

Familienstützpunkt Wiesentheid



Allgemein Informationen:

Liebe Eltern,

auch wenn in Zeiten der Corona-Krisis vieles schwieriger ist, sollen wir nicht vergessen, dass wir Vorbilder für unsere Kinder sind. Versuchen Sie Ihren Kindern Sicherheit und Geborgenheit im Familienleben weiterhin anzubieten. Ein Alltag mit Routinen und festen Zeiten für Essen, Schlafen und Spielen ist sehr wichtig für die gesunde Entwicklung der Kinder.

Wir empfehlen folgende Internetadressen für Familien:

→ Ernährung / Schlafen / Gesundheit

www.kindergesundheit-info.de

www.lalecheliga.de

www.gesund-ins-leben.de

www.was-wir-essen.de

→ Entwicklungs- und Erziehungsfragen:

www.familienhandbuch.de

www.elternimnetz.de

www.stark-durch-erziehung.de

„Tipps und Anregungen zur Freizeitgestaltung für Eltern mit Kindern unter 6 Jahren“

Ernährung & Gesundheit: Kochen mit Kindern!!



Dinkelvollkornbrötchen

Zutaten:

250g Vollkorndinkelmehl, ½ Päckchen Backpulver, 250g Magerquark, 1 Ei, 1TL Salz, 1 EL Rapsöl, etwas Sonnenblumenkern oder Haferflocken.

Zubereitung:

Mehl und Backpulver mischen. Quark, Ei, Salz und Öl dazu geben. Alles verkneten. Kurz ruhen lassen. Kleine Brötchen rund oder länglich formen, mit Wasser befeuchten und mit Körner verziehen. Dann ca. 15 Min. bei 180 Grad backen. Und guten Appetit!!



Kräuterquark

Der Kräuterquark schmeckt super zu den selbstgebackenen Brötchen! 250g griechischer Joghurt, 250g Magerquark, Kräuter, Salz, Pfeffer, Zitronensaft alles mischen und abschmecken! Mhhhhhhh ☺

Bewegungsspiele für Krabbler und Läufer



Jumbojet ruft Bodenstation!

Dieses Spiel ist gut für das Gleichgewicht und Körpergefühl der Kinder.

Sich mit gleich angewinkelten Beinen auf den Boden setzen und das Kind bäuchlings so auf die Unterschenkel, dass seine Füße den Boden berühren. Das Kind unter seinen Achseln festhalten und in dieser Position nur langsam nach hinten bewegen, sodass es „abhebt“. Es sollte dabei die Arme wie Flügel ausbreiten, bis es zur Landebahn (Ausgangsposition) zurückgeht. Schon bald wird das Kind beim Start mithelfen und sich mit den Füßen hoch stemmen. Dann kann man das Kind langsam auf Ihren Bauch gleiten lassen und mit ihm schmusen bis zum nächsten Startversuch 😊



Wenn es auf dem Spielplatz nicht geht... dann Deckenkarussell!

Dieses Spiel ist gut für das Körperwahrnehmung und Wonneangst der Kinder.

Eine Decke auf einen glatten Fußboden legen. Das Kind kann sich nun bäuchlings in die Mitte der Decke legen und sich mit den Händen gut festkrallen. Man fasst die Decke am Kopfende und zieht sie langsam geradeaus (hier lernt das Kind das Festhalten). Dann kann man das Tempo erhöhen und einige Kurven einbauen. Wenn das Kind sicher liegt und sich gut festhält, kann man die Decke auf der Stelle im Kreis drehen (im Drehradius dürfen sich keine Möbel befinden). Anfangs geht es langsam... doch ältere Kinder mögen es gerne wild 😊

Familienzeit: Basteln und Spielen

Basteln mit Papierbecher



Osterhase

Das Gesicht kann man bemalen und/oder die Augen mit Linsen oder Bohnen bekleben. Die Ohren aus Tonpapier ausschneiden, bemalen und/oder bekleben.



Rasselbecher für die Kleinsten

Befülle verschiedenen Joghurtbechern mit Material, das schöne Geräusche verursacht: Reis, Linsen, Zucker, usw. Verschließe die Becher mit Backpapier und fixiere es am Rand mit Klebestreifen. Den Becher kannst du noch mit Krepppapier bekleben und dekorieren. Nun kannst du Musik machen!!

Weitere Beschäftigungsideen für Kleinkinder stellen für Sie die Mitarbeiterinnen von unseren Kindergärten in Wiesentheid unter

<https://www.sankt-benedikt.org/angebote/spielidee-des-tages/>