

1, 2, 3 IM SAUSESCHRITT

Liebe Eltern,

Bewegung macht nicht nur Spaß, sie macht auch fit! Besonders für Kinder ist es wichtig, bereits früh aktiv zu werden, denn das stärkt die Gesundheit und minimiert das Risiko für Krankheiten. Daher lernen die Kinder jetzt in der Kita jede Menge Spiele und Übungen kennen, die ganz einfach Bewegung und Spaß in den Alltag bringen – auch für zu Hause! Da wird sogar das Tablet zur Nebensache.



1

Feuer – Wasser – Sturm

Alle Kinder laufen durch das Zimmer und reagieren auf die Kommandos eines zuvor ausgewählten Kindes. Vor dem „Feuer“ können sich alle in der nächstgelegenen Ecke in Sicherheit bringen. Beim Kommando „Wasser“ heißt es: schnell auf den Tisch, den Stuhl oder das Sofa. Wenn der „Sturm“ aufzieht, hilft nur eins: flach auf den Boden legen.

2

Einbeinstand

Alle Kinder stehen auf einem Bein und saugen sich damit am Boden fest. Wer am längsten auf einem Bein stehen kann, hat gewonnen. Variationen für das Spiel: Augen schließen oder mit dem anderen Bein vor- und zurückschwingen.

3

Wäscheklammern erhaschen

Alle Kinder bekommen drei Klammern und befestigen diese an ihrer Kleidung. Nun bewegen sich alle im Raum und versuchen, neue Klammern zu erhaschen und ihre eigenen zu verteidigen.

4

Zugfahrt

Zwei Kinder legen sich Kopf an Kopf in Bauchlage, strecken die Arme in die Luft und berühren jeweils die Handflächen des anderen. Nun fährt der Zug in Richtung Zielbahnhof los, z. B. zur Oma und wieder zurück. Die Kinder schieben die Hände vor und zurück – immer entgegengesetzt. Je schneller der Zug fährt, desto schneller müssen die Kinder schieben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren und melden uns bald wieder mit neuen Infos und Tipps rund um Ihren gesunden Familienalltag!

Herzliche Grüße
Ihre IKK classic