

# Wir spielen!

## Aktivitäten für Familien



Heft  
4

Wohlbefinden und  
Zugehörigkeitsgefühl



# Überblick

*Wir spielen! Aktivitäten für Familien* wurde vom BC Ministry of Education für Familien und Betreuer entwickelt, um das frühkindliche Lernen durch Spiel und Spaß zu fördern.

Jede Spielaktivität setzt jeweils eine der im frühpädagogischen Rahmenplan von BC beschriebenen Lernfelder [„Living Inquiries“] um. Dies sind:

- Interaktion mit anderen Menschen, Werkstoffen und der Umwelt
- Kommunikation und Sprachkompetenz
- Identität, soziale Verantwortung und Vielfalt
- Wohlbefinden und Zugehörigkeitsgefühl

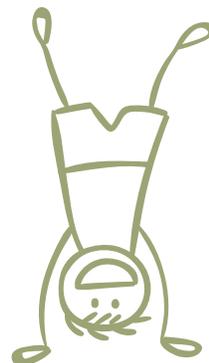
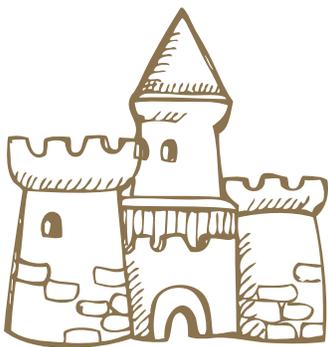
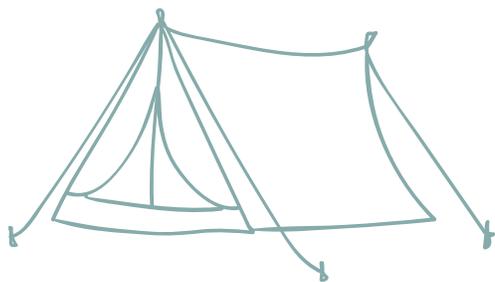
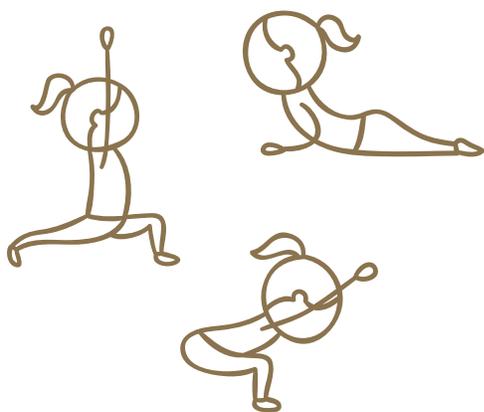
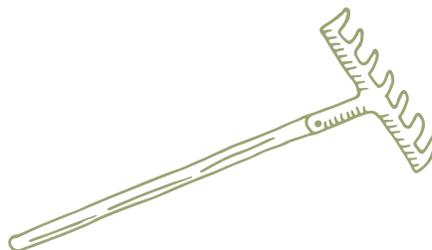
Die Aktivitäten sind darauf ausgerichtet, Familien wertvolle gemeinsame Erfahrungen zu ermöglichen. Diese Interaktionen fördern eine gesunde soziale und emotionale Entwicklung von Kindern. Die Aktivitäten wurden sorgfältig im Hinblick darauf ausgewählt, Kindern Ausdrucksmöglichkeiten und Raum für ihre Interessen und Ideen zu geben und ihnen Gelegenheiten zur Erkundung von neuen und anregenden Umgebungen zu bieten. Im Abschnitt „Wie“ werden jeweils Möglichkeiten aufgezeigt, wie die Aktivität an die Fähigkeiten und den Entwicklungsstand der Kinder angepasst werden kann.

## **Weitere Anregungen:**

- Lassen Sie Ihr Kind das Spiel führen. Berücksichtigen Sie dabei die Interessen und/oder Fragen des Kindes.
- Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, die Aktivitäten durchzuführen.
- Wenn Sie offene Fragen stellen (in der Beschreibung der Aktivitäten werden Beispiele genannt), geben Sie dem Kind genug Zeit, diese zu verstehen und zu beantworten.
- Beschreiben Sie mit Worten, was das Kind während des Spiels gerade tut.
- Wenn die Aktivität dem Kind Schwierigkeiten bereitet, greifen Sie unterstützend ein und bieten Sie Hilfe an, das Problem zu lösen. Sagen Sie zum Beispiel: „Ich kann sehen, dass es schwierig ist. Was könnte man anders machen?“ Wenn Sie das Kind anregen, das Problem auf diese Weise anzugehen, fördert dies Kompetenzen und steigert das Selbstbewusstsein.

Geschichtenerzählen macht Spaß! In jeder Aktivität werden ein oder mehrere Bücher im Zusammenhang mit den Themen der Aktivität vorgeschlagen. Diese Bücher stehen in vielen öffentlichen Bibliotheken zur Verfügung. Darüber hinaus gibt es noch weitere Bilder- und Geschichtenbücher, Sachbücher und Pappbilderbücher. Wenn Sie ein Buch nicht finden können, bitten Sie das Bibliothekspersonal, Ihnen zu helfen oder ein anderes Buch zu empfehlen. Erkundigen Sie sich auch, ob es in der Leihbücherei Bücher und Geschichten in der Muttersprache Ihrer Familie gibt.

## **Viel Spaß beim Spielen!**



# Ruhig sein



## Was

Probieren Sie diese Aktivität mit Ihrem Kind aus, um es an positive Bewältigungsstrategien im Umgang mit schwierigen Situationen heranzuführen. Dies beruht auf der Grundlage, dass Kinder lernen sich zu beruhigen, wenn die Eltern ebenfalls Ruhe ausstrahlen.

### 1 Vorbereitung

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, wie man ruhig sein kann.
- Fragen Sie Ihr Kind, wann es aufgebracht war oder Schwierigkeiten hatte, sich zu beruhigen.

### 2 Probieren Sie mit Ihrem Kind verschiedene Arten des Ruhigseins aus:

- Üben Sie gemeinsam beruhigende Aktivitäten aus
  - » Machen Sie zusammen ein paar tiefe Atemzüge. „Atme ein, während ich bis drei zähle. Atme jetzt aus, während ich bis drei zähle“
  - » Tu so, als ob du einen Ballon aufbläst
  - » Puste ein Wattebällchen über den Tisch
- Machen Sie Ihr Kind darauf aufmerksam, wenn es ruhig ist
  - » „Ich sehe, dass du langsam atmest. Du siehst ruhig aus.“
  - » „Wenn du dein Stofftier festhältst, beruhigst du dich, nicht wahr?“
  - » „Dein Gesicht sieht entspannt aus – du bleibst ruhig“
- Sprechen Sie über das Ruhigsein
  - » „Wir atmen jetzt ein paarmal tief durch, bevor wir nach draußen gehen“
  - » „Ich fühle mich viel besser, nachdem ich ein paarmal tief durchgeatmet habe“

## Warum

Durch diese Aktivität lernen Kinder

- ein Gefühl von Sicherheit, Selbstachtung und Selbstregulierung zu spüren,
- persönliches Wohlbefinden auszudrücken,
- eine Vielzahl von Emotionen, Gedanken und Ansichten zu erkennen, zu akzeptieren und auszudrücken,
- gesunde Beziehungen zu Erwachsenen aufzubauen.

Breathe  
Deeply

## Wie

Lassen Sie Ihr Kind beobachten, wie Sie tief atmen. Erklären Sie was Sie tun, während Sie ein- und ausatmen.

Blasen Sie Ihren Atem langsam auf das Gesicht Ihres Kindes und lächeln Sie es dann an. Sie können auch Kerzen auspusten oder Seifenblasen machen.

Halten Sie Ihr Baby Brust-an-Brust und atmen Sie einige Minuten langsam ein und aus - Ihr Baby wird ruhiger werden. Legen Sie ein Spielzeug auf den Bauch Ihres Kindes, so dass es das Spielzeug mit jedem Atemzug auf und ab bewegen kann.

Benutzen Sie einen Spiegel, so dass Ihr Kind seine emotionalen Zustände selbst beobachten kann (Eltern sollten dabei versuchen, so ruhig wie möglich zu bleiben).

Fragen Sie Ihr Kind, wie es sich anfühlt, ruhig zu sein. „Du hast ein paarmal tief ein- und ausgeatmet. Wie fühlst du dich jetzt?“ Fragen Sie auch: „Lass uns zusammen nachdenken. Was hilft uns dabei, ruhig zu bleiben?“ Hier sind einige Vorschläge, aber Sie können sich mit Ihrem Kind auch andere Übungen ausdenken:

- Wenn du dich traurig, krank, müde, gelangweilt oder schlapp fühlst— probiere dich zu recken und zu strecken.
- Wenn du fröhlich und ruhig bist, dich wohl fühlst und konzentriert bist—trinke Wasser.
- Wenn du frustriert oder besorgt bist oder meinst, die Kontrolle zu verlieren—atme tief durch.
- Wenn du dich wütend, ängstlich, aufgebracht oder außer Kontrolle fühlst—nimm eine Auszeit.

Halte ein paar Mal am Tag inne und denke darüber nach, wie du ruhig sein kannst ...

- Morgens als erstes,
- Zur Schlafenszeit,
- Vor und während einer neuen Aktivität,
- Wenn du frustriert oder ängstlich bist,
- Wenn du in Eile bist.

Lesen Sie mit Ihrem Kind eine Geschichte über das Atmen und wie man ruhig bleibt, oder über sonstige Themen, die mit der Aktivität zusammenhängen. Lesevorschlag:

- *Breath* von Scott Magoon

## Wo

Diese Aktivität kann überall durchgeführt werden, vorzugsweise in einem ruhigen Bereich ohne Lärm und Ablenkungen.

## Wann

Diese Aktivität kann zu jeder Tageszeit durchgeführt werden.

## Quelle

The Child & Family Partnership [www.reachinginreachingout.com](http://www.reachinginreachingout.com)

Relax



# Eine Sand- oder Schneeburg bauen

## Was

Dieses Spiel können Sie und Ihr Kind im Winter oder im Sommer spielen. Besonders viel Spass macht es mit mehreren Kindern. Hier sind einige Vorschläge:

### 1 Vorbereitung

- Zeigen Sie Ihrem Kind Bilder und sprechen Sie über Sand- und Schneeburgen. Finden Sie heraus, ob es gerne welche bauen würde.
- Überlegen Sie, welche Materialien Sie für die Burg brauchen und sehen Sie nach, ob Sie diese im Haus haben. Aus kleinen Eimern oder Plastiktrinkbechern lassen sich prächtige Burgen aus Schnee, Eis oder Sand bauen.
- Gebrauchen Sie Wörter rund um das Thema Teamwork. Machen Sie darauf aufmerksam, dass alle zusammenarbeiten und dass es Freude macht, ein Team zu sein.

### 2 Bauaktivitäten

- Wenn Sie nach draußen gehen, benennen Sie einen Bereich, in dem der Schnee oder Sand in die Eimer gefüllt wird, und einen anderen Bereich, in dem die Burgen gebaut werden, um die Kinder zur Bewegung zu animieren
- Sie können Ihrem Kind helfen, den Eimer mit Sand oder Schnee zu füllen und den Eimer zu dem Bereich zu tragen, in dem die Burg gebaut wird
- Zwischen dem Bereich, in dem Sie den Schnee oder den Sand sammeln und dem Bereich, in dem die Burg gebaut wird, können die Kinder einfach hin- und her gehen, aber auch laufen, hüpfen, galoppieren oder springen.

Während Sie spielen, können Sie Ihr Kind zum Beispiel fragen

- Wie hoch und wie groß möchtest du die Burg bauen?
- Wie fühlt sich der Schnee/der Sand an?
- Wie können wir die Burg gemeinsam dekorieren?

## Warum

Durch diese Aktivität lernen Kinder

- gesunde Beziehungen zu Erwachsenen und anderen Kindern aufzubauen,
- gesund zu bleiben, insbesondere durch körperliche Bewegung,
- sich selbstbewusst zu fühlen und Kontrolle über ihren Körper zu haben,
- Freude an körperlicher Bewegung zu haben.



## Wie

Helfen Sie Ihrem Kind, den Eimer mit Schnee zu füllen. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man den Behälter oder Eimer umdreht und abhebt, um die Burg zu bauen.

Lassen Sie die Kinder die Behälter selbst füllen und umdrehen. Ermutigen Sie die Kinder, sich abzuwechseln und bei den jeweiligen Tätigkeiten zusammenzuarbeiten.

Fordern Sie Ihr Kind auf, seine eigene Burg zu gestalten, und regen Sie an, dafür auch andere Materialien zu verwenden (zum Beispiel Steine, Stöcke und Muscheln).

Lesen Sie mit Ihrem Kind eine Geschichte über das Bauen, Schnee oder sonstige Themen, die mit der Aktivität zusammenhängen. Lesevorschlag:

- *Sandcastle Contest* von Robert Munsch & Michael Martchenko

## Wo

Diese Aktivität kann im Freien durchgeführt werden.

### Quelle

Adaptiert von LIVE 5-2-1-0 und Appetite to Play:

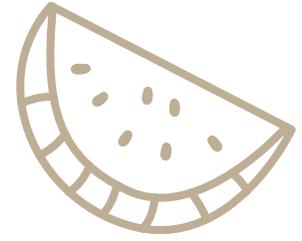
<https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/games-activities-3-5-yrs/snow-castle-relay>

## Wann

Probieren Sie diese Aktivitäten morgens oder nachmittags aus.



# Spaß mit Wassermelonen



## Was

Kinder lernen mit allen fünf Sinnen (Fühlen, Riechen, Sehen, Hören und Schmecken). Bei dieser Aktivität steht ein bestimmtes Lebensmittel im Mittelpunkt, zum Beispiel Wassermelonen (oder andere Lebensmittel, die Ihr Kind mag oder an denen es Interesse hat). Das Kind soll Gelegenheit erhalten, das Lebensmittel mit allen fünf Sinnen zu erkunden. Je mehr das Kind über Lebensmittel lernt, desto eher wird es neue und gesunde Lebensmittel probieren wollen. Über das Essen zu lernen kann Spaß machen!

### 1 Vorbereitung

- Achten Sie darauf, an welchen Lebensmitteln Ihr Kind Interesse zeigt z.B. an Wassermelone, einer anderen Obstsorte oder einem traditionellen Gericht aus seiner sozialen Umgebung.
- Sagen Sie Ihrem Kind, was Ihnen auffällt und fragen Sie nach weiteren Informationen: „Mir ist aufgefallen, dass du Wassermelone magst! Was magst du daran?“ Erzählen Sie Ihrem Kind von einem ähnlichen Lebensmittel, das Sie gerne mögen, und warum.
- Wenn Ihr Kind noch keine komplexen Fragen beantworten kann, können visuelle Anreize helfen. Zeigen Sie auf ein Bild oder das Lebensmittel und benennen Sie es: „Sieh mal! Eine Wassermelone!“ Bieten Sie dem Kind ein Stück an.

### 2 Erkunden Sie Lebensmittel gemeinsam

- Lassen Sie Ihr Kind bei der Zubereitung helfen oder servieren Sie das Lebensmittel als Zwischenmahlzeit. Beobachten Sie, was das Kind mit dem Essen macht. Vielleicht greift es nach der Wassermelone, beißt hinein oder pult die Kerne heraus.
- Denken Sie sich verschiedene Möglichkeiten aus, wie Ihr Kind seine fünf Sinne nutzen kann, um dieses Obst zu erkunden. Sie können Ihr Kind zum Beispiel fragen: „Wie hört es sich an?“ Sie können auch vormachen, wie man sich der verschiedenen Sinne bedient: „Ich finde, die Wassermelone fühlt sich kalt/nass/klebrig an.“ Mit den folgenden Worten können Sie die Wassermelone beschreiben:
  - » Geschmack: lecker, süß, wässrig, knackig, saftig, frisch
  - » Gefühl: klebrig, kalt, hart, matschig, nass
  - » Geruch: frisch, fad, süß, erdig
  - » Aussehen: tropfend, leuchtend, farbig, gepunktet, rund
  - » Klang: knackig, matschig, leise, laut

## Warum

Durch diese Aktivität lernen Kinder

- die verschiedenen Eigenschaften von Lebensmitteln zu verstehen und zu schätzen,
- eine gesunde Beziehung zu Nahrungsmitteln aufzubauen, deren Herkunft zu verstehen und Lebensmittel auszuwählen und zuzubereiten,
- gesund zu bleiben und Gesundheitsrichtlinien zu befolgen,
- gesunde Beziehungen zu Erwachsenen und anderen Kindern aufzubauen (beim Spielen).



## Wie

Stellen Sie Ihrem Kind offene Fragen über das Essen, z.B.:

- Was glaubst du wo das Essen herkommt und wo es wächst?
- Welche Farben siehst du?
- Wie fühlt es sich an?
- Was glaubst du, wie es schmeckt?



Wählen Sie verschiedene Lebensmittel aus, sowohl solche, die das Kind bevorzugt als auch welche, die es weniger mag und verkosten Sie diese! Bieten Sie Zahnstocher oder eine Gabel an, wenn Ihr Kind das Essen nicht mit den Fingern anfassen möchte. Machen Sie vor, wie man ein neues Nahrungsmittel probieren kann, indem Sie es mit den Lippen/der Zunge berühren, es beschreiben und dann wieder zurücklegen. Gestalten Sie die Aktivität offen und spielerisch, um einen Machtkampf über das Probieren neuer Nahrungsmittel zu vermeiden.

Lassen Sie die Kinder die Wassermelone mit Ausstechförmchen oder einem Plastik- oder Buttermesser zerteilen. Achten Sie darauf, dass sich das Kind nicht verletzt, wenn es zum ersten Mal ein Messer benutzt.

Singen Sie das lustige Reimlied *Down By the Bay*. Singen Sie es gemeinsam während Sie die Wassermelone essen oder vorbereiten.

Probieren Sie verschiedenfarbige Wassermelonen oder frieren Sie Wassermelonenstücke mit Eisstielen ein, um eine andere Konsistenz zu erhalten.

Malen Sie Wassermelonen, Ranken und Blätter mit Kreide auf den Bürgersteig oder eine Betonfläche auf dem Spielplatz. Sie können durch das gemalte Wassermelonenfeld hüpfen und versuchen, auf den Wassermelonen zu landen, darüber zu hüpfen, oder sich selbst ein Spiel ausdenken!

Lesen Sie mit Ihrem Kind ein Buch über das Kosten neuer Lebensmittel. Lesevorschläge:

- *I Won't Eat That* von Christopher Silas Neale
- *Sandwich Swap* von Her Majesty Queen Rania Al Abdullah

### SICHERHEITSHINWEISE

- Helfen Sie Ihrem Kind dabei, sich vor und nach der Essenzubereitung die Hände mit Wasser und Seife zu waschen.
- Beaufsichtigen Sie Ihr Kind, wenn es Küchengeräte, insbesondere Messer, benutzt.
- Entfernen Sie vor Spielbeginn etwaige Hindernisse aus dem Spielbereich.

## Wo

Diese Aktivität kann im Haus oder Freien durchgeführt werden.

## Wann

Sie können diese Aktivität mit Ihrem Kind vor oder während einer Mahlzeit oder zu jeder beliebigen Tageszeit durchführen.

### Quelles

Appetite to Play. Creating a bundle of Fun – Using Themes to Incorporate Food Literacy.

Aus: <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/creating-bundle-fun-using-themes-incorporate-food-literacy>

Appetite to Play. Bundles of Fun with Watermelon.

Aus: <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/food-activities/bundles-fun-watermelon>

# Summen!



## Was

Summen und Singen bieten eine Möglichkeit, emotional schwierige Situationen, die Ihr Kind erleben könnte, zu verarbeiten. Nutzen Sie diese Aktivität dazu, Ihrem Kind beim Entspannen zu helfen und schwierige Situationen mit Atemübungen zu bewältigen.

### 1 Vorbereitung

- Wenn sich Ihr Kind in einer emotional schwierigen Situation befindet, begeben Sie sich mit Ihrem Kind in eine Umgebung, die auf Sie beide beruhigend wirkt. Entspannen Sie Ihren Körper und setzen Sie sich aufrecht hin.
- Erklären Sie, dass Sie etwas Neues gelernt haben und dies gerne mit dem Kind zusammen ausprobieren würden.

### 2 Summen Sie: „mmmmh!“

- Schließen Sie Ihre Augen und Ihren Mund und bitten Sie Ihr Kind, das Gleiche zu tun. Summen Sie ein paar Töne, bis Sie einen finden, der Ihnen gefällt. Ermuntern Sie Ihr Kind, dies ebenfalls zu tun.
- Atmen Sie tief ein. Summen Sie den Ton beim Ausatmen. Atmen Sie wieder ein. Atmen Sie aus und summen Sie: „mmmmh!“
- Bitten Sie Ihr Kind, seine Hände auf seine Brust zu legen und die Vibration beim Summen zu spüren. Fragen Sie Ihr Kind, was es mit seinen Händen und in seinem Körper fühlt.
- Atmen Sie ein. Atmen Sie aus und summen Sie: „mmmmh!“ Regen Sie Ihr Kind dazu an, mit dem Summen Frieden oder Ruhe in sein Herz zu lassen.
- Bevor Ihr Kind mit der Übung fertig ist, bitten Sie es, das Summen ausklingen zu lassen und dreimal sanft ein- und auszuatmen.
- Fragen Sie Ihr Kind, wie es sich fühlt. Fragen Sie Ihr Kind, ob es auf einem anderen Ton summen möchte, mit dem es sich vielleicht besser und ruhiger fühlt.

## Warum

Durch diese Aktivität lernen Kinder

- ein breites Spektrum an Emotionen, Gedanken und Sichtweisen zu erkennen und auszudrücken,
- sich an Veränderungen, Überraschungen und Ungewissheiten anzupassen,
- verschiedene Möglichkeiten, gesund zu bleiben und ihre Emotionen zu regulieren,
- ein Gefühl von Sicherheit, Selbstachtung und Selbstkontrolle zu empfinden,
- gesunde Beziehungen zu Erwachsenen und anderen Kindern aufzubauen.

## Wie

Ihr Kind braucht vielleicht etwas Übung, bevor es diese Aktivität mit Ihnen zusammen ausführen kann. Wenn dies der Fall ist, machen Sie Ihrem Kind vor, wie man summt und ermutigen Sie es, zunächst nur einen Teil der Übung zu machen (z.B. die Augen schließen, aufrecht sitzen, atmen oder summen).

Anstatt zu summen, können sie auch ein langsames und beruhigendes Lieblingslied singen, oder ein Lied, das normalerweise schnell und lebhaft ist, langsam singen.

Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man diese Übung anwenden kann, wenn man emotional schwierige Situationen erlebt. Wenn Sie frustriert oder ungeduldig sind, sagen Sie dies laut („Ich werde langsam frustriert“) und sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie deshalb summen werden. Seien Sie ehrlich Ihrem Kind gegenüber, ob Ihnen das Summen geholfen hat. Vielleicht hat Ihr Kind einen Vorschlag für eine andere Übung!

Lassen Sie Ihr Kind auf Ihrem Schoß sitzen, so dass es die Vibrationen Ihres Summens und Ihrer tiefen Atemzüge spüren kann.

Lesen Sie ein Buch über das Entspannen und das Ruhigsein oder sonstige Themen im Zusammenhang mit dieser Aktivität. Lesevorschläge:

- *Breathe Like a Bear* von Kira Willey
- *I Am Peace* von Susan Verde

## Wo

Begeben Sie sich in einen leisen, beruhigenden Bereich. Ein gemütlicher Ort könnte dadurch geschaffen werden, dass man sich unter einer Decke oder Jacke mit geschlossenen Augen aneinanderkuschelt.

## Wann

Diese Aktivität kann zu jeder Tageszeit durchgeführt werden.

## Quelle

Braun, M., & Stewart W. (2017). *Mindful Kids: 50 Mindfulness Activities for Kindness, Focus and Calm*. [Activity Deck]. Cambridge, MA: Barefoot Books.

# Pizza-Spaß



## Was

Gemeinsam mit Ihrem Kind zu kochen oder Kochen zu spielen ist eine ausgezeichnete Aktivität, um die Fantasie anzuregen, etwas über die Herkunft von Lebensmitteln zu erfahren und sich während einer Mahlzeit zu unterhalten. Kinder sind eher geneigt, verschiedene Obst- und Gemüsesorten auszuprobieren, wenn sie diesen auf spielerische Weise begegnen. Selbstgemachte Pizza ist eine gesunde Mahlzeit, da sie alle Nahrungsmittelgruppen enthält.

### 1

#### Vorbereitung

- Fragen Sie Ihr Kind, ob es „Pizza backen“ spielen möchte.
- Sprechen Sie über eine gemeinsame Erinnerung an ein Pizzeessen oder fragen Sie das Kind, ob es sich an die Pizza erinnert, die es zuletzt gegessen hat. War es zu einem besonderen Anlass? Hat jemand die letzte Scheibe von seiner Liebingsorte genommen? War die Pizza scharf?

### 2

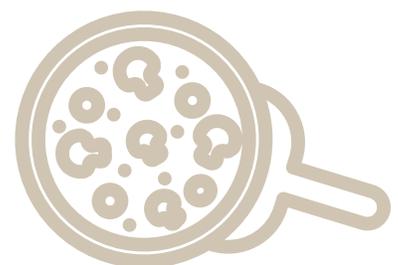
#### Spielen!

- Spielen Sie mit Ihrem Kind „Pizza backen“. Nehmen Sie dazu Knete, Bauklötze, Schals oder andere vielseitig verwendbare Materialien. Lassen Sie Ihr Kind das Spiel führen.
- Stellen Sie Fragen wie: „Wer stellt den Teig her und wer bereitet den Belag vor?“ und: „Wie wollen wir die Pizza backen?“
- Sprechen Sie darüber, welche Art Pizza sie essen wollen. „Ich mag (nennen Sie einen Belag) auf meiner Pizza. Welchen Belag magst du auf deiner Pizza?“ Sprechen Sie über richtigen Pizzabelag und denken Sie sich auch lustigen Pizzabelag aus.
- Spielen Sie, dass Sie zusammen Pizza essen. Setzen Sie sich dazu hin und unterhalten Sie sich, während Sie essen.

## Warum

Durch diese Aktivität lernen Kinder

- die Welt mit ihren Körpern und ihren Sinnen zu erkunden,
- mit verschiedenen Materialien und Techniken etwas herzustellen und zu gestalten,
- kreativ zu sein und sich auf verschiedene Art und Weise auszudrücken.



## Wie

Beginnen Sie damit, dass Sie das Herstellen einer Pizza spielen und probieren Sie dann, eine richtige Pizza zuzubereiten.

Helfen Sie Ihrem Kind, das Spiel zu führen, indem Sie Fragen stellen, die die Fantasie anregen: „Woraus können wir die Pizzasauce herstellen? Welchen Käse wollen wir nehmen?“

Wenn Kinder noch spielen und sprechen lernen, probieren Sie, das Spiel des Kindes nachzuahmen und dann einen einzelnen neuen Aspekt einzuführen. Wenn Ihr Kind beispielsweise damit beschäftigt ist, eine riesige Pizza herzustellen, stellen Sie neben ihm ebenfalls eine riesige Pizza her. „Essen“ Sie dann ein Stück und sagen Sie „Mmh, lecker!“ Beobachten Sie, ob Ihr Kind Sie nachahmt.

Benutzen Sie einige Gegenstände wie ein Nudelholz und ein Backblech. Gestalten Sie Pizza-Speisekarten mit Bildern von Lebensmitteln, mit denen man eine Pizza belegen kann.

Stellen Sie richtige Pizzas mit verschiedenen Brotsorten als Boden her (English Muffins, Pitas, Bagels, Rotis, Bannock oder Tortillas). Ermuntern Sie Ihr Kind dazu, die Beläge für seine Pizza selbst auszuwählen.

Für spezielle Anlässe kann man zum Beispiel die folgenden Pizzaleckereien herstellen:

- **„Ausstechförmchen-Pizzas.“** Stechen Sie für Halloween mit einem Ausstechförmchen in Kürbisform Formen aus Pitabrot oder English Muffins aus. Schneiden Sie Paprikaschoten, Pilze, Schinken oder Putenstücke in Augen-, Nasen- und Mundform und legen Sie damit Gesichter auf die Pizzas.
- **„Feiertag-Pizzas.“** Formen Sie den Teig in Herzform für den Valentinstag oder in Tannenbaumform für die Weihnachtszeit.
- **„Obstpizzas.“** Nehmen Sie Keksteig als Boden, Joghurt als „Soße“, Apfel-, Bananen- und Ananascheiben als Belag und streuen Sie Zimt darauf.

Lesen Sie mit Ihrem Kind ein Buch über das Pizzabacken oder sonstige Themen im Zusammenhang mit dieser Aktivität. Lesevorschläge:

- *Pete's a Pizza* von William Steig
- *Pizza at Sally's* von Monica Wellington

### SICHERHEITSHINWEISE

- Helfen Sie Ihrem Kind dabei, sich vor und nach der Essenzubereitung die Hände mit Wasser und Seife zu waschen.
- Beaufsichtigen Sie Ihr Kind, wenn es Küchengeräte, insbesondere Messer, benutzt.
- Entfernen Sie vor Spielbeginn etwaige Hindernisse aus dem Spielbereich.

## Wo

Diese Aktivität kann im Haus oder im Freien durchgeführt werden.

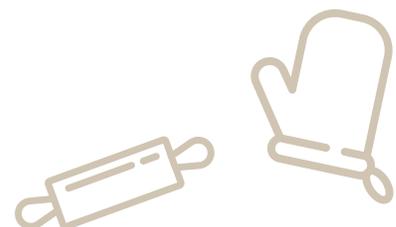
## Wann

Diese Aktivität kann als so-tun-als-ob-Spiel vor dem Essen oder zu jeder anderen Tageszeit durchgeführt werden.

### Quelle

Appetite to Play. *Pizza Pizzazz*.

Aus: <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/food-activities/pizza-pizzazz>





# Das schlafende Häschen

## Was

Es gibt viele einfache Spiele, die Kinder zur Bewegung animieren. Rhythmische Sprache und Lieder lassen Bewegungsaktivitäten anregend und vorhersehbar werden. Probieren Sie dieses Lied und die dazugehörigen Aktionen mit Ihrem Kind aus, um die Bewegungsmöglichkeiten des Körpers zu erkunden.

### 1 Vorbereitung

- Fragen Sie Ihr Kind, wie es sich fühlt. Seien Sie präzise, wenn Sie Ihrem Kind mitteilen, wie Sie sich fühlen (zum Beispiel müde, zum Spielen aufgelegt, krank, ruhig).
- Erzählen Sie Ihrem Kind, dass Sie ein neues Spiel gelernt haben, das Sie zusammen ausprobieren möchten.

### 2 Schlafendes Häschen

„Häschen in der Grube saß und schlief, saß und schlief“ (lassen Sie Ihr Kind so tun, als ob es schläft).

„Armes Häschen bist du krank, dass du nicht mehr hüpfen kannst?“

„Nein! Wach auf kleines Häschen!“ (Ermuntern Sie Ihr Kind aufzustehen und die unten genannten Bewegungen auszuführen).

„Häschen hüpf!“ (animieren Sie Ihr Kind zum Hüpfen).

„Häschen hüpf! Häschen hüpf!“ (ermuntern Sie Ihr Kind, weiterzuhüpfen und wiederholen Sie dies, so oft Sie möchten).

## Warum

Durch diese Aktivität lernen Kinder

- wie sie durch besseren Schlaf und Bewegung gesund bleiben können,
- Vertrauen in die Kontrolle ihres eigenen Körpers zu entwickeln,
- Freude an körperlicher Aktivität zu haben.

## Wie

Probieren Sie „Häschen in der Grube“ aus.

Anstatt zu hüpfen, kann Ihr Kind auch springen oder tanzen, oder andere Bewegungen ausprobieren.

Finden Sie heraus, ob Ihr Kind auch ein anderes Tier sein möchte. Bevor Sie das Spiel wiederholen, können Sie Ihr Kind zum Beispiel fragen:

- Welches Tier möchtest du als nächstes sein?
- Wie bewegt sich dieses Tier?
- Was kannst du tun, damit du wie dieses Tier aussiehst?
- Wie kannst du dich bewegen, damit du diesem Tier ähnelst?



Unten sind einige Bewegungsbeispiele aufgeführt. Lassen Sie Ihre Fantasie spielen und probieren Sie auch andere Bewegungen aus.

Tier	Bewegung	Vorschlag
<b>Pferd</b>	Galopp	Beim Schreiten/Rennen bleibt der rechte vor dem linken Fuß
<b>Flamingo</b>	Auf einem Bein balancieren	Stehe aufrecht, während die Arme zur Seite ausgestreckt sind. Hebe einen Fuß an und balanciere auf dem anderen
<b>Schildkröte</b>	Langsame Bewegungen	Bewege dich langsam und leise
<b>Frosch</b>	In die Hocke gehen und wieder hoch springen	Gehe in die Hocke, berühre den Boden zwischen deinen Füßen mit den Händen und springe hoch
<b>Vogel</b>	Arme seitlich vom Körper wegstrecken	Bewege die Arme in schlagenden Bewegungen auf und ab
<b>Maus</b>	Leise Schritte und Bewegungen, leise gehen oder springen	Laufe so leise wie möglich auf Zehenspitzen. Springe auf und ab und komme leise wieder auf, so dass dich niemand hören kann!
<b>Pinguin</b>	Schreiten und watscheln, mit angewinkelten Armen kleine „Flügelschläge“ machen (kleine Bewegungen machen)	Watschel, kick, watschel, kick!
<b>Dinosaurier</b>	Schreiten, stampfen, laufen oder gehen	Mache große Bewegungen – leicht und schnell oder langsam und schwer

Mit diesen Bewegungen können noch viele weitere Tiere dargestellt werden. Es kann auch ausprobiert werden, wie sich Superhelden oder Elemente der Natur, das Meer, Bäume im Wind, eine wachsende Blume, ein Regenguss oder ein Tornado bewegen!

Schlagen Sie Ihrem Kind vor, eine neue Kreatur zu erfinden. Besprechen Sie, wie deren Bewegungen dargestellt werden können! Es gibt viele Möglichkeiten, aber das Wichtigste ist, dass die Kinder Spaß haben und sich bewegen!

Lesen Sie mit Ihrem Kind eine Geschichte über Tiere, Bewegungen oder sonstige Themen, die mit der Aktivität zusammenhängen. Lesevorschlag:

- *The Way Home in the Night* von Akiko Miyakoshi

## Wo

Diese Aktivität kann im Haus oder Freien durchgeführt werden.

## Quelle

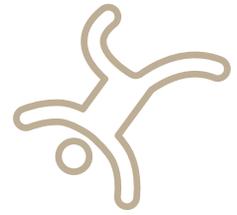
Child Health BC. (2017). Appetite to Play.  
 Aus: <https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/tips-ideas/teaching-fundamental-movement-skills>

## Wann

Diese Aktivität kann zu jeder Tages- und Jahreszeit durchgeführt werden.



# Draußen in der Natur



## Was

Spielen Sie mit Ihrem Kind im Wald, am Strand, im Schnee oder in einer anderen natürlichen Umgebung. Die folgende Aktivität im Freien fördert Kreativität und Selbstvertrauen.

### 1 Vorbereitung

- Wenn Sie bereit sind, die Natur zu erkunden, geben Sie Ihrem Kind an diesem Tag genug Zeit, sich fertig zu machen. Wenn möglich, lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden, wo Sie hingehen.
- Sehen Sie nach, wie das Wetter ist und sprechen Sie darüber, welche Kleidung am geeignetsten sein wird.

### 2 Auf in die Natur!

- Machen Sie mit Ihrem Kind oder der Familie einen Spaziergang und überwinden Sie verschiedene Hindernisse, die Sie in der Natur vorfinden. Zum Beispiel können Sie
  - » in eine oder über eine Pfütze springen,
  - » über herabgefallene Äste springen,
  - » einen Hügel hinabrollen oder in einen Blätterhaufen rollen,
  - » auf umgefallenen Bäumen balancieren,
  - » auf einen Baum klettern oder sich an einen niedrigen Ast hängen,
  - » Steine in einen Bach oder ins Meer werfen,
  - » Blätter oder Tannenzapfen sammeln und versuchen ein, zwei oder mehrere gleichzeitig aufzuheben,
  - » auf und über einen großen Felsen klettern,
  - » zu einem Baum rennen, zum nächsten Baum hüpfen, seitwärts zu einem weiteren Baum gehen.

## Warum

Durch diese Aktivität

- lernen Kinder, wie sie durch verschiedene Formen der Bewegung gesund bleiben können,
- entwickeln Kinder körperliches Selbstvertrauen und Kontrolle über ihren Körper,
- entdecken Kinder die Natur und lernen diese zu verstehen,
- lernen Kinder, sich an Veränderungen, Überraschungen und Unsicherheiten anzupassen und Spaß daran zu haben.



## Wie

Gehen Sie mit Ihrem Kind spazieren und weisen Sie auf die verschiedenen natürlichen Strukturen, Elemente und Pflanzen hin, die Sie sehen (z.B. Bäume, See, Meer, Steine).

Unterstützen Sie Ihr Kind, soweit erforderlich, indem Sie seine Hand halten, beim Balancieren helfen oder es auf Ihren Schultern sitzen lassen, damit es Äste und Blätter anfassen kann. Auch Kinder, die noch nicht laufen können, klettern gerne und sind gerne hoch oben.

Ermuntern Sie Ihr Kind zu balancieren, sich an einen Ast zu hängen, oder ohne Hilfe eines Erwachsenen zu klettern.

Wenn Ihr Kind einen Rollstuhl oder eine Gehhilfe benutzt, können Sie beispielsweise so schnell durch eine Pfütze fahren, dass es spritzt!

Wenn Sie wieder zu Hause sind, sprechen Sie darüber, welche Bewegungen Sie gemacht haben und überlegen Sie, an wie vielen verschiedenen Orten man diese ausüben kann, z.B. am Strand, im Wald, in den Bergen oder in einem Park.

Lesen Sie mit Ihrem Kind ein Buch über das Entdecken oder sonstige Themen im Zusammenhang mit dieser Aktivität.  
Lesevorschläge:

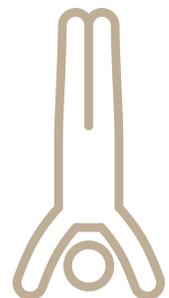
- *Explorers of the Wild* von Cale Atkinson
- *Sometimes I like to Curl up in a Ball* von Vicki Churchill

## Wo

Diese Aktivität ist für die Durchführung im Freien gedacht.

## Wann

Führen Sie diese Aktivität bei Tageslicht durch, wenn es hell genug ist, um sich sicher im Freien bewegen zu können.



# Yogapositionen



## Was

Probieren Sie verschiedene Yogapositionen aus, die für Kinder geeignet sind und Spaß machen. Stellen Sie Ihrem Kind Fragen, während Sie die Positionen durchführen.

### 1 Vorbereitung

#### Atmen

Jede Yogastunde beginnt mit ein paar Minuten der Stille, um Körper und Geist auf die Übung vorzubereiten. Atmen hilft unserem Geist und unserem Körper zu entspannen. Sie können zum Beispiel sagen: „Wir setzen uns bequem hin. Schließe deine Augen. Atme langsam durch deine Nase ein (Pause) und durch deinen Mund wieder aus (Pause). Atme durch deine Nase ein (Pause) und durch deinen Mund wieder aus (Pause). Nimm wahr, wie dein Geist und dein Körper für die Yogaübungen bereit sind. Öffne jetzt langsam deine Augen.“ Sie können fragen: „Wie fühlt es sich in dir an? Wie fühlt sich dein Körper an? Fühlst du dich müde oder wach?“

Mit jüngeren Kindern kann man die Atemübungen machen, indem man dem Kind ein Spielzeug auf den Bauch legt. Beobachten Sie mit Ihrem Kind, wie sich das Spielzeug beim Ein- und Ausatmen auf und ab bewegt. Dies kann auch mit einem faltbaren Hoberman-Ball oder einem Ballon ausprobiert werden.



### 2 Positionen

#### Kindposition

Sagen Sie zu Ihrem Kind: „Wir machen jetzt zusammen die Kindposition.“ (Sitzen Sie dazu auf Ihren Fersen, legen Sie die Stirn auf den Boden und strecken Sie die Arme weit nach vorne aus). Fragen Sie: „Kannst du fühlen, wie deine Knie deinen Bauch berühren?“ Diese Position hilft deinem Bauch, das Essen besser zu verdauen.“ Gehen Sie wieder in den Vierfüßlerstand und setzen Sie sich wieder auf die Fersen.



#### Position herabschauender Hund

Diese Position stärkt die Muskeln, verbessert die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule und schafft Vertrauen in die Fähigkeit des Körpers, sich auf einzigartige Art und Weise zu bewegen. Sagen Sie: „Lass uns die Position ‚herabschauender Hund‘ gemeinsam machen.“ (Beginnen Sie im Vierfüßlerstand mit den Händen unter den Schultern und den Knien unter den Hüften. Rollen Sie die Zehen ein. Strecken Sie erst die Beine und dann die Arme. Halten Sie diese umgekehrte V-Position drei Atemzüge lang. Kehren Sie dann vorsichtig auf alle Viere zurück). Fragen Sie: „Wie fühlt sich dein Körper an? Wie fühlt es sich in dir an? Fühlst du dich müde oder wach?“



#### Baumposition

Balancepositionen wie die Baumposition verbessern und verlängern unsere Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit. Sagen Sie zu Ihrem Kind: „Stell dir vor, du bist ein großer Baum. Aus deinen Fußsohlen wachsen Wurzeln. Lass uns die Baumposition gemeinsam machen.“ (Beginnen Sie in einer stehenden Position. Ihre Handflächen berühren sich und die Daumen ruhen auf dem Herzen. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf Ihr linkes Bein und heben Sie Ihren rechten Fuß langsam zum Knöchel, Unterschenkel oder inneren Oberschenkel. Das Knie zeigt dabei nach außen. Bringen Sie Ihren Fuß langsam wieder auf den Boden und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein). Fragen Sie: „Geht es auf der einen Seite leichter als auf der anderen? Balance-Positionen brauchen Übung. Du wirst es mit der Zeit immer besser können!“



## Abläufe

Es gibt Abläufe von Yogapositionen, die unsere Herzfrequenz erhöhen, unseren Herzmuskel stärken und uns Kraft geben, wenn sie ohne Pause durchgeführt werden. Sagen Sie zu Ihrem Kind: „Lass uns den herabschauenden Hund und die Kindposition nacheinander machen.“ (Beginnen Sie mit der Position „herabschauender Hund“, gehen Sie dann auf alle Viere und von dort aus in die Kindposition. Machen Sie in dieser Position eine Pause.) Fragen Sie: „Merkst du, wie dein Herz schneller schlägt? Es wird stärker!“



## Warum

Durch diese Aktivität lernen Kinder

- Gedanken und Erfahrungen mitzuteilen,
- Neugier auf Begriffe (zum Beispiel die Bezeichnungen der Yogapositionen) und Konzepte zu entwickeln,
- achtsam zu sein und ihre persönliche Identität zu entdecken (tieferes Verständnis des Selbst),
- Probleme zu lösen,
- Positive Bewältigungsstrategien zu entwickeln,
- Ihre eigenen Emotionen zu erkennen.

## Wie

Probieren Sie die Positionen zusammen mit Ihrem Kind aus.

Lesen Sie ein Buch über Tiere und machen Sie die Tiere in Form von Yogapositionen oder auf andere Weise nach. Ermutigen Sie Ihr Kind, die Positionen entsprechend dem Ablauf der Geschichte auszuführen.

Denken Sie sich zusammen neue Positionen aus: Yoga für Kinder sollte kreativ sein. Schlagen Sie Ihrem Kind vor, sich neue Positionen auszudenken und diese zu benennen. Diese Aktivität eignet sich ausgezeichnet für die Sprachentwicklung. Machen Sie Tierstimmen nach und probieren Sie Aktionsgesten aus. Hüpfen Sie wie ein Häschen und gleiten Sie wie eine Schlange.

Lesen Sie mit Ihrem Kind eine Geschichte über Yoga, Körperbewusstsein und sonstige Themen, die mit der Aktivität zusammenhängen. Lesevorschlag:

- *A Morning with Grandpa* von Sylvia Liu & Christina Forshay

Finden Sie weitere Aktivitäten, die Sie mit Ihrem Kind ausprobieren können, auf HealthyFamiliesBC:  
<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/about-us>

## Wo

Diese Aktivität kann drinnen oder im Freien durchgeführt werden.

Adaptiert von Appetite to Play und PBS Kids:

<https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/games-activities-3-5-yrs/yoga-poses>

## Wann

Probieren Sie diese Aktivität zu jeder Tageszeit aus. Sie können sie auch zur Entspannung vor dem Schlafengehen ausprobieren.

