziert werden
- Puschelschwanz entweder z.B. aus Wolle oder Stoff herstellen und draufkleben
- so können mehrere Hasen gemacht werden und dann mit Klebestreifen zu einer Girlande zusammengeklebt werden
- mit dem Bindfaden der durch die Ohren gefädelt wird, kann die Girlande dann aufgehängt werden



Idee Rappel-Zappel-Raupe:

Dafür benötigt man:

Eierkarton

Schere

Farben

Pinsel

Becher

Pfeiffenputzer

Wackelaugen

Anleitung:

- Karton zurecht schneiden: untere Hälfte des Eierkartons einmal halbieren und die Kanten gut zurechtschneiden
- nun kann die Raupe schon bunt angemalt werden
- wenn die Farbe getrocknet ist, können die Pfeiffenputzer als Fühler und Wackelaugen angebracht werden



10. Entspannungsübungen

Idee Wettermassage:

Sie benötigen:

- eine bequeme Unterlage
- 20 Minuten Zeit

Ablauf:

Ein Kind liegt entspannt auf der Unterlage (Bett, Couch, Teppich, Decke), ein anderes Kind oder Erwachsener sitzt daneben, eine dritte Person ist der Wettermoderator:

1. „Die Sonne scheint hell und warm.“-Masseur streichelt sanft den Rücken des zu Massierenden bis er warm ist.
2. „Einzelne Wolken ziehen auf.“-Masseur reibt mit der Faust einzelne Stellen auf dem Rücken
3. „Immer mehr Wolken kommen.“-Masseur reibt den ganzen Rücken mit etwas mehr Druck, aber so, dass es angenehm ist.
4. „Die Wolken werden riesengroß.“-Mit den Handflächen über den ganzen Rücken mit mittlerem Druck arbeiten.
5. „Leichter Regen setzt ein.“-Mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken trommeln.
6. „Der Regen wird stärker.“-Trommeln der Fingerspitzen auf den Rücken wird stärker.

7. „Es gießt plätschernd wie aus Eimern.“-Mit mittlerem Druck mit den Handflächen auf den Rücken klatschen-angenehm.
8. „Blitze zucken.“-Mit den Fingern Zickzack-Striche auf den Rücken zeichnen.
9. „Es hagelt.“-Mit den Zeigefingern auf den Rücken pieken.
10. „Es donnert.“-Mit den flachen Händen den Rücken abklopfen.
11. „Es stürmt.“-Mit den ganzen Händen schnell über den ganzen Rücken streicheln.
12. „Das Wetter beruhigt sich ganz schnell und die Sonne scheint.“-Mit beiden Händen ruhig und sanft über den Rücken streicheln.

Idee Pizzamassage:

Dabei ist ein Familienmitglied die „Pizza“, ein anderes der „Pizzabäcker“. Der/die „Anleiter/-in“ liest vor:

„Wir nehmen als Erstes ein Stück Teig und kneten es gründlich durch.“ (Mit beiden Händen den Rücken durchkneten –aber nicht zu fest!)

„Dann fetten wir das Pizzablech mit einem Pinsel ein.“ (Mit den Fingerspitzen den ganzen Rücken „einfetten“ –leicht über den Rücken streichen!)

„Nun breiten wir den Teig auf dem Blech aus.“ (Mit der Faust sanft von der Mitte zu den Rändern des Rückens streichen...)

„Als Erstes kommt Tomatensoße auf die Pizza!“ (Mit den Handflächen kreisförmige Bewegungen machen!)

„Anschließend verteilen wir Champignons auf dem Teig.“ (Mit den Fingern den Rücken berühren.)

„Nun legen wir Salami-oder Schinkenscheiben darauf. (Den Handballen auf den Rücken drücken und dabei leicht drehen.)

„Die Zwiebeln und Paprika schneiden wir erst in kleine Stücke, bevor wir sie auf die Pizza legen.“ (Mit der Handkante Schneidebewegungen auf dem Rücken machen.)

„Nun kommen noch Gewürze dazu.“ (Mit Daumen und Zeige-und Mittelfinger leicht den Rücken zwicken, als würde man eine Prise eines Gewürzes verteilen.)

„Und zum Schluss streuen wir noch geriebenen Käse über die gesamte Pizza.“ (Mit den Fingern ganz leicht auf den gesamten Rücken tippen.)

„Nun kommt die Pizza in den Ofen und wird gut durchgebacken.“ (Hände aneinander reiben und dann die Handflächen auf den Rücken drücken.)

„Wir nehmen danach die Pizza wieder aus dem Ofen. Sie sieht herrlich aus!“

11. Gemeinsames Kochen und Backen

Idee Osterhasen-Plätzchen:

Zutaten:

- 125 Gramm weiche Butter
- 90 Gramm Zucker
- 1 mittelgroßes Ei
- 250 Gramm Weizenmehl
- 0.25 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale
- 1 mittelgroßes Eigelb
- Rosinen halbiert, als Augen

Zubereitung:

1. Einen gerührten Mürbteig herstellen. Dafür die weiche Butter mit dem Zucker schaumig schlagen, das Ei unterrühren und zum Schluss mit Mehl und

Zitronenschale verkneten. Den Teig in zwei Kugeln formen und in Folie gewickelt ca. 1 h kühlstellen.

2. Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze aufheizen. Die erste Teigkugel auf einer Backmatte oder leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen.

Osterhasen ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Das Eigelb verquirlen, die Kekse damit bepinseln. Nach Belieben Rosinen oä als Augen aufsetzen. (Achtung: Wer die Hasen mit Lebensmittelfarbe oder Zuckerguss verzieren will, tut dies nach dem Backen.)

3. Die Plätzchen je nach Dicke ca. 10-12 Minuten goldgelb backen. Mit der zweiten Teigkugel ebenso verfahren. Kekse abkühlen lassen, bevor man sie vom Blech nimmt, da sie recht mürbe sind.



Idee Papageienkuchen:

Zutaten:

300 g Mehl

300 g Zucker

250 g Margarine

4 Eier

250 ml Saure Sahne

1 Päckchen Backpulver

4 Tuben Lebensmittelfarbe: rot, grün, gelb, blau

4 Esslöffel Puderzucker

Zubereitung:

1. Margarine, Zucker und Eier verrühren, Mehl und Backpulver hinzufügen.

Zum Schluss die saure Sahne dazu geben und alles gut verrühren.

2. Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Den Teig in 4 Teile teilen und jeweils eine Lebensmittelfarbe unterheben. In Klecksen den Teig auf dem Backblech verteilen, so dass es schön bunt aussieht. Den Kuchen bei kleiner Hitze (Umluft 160 °C) in der unteren Einschubleiste des Ofens etwa 25 Minuten backen. Aufpassen, dass der Kuchen von oben nicht zu dunkel wird.

3. Nach dem Abkühlen des Huchens, kann man ihn dekorieren. Dazu einige Löffel Puderzucker mit etwas Zitronensaft und Wasser verrühren und als

Zuckerguss über den Kuchen geben und mit Zuckerperlen bestreuen. Wenn man keinen Zuckerguss möchte, kann es auch ein Schokoguss sein.



Idee Pizzaschnecken:

Zutaten:

1 rote Paprika

ein paar Scheiben Salami oder Kochschinken oder was Ihre Kinder mögen

2 Packungen Pizzateig

1 Glas Tomatensoße

Röstzwiebeln

1 Tüte geriebenen Pizzakäse

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 220°C Ober/ Unterhitze vorheizen.

2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

3. Die Paprika in kleine Würfel schneiden.

4. Die Salami in kleine Würfel schneiden.

5. Den Teig auf einem großen Brett ausrollen und mit Tomatensoße bestreichen.

6. Mit der klein geschnittenen Paprika, der Salami und den Röstzwiebeln belegen. Die Ecken nicht vergessen. Zum Schluss mit ein wenig Käse bestreuen. (Es soll noch Käse übrig bleiben).

7. Den Teig zu einer Wurst aufrollen. Die Wurst in ca. 2 cm große Scheiben schneiden.

8. Die einzelnen Scheiben vorsichtig auf das Backblech legen und mit den Fingern ein bisschen platt drücken.

9. Mit ein wenig Extrakäse bestreuen.

10. Im Ofen für ca. 10 Minuten goldbraun backen.



12. Experimente für Kita- und Schulkinder:

Kinder lieben es zu experimentieren. Wieso werden die Gummibärchen im Wasser nicht nass? Wie kann die Flasche den Luftballon aufblasen. Experimentieren Sie mit Ihrem Kind. Auf den folgenden Internetseiten finden Sie verschiedene, kindgerechte Ideen.

<https://www.haus-der-kleinen-forscher.de/de/praxisanregungen/experimente-fuer-kinder>

<https://www.geo.de/geolino/basteln/15225-thma-experimente>

13. Hörspiele:

Auf diesen Internetseiten kann man kostenlos Hörbücher für Kinder anhören und herunterladen:

- gratis-hoerspiele.de (kostenlose Downloads, für Kinder ab 3 Jahren)
- [Ohrka.de](https://ohrka.de) (kostenfrei, große Sammlung von Hörspielen, Geschichten und Reportagen, für Kinder ab 3 Jahren)
- <https://diekurzgeschichte.de> (Kurzgeschichten für Kinder von 0-12 Jahre)

Quellen:

<https://natuerlich-kindgerecht.it/ostereier-faerben-mit-krepppapier/>

<https://hellomusestunde.de/nachmach-mittwoch-osterhasi-mit-kostenloser-druckvorlage/>

<https://www.backenmachtgluecklich.de/rezepte/osterhasenplaetzchen.html#wprm-recipe-container-413322>

<https://www.jugendsozialwerk.de/familien/beratung-unterstuetzung/>

<https://slava.com.de/?p=2963>

<https://www.chefkoch.de/rezepte/310081112086726/Muttis-Papageienkuchen.html>

<https://www.kita-einstieg-hamburg.de/elterninfo/>