Auf die Füße, fertig, los! Mehr Bewegung im Kinder-Alltag

16. Juni 2020



Im Alltag begegnen uns immer wieder Situationen, in denen wir uns entscheiden müssen: Auto oder doch lieber zu Fuß? Gerade für Kinder ist eine ausreichende Bewegung enorm wichtig. Sei es der Kita-/Schulweg, ein Besuch auf dem Spielplatz, ein Botengang zu den Großeltern oder das Nutzen der Treppe statt des Aufzugs. Oftmals lässt sich in diesen Situationen die Bewegung spielerisch integrieren, beispielsweise durch Rückwärtslaufen, Fangen spielen, Seilspringen, Gummitwist oder Kreidespiele.

Für neuen Schwung im Alltag, haben wir ein tolles Bewegungsspiel zusammengestellt:

Wald Olympiade: Jetzt regnet's Medaillen

Zwischen Bäumen, Moos und Laub lässt sich eine ganz persönliche Waldolympiade mit den verschiedensten Disziplinen durchführen. Wie wäre es beispielsweise mit Slalom, balancieren, Gleichgewichtsübungen, rückwärts hüpfen oder Zielwurf? Das Beste daran: Hier werden nicht nur alle Sinne, sondern auch Beweglichkeit und Wahrnehmung geschult.

Und so läuft die Waldolympiade ab:

Die Kinder suchen sich im Wald ein schönes Blatt und fertigen sich mithilfe eines Stücks Kordel eine Medaille an. Einfach die Schnur durch ein kleines Löchlein im Blatt ziehen. Das Loch lässt sich ganz einfach mit dem Fingernagel hineindrücken. Bis zur Siegerehrung werden die Medaillen aber erstmal zur Seite gelegt. Zunächst werden die Kinder in kleine Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält einen

Laufzettel, auf dem die erreichten Gruppenzeiten der verschiedenen Stationen notiert werden. Die Gruppen teilen untereinander auf, wer für den Aufbau welcher Station zuständig ist. Dann kann es losgehen! Jede Gruppe beginnt zunächst mit der Station, die sie selbst aufgebaut hat. Alle Teammitglieder der Gruppe durchlaufen die Station und die jeweilige Gesamtzeit wird gestoppt. Im Anschluss rotieren die Gruppen zwischen den Stationen. Auch hier kommt es darauf an, die Zeiten festzuhalten. Gewinnen tut die Gruppe, die insgesamt am schnellsten ist. Die Gewinner erhalten bei der Siegerehrung ihre Medaillen zuerst. So macht gemeinsame Bewegung im Freien Spaß!

Spielidee: Wald-Olympiade für Kinder

- Mail

- Nestlé Ernährungsstudio
- Nestlé for Healthier Kids