

Auswahl an Aktivitäten für Familien zusammengestellt von der Rat auf Draht Elternseite

- Kurze **Sporteinheiten** in der Wohnung machen, vielleicht auch mehrmals täglich, z.B.: im liegen Radfahren, Hampelmann, Liegestütz, Türrahmen zum Klettern, Armdrücken...
- **Mülltrennen** ist auch weiterhin wichtig – daher die Chance nutzen und mit den Kindern gemeinsam diese Aktivität machen
- **Steine bemalen**
In die Natur gehen und (glatte) Steine sammeln, die man dann z.B. mit Wasserfarben bemalen kann. So entstehen Glücksbringer, Geschenke oder neues Spielmaterial
- **Salzteig** selber machen
Dafür brauchen Sie:
 - ✓ 1 Tasse Wasser
 - ✓ 1 Tasse Salz
 - ✓ 2 Tassen Mehl
 - ✓ 1 Teelöffel ÖlZubereitung: Die Zutaten miteinander vermischen. Aus dem entstandenen Teig Figuren formen oder besser ausstechen. Anschließend trocknen lassen (kann auch mehrere Tage dauern, je nachdem wie dick das Geformte ist). Nach dem Trocknen kann bemalt werden.
- **Aufräumen**
Tägliche Aufgaben im Haushalt können gemeinsam mit den Kindern erledigt werden. Die Kinder werden spielerisch beim Aufkehren, Tischabwischen oder Wäschewaschen miteinbezogen. Dreht man dann noch Musik auf, macht es noch mehr Spaß
- **Bewegungsspiel – Versteinern**
Alle bewegen sich in der Wohnung, so lange Musik läuft. Wenn die Musik unterbrochen wird, müssen alle so schnell wie möglich stehen bleiben. Es können verschiedene Bewegungen vorgegeben werden (z.B. stampfen wie ein Elefant, hüpfen wie ein Frosch, trippeln wie eine Maus, hopsen wie ein Pferd, watscheln wie ein Pinguin...)
- **Bärenstarke Posen**
Bären sind stark und sie bewegen sich langsam und gemächlich. Die Kinder sind Bären, die z.B. mit verschiedenen Spielgeräten wie in Zeitlupe Kraftsport machen. Dabei werden die Muskeln stark angespannt. Dann machen die Bären einen Winterschlaf. Die Kinder stellen müde Bären dar, dabei entspannen sie bewusst ihre Muskeln

- Gestalten von **Stofftaschen, T-Shirts, Tassen, Teller**
Mit den entsprechenden Farben können Kleidung und Haushaltsgegenstände bunt bemalt oder bedruckt werden
- **Höhle bauen**
Auf die Pölster fertig los! Schnappt euch Pölster, Decken und Kuscheltiere - damit lassen sich heimelige Höhlen bauen, in denen man kuscheln, lesen und spielen kann
- **„Abfall“ recyceln: Klopapierrollen**
Aus den übrigen Klopapierrollen kann man viele Dinge basteln: z.B. Stifthalter, Tiere, Geschicklichkeitsspiele, Kugelbahnen....
- **Spaziergang mit Waldbingo**
Geht gemeinsam eine Runde im Wald spazieren, dabei könnt ihr z.B. ein „Waldbingo“ spielen. Wer findet als erstes, die abgebildeten Dinge?



- **Gruß ins Altersheim/ an die Nachbarn/ an Familienmitglieder**
Gerade jetzt sollten wir auch an andere denken, darum wollen wir Zeichnungen weiterschicken, um den Alltag anderer abwechslungsreicher zu gestalten. Lasst und gemeinsam das Leben anderer bunter machen
- **Naturbild**
Geht in die Natur und sammelt Material, um daraus Bilder zu gestalten. Dabei entstehen Mandalas, Gesichter usw. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Zum Abschluss noch ein Foto zur Erinnerung vom Kunstwerk machen, da es schnell vergänglich ist.
- **Pizza backen** – jeder darf seine Pizza selbst belegen
- **„Blindes“ Navigieren**
Es wird ein kurviger doppelliniger Parcours (wie eine Rennstrecke) aufgezeichnet. Nun muss eine Person die Bahn mit verbundenen Augen nach Anleitung eines Mitspielers mit einem Stift nachfahren

Alternativ kann auch ein Parcours in der Wohnung aufgebaut werden, der dann mit Hilfe von Anweisungen mit verbundenen Augen absolviert werden soll. Aber Achtung, scharfe Ecken und Kanten müssen gesichert werden

- **Geschichten erleben**

Für jüngere Kinder gibt es viele Bewegungsreime bei denen die Satzteile mit passenden Bewegungen begleitet werden

Für die etwas älteren Kinder können Geschichten vorgelesen werden. Nach dem Vorlesen kann die Handlung der Geschichte gezeichnet oder nachgespielt werden

- **„Abfall“ recyceln: Kegeln**

Leere Kunststoffflaschen (können auch bunt bemalt werden) mit Wasser oder Steinen befüllen und in der Wohnung in Form eines Dreiecks aufstellen. Schon geht´s los. Wer wirft mit dem Ball am meisten Kegeln um?

- **Kleiderschrank aussortieren = Modenschau**

Die Zeit Zuhause kann dafür genutzt werden, die vorhandene Kleidung durchzuschauen und auszusortieren. Was ist schon zu klein, kaputt oder wird nie getragen? Gleichzeitig bietet dies die Möglichkeit eine Modenschau zu machen. Dabei dürfen die Kinder Kleidung und Schuhe der Erwachsenen tragen oder besondere Kombinationen ausprobieren (auch Verkleidungen sind erlaubt), die dann den anderen vorgeführt werden

- **„Ins Schwitzen kommen“**

Ganz bewusst eine sportliche Intensiv-Einheit einlegen (zB am Stand laufen), bei der man ins Schwitzen kommt. Auf diese Weise schüttet der Körper Glückshormone aus, die zu mehr Wohlbefinden führen.

- **Origami**

Es braucht nur ein Blatt Papier, eine Anleitung und schon geht das Falten los. Anleitungen findet man auch als Video im Internet

- **Backen**

Nach den Anstrengungen hat man sich auch etwas Süßes verdient. Mit Unterstützung der Kinder sind ein einfacher Rührkuchen oder Muffins schnell gemacht. Wenn dann noch dekoriert wird (z.B. Streusel, Zuckerguss, Schokolade, Obst...), schmeckt es sicher doppelt gut

- **Lachen verboten**

Man sitzt einander gegenüber und macht finstere Gesichter oder schneidet Grimassen. Dabei soll der andere zum Lachen gebracht werden, ohne dass man vorher selber lachen muss. Wer lacht zuerst?

- **Kino Nachmittag**

Vor allem bei kaltem, stürmischem Wetter kann es sich die ganze Familie auf der Couch mit Polstern und Decken gemütlich machen, um gemeinsam einen

Film oder die Folge einer Serie anzuschauen. Dabei dürfen natürlich Getränke, Süßigkeiten und Knabbergebäck nicht fehlen

▪ **Roboter – Bewegungsspiel**

Es gibt einen Meister-Roboter, der Bewegungen vorzeigt und Lehrling-Roboter, die versuchen diese Bewegungen nachzumachen. Dabei gibt es viele Möglichkeiten: Hüpfen, im Kreis drehen, Klatschen, auf einem Bein stehen, Hampelmann, stampfen,... Wem dies zu einfach ist, kann mehrere Bewegungen in Folge machen, die sich die Lehrling-Roboter merken und dann nachmachen müssen

▪ **Zeichnen leicht gemacht**

Aus ein paar einfachen Strichen entsteht nach und nach ein Tier. Im Internet findet man viele Schritt-für-Schritt-Anleitungen, so dass mit wenig Übung die verschiedensten Tierarten gezeichnet werden können

▪ **Brettspiele**

Ob Mensch ärgere dich nicht oder ein Kartenspiel, für jeden Geschmack ist ein passendes Spiel dabei

▪ **Spiele via Telefon**

Ob mit Oma und Opa oder mit Freunden, manche Spiele können auch problemlos übers Telefon gespielt werden: z.B. Stadt Land Fluss, wer oder was bin ich?

▪ **Parcours**

Ob drinnen oder draußen, einen Parcours zu absolvieren macht Spaß, erfordert aber auch Geschick. Mit Kissen, Decken oder Puzzlematten können Wege ausgelegt werden, vielleicht gibt es auch noch Hindernisse wie z.B. Sessel die bewältigt werden müssen. Dabei können unterschiedlichste Regeln vereinbart werden zB der Boden darf nicht berührt werden; wer ist am schnellsten;...

▪ **Tanzen**

Musik aufdrehen und schon geht es los. Egal ob die Lieblingsmusik läuft oder Kinderlieder, bei denen der Text vorgibt, welche Bewegungen zu machen sind, tanzen hebt die Stimmung

▪ **Dekorieren der eigenen Fenster**

In den letzten Wochen wurde viel gemalt und gebastelt. Diese Schätze können nun genutzt werden um die eigenen vier Wände zu schmücken. Werden auch die Fenster dekoriert, können die Kunstwerke auch von Vorbeigehenden bewundert werden

▪ **Tempelhüpfen**

Mit Straßenkreide werden einzelne Felder vorgezeichnet, die eine Strecke

ergeben (zB Rechtecke, aber auch Spiralen). Bei zwei Feldern nebeneinander, springt man mit jedem Bein in ein Feld, gibt es nur ein Feld, springt man beidbeinig hinein. Je nach Alter des Kindes gibt es Spielvarianten mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden

- **Selbstgemachte Knete**

Zutaten:

- ✓ 200g Mehl
- ✓ 100g Salz
- ✓ 250ml heißes Wasser
- ✓ 1,5 Esslöffel Öl (kein Olivenöl)
- ✓ 1 Esslöffel Zitronensäure
- ✓ eventuell Lebensmittelfarbe

Zubereitung:

Solange das Wasser heiß ist, alle Zutaten verrühren, danach den erkalteten Teig kneten. In verschlossenen Behältern ist die Knete gekühlt mehrere Tage haltbar.

- **„Abfall“ recyceln: Musikinstrumente basteln**

Aus Abfall lassen sich verschiedenste Instrumente herstellen, z.B. Rasseln, Trommeln, Schellen.... Auf geht's zum gemeinsamen Musizieren.

- **Bewegungsspiel: Fuß an Fuß**

Zwei Personen sitzen oder liegen sich gegenüber (idealerweise mit nackten Füßen), die Sohlen berühren sich. Anschließend gegengleich Bewegungen ausführen (zB Radfahren), die Sohlen bleiben die ganze Zeit in Berührung. Als Variation können auch die Arme verwendet werden, wobei sich dann die Handflächen berühren

- **Wohlfühlküche**

Gönnt euch etwas besonders Leckeres, das den Bauch von innen wärmt. Vielleicht einen Pudding, Grießbrei oder auch nur eine Tasse Tee – „Teeparty“. Genießt dies bewusst und spürt dem angenehmen Gefühl nach.

- **Bewusstes Miteinander**

Berührungen und kuscheln fördern das Ausschütten von Glückshormonen und tragen somit zum Wohlbefinden bei. Oftmals haben Berührungen auch eine entspannende Wirkung

- **Spielerisches Wegräumen**

Bevor Spielzeugautos, Puppen oder Kuscheltiere an ihren Platz im Kasten kommen, müssen sie noch einen Extraweg einlegen. So fahren Autos einmal am Arm oder Bein des Kindes hoch und auf der anderen Seite wieder runter. Tiere und Puppen springen, traben oder kriechen nochmal über das Kind. So wird Wegräumen zum Abenteuer

- **Ratespiel**

Mit dem Finger wird etwas auf den Rücken des Kindes gezeichnet oder geschrieben und dieses muss erraten, was es ist

- **Bewegung mit dem Luftballon**
Ein oder mehrere Luftballone befinden sich in der Luft und kein Luftballon darf den Boden berühren.
Der Luftballon wird mit einem Stock/ Kochlöffel/ Fliegenklatsche entlang einer vorgegebenen Strecke bewegt.
Der Luftballon wird über ein „Netz“ (zB ein kleiner Kasten, Tisch, Sessel...) geschlagen, wie beim Volleyball.

- **Merkspiel – Schau genau**
Auf dem Tisch liegen mehrere kleine Gegenstände. Die Kinder schauen sich alles genau an und schließen dann die Augen oder drehen sich weg. Der Spielleiter nimmt einen Gegenstand weg und versteckt ihn. Dann dürfen alle wieder schauen. Wer als erster erkennt, was fehlt, wird der neue Spielleiter.

- **„Abfall“ recyceln: Schachteln**
Aus übrig gebliebenen Schachteln und Karton kann man Schlösser und Burgen oder auch Garagen für Autos sowie Betten für Puppen basteln. Schon gibt es ein neues Highlight im Kinderzimmer

- **Pizza Massage**
Hilfreich bei Anspannung und Aufregung, auch gut als abendliches Ritual vor dem Schlafengehen geeignet.

Anleitung Pizza Massage

Gemeinsam wird überlegt, welche Schritte beim Pizzabacken nötig sind. Die einzelnen Schritte werden dabei durch entsprechende Berührungen begleitet. Hierbei ist eine Person Pizza-Bäcker und die andere Person liegt am Bauch und der Rücken wird zur Pizza. Die nun folgende Anleitung soll nur als Orientierungshilfe dienen, die einzelnen Schritte und Berührungen müssen an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst werden. Die Wirbelsäule sollte ausgelassen werden und beim Druck der Berührungen auf die Wünsche des Gegenübers achten.

Zuerst müssen wir unsere Arbeitsfläche sauber machen.

(z.B. mit den Händen „Staub“ vom Rücken des Kindes wischen)

Dann bestreuen wir unsere Arbeitsfläche mit etwas Mehl, damit der Teig nachher nicht anklebt.

(z.B. mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken fahren)

Nun folgen die Zutaten für den Teig: Mehl, Wasser,..., die dann vermischt und geknetet werden.

(z.B. Mehl mit streichenden Bewegungen aufstreuen, mit einem Finger streichend das Wasser aufgießen, den Rücken kneten)

Nach dem Kneten müssen wir den Teig ausrollen.

(z.B. mit den Händen streichende Bewegungen von innen nach außen machen)

So, und nun können wir die Pizza mit den leckersten Sachen belegen, damit sie später auch gut schmeckt. Was nehmen wir zuerst? zB Schinken, Salami, Tomatenscheiben, Mais, Paprikastreifen, Käse, ...

(z.B. mit der flachen Hand sanft auf den Rücken drücken, mit den Fäusten leicht auf den Rücken drücken, alle Fingerspitzen leicht auf den Rücken drücken, schneidende Bewegungen mit der Handkante, mit den Fingerspitzen wilder auf den Rücken klopfen,...)

Unsere Pizza ist nun fast fertig. Jetzt müssen wir sie noch in den Ofen schieben. Dort wird unsere Pizza nun gebacken.

(z.B. Hände schnell aneinander reiben, bis sie warm werden und dann auf den Rücken legen)

Unsere Pizza ist jetzt fertig und schön knusprig durchgebacken, sodass wir sie vorsichtig aus dem Ofen holen und in Stücke schneiden können.

(z.B. schneidende Bewegungen mit der Handkante)

Bewegungsideen für drinnen

- Socken Lotto
- <https://www.rollerkoller.org/>

Bewegungsideen im Freien

- Spazieren am leichtesten mit Hund
- in der Beratung Aufträge geben für draußen
- Steine sammeln
- Trampolin
- Spielplatz
- in den Wald gehen, da gibt es Vieles
- kleine Aufgabenstellung
- Neugierde in der Natur wecken mit Anregung
- Fotosession in der Natur. Mit Thema
- Technik in der Natur
- Video machen, in der Natur, danach wird bearbeitet
- Ziele in der Natur setzen, Aufgaben lösen lassen
- je nach Alter der Kinder verschieden
- im Garten arbeiten, gemeinsam tun
- Gartengeräte benutzen lassen
- alles was ist mit Tieren hilft, Streichelzoo, Tiere beobachten
- Lagerfeuer
- im Freien kochen
- am Wasser bewegen, am Bach, Steine sammeln, Schwemholz sammeln
- Steine hüpfen lassen auf der Oberfläche

- Steine weit werfen
- am Wasser Boote bauen, verschiedene Materialien verwenden
- Barfuss gehen, ausprobieren, Wahrnehmungsübungen, Untergrund spüren
- Bogen bauen, Bogen schießen
- schnitzen, Holz gestalten

Spiele pro Telefon / PC / Per Video-Chat

- Teilnehmer müssen kleine Veränderung finden, die ein Teilnehmer an seinem Bild vornimmt
- Pantomimisch dargestellte Begriffe erraten
- umschriebene Begriffe erraten
- Schätzspiele
- Alle Teilnehmer haben die gleiche Bastelausstattung und basteln dann gemeinsam vor dem Bildschirm
- Einen Tanz oder eine Bewegungsabfolge gemeinsam erlernen
- Schere-Stein-Papier

Per Telefon

- Lieder/Musikstücke erraten, die abgespielt werden oder gesungen werden
- Stadt-Land-Fluss
- Orte auf Fotos, die verschickt werden, erraten
- "Ich packe meinen Koffer"
- Wörterketten mit den End-und Anfangsbuchstaben bilden

Bastelideen mit "Müll" – Upcycling

- Kugelbahn aus Klopapierrollen
- Telefonieren mit leeren Joghurtbechern durch verschiedene Zimmer
- aus Wachsresten Figuren gießen

- in Eierkartons Kresse oder andere Samen säen
- Musikinstrumente aus Gläsern, Dosen, etc.
- aus Karton Puppen- oder Bauernhäuser bauen zum Spielen mit Puppen, Figuren, ...zum Austapezieren mit Tapetenresten
- Geschenkssackerl aus Zeitungspapier oder Prospekten
- Papierflieger: Welcher bleibt am längsten in der Luft?
- Papierhüte, -masken
- aus Altkleidermüll neue Bekleidung kreativ gestalten: "aus Alt mach Neu"
- Steckenpferde, Handpuppen,...aus alten Socken, verziert mit Knöpfen u.v.m.
[Bsp. dazu aus der Gruppe: Sockenschlacht als Zeitvertreib und zum Auspowern bei Schlechtwetter]

Ideen für Papier und Farben

- Papierflieger
- Himmel und Hölle
- Blätterdruck mit Wasserfarben
- Lebensmittelfarben: bunte Palatschinken etc.
- Buntstifte, die man auch als Schminke verwenden kann – Gesichtsschminke
- Fensterbilder - Buntstifte, die auch auf Glas malen können oder Kreiden usw.
- Wachsmalkreiden als Blockform (für kleinere Kinder einfacher)
- Weihnachtskarten basteln
- Briefe verschicken
- Scherenschnitt - Schneeflocken basteln
- Foto-Collagen
- Mosaikbild: Buchfolie und Seidenpapier-Fetzen
- Ideen aus Pinterest sammeln

- mit Fingerfarben in der Badewanne spielen lassen
- Knisterspaß – Badewannenfarben
- Lebensmittelfarbe und Schlagobers oder Rasierschaum
- Bilder mit Handabdrücken
- Fingerabdruck mit Stempelkissen oder Filzstift - Bilder gestalten (z.B. Baum)
- Pappmaché
- Papier mit Babyöl einschmieren - wird durchsichtig
- Papierfalten
- große Papierrollen bieten mehr Entfaltungsmöglichkeiten
- Buch aus A4-Papier falten - Youtube-Video
- Serviettentechnik
- Bierdeckel bekleben

Ideen zum Runterkommen, Entspannen

- Yoga Sonnengruß
- Würfelyoga (jede Zahl auf dem Würfel entspricht einer Position)
- Spaziergang, raus in die Natur, Wald oder Wasser, mit einem Ball
- für Einzelpersonen: Badewanne
- Atemübungen in entspannten Situationen, die dann auch im Stress angewendet werden können
- Malen (z.B. auch Mandalas)
- Hörbuch, Musik (klassische Musik)
- Jausenpause, sich was Gutes gönnen
- Sich in einer entspannten Phase Dinge gönnen
- Geführte Meditation (auch auf YouTube)
- Massagen (Fußmassage, Rückmassage ("Pizza"machen))
- Zusammen kochen / backen

- Basteln
- Puzzle
- Bücher (vor-)lesen
- Fotoalben anschauen/ in Erinnerungen schwelgen,

Spielideen ohne Material

- Ich seh, ich seh...
- Ich packe meinen Koffer...
- Knireiter
- Schere – Stein - Papier
- Lieblingslieder singen
- Karaoke
- Stadt Land Fluss ohne Stift und Papier - was fällt uns gemeinsam ein zu
- im Wohnzimmer übernachten
- Disco am Samstagmorgen
- Picknick am Wohnzimmerboden
- Restaurant spielen - Kinder bekochen und servieren Eltern und umgekehrt
- Rollenspiel - Massagestudio
- Jedes Familienmitglied sucht sich eine Übung aus und alle machen nach - Hampelmann, Liegestütz
- Fisspass - Rechenspiel mit Grundrechenarten
- Geheimsprache erfinden
- Zeichensprache entwickeln
- Wortkette: Begriffe jeweils mit dem Endbuchstaben oder mit zusammengesetzten Verben des vorherigen finden (zB Tiere)
- über die Welt philosophieren

- Vorschläge sammeln
- Charade
- Personen / Dinge erraten durch ja/nein Fragen

Wie können Haushaltsaufgaben spielerisch erledigt werden?

- kochen helfen
- Wecker stellen für das Aufräumen
- mit Kindern gemeinsam backen
- Kindern Haushaltsgeräte als Spielzeug geben
- Beim Wäsche aufhängen Kluppen zugeben lassen
- Laub rechnen
- mit Kinderbügelleisen Unterhemden bügeln lassen
- Nüsse knacken
- Nüsse zusammenklauben und zählen lassen
- Geschirrspüler ausräumen
- Tisch decken und Abräumen, am Wochenende nach Thema Tisch decken und Tischkarten basteln, Serviettenringe Machen
- Bettenüberziehen und Kinder ins Bettzeug krabbeln lassen
- Frühstück selber machen macht stolz und die Kinder übernehmen Verantwortung
- Weihnachtsdeko aufhängen
- Fenster und Spiegel putzen
- Einkaufslisten schreiben (Was fehlt in Kühlschrank, Vorratskammer, Speisekammer)
- Schuhe sortieren
- sortieren und ausmisten gemeinsam mit dem Kind (Platz schaffen für Neues)
- Bilder fotografieren und Ordner anlegen, damit man sich leichter trennen kann

Klassische Gesellschaftsspiele

- Mensch ärgere dich nicht
- Uno
- DKT
- Ubongo
- Lotti Karotti
- Bild Wort Spiele
- Memory
- Puzzle
- "Ich seh, Ich seh, was du nicht siehst"
- Stadt, Land, Fluß
- Würfelpoker "Yatzee"
- Scotland Yard
- Domino
- Bilderdomino
- Verstecken Spielen
- Spiel des Lebens
- Tip Toi - Memorie, Puzzle,
- Lego spielen
- Kappla Steine
- Quartett
- Ringo Flamingo
- SOS Affenalarm
- Obstgarten
- Tempo kleine Schnecke

- Werwolf
- Activity - selber machen
- Tiere raten
- Koffer packen
- Schnapsen
- Jolly
- Kartenspiele mit deutschen oder französische Spielkarten
- Würfelspiele