

AKTIV MIT KINDERGARTEN- KINDERN

3-6 Jahre

Allgemeines zur Altersphase

- In dieser Altersspanne wollen Kinder unbedingt mitmachen, was die Eltern tun. Nehmt diese Chance und bezieht sie bei einfachen Alltagsaufgaben im Haus ein. Für kleine Aufgaben können sie schon Verantwortung übernehmen. Wichtig ist dabei eine klare und begrenzte Aufgabenstellung: „Stell bitte diese Teller auf den Tisch!“ Beachtet und wertschätzt ihr Tun! Ergänzt das Ergebnis liebevoll: „Es fehlt noch...!“ oder macht es gemeinsam zu Ende.
- Wenn ihr seht, dass euer Kind die Aufgabe verstanden hat, fordert es heraus, es ab dann selbstständig zu machen: „Das kannst du schon!“
- Spielfrust oder Langeweile eine Viertelstunde lang aushalten. Meist verwandelt es sich danach in Kreativität. Ansonsten zwei neue Spielideen liefern, ohne zu schimpfen. Nicht mit unzähligen Lösungsvorschlägen versuchen zu „erlösen“ (sonst ist ab dann die Mama oder der Papa schuld für die Langeweile).

Drinnen, allgemeine Ideen

- Die Eltern richten einen privaten „Einkaufsladen“ ein. Jeden Tag gibt es morgens eine kleine Auszahlung (z.B. 20 ct) und dafür kann nach dem Mittag, wenn der Laden für 15 min geöffnet hat, etwas Süßes eingekauft werden (z.B. ein Schokoriegel für 10 ct, oder ein Keks für 5 ct...).
- Alltagskompetenz lernen (Schuhe binden, Wäsche zusammenlegen, einen Pudding kochen...).

Drinnen, im Haushalt

- Beim Hausputz helfen mit eigenen Bereichen, aber noch mit enger Begleitung (Fegen, Staubsaugen, Staubwischen, Boden wischen, Waschbecken putzen).
- Tägliche Aufgaben gemeinsam machen und immer wieder klare Anweisungen mit wenigen Worten geben (Müll raustragen, Einkauf wegräumen, Tisch decken, Tisch abräumen, Geschirrspüler ausräumen).
- Gemeinsam kochen oder backen (Obst oder Gemüse waschen, Teig rühren, Zutaten in den Topf geben...). Dabei können kleine Zählaufgaben eingebaut werden.
- Gemeinsam einen besonderen Nachttisch machen.
- „Hühnerpicken“ – das Aufräumen zu einem Spiel machen! Jeder ist ein Huhn und „pickt“ vom Boden Sachen auf. Diese werden in die entsprechenden Boxen / Körbe gelegt. Dabei darf ordentlich „gegackert“ werden! Schwieriger: Jedes Huhn pickt nur nach einer Farbe.

Drinnen, kreativ

- Gemeinsam Bilder malen (Fingerfarbe / Wasserfarbe / Wachsmalkreide / Buntstifte / Filzstifte).
- Mit Fensterfarbe Fensterbilder gestalten.
- Ausmalbilder / Mandalas ausfüllen.
- Kreative Osterzeit (Ostergarten anlegen / Ostereier anmalen / Osterdeko aufhängen).
- Gutscheine basteln und den Familienmitgliedern schenken (z.B. 5 min Rückenkräulen / ein Getränk bringen / die Hände eincremen).
- Kneten / Knete selber herstellen (Knete-Haare gehen super mit der Knoblauchpresse 😊).

Drinnen, spielen

- Gesellschaftsspiel mit den Eltern spielen.
- Puzzlen
- Stopptanz (fetzige Musik anmachen und nach 1 Minute stoppen. Jeder bleibt in der Position erstarrt, wo er gerade ist. Mehrere Durchgänge machen).
- Anstelle eines „Spielteppichs“ mit buntem Klebeband Straßen auf den Boden kleben.

Drinnen, besondere Projekte

- Projekt „Kinderzimmer frühlingsfit machen“. Spielsachen / Bücher / Bilder / Kleidung neu sortieren.
- Einen hohen Turm bauen (z.B. bis zur Zimmerdecke) / Eine lange Bahn oder Straße bauen (durch die ganze Wohnung).
- Hindernisparcours in der Wohnung aufbauen (Mit Kisten, Stühlen, Leiter, Eimer...).
- Geschenke für andere machen (Muffins backen und der Nachbarin vor die Tür stellen / Bild malen, Karte schreiben und dem Opa schicken).
- „Bude“ bauen mit Decken, Kissen, Tisch und Stühlen im Haus.
- Verkleiden und eine Modenschau machen. Die Eltern sind die Zuschauer (und Bewunderer).

Drinnen, verrückte Ideen

- Im Wohnzimmer Zelt aufbauen und darin übernachten (und die nächsten Tage als Spielhöhle nutzen).
- Ein kleines Rollenspiel machen und dabei die ganze Wohnung mit einbeziehen („Wir gehen auf Abenteuerreise durch den Dschungel“ / „Wir fliegen auf den Mond!“). Ein Elternteil erzählt die spannende Fantasiegeschichte und alle anderen folgen hinterher.
- Nicht am, sondern unter dem Tisch sitzen und essen.

Drinnen, eine Zeit der Ruhe

- Für eine ruhige Auszeit ein Hörspiel anhören.
- Besondere Vorlesezeit und dabei gemütlich machen mit Kuschelecke und Getränk.

Draußen, um Wohnung und Haus

- Laufrad / Fahrrad fahren. Einfach so oder einen Parcours aufbauen mit Start, Ziel und Slalom.
- Einen Fitness-Parcours aufbauen mit einfachen Gegenständen und laufen, klettern, hüpfen.
- Laufrad / Fahrrad putzen (und gemeinsam reparieren?).

Draußen, im Ort

- Einen Spaziergang durch den Ort / das Viertel machen und schauen, was sich seit dem Herbst verändert hat.
- Gemeinsam einkaufen und das Kind darf die Sachen in den Einkaufswagen legen.

Draußen, im Garten

- Gemeinsam den Garten frühlingsfit machen.
- Ein eigenes Gartenbeet für die Kinder anlegen.
- Im Garten oder im Hof eine „Bude“ aus „Gerümpel“ bauen.

Draußen, in der Natur

- Einen Spaziergang in der Natur machen und eine kleine Aufgabe geben (Wo erwacht die Natur aus seinem Winterschlaf? / Dinge sammeln, um sie zuhause kreativ zu verarbeiten...).
- Rot-schwarze Feuerwanzen-Käfer suchen.
- Wandern mit Klettermöglichkeit (Baum / Felsen).

Diese Tipps wurden zusammengestellt im März 2020 von Anja Hübler und Klaus Schnake