Mühlenkreis
MINDEN-LÜBBECKE

Beschäftigungstipps – nicht nur für Pandemie-Zeiten

Anregungen aus der Beratungsstelle für Schul- und Familienfragen des Kreises Minden-Lübbecke, verfasst von unserer Ergotherapeutin Sandra Stahlhut

Jeder Tag kann durch eine Besonderheit **schöner und interessant** werden. Wir haben einige neue Ideen zusammengestellt, die besonders die Nachmittage zu unvergesslichen Erlebnissen werden lassen können.

Schatzsuche im Haus

Hinweiszettel in der Wohnung verteilen, Schatzkarte male und dabei besondere Merkmale der einzelnen Räume einzeichnen, z.B. Sofa.

Verrückte halbe Stunde

Alle tanzen zu Musik, hüpfen oder springen durch den Raum

Spiele abwandeln

- Memory im Raum verteilen und nicht am Tisch spielen.
- Den Kartenstapel zum Nachziehen von Karten ans andere Ende des Raumes legen. So hat man immer ein bisschen Bewegung dabei.
- Hier könnte man auch einen kleinen Hindernissparcour aus Decken, Kissen und Stühlen mit einbauen.

Neues ausprobieren

- beim Kochen und beim Backen
- Salzteig herstellen: 2 Tassen Mehl, 1 Tasse Salz und 1 Tasse Wasser. Ausstechformen verwenden oder selbst etwas ausdenken. Die Werke an der Luft trocknen lassen und anmalen. Warum nicht den Nachbarn als kleines Geschenk vor die Tür legen? Alte Menschen freuen sich immer über kleine Aufmerksamkeiten.

Spiele ohne Verlierer oder Verliererin

Luftballon zuspielen

Der Ballon soll möglichst oft von einem zum anderen fliegen, ohne den Boden zu berühren. Laut mitzählen lassen, wie oft man es schafft.

Bewegung kopieren

Jemand macht eine Bewegung vor und alle anderen versuchen sie nach zu machen.

Würfel-Aufgaben

Für jede Zahl auf dem Würfel wird eine Aufgabe überlegt z.B. einen Witz erzählen wenn man die eins würfelt, bei der zwei muss etwas gemalt werden und die anderen müssen es erraten. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Höhle bauen

Gemeinsam eine Höhle aus Decken, Kissen, etc. bauen und mit Taschenlampe Geschichten vorlesen.

- **Stadtplan** vergrößern, einen Ausgangspunkt festlegen, z.B. die Schule. Von dort einen Weg erklären, diesen soll das Kind auf dem Plan mitverfolgen und sagen wo es angekommen ist.

Kreatives

- Lassen Sie ihre Kinder **eine Show vorbereiten**. Dabei kann der Zauberkasten zum Einsatz kommen, die Faschingskostüme und Kasperlfiguren, Lieder und Tänze aus dem Kindergarten oder Schule und natürlich Instrumente. Die Kinder sollen **alles möglichst allein vorbereiten**: Eintrittskarten basteln und vielleicht einen Verkaufsstand für Leckereien aufbauen. Dann gehört die Bühne ganz ihnen, die Eltern sind das Publikum.
- Sich mit dem Kind gemeinsam **Geschichten ausdenken**. Hier kann man auch Bildkarten aus Spielen oder Gegenstände als Hilfe in die Mitte legen. Jeder nimmt sich 2-3 Teile und erzählt etwas dazu.
- **Tastsinn** fördern: Verschiedene Gegenstände in einen Sack stecken und erraten lassen.
- **Minigolf** mit dem Regenschirm als Schläger und Plastikflaschen oder Bauklötzen als Tore.
- Bilder aus Zeitschriften oder Prospekten ausschneiden und aufkleben und so z.B. **Einkaufslisten** entstehen lassen.
- **Geräusche-Memory** selbst bauen, z.B. in alte Filmdosen Erbsen, Kies, Knöpfe etc. füllen und immer zwei zusammengehörige herausfinden lassen.
- **Eieruhr** (tickend) verstecken und suchen lassen
- Gegenstände im Raum **suchen lassen**, die vorher beschrieben werden z.B. alles was eckig, blau ist usw.
- Muster nachlegen z.B. mit Bauklötzen (einer baut vor, der andere versucht exakt nach zu bauen)

Mit Wörtern und Zahlen

- **Anagramm:** Es wird sich ein längeres Wort ausgedacht z.B. Maikäfer. Aus den vorhandenen Buchstaben sollen jetzt so viele neue Wörter entstehen wie möglich: Hase, Nase, Stern …
- **Wortketten bilden**, immer mit dem letzten Buchstaben des Wortes ein neues Wort bilden.
- Ich sehe was, was du nicht siehst oder auch **ich zähle was, was du nicht zählst.**
- Buchstaben und/oder Zahlen mit dem Finger auf den Rücken des Kindes schreiben und raten lassen
- **Rechnen:** Es werden drei Würfel benötigt. Einer davon sollte in einer anderen Farbe sein. Jetzt wird mit allen drei Würfen gewürfelt. Die zwei gleichfarbigen Würfel werden zusammen addiert. Der andersfarbige Würfel wird multipliziert. Das Ergebnis

Ruhe – Übungen

Luftmatratzenspiel

Das Kind legt sich auf den Boden. Mit dem Finger werden einzelne Körperteile angetippt die sich mit Luft füllen sollen (z.B. Arm anspannen). So kann der ganze Körper an- und wieder entspannt werden.

Minutenmeister

Wer es schafft sich eine Minute nicht zu bewegen wird Minutenmeister.

Pizza backen

Das Kind oder auch der Erwachsene legt sich bäuchlings auf den Boden oder das Bett. Der Körper ist der Pizzateig und muss erstmal durchgeknetet werden. Dann tut man so, als ob man Soße auf dem Teig verstreicht und die gewünschten Zutaten durch leichten Druck auf dem Rücken verteilt. Hierfür können auch Körnerkissen verwendet werden. Dann in den Backofen. Decke und/oder große Kissen oben drauflegen bis die Pizza fertig ist.

aufschreiben. Es werden 10 Runden gespielt. Alles zusammen addieren. Wer die meisten Punkte hat, hat gewonnen.

- **Kopfrechnen-Schnitzeljagd durch die Wohnung**
  - Altersentsprechend werden unterschiedlich schwere Rechenaufgaben auf kleine Zettel geschrieben und überall in der Wohnung verteilt, beispielsweise zehn gelbe Zettel im Wohnzimmer, zehn grüne im Bad und zehn rote im Kinderzimmer.
  - Die Ergebnisse werden dann in ein zuvor erstelltes Aufgabenblatt eingetragen und addiert.
  - Nachdem die Summen aller versteckten Zettel ausgerechnet wurden, werden die gelben, grünen und roten Ergebnisse zu einem Endergebnis addiert.
  - Mit der Zahl oder dem richtigen Code öffnet sich dann der Tresor beziehungsweise die Schatzkiste und den Rechenkönig oder die Rechenkönigin erwartet eine kleine Belohnung.

Für Draußen

- **Postbote:** Briefe an Freunde, Verwandte, Bekannte oder Nachbarn schreiben oder malen und diese bei einem Spaziergang in die Briefkästen stecken.
- **Geräusche** erlauschen, z.B. im Straßenverkehr, im Wald, zuordnen und benennen lassen
- Mit dem **Stadtplan** (statt mit dem Handy loslaufen) und neue Wege ergründen.
- Geh-Spiele, z.B.
  - **Mein Hut, mein Stock, mein himmelblauer Unterrock**
    (Je nach Familientradition wird der himmelblaue Unterrock durch einen Regenschirm ausgetauscht). Man macht beim Gehen große Schritte und spricht dabei laut: Und 1, und 2 und so weiter, bis man bei 10 angekommen ist. Man läuft weiter und sagt dabei: Mein Hut, mein Stock, mein himmelblauer Unterrock, dann bleibt man abrupt stehen. Der weitere Text lautet: Und vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran und hoch und tief und hin und her. Diese Worte werden im Stand von den entsprechenden Bewegungen des rechten Beins bzw. beim Hin und Her von der Hüfte begleitet. Danach läuft man weiter und spricht denselben Text.

Bei den aushäusigen Spielen sollten Sie natürlich die derzeit **geltenden Regeln** für den Aufenthalt im Freien einhalten.

Sollten Sie Rückfragen oder weitere Geheim-Tipps haben, so melden Sie sich bitte in der Beratungsstelle für Schul- und Familienfragen – zur Zeit am besten telefonisch unter 0571 / 807-12000 oder per E-Mail an: Schul-undFamilienberatung@minden-luebbecke.de