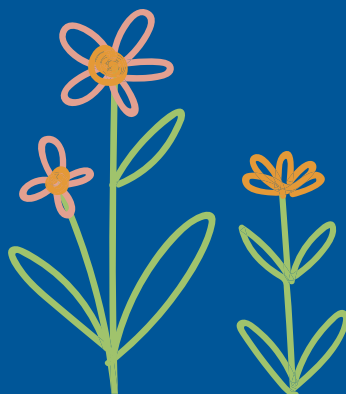




Gemeinsam und gesund durch die Pandemie

# GEMEINSAMZEIT DAS FAMILIENHEFT

**HAN  
NOV  
ER** 



Region Hannover



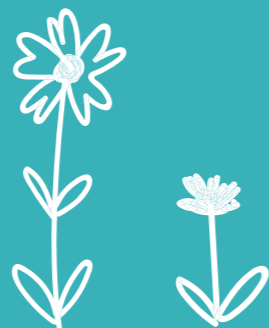
Foto: Olesia Bilkei - stock.adobe.com

## Liebe Familie,

wir leben gerade in einer besonderen Zeit. Unsere Tage verlaufen seit vielen Wochen anders, als gewohnt und manchmal gehen uns die Ideen aus, wie wir den Tag gut miteinander verbringen können. Viele Eltern fragen sich, was sie tun können, um Ihre Kinder gut durch die nächsten Wochen zu begleiten?

Mit unserm Heft möchten wir alle Familien gern genau dabei unterstützen und ermuntern, diese Zeit als **GEMEINSAMZEIT** zu betrachten und zu nutzen

Wir haben hier eine kleine Auswahl an Ideen, Spielen, Anleitungen zum Malen, Basteln und Singen zusammengestellt und kleine Übungen und Aufgaben gefunden, die besonders den jüngeren Kindern den langen Tag verkürzen sollen und sie gleichzeitig auf einfache Weise in ihrer Entwicklung unterstützen.



## LIEBE ELTERN,

wie gehen Sie mit den täglichen Informationen und Änderungen um? Wie reagieren Sie auf neue Meldungen aus den Medien? Wie bewältigen Sie Home-Office, Homeschooling, Kinderbetreuung, Haushalt, Kurzarbeit...?

Ihre Kinder können nur unregelmäßig oder gar nicht in die Kita oder in die Schule. Sport und Freizeitangebote im Verein oder den gewohnten Einrichtungen gibt es nicht. Wie gehen Sie mit Konflikten innerhalb der Familie um oder wie können Sie sie vermeiden?

Ein Allheilmittel haben wir leider nicht gefunden, aber ein paar Hinweise, die Sie und Ihre Kinder gut durch die Zeit der Pandemie begleiten können.

Wichtig ist, wie Sie mit der Situation umgehen. Sie sind das Vorbild, das Ihre Kinder täglich erleben.

Auch ist es immer einen Versuch wert, eine Tagesstruktur zu schaffen und einzuhalten, die es allen ermöglicht auch auf engem Raum genügend Freiraum für sich zu finden und sich wohl zu fühlen. Ein geregelter Tagesablauf gibt Sicherheit und Orientierung. Er hilft, Ängsten oder Antriebsschwäche entgegenzuwirken.

Planen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern einen angemessenen Tagesablauf. Finden Sie Ihre festen Zeiten für Mahlzeiten, schulische Aufgaben, ausreichend Bewegung, gemeinsame Erledigung von Hausarbeiten, gemeinsame Zeit und auch Freizeit für jedes Familienmitglied.

► [www.berlin.de/special/familien/6144614-2864562-kraft-in-der-coronakrise-tanken-tipps-fu.html](http://www.berlin.de/special/familien/6144614-2864562-kraft-in-der-coronakrise-tanken-tipps-fu.html)



Versuchen Sie, sich ungefähr am sonst gewohnten Alltag zu orientieren. Besonders wichtig sind Zeiten für das Aufstehen und Zubettgehen, damit Ihre Kinder nicht bis spät in die Nacht vorm Fernsehen, am Handy, Tablet oder am Computer sind oder mit sämtlichen Spielekonsolen spielen und dann am nächsten Tag erst mittags aufstehen. Die Umstellung nach Corona auf „Normalbetrieb“ könnte Ihnen und Ihren Kindern sonst sehr schwer fallen. Somit leben die Kinder in den gewohnten Zeiten und behalten ihren Antrieb, sich gern mit vielen Dingen zu beschäftigen.

► [www.berlin.de/special/jobs-und-ausbildung/nachrichten/6115688-2339526-wie-sich-homeoffice-mit-kindern-anfuehlt.html](http://www.berlin.de/special/jobs-und-ausbildung/nachrichten/6115688-2339526-wie-sich-homeoffice-mit-kindern-anfuehlt.html)



Wir Erwachsenen nutzen gerade jetzt immer mehr und intensiv alle digitalen Möglichkeiten, um uns zu informieren, vom Alltag abzulenken oder ganz einfach, um mit anderen

Familienmitgliedern wie den Großeltern oder auch Freunden oder Kolleginnen und Kollegen im Arbeitsalltag im Kontakt zu bleiben. Das sollte auch den Kindern ermöglicht werden.

Hilfreich ist dabei, gemeinsam mit den Kindern zu besprechen, die keine eigenen Handys haben, wann sie Ihr Handy nutzen dürfen. Diese Zeit sollte zuverlässig eingehalten werden. Überlassen Sie aber gerade jüngeren Kindern nicht einfach Ihr Handy oder Tablet, da jüngere Kinder nicht einschätzen können, wie lange sie damit beschäftigt sind und und damit schnell überfordert sein können.

► [www.klicksafe.de/eltern/kinder-von-3-bis-10-jahren/](http://www.klicksafe.de/eltern/kinder-von-3-bis-10-jahren/)



Kinder, die ein eigenes Handy haben, sollten es zu einer festgelegten Zeit ausschalten oder auf einen bestimmten Platz außerhalb des Kinderzimmers legen, um so für einen ausreichenden, erholsamen Schlaf zu sorgen. Bitte nehmen Sie es nicht einfach weg! Handys bedeuten gerade jetzt Zusammenhalt, Kommunikation und Austausch mit Freunden und Gleichgesinnten.

Interessieren Sie sich aber gern, wer die Freunde sind, in welchen sozialen Netzwerken Ihr Kind unterwegs ist, in welchen Gruppen es angemeldet ist. Somit können Sie Cybermobbing vorbeugen. Interessieren Sie sich auch für die Themen der Kinder, damit Sie sie begleiten können und jederzeit wissen, was in Ihrem Kind vor sich geht, wie es sich fühlt und was es gern tun würde.

► <https://www.klicksafe.de/eltern/kinder-von-10-bis-16-jahren/>







Foto: NDABCREATIVITY - stock.adobe.com

## Käse-Labyrinth

Finde einen Weg durch das Labyrinth und führe die Maus zum Käse.

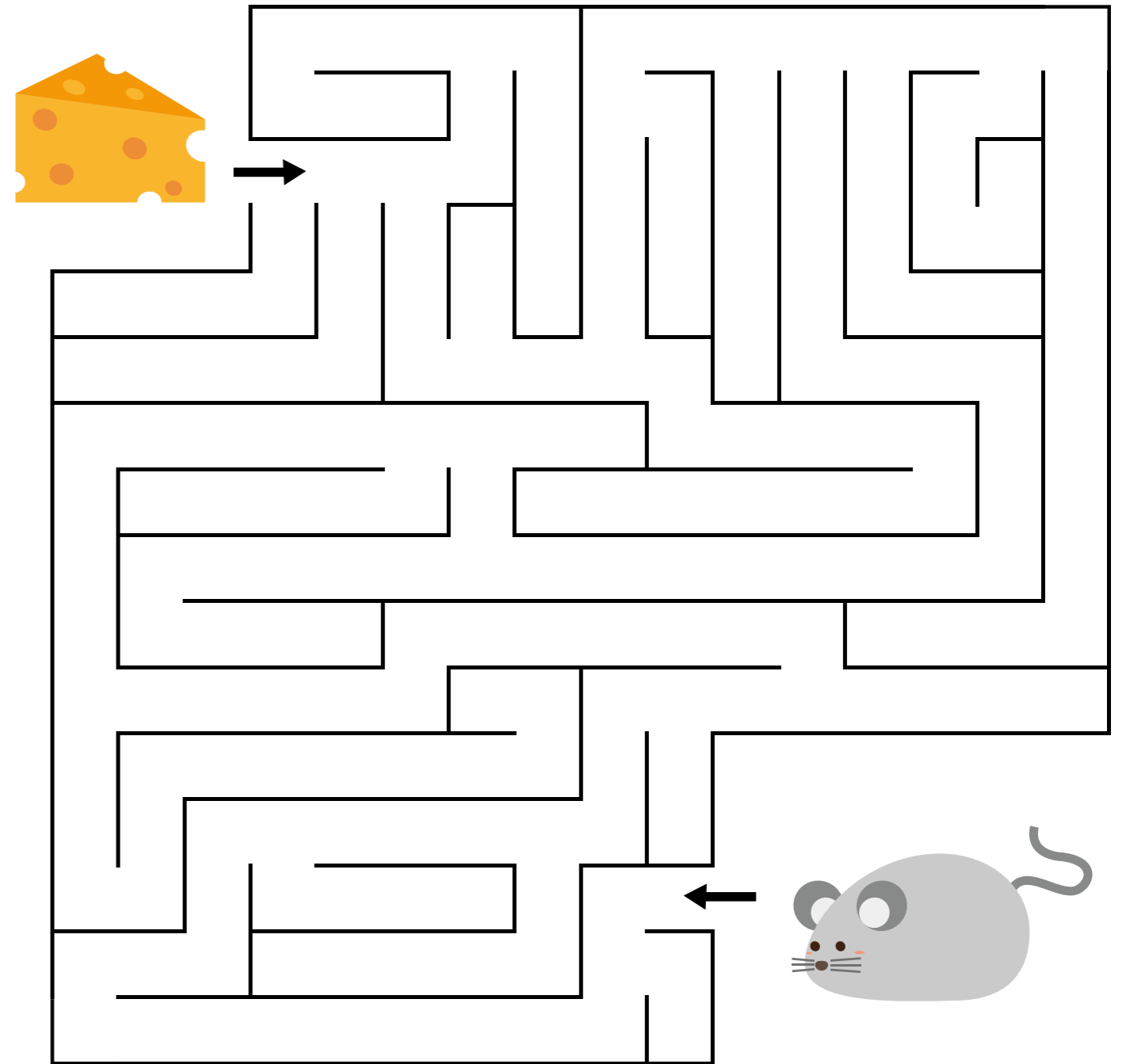


Illustration: nisi - stock.adobe.com (Maus und Käse), Kristina - stock.adobe.com

## ERNÄHRUNGSTIPPS

Das Thema Ernährung begleitet uns ständig im Alltag. Eine ausgewogene Ernährung legt neben ausreichender Bewegung einen der Grundbausteine für die gesunde Entwicklung von Kindern, ist aber auch für Erwachsene wichtig für einen gesunden Lebensstil.

Die aktuelle Situation der Corona-Pandemie stellt uns mit Hinsicht auf unsere Ernährung vor besondere Herausforderungen. Durch die Schließung von Krippen, Kindergärten und Schulen sowie dem Umstand, dass viele von Ihnen im Home-Office arbeiten, halten sich die meisten Familien derzeit viel mehr Zuhause auf als bisher. Sowohl Sie als auch Ihre Kinder mussten sich zunächst neu orientieren und sich an den neuen Tagesrhythmus gewöhnen.

Um den neuen Alltag etwas spannender gestalten zu können, kann es hilfreich sein, Kinder bei der Auswahl und der Zubereitung von Gerichten mit einzubeziehen.

Hierzu finden Sie auf den folgenden Seiten ein paar einfache und leckere Rezepte.

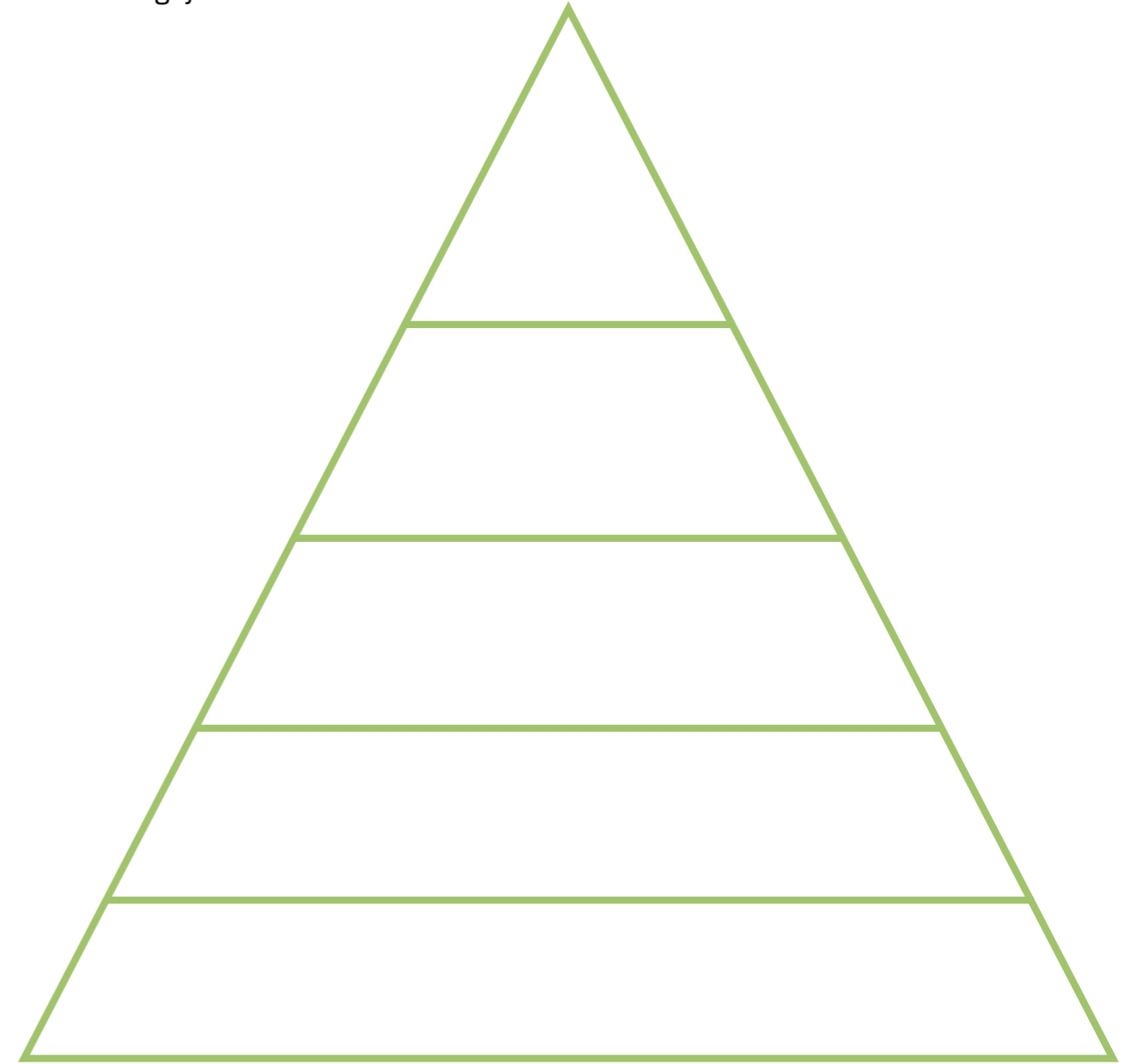
Was Ihnen während der jetzigen Zeit mit Blick auf die Corona-Pandemie helfen kann, ist außerdem eine Routine einzuführen, bei der die Mahlzeiten (oder zumindest eine Mahlzeit am Tag) ein Zeitpunkt ist, zu dem alle zusammenkommen, um einander zu sehen und miteinander zu reden. So ergeben sich spannende Gespräche und das Essen schmeckt zudem gleich viel besser!



Foto: Monkey Business - stock.adobe.com

## Leckerer Rätsel-Spaß

Schneide die Lebensmittel unten aus und klebe sie in die richtige Stufe der Ernährungspyramide ein.



Fotos: Julian Weber - stock.adobe.com (Brot), flashpics - stock.adobe.com (Wasser), dima\_dics - stock.adobe.com (Nüsse), OFC Pictures - stock.adobe.com (Tomaten), Markus Mainka - stock.adobe.com (Brotchen), rdnet - stock.adobe.com (Eier), by-studio - stock.adobe.com (Mandarine, Banane), ExQuisine - stock.adobe.com (Gurke), blueesign - stock.adobe.com (Schokolade), Photos55 - stock.adobe.com (Kekse), Markus Mainka - stock.adobe.com (Apfel)



So ist es richtig!



**TIPP:**

Dieser QR Code führt dich direkt zu einem tollen Lied zur Ernährungspyramide:

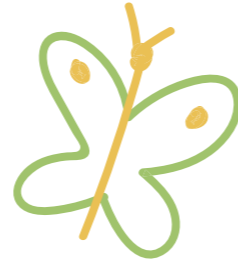


Fotos: bluedesign - stock.adobe.com (Schokolade), PhotoSG - stock.adobe.com (Kekse), euthymia - stock.adobe.com (Bonbons), dima\_pics - stock.adobe.com (Nüsse), rdnlz - stock.adobe.com (Eier, Haferflocken, Chips), oxie99 - stock.adobe.com (Butter), Rhönbergfoto - stock.adobe.com (Salami), kab-vision - stock.adobe.com (Wurst), Julian Weber - stock.adobe.com (Brot), L.Klauser - stock.adobe.com (Nudeln), OFC Pictures - stock.adobe.com (Tomaten), by-studio - stock.adobe.com (Mandarine, Banane), ExQuisine - stock.adobe.com (Gurke), Markus Mainka - stock.adobe.com (Paprika, Knoblauch, Kartoffeln, Birne, Apfel, Brötchen), Jana Behr - stock.adobe.com (Zwiebel), Thomas von Stetten - stock.adobe.com (Zitrone), BVpix - stock.adobe.com (Weintrauben) Reena - stock.adobe.com (Mango), flashpics - stock.adobe.com (Wasser)

## Tischreime

Kinder lieben Rituale, deshalb bereitet es ihnen große Freude vor dem gemeinsamen Essen Tischreime aufzusagen. Hier ist eine Auswahl an einfachen Reimen, die Sie zusammen mit Ihren Kindern aufsagen können:

Piep piep piep, wir haben uns alle lieb.  
Jeder esse was er kann, nur nicht seinen Nebenmann.  
Und wir nehmen's ganz genau, auch nicht seine Nebenfrau.  
Fröhlich sei das Frühstück (Mittag, Abendessen).  
Guten Appetit!



Wenn wir beieinander sitzen,  
nicht mehr durch die Räume flitzen,  
schnuppern wir die Frühstückszeit  
und das Essen steht bereit.  
Wer noch laut ist, ist jetzt still, weil ein Jeder essen will.  
Piep, piep, piep, recht guten Appetit!

Die kleine Raupe Nimmersatt,  
die immer so viel Hunger hat, wünscht, wenn sie was zu  
essen sieht, ganz freundlich „Guten Appetit“!



Lieber kleiner Schmetterling,  
flieg doch schnell zum Himmel hin! Sag dem lieben Gott  
da oben, dass wir ihn fürs Essen loben!

Wir reichen uns die Hände, kommt macht alle mit,  
und wünschen uns zum Essen, recht guten Appetit.



Mal ess' ich Kartoffeln, mal ess' ich Quark  
Mit den Gaben der Natur, werd' ich groß und stark!  
Lieber Gott drum bitt' ich dich um eines nur,  
schütze und erhalte die Natur!

## Lebensmittel Memory

Klebe diese Seite zuerst auf ein Stück Pappe und schneide die Kärtchen aus.  
Fertig ist Teil 1 des Memorys.





Foto: Valerii - stock.adobe.com

## Lebensmittel Memory

Klebe diese Seite zuerst auf ein Stück Pappe und schneide die Kärtchen aus.  
Fertig ist Teil 2 des Memorys.







## Zahlenbild

Das ist Tinti. Tinti trinkt liebend gerne Wasser. Verbinde die Zahlen und mal Tinti an.











**TIPP:**  
Diese Apps können dir dabei helfen, täglich viel zu trinken.



# Zahlenspiel mit Obst und Gemüse

Male so viele Kreise an wie du Obst oder Gemüse zählen kannst!

Wieviele Lebensmittel zählst du?	1	2	3	4	5
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Fotos: Daniel Ernst - stock.adobe.com (Zitrone), Xavier - stock.adobe.com (Karotte), Markus Mainka - stock.adobe.com (Birne, Apfel), Reena - stock.adobe.com (Mango), Stefan Hasenhündl - stock.adobe.com (Paprika), Jana Behr - stock.adobe.com (Zwiebel), by-studio - stock.adobe.com (Banane)

# Zungenbrecher

Nun kommen der Mund und die Zunge in Bewegung!



Pferde mampfen dampfende Äpfel.  
Dampfende Pferdeäpfel mampft niemand.

Einsame Esel essen nasse Nesseln gern,  
nasse Nesseln essen einsame Esel gern.

Im dicken dichten Fichtendickicht nicken  
dicke Fichten tüchtig. Im dichten Fichtendickicht  
picken die flinken Finken tüchtig.

Ein braver Hai isst Haferbrei.

Nussknacker knacken knackige Kerne.

Hat die Maus die Mandeln und das Marzipan gemaust?

Der Spatz spaziert früh und spät im Spinat.

Frische Früchte erfrischen.

Gelbe Blumen blühen beim Birnenbaum.  
Blühen beim Apfelbaum blaue Blumen?

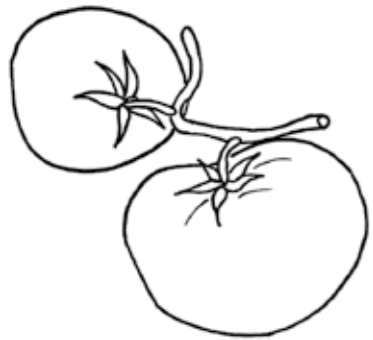
Hast du mit dem Tee gesaut,  
sieht's hier aus als wär ein See getaut.

Schnecken essen Kresse nicht,  
denn Kresse schmeckt den Schnecken nicht.

Achtzig alte Ameisen aßen am Abend achtzig Ananas.

# Obst und Gemüse

Schnapp dir die Buntstifte und mal das Gemüse an.



Die Tomate



Der Blumenkohl



Die Gurke



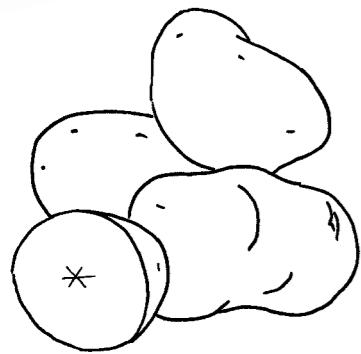
Der Brokkoli



Die Möhre



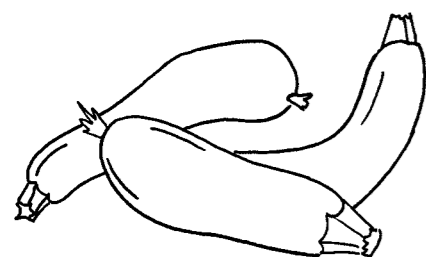
Die Artischoke



Die Kartoffeln



Die Aubergine



Die Zucchini



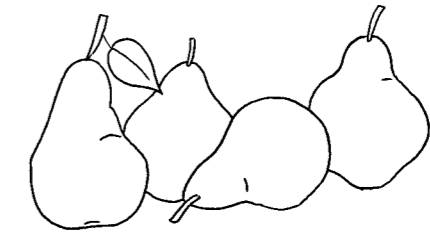
Die Paprika

# Obst und Gemüse

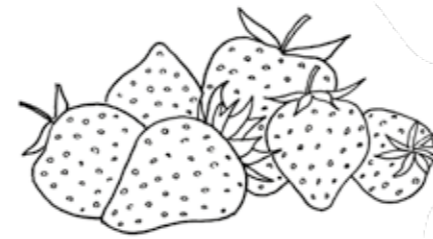
Schnapp dir die Buntstifte und mal auch das Obst an.



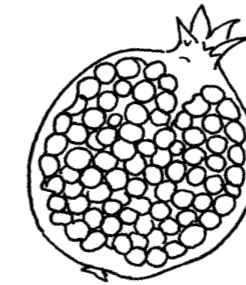
Der Apfel



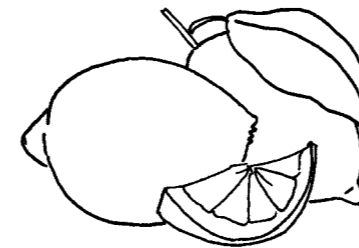
Die Berne



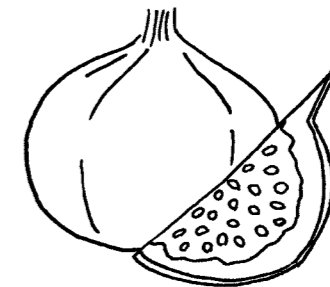
Die Erdbeere



Der Granatapfel



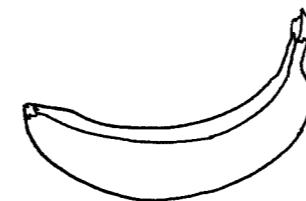
Die Zitrone



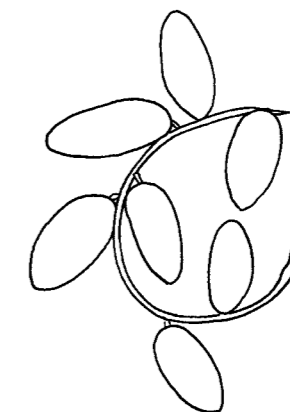
Die Feige



Die Kirsche



Die Banane



Die Datteln

# Marktstand

Den Marktstand mit Obst und Gemüse kannst du anmalen wie du möchtest!

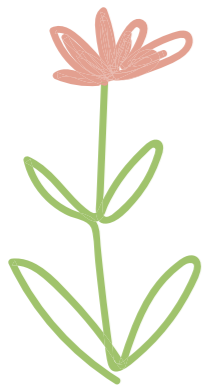
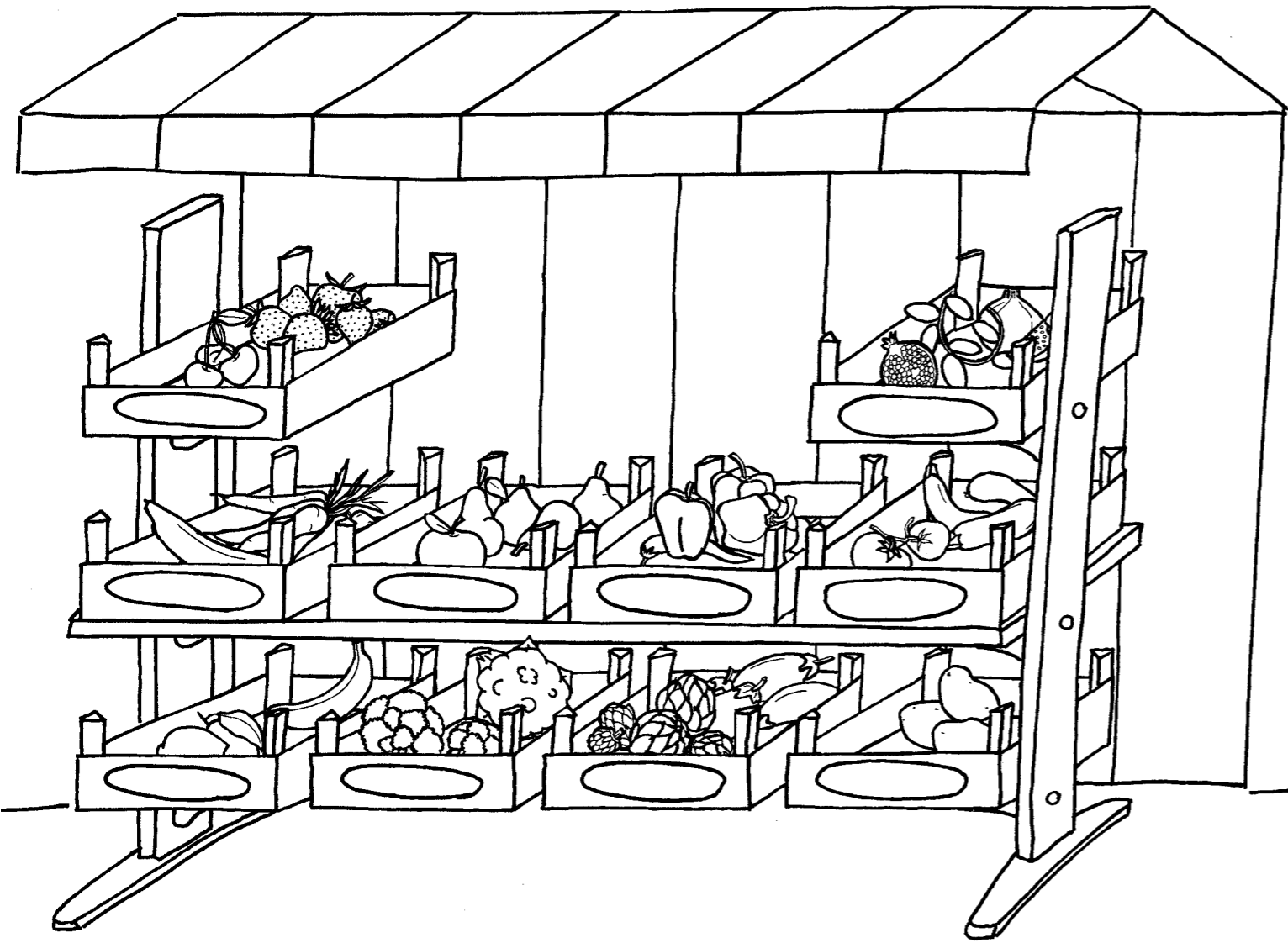


Foto: NDABCREATIVITY - stock.adobe.com

## Rätselzeit

Kannst du die kniffligen Rätsel lösen?



### Es tippelt was

Es trippelt was ums Haus herum  
und macht es nass  
macht bitschi, batschi, bitsch, batschi  
Was ist das?

*Der Regen*

### Meine Schale

Meine Schale, die ist rund,  
einmal blau, mal rot, mal bunt.  
Schlägst du auf die Schale drauf,  
isst du mich mit Freude auf.  
Erst das Gelbe, dann das Weiße.  
Rate, rate, wie ich heiße!

*Das Ei*

Welches Tier schwimmt auf dem  
Wasser und macht Quack, Quack?

*Die Ente*

Welches Tier gibt Milch und macht Muh?

*Die Kuh*

Was ist süß, kalt und schmilzt in  
der Sonne?

*Das Eis*



## Lied: Backe, backe Kuchen

Mit einem Lied auf den Lippen macht das Backen doch gleich viel mehr Spaß!

Backe, backe Kuchen,  
der Bäcker hat gerufen.  
Wer will guten Kuchen backen,  
der muss haben sieben Sachen:  
Eier und Schmalz,  
Zucker und Salz,  
Milch und Mehl, Safran macht den Kuchen gebl.  
Schieb, schieb in'n Ofen rein!



### TIPP:

Hier kannst du dir das Lied „Backe, backe Kuchen“ auf Youtube anhören:



Foto: opolja - stock.adobe.com

# Wärmende Kartoffelsuppe

## Gemeinsames Kochen und Backen mit Kindern

Kochen und Backen fördert die Fein- und Grobmotorik der Kinder. Zudem regt es die Kreativität an und führt durch die selbstständige Erledigung von Aufgaben zu einem steigenden Selbstwertgefühl.



## Zubereitung:

1. Zuerst das Gemüse, die Kartoffeln, die Zwiebeln und die Würstchen kleinschneiden.
2. Nun die Würstchen zur Seite legen und den Rest in einem Topf mit etwas Butter andünsten und das Wasser, sowie den Brühwürfel hinzugeben.
3. Die Suppe nun für 20 Minuten köcheln lassen.
4. Nun die Suppe pürieren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zum Schluss die Würstchen hinzufügen und die warme Suppe genießen.

## Tipp:

Die Suppe kann als Hauptspeise pur oder mit etwas Baguette oder Brot gegessen werden. Sie passt aber auch hervorragend als Vorspeise!

## Zutaten

3-4 Portionen

- 2 Karotten
- 1kg Kartoffeln
- 400g Wienerwürstchen
- 2 Zwiebeln
- 1/2 Liter Wasser
- 1 Brühwürfel
- Salz
- Pfeffer
- Butter



# Leckere Pizzabrötchen



## Zubereitung:

1. Schinken, Salami, Paprika, Zwiebel und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden.
2. Danach zusammen mit den restlichen Zutaten zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Falls es zu klebrig ist einfach etwas Milch dazu geben.
3. Nun würzt man alles recht deftig mit Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano und Chilipulver je nach Geschmack und Schärfe. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
4. Weißbrotsscheiben mit der Masse gut bestreichen. Jetzt wird der geriebene Käse auf den Brötchen verstreut. Nun backt man alles bei 180°C für 15 Minuten.

## Tipp:

Ein Salat passt perfekt zu den Pizzabrötchen!



# Süßer Bananen-Haferbrei

## Was macht Haferflocken so gesund?

Haferflocken enthalten von Natur aus doppelt so viel Eiweiß wie andere Körner und enthält jede Menge wichtige Vitamine, unter anderem Eisen, Magnesium und Vitamin B1. Dies macht sie zu einer echten Nervennahrung.



## Zubereitung:

1. Die Milch mit den Haferflocken und dem Salz aufkochen, von der Herdplatte nehmen und zugedeckt 3-4 Minuten stehen lassen.
2. In einem tiefen Teller die Banane mit einer Gabel zerdrücken, den Haferbrei und den Honig hinzugeben und gut vermischen.
3. Zuletzt kann je nach Geschmack noch Zartbitter-Raspelschokolade als Deko über dem fertigen Bananen-Haferbrei verteilt werden. Denn bekanntlich isst das Auge mit und es schmeckt auch noch fantastisch nach einem Banana-Split-Eis.

## Tipp:

Ein leckerer ungesüßter Früchtetee tut zu dieser kalten Jahreszeit gut und passt perfekt zu dem fruchtigen Haferbrei!

# Knackige Gemüsesticks mit Dip

## Gesunde Snacks für Schleckermäulchen

Es kann eine Herausforderung sein, schnelle und gesunde Snacks für Kinder zuzubereiten. Hier sind ein paar Ideen, wie man den kleinen Hunger schnell stillen kann, ohne auf ungesunde Snacks zugreifen zu müssen.



## Zubereitung:

1. Gurke, Paprika, Karotten und Kohlrabi in beliebig große Sticks schneiden.
2. Für den Dip den Knoblauch durch die Knoblauchpresse geben und alle restlichen Zutaten miteinander vermengen.

## Tipp:

Gemüse als Fingerfood essen Kinder in der Regel sehr gerne. Es hat aber auch einen spielerischen Effekt, denn Gemüse kracht so schön wenn man abbeißt und es ist nebenbei noch ein guter Wasserlieferant!



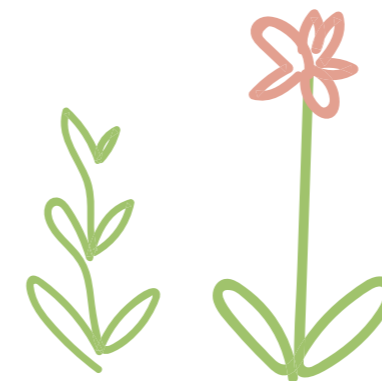
## Weitere gesunde Snacks:

**Nüsse** jeder Art wie z.B. Cashewkerne, Macadamia, Walnüsse, Haselnüsse, Pistazien, Mandeln und noch viele mehr. Sie enthalten viele gesunde Fette.

**Frisches Obst** wie Weintrauben, Mandarinen, Bananen, Orangen, Äpfel, Birnen, Kiwis, usw.

**Selbstgemachtes Popcorn!** Einfach einen beschichteten Topf mit Mais befüllen, sodass der Boden gerade bedeckt ist. Den Deckel aufsetzen und auf höchster Stufe erhitzen, bis ungefähr die Hälfte der Körner aufgepoppt ist. Damit nichts anbrennt den Topf vom Herd nehmen und einige Minuten warten, bis die restlichen Körner aufpoppen und der Wasserdampf verdampft ist. Je nach Belieben kann das fertige Popcorn mit Paprika, Kräutern der Provence oder Curry gewürzt werden.

**Reis- oder Maiswaffeln.**



## BEWEGUNGSTIPPS

Für eine gesunde Entwicklung braucht Ihr Kind Bewegung!

1. Bewegung verhindert, körperliche Schäden und beugt somit gesundheitliche Probleme vor. Bewegung stärkt die Muskulatur und dehnt die Sehnen und Bänder auf, wodurch eine krumme Haltung vermieden wird.
2. Bewegung stärkt das Herz. Durch regelmäßige Bewegung wird der Herzmuskel gestärkt und die Durchblutung gefördert. Die Zellen werden besser mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt.
3. Bewegung beugt Übergewicht vor. Häufige Bewegung steigert den Kalorienverbrauch und regt den Fettstoffwechsel an.
4. Bewegung baut Stress ab. Bewegung wirkt als positiver Ausgleich zu all den Reizen, die dem Kind täglich begegnen. Das Wohlbefinden wird gestärkt.
5. Bewegung fördert das Lernen. Bewegung sorgt für eine Ausschüttung von Glückshormonen im Gehirn und versorgt das Gehirn mit mehr Sauerstoff.
6. Bewegung schult die Feinmotorik, zum Beispiel beim Schneiden, Malen, Kneten. Bewegung schult die Grobmotorik, zum Beispiel beim Tanzen, Radfahren, Turnen. Kinder, die sich regelmäßig bewegen, stärken ihre

Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit. Und den Gleichgewichtssinn.

7. Bewegung verbessert die Schlafqualität. Kinder, die sich ausreichend bewegen, schlafen meist besser ein und eher durch.

Sie als Eltern können helfen, indem Sie:

1. Jede Gelegenheit, für kleine Bewegungsspiele nutzen.
2. In Ihren Räumlichkeiten genügend Platz, für tägliche Bewegungsspiele und Tobeminuten, Turnstunden, Tanzstunden schaffen.
3. Ihren Kindern Gelegenheit und Material zum Zeichnen, zum Malen, zum Basteln bieten.
4. So oft wie möglich, mit Ihren Kindern, an die frische Luft gehen, um den Kindern die Gelegenheit zum Laufen, zum Kletten zum Springen, zum Fahrradfahren und vieles mehr, bieten.
5. Eigene Familienregeln erfinden: Über jeden Stock muss gehüpft werden, jeder Stein wird einmal umlaufen, geeignete Mauern sind zum Balancieren da, und wer eine weiße Blume entdeckt, darf 5 Schritte rückwärtsgehen.



Foto: fizkes - stock.adobe.com

## Der Bewegungswürfel

Der Bewegungswürfel kann Spannung, Spiel Spaß und Kondition schaffen, Beweglichkeit und Gleichgewichtsgefühl fördern.

### Material:

- ▶ Bewegungsvorlage
- ▶ Klebstoff
- ▶ Schere
- ▶ Pappe
- ▶ Buntstifte
- ▶ Klebeband (transparent)

### Bastelanleitung:

1. Die Vorlage mit Buntstiften anmalen.
2. Danach die Vorlage auf ein Stück, auf Stück nicht zu feste Pappe kleben. Damit wird der Bewegungswürfel stabiler.
3. Die Vorlage ausschneiden. Achtung: Nur an den schwarzen Linien entlang schneiden, nicht an den gestrichelten Linien!
4. Alle Seiten, entlang der gestrichelten Linien, umknicken.
5. Den Würfel nun zusammenkleben.
6. Damit der Würfel nicht aufgehen kann, können die Kanten zusätzlich mit Klebeband verklebt werden.

### Ideen zum Spielen mit dem Bewegungswürfel:

Den Körper vorher erwärmen! Dafür 30 Sekunden auf der Stelle laufen.

Den Würfel werfen und die abgebildete Übung, mindestens 20 Sekunden lang ausführen. Den Würfel so oft, wie es die Kondition hergibt, werfen. Je öfter dieses Bewegungsspiel in der Woche gespielt wird, umso länger wird das Spiel dauern. Kondition wird aufgebaut.

Bewegungspausen im Alltag einführen. Zum Beispiel während des Lernens, ca. alle

20 Minuten, vor dem Essen, vor dem Fernsehen, vor dem Computerspielen oder einfach zwischendurch eine Bewegungspause mit dem Bewegungswürfel, einlegen. Zwei bis drei Mal würfeln und die Übung 30 Sekunden durchführen.

Eine weitere Variante: Einen Würfel mit Augenzahlen hinzulegen, so dass immer zwei Würfel gerollt werden müssen. Die Augenzahl entscheidet wie oft die jeweilige Bewegung dann ausgeführt werden muss.





# Die Bewegungskarten

Statt eines Würfels kannst du auch Bewegungskarten basteln!

## Material:

- ▶ Bewegungsvorlage
- ▶ Klebstoff
- ▶ Schere
- ▶ Pappe
- ▶ Buntstifte

## Bastelanleitung:

1. Die Vorlage mit Buntstiften anmalen.
2. Die Vorlage, mit den gestrichelten Linien, auf nicht zu feste Pappe kleben.
3. Mit einer Schere an der gestrichelten Linien entlang schneiden.
4. Du erhältst nun sechs Karten mit jeweils einem Bewegungsmotiv und drei Karten mit jeweils zwei Bewegungsmotiven.

## Ideen zum Spielen mit den Bewegungskarten:

Du verteilst die Bewegungskarten in der Wohnung. Suche dir Orte aus, an denen du und deine Familie oft vorbeigehen oder Gegenstände die von allen Familienmitgliedern viel genutzt werden. Zum Beispiel platzierst du eine Karte mit zwei Bewegungsmotiven neben der Fernbedienung für den Fernseher. Eine Karte legst du auf das Sofa und eine befestigst du an den Kühlschrank.

Möchtest du oder deine Familienmitglieder die Gegenstände nutzen oder sich an den Orten aufhalten, müssen vorher die Bewegungsübungen, die auf den Karten abgebildet sind, mindestens 20 Sekunden lang, ausgeführt werden.



# Die Bewegungskarten

Erstelle dir ganz einfach dein eigenes Kartenspiel.

Dafür brauchst du die Bewegungskarten und einen Würfel mit Augenzahlen.

Zu Beginn des Spiels werden alle Karten verdeckt auf dem Tisch verteilt. Das jüngste Kind darf das Spiel eröffnen.

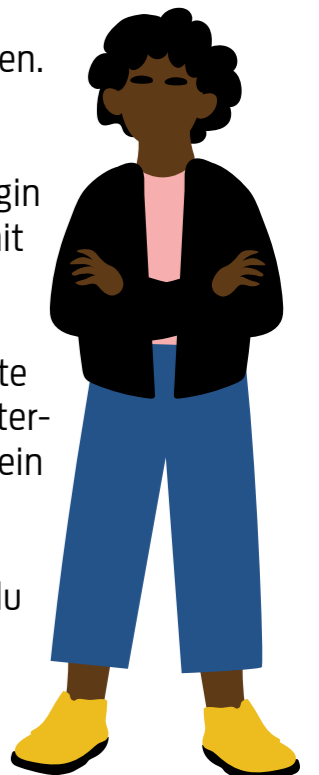
Du würfelst eine...

- 1 Nimm eine kleine Karte und führe die Bewegungsübung auf der Karte ca. 15 Sekunden lang aus. Die Mitspieler zählen dabei laut bis 15. Die gezogene Karte darfst du behalten.
- 2 Nimm eine große Bewegungskarte und führe beide Übungen jeweils 10 Sekunden lang durch. Die Mitspieler zählen auch hier jeweils laut bis 10. Die gezogene Karte kannst du behalten.
- 3 Du darfst keine Karte ziehen und der Würfel wird, im Uhrzeigersinn, weitergegeben.
- 4 Die Karte vor dir, gibst du an den linken Mitspieler von dir, ab.
- 5 Mach alle Bewegungsübungen deiner Karten vor und deine Mitspieler machen sie nach.
- 6 Du darfst dir eine Karte, von einem Mitspieler deiner Wahl, nehmen.

Das Spiel ist zu Ende, wenn es keine verdeckten Karten mehr gibt. Wer die meisten Bewegungsübungen besitzt wird zur Bewegungskönigin oder zum Bewegungskönig gekürt. **Tipp:** Für das Spiel eine Karte mit Kronenmotiv basteln!

Die Bewegungskönigin oder der Bewegungskönig hat mit dieser Karte einen Wunsch frei. Zum Beispiel: Ich brauche heute nicht den Müll runterbringen. Ich wünsche mir Pfannkuchen zum Mittagessen. Ich möchte ein Buch vorgelesen bekommen. Ich darf mir ein Spiel aussuchen.

Die Vorlagen zum Ausschneiden, Bemalen und Aufhängen findest du auf den nächsten Seiten.



# Die Bewegungskarten

Schneide die Bewegungskarten an den Linien aus.

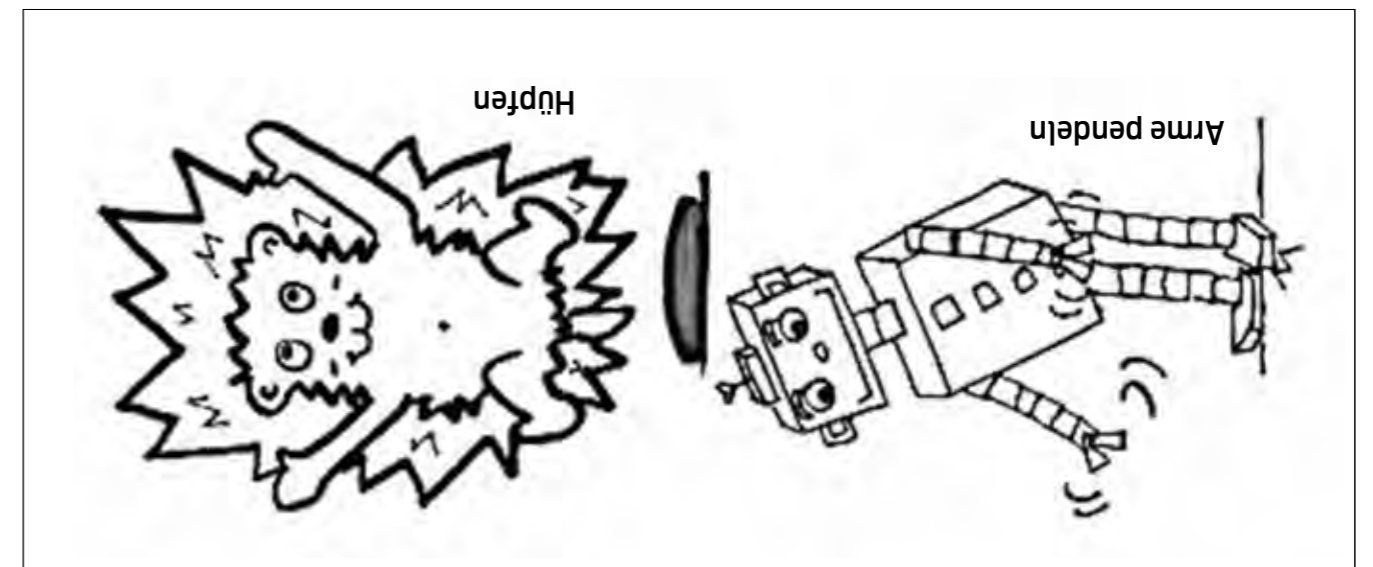
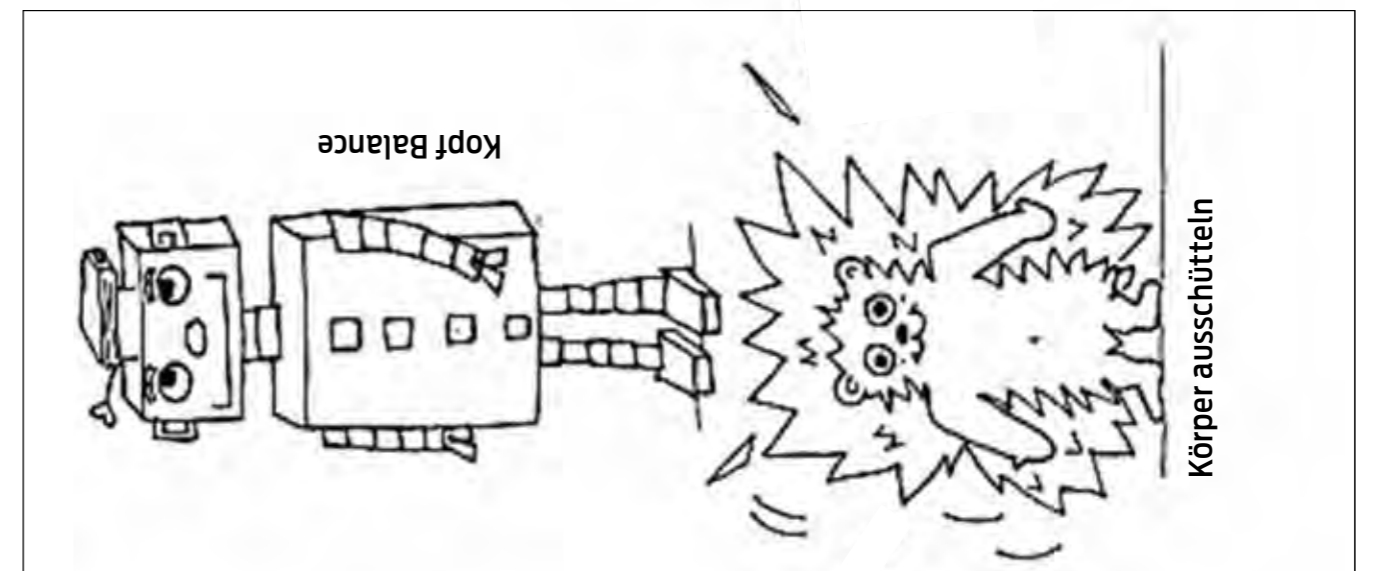
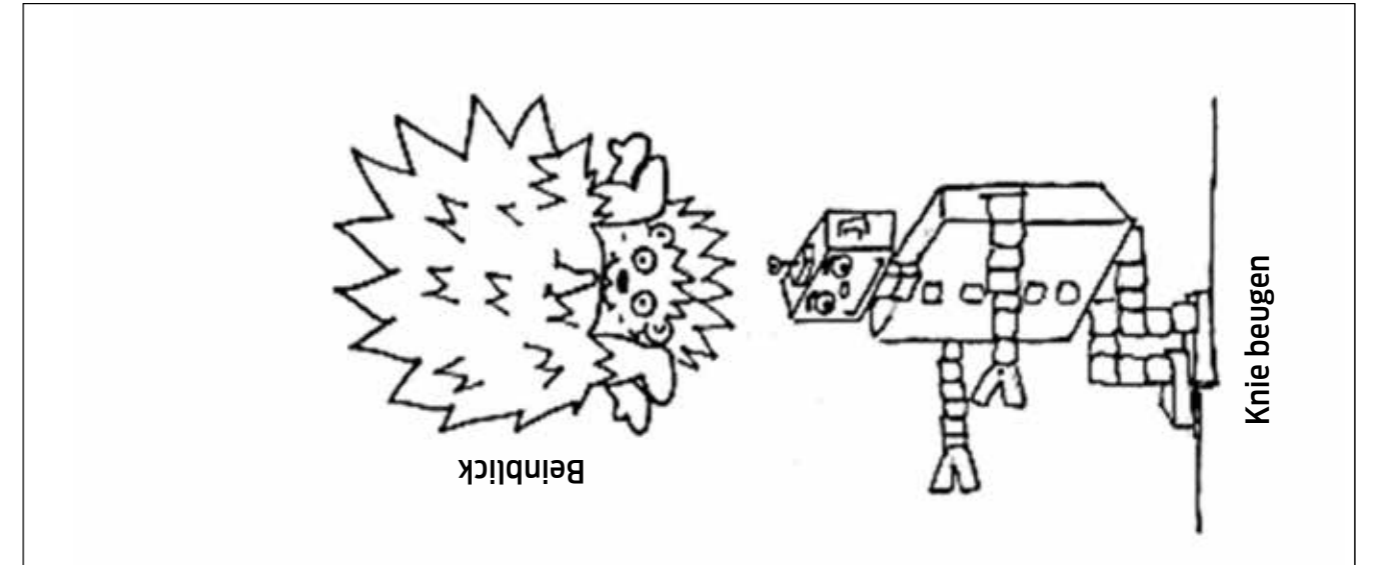




Foto: Halfpoint - stock.adobe.com

## Die Bewegungskarten

Schneide die Bewegungskarten an den Linien aus.

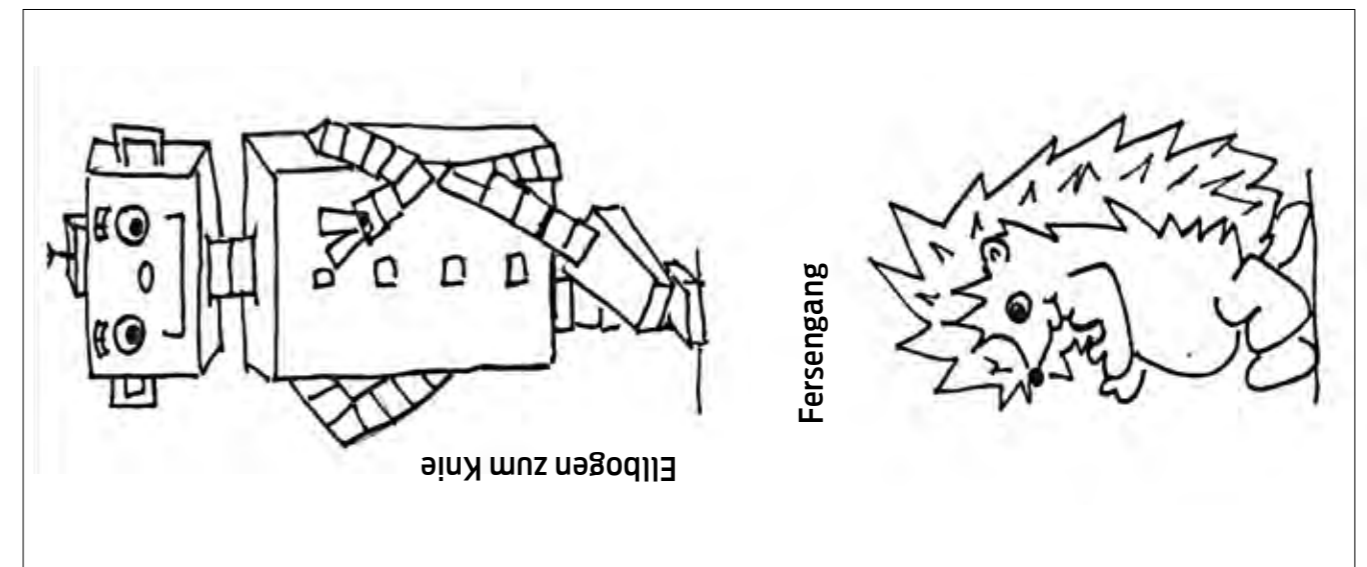
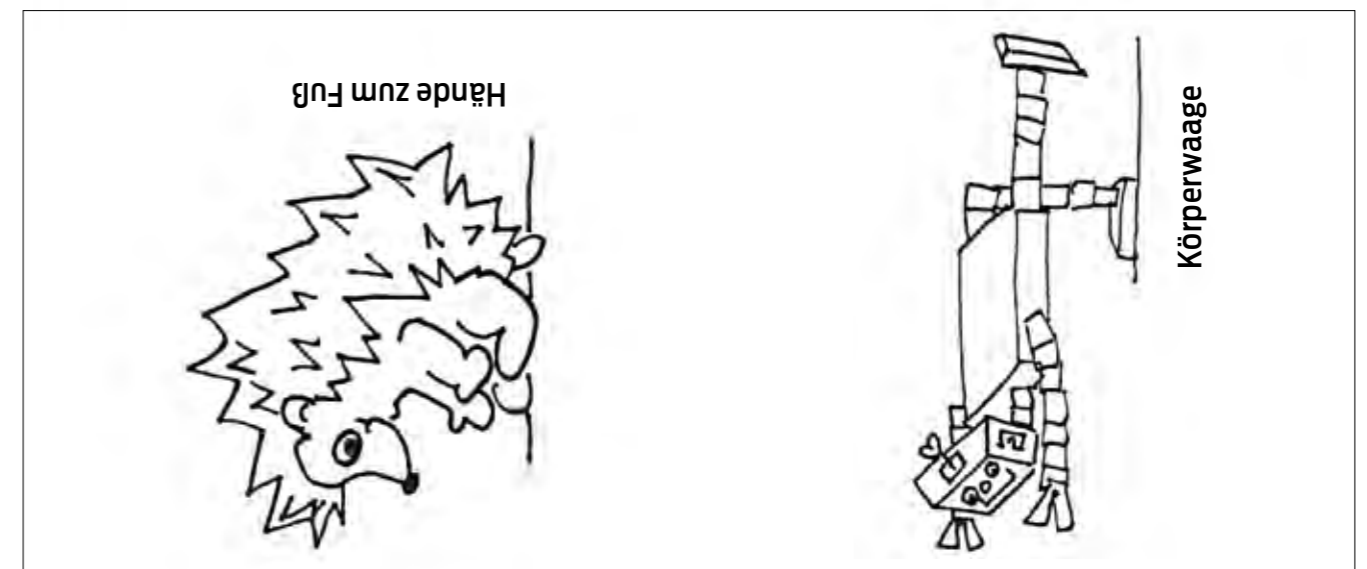
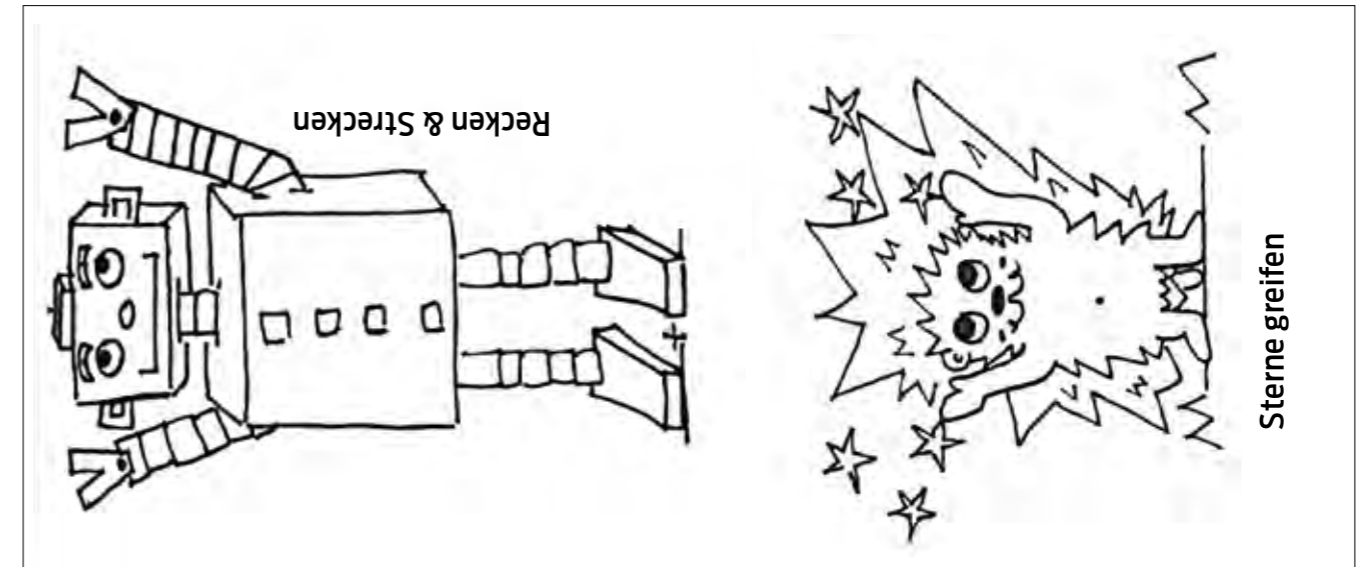


Illustration: Winona Beplat-Venthof

## Krone zum Ausschneiden

Die Krone kannst du mit Buntstiften verschönern. Klebe sie danach auf Pappe und schneide sie aus. Die Bewegungskönigin oder der Bewegungskönig hat mit dieser Karte einen Wunsch frei.

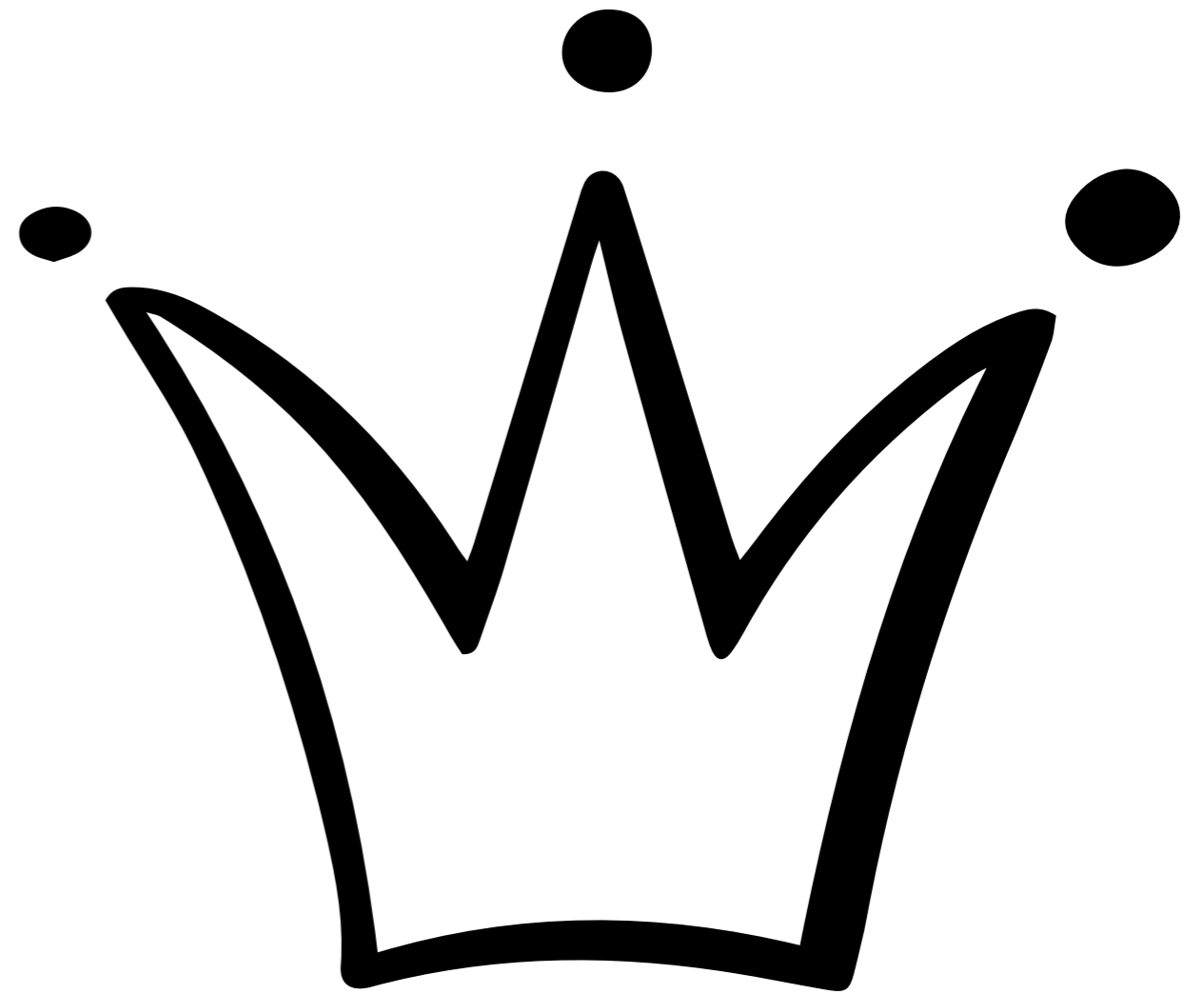




Foto: surechekhamsuk - stock.adobe.com

## Bewegungswürfel

Schneide den Würfel an den schwarzen Linien aus.

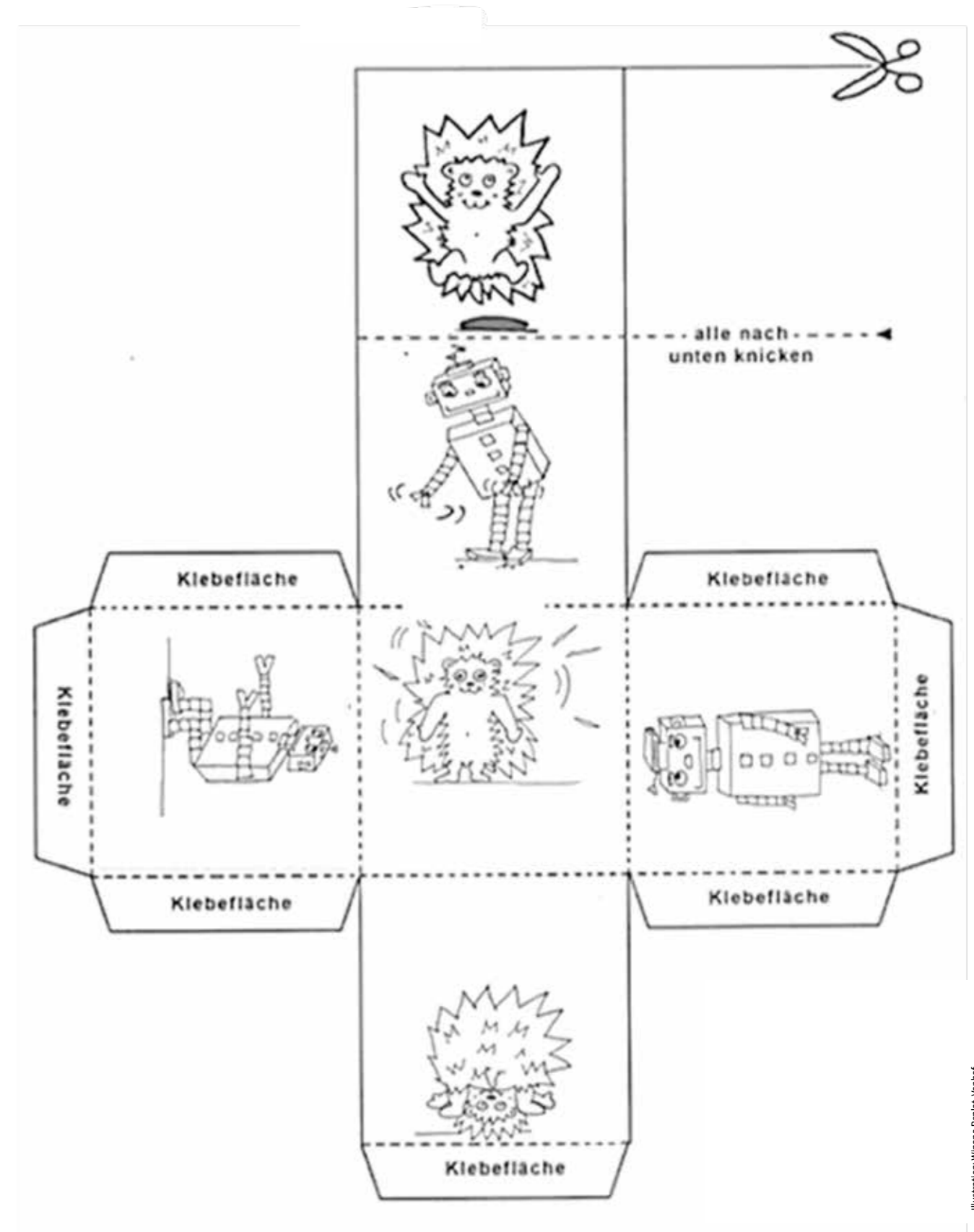


Illustration: Winona Bepliat-Vomhof

## Bau dir einen Roboter

Aus einfachen Materialien, die jeder zuhause hat, kann man sich seinen ganz eigenen Roboter zusammenbauen.

### MATERIAL:

- ▶ Schere
- ▶ Stifte, Tuschkasten und Pinsel
- ▶ Wollreste
- ▶ Klebstoff, wenn vorhanden eine Klebepistole (Da muss ein Erwachsener dabei sein!)
- ▶ Zeitungen, Tapetenreste, Geschenkpapier, Klorollen, verschiedene Kartons, Eierkartons, usw.
- ▶ Plastikdecke zur Bodenabdeckung
- ▶ jede Menge Fantasie



Foto: <https://www.frickel-dub.de/allens-roboter-co/>

Es wurden nicht alle Kartons und Papprollen verbraucht? Daraus kannst du dir einen tollen Bewegungsparcour bauen!

Du kannst zum Beispiel...

- ▶ Papprollen, in größeren Abständen, aufstellen und im Slalom, auf allen vieren, herumkrabbeln.
- ▶ Auf einem Bein hüpfend oder Rückwärtsgehend den Parcour überwinden.
- ▶ Kartons zum Überspringen aufstellen.
- ▶ Kartons ohne Deckel und Boden zum Hindurchkriechen hinlegen.
- ▶ Vielleicht fällt dir noch mehr ein!

## Roboter Malspaß

Gefällt dir der Roboter auch so gut wie uns? Hier kannst du ihn bunt anmalen!



Illustration: Winona Beplatz-Vomhof

# Aufwärmübungen

Versuch es doch mal selber: Kannst du den Hampelmann nachmachen?



Grafik: emeritus2010 - stock.adobe.com

## Der Hampelmann

Mit geschlossenen Beinen gerade hinstellen, die Arme ruhen locker und gestreckt an den Seiten. Beidbeinig abspringen und in schulterbreiter Fußposition landen. Die Arme werden gleichzeitig seitlich nach oben geführt und über dem Kopf zusammengeklatscht.

# Entdecke das Tier in dir

Los gehts! Mach die verschiedenen Übungen nach. Kennst du noch andere Tiere? Finde passende Bewegungen dazu. Schneide Tiere aus Zeitungen und Prospekten und klebe sie hier auf.

## Grashüpfer:

Setzen Sie sich mit gegrätschten Beinen auf den Boden. Ihr Kind (ab drei Jahren) ist ein kleiner Grashüpfer, der mit beiden Beinen über Ihre Beine springt – von außen in die Mitte und wieder hinaus. Klappt das problemlos, können Sie die Beine schließen oder aber etwas anheben, sodass Ihr Kind höher hüpfen muss.

## Känguru-sprint:

Ihr Kind (ab drei Jahren) ist ein Känguru und bewegt sich deswegen nur beidbeinig hüpfend, wobei es die Hände als Ohren an den Kopf hält.



# Kleiner Roboter

Ihr Kind (ab vier Jahren) ist ein Roboter, und Sie sind der Ingenieur, der den Roboter steuert. Sie stehen dazu hinter Ihrem Kind und geben ihm durch Handauflegen Befehle, wie es sich bewegen soll. Diese vier Befehle kann der Roboter ausführen:

**Geradeaus gehen:** Sie tippen den Roboter am Rücken zwischen den Schulterblättern an, damit er sich in Bewegung setzt.

**Nach links gehen:** Sie legen dem Roboter die Hand kurz auf die linke Schulter.

**Nach rechts gehen:** Sie legen dem Roboter die Hand kurz auf die rechte Schulter.

**Stehen bleiben:** Sie tippen dem Roboter kurz mit der flachen Hand oben auf den Kopf. Kann Ihr Kind schon sicher rückwärtsgehen, können Sie als fünften Befehl noch „rückwärtsgehen“ einführen. Dazu tippen Sie dem Roboter an die Brust.



# Fit & Fröhlich durch den Tag

Habt ihr schon mal etwas von Krabbenfußball gehört? Nein? Dann wird es aber Zeit! Es erfordert Ausdauer, Koordination, Kraft und macht eine Menge Spaß!

## MATERIAL:

- ▶ Schaumstoffball
- ▶ Stoffball
- ▶ Luftballon oder einen Ball aus Zeitungspapier formen
- ▶ Stühle, Türrahmen, gestapelte Bücher oder Kartons dienen als Tor

## ANLEITUNG:

Die Mitspieler setzen sich auf das Gesäß, stützen sich mit Händen und Füßen ab. Das Gesäß wird angehoben und das Fußballspiel, kann im Krabbengang, starten. Das Gesäß sollte möglichst immer angehoben bleiben.




## WEITERE ANREGUNGEN FINDEN SIE HIER:

- ▶ [www.mhh.de/institute-zentren-forschungseinrichtungen/institut-fuer-sportmedizin/trainingsvideos](http://www.mhh.de/institute-zentren-forschungseinrichtungen/institut-fuer-sportmedizin/trainingsvideos)
- ▶ [www.youtube.com/watch?v=xH7KtkqIWk4](https://www.youtube.com/watch?v=xH7KtkqIWk4)
- ▶ [www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/familie/koordination-ist-kinderleicht-elf-spiele-2009486](http://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/familie/koordination-ist-kinderleicht-elf-spiele-2009486)




# Lust auf noch mehr Bewegung?

Falls ihr noch mehr Lust auf Singen, Tanzen, Spaß und Bewegung habt, sind diese Links das Richtige für euch.

## YOUTUBE-VIDEOS

- ▶  Kinderlieder Kindergarten-Mix – Singen, Tanzen und Bewegen  
[www.youtube.com/watch?v=DBOxXxdg5yQ](https://www.youtube.com/watch?v=DBOxXxdg5yQ)
- ▶  Wenn du fröhlich bist... Die 10 beliebtesten Kinderlieder  
[www.youtube.com/watch?v=lrbQ8QvvEQg](https://www.youtube.com/watch?v=lrbQ8QvvEQg)
- ▶  Das Lied über mich – Bewegungslieder zum Mitsingen  
[www.youtube.com/watch?v=5XiZRt\\_Pxqw](https://www.youtube.com/watch?v=5XiZRt_Pxqw)
- ▶  Körperteil Blues – Lichterkinder | Kinderlieder | Bewegungslieder  
[www.youtube.com/watch?v=iXFAunwnlxE](https://www.youtube.com/watch?v=iXFAunwnlxE)
- ▶  Bewegungsgeschichte im Zoo  
[www.youtube.com/watch?v=oe98-roVISE](https://www.youtube.com/watch?v=oe98-roVISE)
- ▶  Mini Workout für Kids  
[www.youtube.com/watch?v=Mwxvh-nSc8Q](https://www.youtube.com/watch?v=Mwxvh-nSc8Q)
- ▶  Tschu Tschu wa – Singen, Tanzen und Bewegen  
[www.youtube.com/watch?v=X6CkQkcYlcs](https://www.youtube.com/watch?v=X6CkQkcYlcs)
- ▶  Mit Fingerchen, mit Fingerchen – Singen, Tanzen und Bewegen  
[www.youtube.com/watch?v=7yEROGOV9lg](https://www.youtube.com/watch?v=7yEROGOV9lg)
- ▶  Kinderlieder Oster-Mix – Singen, Tanzen und Bewegen  
[www.youtube.com/watch?v=toy8WOMkjik](https://www.youtube.com/watch?v=toy8WOMkjik)

## INTERNET ADRESSEN

- ▶  [www.kindheitinbewegung.de/bewegungsspiele/](http://www.kindheitinbewegung.de/bewegungsspiele/)
- ▶  [www.stiftungskinderglueck.de/kitaletics/?gclid=EAlaIQobChMIInsqK1b7Q7gl-VuRkGAB2AXQyUEAAYASAAEgLJOvD\\_BwE](http://www.stiftungskinderglueck.de/kitaletics/?gclid=EAlaIQobChMIInsqK1b7Q7gl-VuRkGAB2AXQyUEAAYASAAEgLJOvD_BwE)
- ▶  [www.kinderturnstiftung-nds.de/](http://www.kinderturnstiftung-nds.de/)



## MIT WENIG EINSATZ VIEL ERREICHEN

- ▶ Den Tag, mit einem Lächeln im Gesicht, begrüßen. Optimismus fördert die Gesundheit.
- ▶ Lachen und albern Sie viel mit Ihrer Familie. Denn Lachen entspannt und macht glücklich.
- ▶ Toben Sie mit den Kindern im Garten, gehen Sie spazieren, powern Sie sich und Ihre Kinder, mit Bewegungsspielen aus. Beugt Bewegungsmangel vor und baut Stress ab.
- ▶ Gönnen Sie sich, zwischendurch, eine Pause. Fenster auf und tief einatmen. Eine Tasse Tee / Kaffee, oder eine Tasse Kakao bewusst genießen. Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit zum Entspannen.
- ▶ Planen Sie den Tag, oder sogar einen Wochenplan, mit Ihren Kindern gemeinsam. Zeiten zum Lernen, Lesen, Singen, Basteln, Spielen, Hausarbeit, Bewegung, Ruhezeiten, festlegen. Ein Wochenplan, der gemeinsam erstellt wird, lässt sich von allen Beteiligten, leichter einhalten.
- ▶ Mit den Kindern im Gespräch bleiben. Um ihre Bedürfnisse, Ängste, Interessen Probleme, Gefühle wahrzunehmen und darauf eingehen zu können.

Hilfreich dazu, wäre es ein Gesprächsritual einzuführen! Jeden Tag, zum Beispiel beim gemeinsamen Abendbrot-

essen, ein gemeinsames Gespräch, über alles was gut und was nicht so gut am heutigen Tag war, führen.

- ▶ Fangen Sie Glücksmomente ein. Auch in dieser Zeit, gibt es Glücksmomente, die aber ganz schnell übersehen und vergessen werden. Kuscheln mit dem Kind. Eine Geschichte erzählen, gemeinsam den Haushalt erledigen und vieles mehr, können Glücksgefühle auslösen. Legen Sie sich eine Glücksschatzkiste zu. Alle Familienmitglieder schreiben oder malen ihre Glücksmomente auf ein Stück Papier und legen sie in die Glücksschatzkiste.

In regelmäßigen Abständen oder wenn dringend positive Augenblicke benötigt werden, wird die Glücksschatzkiste hervorgeholt und die Glücksmomente werden vorgelesen.

**Achtung:** Die Glücksmomente unterliegen keiner Bewertung! Familienmitglieder dürfen, keine Bewertung oder negative Kommentare zu den vorgelesenen Glücksmomenten abgeben.

### TIPPS:

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)  
[www.familien-mit-zukunft.de](http://www.familien-mit-zukunft.de)  
[www.kinderschutz-niedersachsen.de/?FEE2D0A-5EBD940F9824C5138833F3757](http://www.kinderschutz-niedersachsen.de/?FEE2D0A-5EBD940F9824C5138833F3757)  
[www.vaeter-in-niedersachsen.de/?08AC794483594D7880432D0A7E16A93D](http://www.vaeter-in-niedersachsen.de/?08AC794483594D7880432D0A7E16A93D)



## Glückskiste basteln

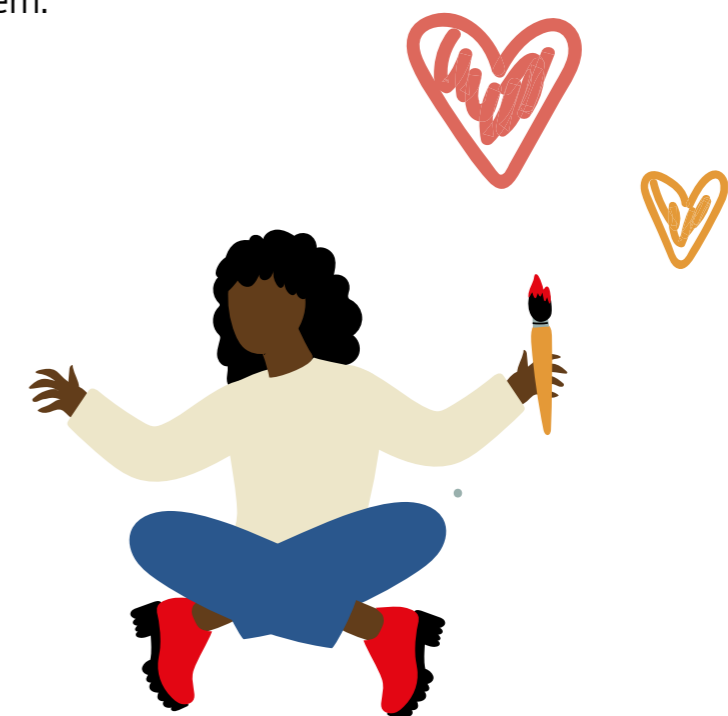
Jetzt seid ihr dran! Bastelt für eure Familie eine Glücksschatzkiste.

### MATERIAL:

- ▶ Schuhkarton oder eine ähnliche Pappkiste mit Deckel
- ▶ Klebstoff
- ▶ Farben und Faserstifte nach Belieben
- ▶ Schere
- ▶ Klebstoff oder alternativ auch dünnes, doppelseitiges Klebeband
- ▶ Wolle, Knöpfe, Glitzersteine
- ▶ Reste von Geschenkpapier, Glitzerpapier, Buntes Papier, Goldfolie, Silberfolie

### ANLEITUNG:

Bemalt oder beklebt die Kiste nach Eurer Vorstellung! Ihr könnt sie ganz einfach mit viel Fantasie verschönern.



Bilder: <https://archivne.net/diy-ideen/bastelideen-fur-kinder/bastelideen-mit-schuhkarton-die-beste/>

# Hüpfender Hase zum Ausmalen

Verbinde die Linien und male das Bild aus

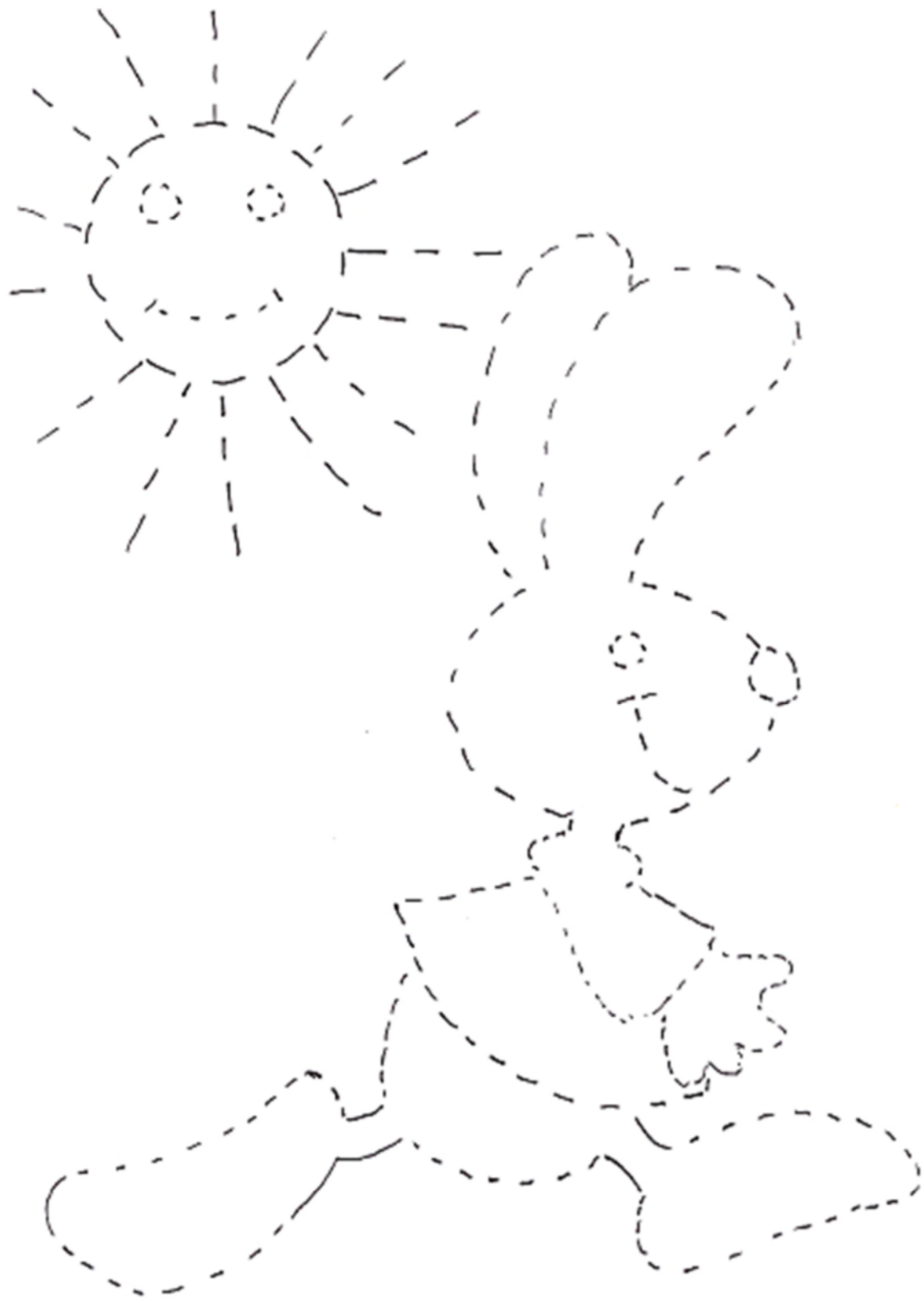

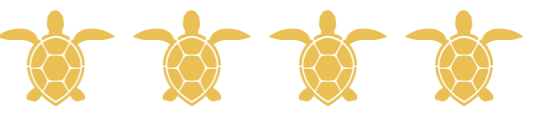



Illustration: Karin Beplatz


# Zahlen lernen leicht gemacht


Zähle und verbinde was zusammen passt.


1 


2 


3 


4 

5 

6 

7 

8 

9 


10 

Illustration: Valentyns - stock.adobe.com (Muschel), Studio Barcelona - stock.adobe.com (Schildekröte), Mirekling - stock.adobe.com (Schnecke), Simpline - stock.adobe.com (Küken, Hase), ylivdesign - stock.adobe.com (Krabbe), aleseyann - stock.adobe.com (Ball), matthaeus - stock.adobe.com (Drachen), epreware - stock.adobe.com (Aprikose), Huyen Dao - stock.adobe.com (Wurmel)

## Tierischer Ausmalspaß



Verbinde die Linien und male die Tiere mit Buntstiften an.

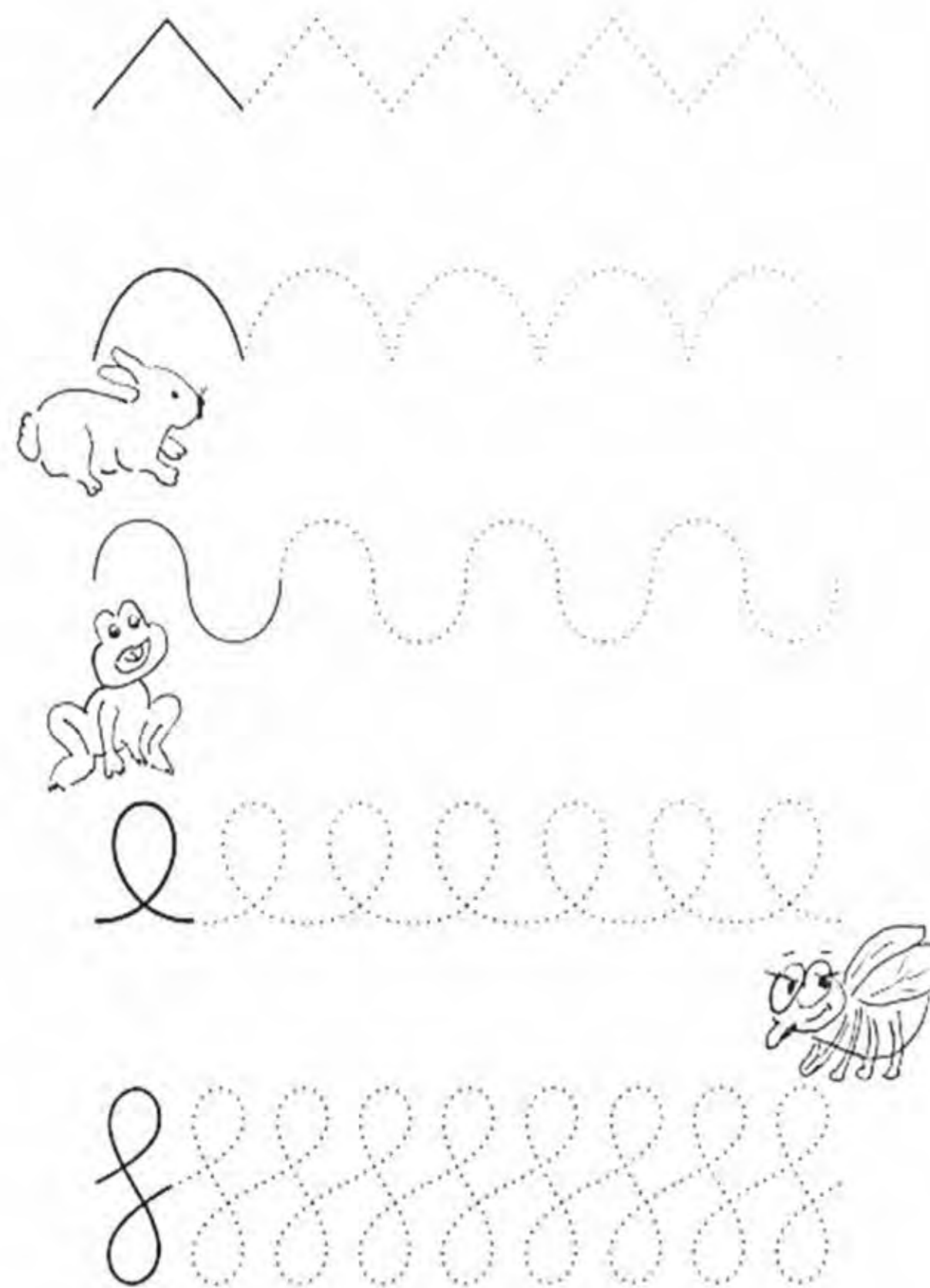


Illustration: Karin Beplat

## Ein Schuhmodell basteln

Hast du Lust eine tolle Schleife für deine Schuhe zu binden? Für die Übung musst du erstmal dieses Schuhmodell ausschneiden. Mal es gerne vorher bunt an.

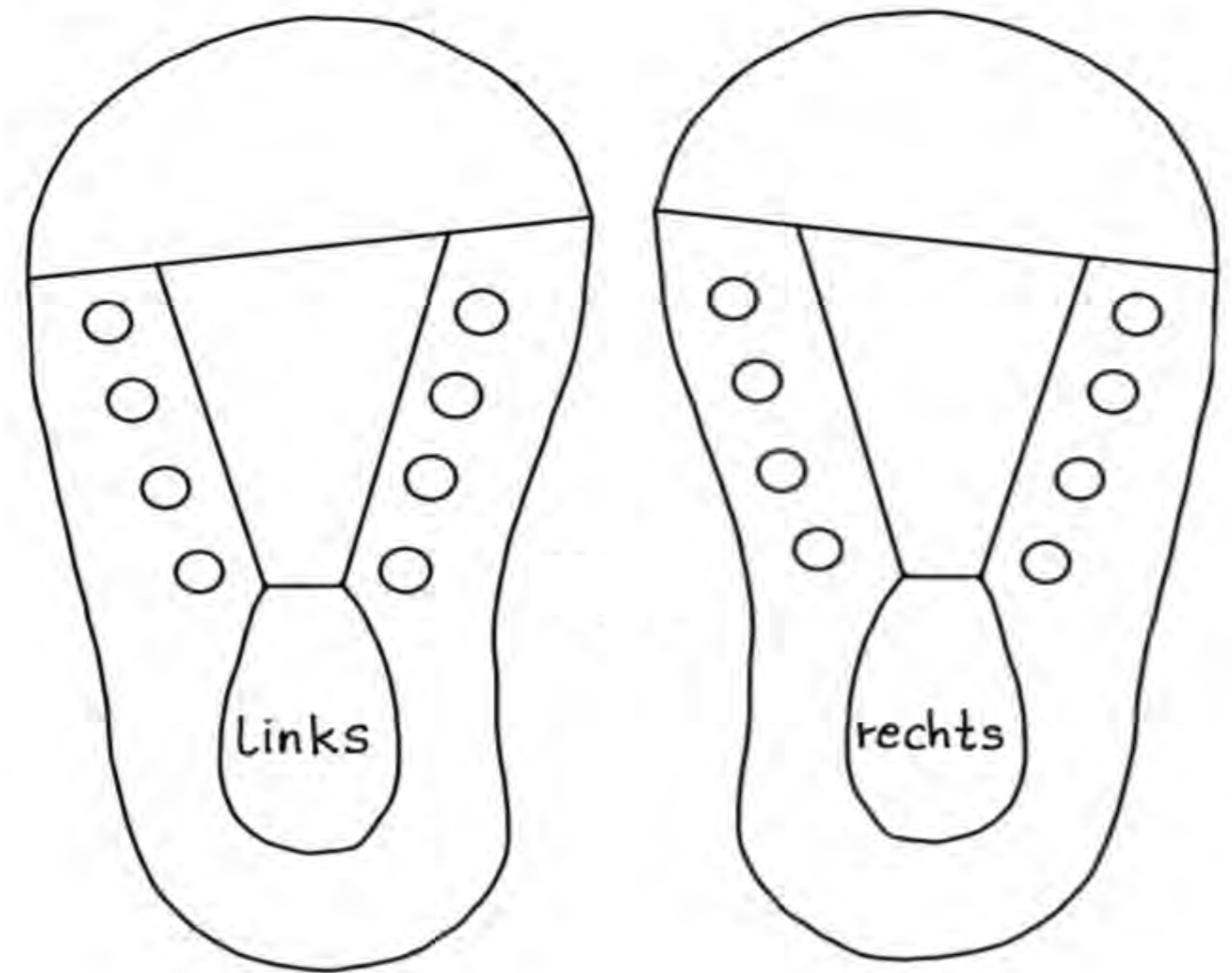


Illustration: Rima El-Chami



## Die perfekte Schleife binden

Schuhe binden ist gar nicht so schwer. Mit diesen Übungen schaffst du es bestimmt!

### Material:

- ▶ Stablen Karton Din A4
- ▶ Klebstoff
- ▶ Buntstifte oder Filzstifte oder Wachsmalstifte
- ▶ breites Schuhband oder festes Schleifenband, oder einen ganz dicken Wollfaden
- ▶ Schere
- ▶ Schuhvorlage

### Anleitung:

1. Die Vorlage auf den Karton kleben.
2. Vorsichtig Löcher, in die aufgemalten Öffnungen, für das Schuhband drücken.
3. Das Schuhpaar kann nun angemalt und ausgeschnitten werden.
4. Schuhbänder, in die Löcher der Schuhe, einfädeln. Hierbei benötigen einige Kinder Unterstützung.

### Schleife binden:

Anfänger versuchen es am Besten mit der Hasenohr-Methode.

1. Einen einfachen Knoten binden.
2. Den linken Schnürsenkel zu einer Schlaufe legen und mit der linken Hand festhalten.
3. Mit dem rechten Schnürsenkel ebenfalls eine Schlaufe legen und ebenfalls festhalten.
4. Als Letztes beide Schlaufen übereinanderlegen und miteinander verknoten.

 EIN VIDEO ZUR ANLEITUNG FINDEN SIE HIER:

▶ [www.youtube.com/watch?v=h9diPW35wGw](https://www.youtube.com/watch?v=h9diPW35wGw)



*„Hasenohr, Hasenohr –  
einmal herum und dann  
durch das Tor“*

Foto: Robert Kneschke - stock.adobe.com

# Tierischer Bastelspaß

Mit dieser Katze werdet ihr noch viel Spaß haben!



## Material:

- ▶ 2 gleichgroße Blätter buntes Papier (Hellgrau, Grau, Rot, Grün), Zeitungs- oder Geschenkpapier geht auch
- ▶ Malstift
- ▶ Klebestift
- ▶ Kinderschere

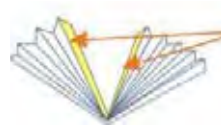
## Anleitung:



Für den Kopf der Katze falte das Papier wie einen Fächer. Dafür beginnst du bei einer Kante des Blattes. Falte einen Streifen (ca. zwei Finger oder 2cm breit) nach oben.



Jetzt wendest du das Blatt und knickst die nächste Falte. Wieder das Blatt wenden und die nächste Falte knicken, so lange, bis du am anderen Ende angekommen bist.



Nun drückst du dein Blatt zusammen, damit die Falten auch deutlich zu sehen sind und knickst es in der Mitte so zusammen, dass du die hier gelb markierten Flächen zusammenleben kannst.



Jetzt wiederholst du das Ganze mit dem zweiten Blatt und klebst beide Halbkreise zusammen, damit du einen schönen runden Kreis für den Kopf der Katze hast.



Die Katze ist schon fast fertig! Schneide die Augen, Nase, Barthaare und Fliege aus und klebe diese Teile auf den gefalteten Kreis.

Quelle: Anja Becker



# Wir sind heute alle Miezekatzen

Ein Sprech- Klatsch- und Bewegungsspiel. Alle klatschen und sprechen im Rhythmus und machen dann die passenden Bewegungen

Miezekatze, Miezekatze, Katzentier  
Hast so grüne Augen, komm und zeig sie mir

*zeigt auf die Augen*

Miezekatze, Miezekatze, Katzentier  
Hast kleine spitze Ohren, komm und zeig sie mir

*zeigt auf die Ohren*

Miezekatze, Miezekatze, Katzentier  
Hast eine rosa Nase, komm und zeig sie mir

*zeigt auf die Nase*

Miezekatze, Miezekatze, Katzentier  
Hast kleine weiche Pfötchen, komm und zeig sie mir

*hebt die Hände und formt sie zu Pfötchen*

Miezekatze, Miezekatze, Katzentier  
Hast ein langes Schwänzchen, komm und zeig es mir

*dreht euch um und wackelt mit dem Po*

Miezekatze, Miezekatze, Katzentier  
Hast so spitze Zähne, komm und zeig sie mir

*zeigt die Zähne*

Miezekatze, Miezekatze, Katzentier  
Hast sehr scharfe Krallen, komm und zeig sie mir

*zeigt mit den Fingern die Krallen*

Miezekatze, Miezekatze, Katzentier  
Kannst leise schleichen, komm und zeig es mir

*schleicht ganz leise*

Miezekatze, Miezekatze, Katzentier  
Kannst weit springen, komm und zeig es mir

*macht weite Sprünge*

Miezekatze, Miezekatze, Katzentier  
Drehst dich rund im Kreise, komm und zeig es mir

*dreht euch im Kreis um euch herum*

Miezekatze, Miezekatze, Katzentier  
Fängst gern kleine Mäuse, komm und zeig es mir

*klatscht in die Hände und fangt die Maus*

# Wir sind heute alle Miezekatzen

Ein Sprech- Klatsch- und Bewegungsspiel. Alle klatschen und sprechen im Rhythmus und machen dann die passenden Bewegungen

**Miezekatze, Miezekatze, Katzentier**  
**Machst den Katzenbuckel, komm und zeig es mir**

**stellt euch auf Hände & Füße,**  
**hebt den Rücken in die Höhe**

**Miezekatze, Miezekatze, Katzentier**  
**Rollst dich eng zusammen, komm und zeig es mit**

**macht euch ganz winzig klein**

**Miezekatze, Miezekatze, Katzentier**  
**Bist ganz wuschel-kuschlig, komm und zeig es mir**

**streichelt über die Arme**

**Miezekatze, Miezekatze, Katzentier**  
**Kannst so laut schnurren, komm und zeig es mir**

**schnurrt ganz laut „rrrrrrrr“**

**Miezekatze, Miezekatze, Katzentier**  
**Kannst ganz leis miauen, komm und zeig es mir**

**sagt ganz leise „Miau, Miau, Miau“**

Wer möchte, kann noch ganz viele Dinge weiterdichten, was eine Katze noch alles hat und kann. Ihr könnt euch eine eigene Melodie dazu ausdenken oder aus der ersten Zeile „Miezekatze, Miezekatze, Katzentier“ sogar eine coole Mouth Percussion machen. Dazu muss jeder, der mitmacht, mit dem Mund immer wieder das gleiche, eigene Geräusch, ganz im Rhythmus zum Text machen und schon klingt Ihr wie echte Beatboxer.

**i** HIER GIBT ES ZWEI VIDEOS IN DENEN IHR SEHT, WIR IHR BEATBOXEN LERNEN KÖNNT:

▶ [www.youtube.com/watch?v=O68R5kLOCZ4&feature=share](https://www.youtube.com/watch?v=O68R5kLOCZ4&feature=share)



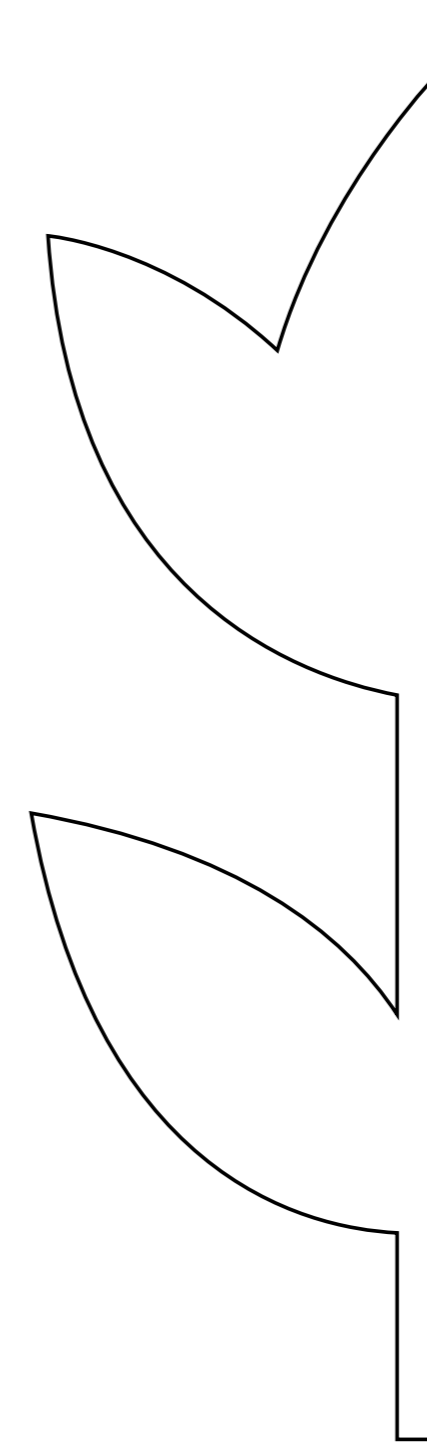
▶ [www.youtube.com/watch?v=pwLhAaVVkEE&feature=share](https://www.youtube.com/watch?v=pwLhAaVVkEE&feature=share)

## LIEBE ELTERN,

Die Videos zeigen auf einfache Weise, wie es geht. Unser Lied hört sich auch gar nicht böse an wie im ersten Video, sondern eher wie MZKTZ-MZKTZ-KTZ-T... Zu guter Letzt fördert das sogar den Spracherwerb auf „angesagte“ Weise. Es werden komplizierte Lautkombinationen gebildet und man muss sehr genau hinhören, wenn man es richtigmachen will. Sprechrhythmus ist wichtig, um Sprachen richtig zu verstehen und zu sprechen und auch richtig zu atmen. Das wird im zweiten Video gut gezeigt. Vielleicht wird ja auch ein Familien-Hobby daraus – es kostet nichts, macht Spaß und jedes Wort oder Gedicht oder Lied lässt sich ganz einfach verbeatboxen. Viel Spaß und coole neue Ideen!

# Schneideübungen

Falte entlang der gestrichelten Linie. Schneide nun entlang der durchgezogenen schwarzen Linie und falte das Papier auf. Du kannst die Blume auch noch bunt anmalen!



**gestrichelte Linie = falten**  
**durchgezogene Linie = schneiden**



Illustration: skarin - stock.adobe.com



Foto: Oksana Kuzmina - stock.adobe.com

## Freundschaft

Viel Spaß beim Vorlesen, Zuhören oder Nachbasteln.

### LIEBE ELTERN, LIEBE PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

mit dem Eintritt in den Kindergarten entstehen erste Freundschaften, die das Kind in der Entwicklung seiner Person stärken und daher sehr wichtig sind. Mal ist man unzertrennlich, mal wird gestritten.... Hier sind unsere Leseempfehlungen und Aktionstipps!

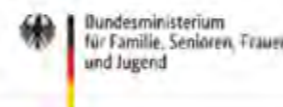
### FREUNDSCHAFTSBÄNDER SELBST GEMACHT

Aus bunten Wollresten schneidet sich jedes Kind mehrere ca. 25 cm lange bunte Fäden ab. Am oberen Ende werden diese verknotet und können nun zu einem Band geflochten werden. Das Ende wird ebenfalls verknotet. Mit gegenseitiger Hilfe können auch Perlen mit eingeflochten werden. Für jüngere Kindern ist es leichter, in den Fadenstrang in regelmäßigen Abständen einfache Knoten zu machen, anstatt zu flechten. Zuletzt können die gemeinsam hergestellten Bänder verschenkt werden.

### MACHS MIR NACH!

Alle Mitspieler sitzen im Kreis. Das erste Kind beginnt und macht eine Bewegung (z. B. sich auf die Schulter klopfen, am Ohr ziehen, in die Hände klatschen usw.). Das nächste Kind macht die Bewegung des vorherigen Kindes nach und denkt sich anschließend eine eigene Bewegung aus. So geht es reihum weiter. „Ich packe meinen Koffer“ im Bewegungsformat eignet sich für Spielaktionen in der Kita oder für Geburtstagsfeiern zu Hause.

Gefördert vom:



### Theo & Friedrichsen: Honig geht immer

Tanja Thordsen & Marc Yayo Kawamura, dtv junior, ISBN 978-3-423-76271-7, ab 5 Jahre, Bilderbuch



Die beiden Bärenfreunde Theo und Friedrichsen sind eigentlich unzertrennlich. Es sei denn, einer von beiden wird urplötzlich von einer Krankheit heimgesucht, wie jetzt leider Friedrichsen. Er hat nämlich das höchst gefährliche... Faulfieber! Wie gut, dass Theo nachschlagen kann, wie man das am besten behandelt: mit einer Salbe aus Strandsand, Meerwasser und glibbrigem Seetang. Na, wenn das nicht wirkt ...

### Tafiti – Auch beste Freunde streiten mal

Julia Boehme & Julia Ginsbach, Loewe Verlag, ISBN 978-3-7855-8907-6, ab 4 Jahre, Bilderbuch



Unter dem Sternenhimmel über der Sahara gibt es keine besseren Freunde als das Erdmännchen Tafiti und das Pinselohrschwein Pinsel! Und was würde man wohl für seinen besten Freund tun? Man würde ihm doch ganz sicher auch die Sterne vom Himmel holen! Zumindest theoretisch. Denn als Tafiti einen funkelnden Stern ergattert, den Pinsel zuerst erspäht hat, gibt es umgehend tierische Missstimmung.

### Das kleine Wir

Daniela Kunkel, Silberfisch, ISBN 978-3-7456-0126-8, ab 4 Jahre, Hörspiel



Ein kleines Wir? Wo kann man denn so etwas finden? Ganz einfach: überall da, wo man sich untereinander versteht und mag. So wie Ben und Emma, die gemeinsam in die Schule gehen und viel miteinander unternehmen. Das Wir von Ben und Emma ist wuschelig, grasgrün und schafft es, dass die Kinder das Gefühl haben, mit allem und jedem fertig zu werden. Bis zu dem Tag, als sie sich streiten – und das kleine Wir plötzlich verschwunden ist ...

### TIPPS:

Viel Spaß beim Vorlesen und Ausprobieren!  
Weitere Informationen findest du unter: [www.vorleseideen.de](http://www.vorleseideen.de)



# Literaturverzeichnis

- ▶ Berlin.de: Kraft in der Corona-Krise tanken: Tipps für Eltern, <https://www.berlin.de/special/familien/6144614-2864562-kraft-in-der-coronakrise-tanken-tipps-fu.html> (Letzter Zugang: 15.02.2021)
- ▶ Die Ernährungspyramide – Kinderlieder zum Lernen (2019) [https://www.youtube.com/watch?v=b3okuZp\\_gH4](https://www.youtube.com/watch?v=b3okuZp_gH4) (Letzter Zugang 05.02.21), (Seite 11)
- ▶ Eva Dorothee Schmid (2015): Die schönsten Tischreime für Kinder, <https://www.mamaclever.de/2015/02/19/die-schoensten-tischreime-fuer-kinder/> (Letzter Zugang: 05.02.21), (Seite 12)
- ▶ Heilpädagogik-Info: Zungenbrecher für Kinder, <https://www.heilpaedagogik-info.de/zungenbrecher/727-zungenbrecher-fuer-kinder.html> (Letzter Zugang: 05.02.21), (Seite 19)
- ▶ KlickSafe: Jüngere Kinder im Internet, <https://www.klicksafe.de/eltern/kinder-von-3-bis-10-jahren/>
- ▶ KlickSafe: Ältere Kinder im Internet – Begleitung und Eigenverantwortung: <https://www.klicksafe.de/eltern/kinder-von-10-bis-16-jahren/>
- ▶ Kinderlieder zum Mitsingen (2015): Backe, backe Kuchen, <https://www.youtube.com/watch?v=5UM3ecX69Jo>, (Seite 25)
- ▶ Wie sich Homeoffice mit Kindern anfühlt: <https://www.berlin.de/special/jobs-und-ausbildung/nachrichten/6115688-2339526-wie-sich-homeoffice-mit-kindern-anfuehlt.html>
- ▶ <https://www.rki.de/>
- ▶ <https://www.berlin.de/special/gesundheit-und-beauty/gesundheit/ratgeber/6127811-212-kind-coronavirus-erklaren.html>
- ▶ <http://www.schillerschule-unna.de/corona/Corona%20-%20Was%20Eltern%20zu%20Hause%20tun%20k%C3%B6nnen.pdf>
- ▶ [www.kleineschule.com.de](http://www.kleineschule.com.de)
- ▶ [www.malvorlagen-seite.de](http://www.malvorlagen-seite.de)
- ▶ <https://www.gutekueche.at/wuerzige-pizzabroetchen-rezept-3841> (Seite 27)
- ▶ <https://www.elternwissen.com/ernaehrung-kinder/gesund-essen/art/tipp/haferflocken-zum-fruehstueck.html> (Seite 28)
- ▶ Wiki-Willkommen Kinder Region Hannover, Illustrationen: Region Hannover, Team Medienservice
- ▶ <https://www.desired.de/mami/kind/raetsel-fuer-kindergartenkinder/>, (Seite 24)
- ▶ [www.lesestart.de](http://www.lesestart.de)
- ▶ [www.einfachvorlesen.de](http://www.einfachvorlesen.de)
- ▶ [www.lesenmit.app](http://www.lesenmit.app)
- ▶ [www.diekurzgeschichte.de](http://www.diekurzgeschichte.de)
- ▶ [www.wuselstunde.de](http://www.wuselstunde.de)
- ▶ [www.baobabbooks.ch](http://www.baobabbooks.ch)
- ▶ <https://www.frickel-club.de/aliens-roboter-co/>, (Seite 42)
- ▶ <https://www.schau-hin.info/>
- ▶ <http://www.familien-mit-zukunft.de>
- ▶ <http://www.kinderschutz-niedersachsen.de/?FEE2D0A-5EBD940F9824C5138833F3757>
- ▶ <http://www.vaeter-in-niedersachsen.de/?08AC794483594D7880432D0A7E16A93D>
- ▶ <https://archzine.net/diy-ideen/bastelideen-fur-kinder/bastelideen-mit-schuhkarton-die-beste/>, (Seite 49)
- ▶ Kinderlieder Kindergarten-Mix - Singen, Tanzen und Bewegen || Kinderlieder,
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=DB0xXxdg5yQ>
- ▶ Wenn du fröhlich bist...die 10 beliebtesten Lieder für euch || Kinderlieder, <https://www.youtube.com/watch?v=Irb-Q8QvvEQg>
- ▶ Das Lied über mich - Bewegungslieder zum Mitsingen || Kinderlieder, [https://www.youtube.com/watch?v=5XiZrt\\_Pxqw](https://www.youtube.com/watch?v=5XiZrt_Pxqw)
- ▶ Körperteil Blues (Offizielles Tanzvideo) - Lichterkinder | Kinderlieder | Bewegungslieder, <https://www.youtube.com/watch?v=iXFAunwnlxE>
- ▶ Bewegungsgeschichte im Zoo, <https://www.youtube.com/watch?v=oe98-roVISE>
- ▶ MINI WORKOUT für Kids (ohne Geräte & wenig Platz) – vlamingo, <https://www.youtube.com/watch?v=MwxvhnSc8Q>
- ▶ Tschu Tschu wa - Singen, Tanzen und Bewegen || Kinderlieder, <https://www.youtube.com/watch?v=X6CkQkcYlcs>
- ▶ Mit Fingerchen, mit Fingerchen - Singen, Tanzen und Bewegen || Kinderlieder, <https://www.youtube.com/watch?v=7yEROGOV9lg>
- ▶ Kinderlieder Oster-Mix || - Singen, Tanzen und Bewegen || Kinderlieder, <https://www.youtube.com/watch?v=toy-8W0mKjik>
- ▶ <https://kindheitinbewegung.de/bewegungsspiele/>
- ▶ [https://stiftungskinderglueck.de/kitaletics/?gclid=EAlal-QobChMlnsqK1b7Q7gIVuRkGAB2AXQyUEAA-YASAAEgLJ0vD\\_BwE](https://stiftungskinderglueck.de/kitaletics/?gclid=EAlal-QobChMlnsqK1b7Q7gIVuRkGAB2AXQyUEAA-YASAAEgLJ0vD_BwE)
- ▶ <https://www.kinderturnstiftung-nds.de/>
- ▶ <https://www.mhh.de/institute-zentren-forschungseinrichtungen/institut-fuer-sportmedizin/trainingsvideos>
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=xH7KtkqIWk4>
- ▶ <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/familie/koordination-ist-kinderleicht-elf-spiele-2009486>
- ▶ [www.familie.de](http://www.familie.de)
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=h9diPW35wGw>, (Seite 55)
- ▶ <https://youtube.com/watch?v=O68R5klOCZ4&feature=share>
- ▶ <https://youtube.com/watch?v=pwlhAaVvKEE&feature=share>
- ▶ [www.vorleseideen.de](http://www.vorleseideen.de)
- ▶ und Winona Beplat-Vonhof, Lutz Vonhof, Karin Beplat, Andrea Klein, Marion El-Chami, Rima El-Chami, Anja Becker

**Wir bedanken uns herzlich, für die freundliche und unkomplizierte Unterstützung!**







# Region Hannover

## IMPRESSUM

### Der Regionspräsident

Region Hannover

Fachberatung Frühe Bildung, Team Tagesbetreuung für Kinder  
in Kooperation mit  
Fachbereich Jugend, Team Sozialpädiatrie und Jugendmedizin

Telefon: 05 11 6 16 - 22 77 4

E-Mail: [andrea.klein@region-hannover.de](mailto:andrea.klein@region-hannover.de)

Internet: [www.hannover.de](http://www.hannover.de)

---

### Verantwortlich für die Zusammenstellung der Inhalte

Fachberatung Frühe Bildung, Team Tagesbetreuung für Kinder

### Gestaltung

Team Medienservice, Region Hannover

### Fotos

Halfpoint - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) (Titelbild), topvectors - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) (Illustrationen)

### Druck

Team Medienservice, Region Hannover  
gedruckt auf 100%-Recyclingpapier

### Stand

Februar 2021