

Zuhause-Spielideen für Kinder von 0 bis 10 Jahren

Alter	Bewegungstipps	Spiel- und Lernideen	Tipps für Ruhe und Entspannung
0-3	<ul style="list-style-type: none"> • Spiele mit dem Luftballon (pusten, fangen, auf dem Arm balancieren, schießen) • Softballspiele drinnen (Knüllen Sie Zeitungspapier zum Ball, fixieren es mit Klebeband, stecken es in einen Kopfkissenbezug und stellen so selbst einen „Softball“ her. Damit werfen, fangen, gegen Wand oder in Eimer werfen, schießen) • Parcours absolvieren (unter Stuhl durchkriechen, auf Kissen steigen, über Decke gehen, in Karton steigen, über Hindernis hüpfen, Ball vom Stuhl nehmen, auf der anderen Seite ablegen) • Tiere nachahmen (watscheln wie eine Ente, auf allen Vieren wie ein Hund, • Tobe- und Versteckspiele 	<ul style="list-style-type: none"> • Malen (möglichst großflächig mit dicken Buntstiften oder Wassermalfarbe Kinder ausprobieren lassen) • Kreativ gestalten (Papier reißen, mit Kinderkleber aufkleben; Stempeln) • Knopfdose (Knöpfe nach Farben in Gefäße sortieren, Bilder mit Knöpfen legen und fotografieren) • Auto oder Zoo spielen (auf großes Papier ein Straßennetz oder Zoo aufmalen und mit Autos, Tieren und kl. Puppen bespielen) • Puppen (Puppe an- und ausziehen, im Wagen fahren, füttern, Schlaflied singen) • Bausteine (Türme bauen und einstürzen lassen bereitet Kindern Spaß, Haus und Brücken bauen) • Singen und Tanzen (zur Musik tanzen, klatschen und bewegen) • Kinderreime und -lieder, Knieretterverse (Hoppe, hoppe, Reiter; Kommt ein Mann die Treppe rauf) • Mithelfen im Haushalt (Tisch aufdecken, Wäsche in Waschmaschine legen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuscheln • Vorlesen (auf dem Schoß oder im Liegen auf der Couch) • Höhle bauen (mit Decken, Bettlaken und darin evtl. mit Taschenlampe verkriechen) • Entspannungsmusik hören
3-6	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsparcours • (siehe 0-3jährige Kinder altersangemessen verändern) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kneten, Seifenblasen (im Bad oder auf Balkon) • Puzzeln, Stempeln, Drucken, Ausmalen 	

- **Bewegungsgeschichten** (Gehen` wir heut auf Löwenjagd)
- **Bewegungsgeschichten gemeinsam erfinden** (zu denen die Kinder sich bewegen z.B. „Da kroch sie wie eine Katze um den Tisch“ und „setzte sich in die Hocke und hielt die Hände vor die Augen“)
- **Bewegungsspiele zum Mitmachen für Kinder** auf Spielkonsolen (altersgerecht auswählen)
- **Kaufmannsladen, Garage, Puppenhaus** (aus Kartons, Tisch o.ä. aufbauen, ausgestalten und damit spielen)
- **Bausteine und Lego** (Bauwerke fotografieren und Fotobuch fürs Kind anlegen)
- **Kochen, backen** (Kinderrezepte und -kochbücher nutzen)
- **Anpflanzen und pflegen** (z.B. Kresse säen und das Wachsen beobachten)
- **Experimente für Kinder** (einfache Experimente, Tipps siehe Internet)
- **Puppentheater** oder Fernseher (selbst bauen, Geschichten vorspielen)
- **Malen** (Kunstwerke schaffen, als Inspiration Bilder von Malern wie „Blaues Pferd“ von Franz Marc nutzen)
- **Kreatives Gestalten** (Papier, Steine, Holz u.a. Materialien bemalen, bekleben, verändern)
- **Rätsel lösen** (selbst ausdenken bzw. in Zeitungen sind oft Kinderseiten mit Rätseln oder in Kinderzeitschriften, Rätselheften für Kinder)
- **Collagen** (Bilder und Schrift aus Zeitungen, Katalogen ausschneiden und aufkleben)
- **Weben** (Kinderwebrahmen selbst machen)
- **Ketten auffädeln** (Papierperlen können selbst gemacht werden)
- **Bügelperlen-Bilder**

- **Bewegungsparcours mit Rätsel verbinden** (Rätsel lösen, dann Hindernis überwinden wie Hinaufsteigen, durchkriechen, Kniebeuge, Liegestütze, im Slalom um Hindernis gehen, Rolle vorwärts oder rückwärts, rückwärtsgehen, auf einem Bein hüpfen und dabei Ohr anfassend)
- **Fitness- oder Yogavideos** (nutzen, damit Kinder sich auspowern können)
- **Fitnessgeräte zu Hause nutzen** (bzw. Alternativen: wievielmals kannst du zwei Wasserflaschen stemmen? Fitness in Familie testen!)
- **eigene Choreografie für Lieblingssong** (Bewegungsabläufe für Lieblingssong ausdenken)
- **Bewegungsspiele auf Spielkonsolen** (Kinder gegen Eltern spielen, Gewinner/in darf sich etwas wünschen)
- **Malen** (mit unterschiedlichen Materialien, Techniken experimentieren, ein Kunstbild abmalen)
- **häkeln, stricken, stopfen, nähen, knüpfen, weben** (alte Handarbeitstechniken beibringen)
- **Puzzle** (große Puzzle über längere Zeit machen, Puzzle selbst gestalten)
- **Rätsel, Sudoku** (lösen und selbst ausdenken)
- **Bau- und Konstruktions-spiele** (Bauwerke fotografieren und Fotos in ein Buch kleben)
- **Handwerken** (etwas gemeinsam bauen z.B. Schatzkiste, Vogelhaus, Insektenhotel)
- **Fahrrad** reparieren und putzen
- **Familientagebuch** auch online möglich (jeder schreibt, malt oder gestaltet abwechselnd einen Tag)
- **Fotografieren**
- **Film selbst machen** (Handlung und Figuren überlegen, umsetzen)
- **Mediennutzung** (zeitbegrenzt im Internet recherchieren, altersgemäße Spiele nutzen)
- **Wissenssendungen** im Fernsehen (Podcast hören)
- **Bücher, Comics, Kinderzeitschriften** lesen (je nach Alter des Kindes alleine)
- **Hörbücher** anhören (dabei Mandalas ausmalen, puzzlen)
- **Film** gucken