



Weihnachten kommt bald

Noch eine Woche und dann kommt der Weihnachtsmann. Ihr wisst ja, dass dieses Jahr alles ein wenig anders ist, aber wir wünschen euch, dass ihr trotz allem eine schöne Weihnachtszeit mit euren Eltern und Geschwistern und Verwandten habt!

Und damit die aufregende Zeit nicht so lang für euch wird, gibt es nun noch Ideen rund um Weihnachten, die mit wenig Aufwand sich schnell zu Hause oder im Garten umsetzen lassen. Probiert's aus:

Päckchen-Transport

Ihr bräuchtet dazu ein paar kleinere Kartons (Schuhkartons o. ä.).

Legt diese auf den Boden, lasst überall etwas Platz dazwischen. Steigt nun darüber, springt darüber. Versucht, die Kartons abwechselnd mit euren Zehenspitzen vor euch herzuschieben.

Setzt euch mal auf den Po, eure Beine werden nun ein Kran und ihr versucht mit den Füßen immer einen Karton zu greifen und diese dann nacheinander zu stapeln.

Wieviel schafft ihr denn aufeinander zu stapeln?

Wenn sich eure Eltern bzw. Geschwister mit euch auf dem Po setzen, versucht doch mal, einen Karton euch gegenseitig mit den Füßen zu übergeben.

Die kleinen Päckchen könnt ihr bestimmt auch mal wie einen Ball hin und her werfen. Oder eure Eltern haben sogar einen Sack oder einen Bezug eines Kopfkissens und ihr versucht, die Päckchen in den Sack zu werfen, den eure Eltern aufhalten.

Weihnachtspost austragen

Der Briefbote hat Weihnachten immer viel zu tun, damit die Weihnachtspost überall pünktlich zum Fest ankommt!

Ihr braucht: A4-Papier in verschiedenen Farben, dazu mehrere kleinere Kärtchen in den jeweils gleichen Farben; für die Größeren (Vorschulkinder) könnt ihr auch mit Zahlen bzw. Punkten arbeiten – ein A4-Blatt mit einer Zahl oder mit Punkten und die kleineren Kärtchen auch entsprechend. Nun verteilt ihr Eltern die A4-Zettel im Kinderzimmer oder an den verschiedenen Türen eurer Wohnung und gebt eurem/euren Kind/Kindern immer ein kleines Kärtchen und lasst dies zu der entsprechenden Tür bringen. Dazu könnt ihr ja auch verschiedene Bewegungsformen wählen.

Plätzchen backen

Ein schöner Abschluss in der letzten Sportstunde vor Weihnachten ist immer wieder das „Plätzchen backen“. Dazu braucht ihr nichts weiter als ein paar Hände eurer Eltern und euren Rücken.

Macht es euch gemütlich, legt euch auf dem Bauch entweder auf dem Boden, in eurem Bett oder über die Beine eurer Eltern. Eure Eltern „backen“ nun mit ihren Händen die Plätzchen auf eurem Rücken:

Zuerst sollten wir das Blech sauber machen, das liegen nämlich noch ein paar Krümel vom letzten Backen drauf und die schieben wir beiseite → *mit den Händen über den Rücken streichen.*

Dann ist die Fläche frei und wir können die Zutaten zusammenmischen: Mehl, Zucker, Eier, Butter, Milch, Gewürze werden nacheinander zusammengemischt und anschließend lang und kräftig geknetet → *Mehl und Zucker mit den Fingerspitzen auf den Rücken „regnen“ lassen, Butter streichen, Milch mit fließenden Bewegungen der Fingerspitzen, Eier mit der flachen Hand auf den Rücken leicht „schlagen“, mit den Fingerspitzen noch ein paar Gewürze auf den Rücken streuen und schon kann alles schön verknetet werden.*

Dann muss der Teig noch ausgerollt und ausgestochen werden: → *mit dem Unterarm „rollt“ ihr den Rücken vom Kopf bis Po, dies kann natürlich mehrmals wiederholt werden. Und dann werden die Plätzchen ausgestochen: malt Sterne, Monde, Herzen, Weihnachtsengel und und und auf den Rücken. Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!*

Dann muss das Ganze natürlich noch gebacken werden, dazu braucht ihr viel Wärme → *legt beide Handflächen am Besten quer auf den Rücken und nun reibt ihr diese schnell hin und her, hoch und runter.*

Und schon sind eure Plätzchen fertig und zum Naschen bereit 😊

Wer noch Lust hat, kann diese dann ja noch verzieren.

Für Draußen

Gern spielen die Kinder „Feuer, Wasser, Sturm“. Das geht am Besten draußen!

Wird der Spaziergang zu lang, baut doch das Spiel ein und nutzt dazu weihnachtliche „Befehle“. Hier ein paar Ideen:

Schneeball: die Kinder hocken sich hin und machen sich so ganz klein

Schneeflocke: die Kinder hüpfen auf der Stelle, tanzen gern dabei

Schlitten: die Kinder gehen in den Vierfüßlerstand

Schneeengel: ... dazu müsste dann doch Schnee liegen, auf den Rücken legen und Arme und Beine öffnen und schließen

Lebkuchen: auf den Rücken legen und Arme und Beine auf – eben wie ein Lebkuchenmännchen.

So wird der Spaziergang bestimmt kurzweilig!