

### „Gemeinsam Familienspaß erleben“

Die Pandemie stellt die Gesellschaft weiterhin vor Herausforderungen. Die Eltern- und Familienbildung der Stadt Rastatt hat aus diesem Grund einen angepassten Ideenkatalog für Familien zusammengestellt, um die gemeinsame Zeit - je nach Familienformen und Möglichkeiten vor Ort- abwechslungsreicher gestalten zu können. Manche Aspekte klingen möglicherweise banal und sind doch in Vergessenheit geraten. Generell ist die Übersicht oft sehr allgemein gehalten. Der Erweiterung und Fantasie bei der Ausgestaltung dieser Vorschläge sind aber keine Grenzen gesetzt. Natürlich gilt es individuelle Altersklassen und Entwicklungsschritte der Kinder zu berücksichtigen.

### Bewegung- und Naturaufenthalte

- Familienspaziergang oder -wanderungen -> bitte tagesaktuelle Coronaregeln beachten
- Familiengymnastik (z.B. Yoga, Aerobic usw.): z.B.: Kindersportschule KISS <https://www.youtube.com/watch?v=l4UkM22-Rfs> [16.11.2021] oder die Kitu-App der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg nutzen <https://www.kinderturnstiftung-bw.de/kitu-app-gemeinsam-spielen-bewegen/> [12.11.2021]
- Roller fahren
- Inline Skates fahren
- Fahrrad fahren
- Straßenmalkreide auf eigenem Gelände nutzen (z.B. Hüpfspiele)
- Gummitwist: <https://www.kita-turnen.de/gummitwist-fuer-kinder-hau-ruck/> [08.04.2020]
- Federball spielen
- Minigolf spielen
- Seil hüpfen
- Tanzen
- Twister spielen
- Hula Hoop Reifen nutzen
- Kresse anpflanzen: <https://www.wdrmaus.de/filme/sachgeschichten/kresse.php5> [10.01.2022]
- zuhause ein gemeinsames Beet anlegen
- Seifenblasen selber machen: <https://www.kika.de/die-beste-klasse-deutschlands/selbermachen/seifenblasen-selber-machen-102.html> [10.01.2022]
- Barfußpfad draußen oder drinnen (Materialien in Kisten legen) selbst gestalten und beim Spaziergang Materialien dafür suchen und sammeln (Anleitung unter: <https://www.kindersache.de/bereiche/spiel-spass/selbermachen/basteln/ferientipp-barfusspfad-zu-hause> [07.01.2022])

- mit Lupen Tiere in der Natur untersuchen und analysieren
- Schnitzeljagd mit der Familie durchführen
- verschiedene städtische Familien-Bewegungsangebote vor Ort erproben (z.B. Historische Route mit Ludwig der Stadtmaus: <https://www.tourismus-rastatt.de/> [05.01.2022] oder Geocachingtouren: <https://www.tourismus-rastatt.de/rastatt-erleben/> [07.01.2022])

### **Sprach- und Kreativitätsangebote**

- Vorlesen-> hierbei gibt es auch viele Onlineangebote bei der Stadtbibliothek: <https://www.rastatt.de/index.php?id=7289> [07.01.2022]
- Sprachspiele beim Spazierengehen durchführen
- eigenes Kinderbuch entwickeln (z.B. Erwachsenen schreiben die Erzählungen der Kinder auf und Kinder unterstreichen die Geschichte mit eigenen Bildern)
- eigene Hörspiele erstellen (Anleitung oder Anreize unter: <http://www.auditorix.de/kinder/selber-machen/wir-machen-ein-hoerspiel/> [10.01.2022])
- Daumenkino basteln: [https://www.wdrmaus.de/elefantenseite/eltern/vorschulkinder\\_und\\_medien/Daumenkino.php5](https://www.wdrmaus.de/elefantenseite/eltern/vorschulkinder_und_medien/Daumenkino.php5) [05.01.2022]
- Geschichten anhand von Handpuppen erzählen; Kasperletheater spielen
- Basteln mit verschiedenen Materialien, z.B. Klopapierrollen, Naturmaterialien
- Gipsfiguren mit der Familie gestalten (Anleitung unter: <https://www.kika.de/erwachsene/begleitmaterial/sendungen/ene-mene-bu/gipsgestalten108.html> [10.01.2022])
- Kneten (Anleitung um Knete selbst herzustellen unter: <https://www.wdrmaus.de/filme/sachgeschichten/knete.php5> [05.01.2022])
- Window Color malen
- Malen nach Zahlen- Bilder
- Mandalas ausmalen
- Bilder mit verschiedenen Farben malen (Holz-, Filz-, Wachsmalstifte, Wasserfarben, Kreide, Acrylfarbe)
- Familienfotoalben gemeinsam anlegen oder erweitern
- Briefe oder Postkarten selbst gestalten und an Freunde oder Verwandte schicken
- Häuser oder Ritterburgen aus Kartons bauen: <https://www.geo.de/geolino/basteln/13510-rtkl-basteln-ritterburg-aus-pappe> [07.01.2022]
- Kugelbahnen aus Klopapierrollen bauen (Startpunkt z.B. auf einem Schrank): <https://www.geo.de/geolino/basteln/22323-rtkl-anleitung-murmelbahn-aus-papprollen> [10.01.2022]
- Familientagebuch gemeinsam anlegen und gestalten (Ideen für Alltag werden gesammelt und strukturiert)
- Glückskiste gestalten (jeder malt oder schreibt auf einen Zettel was ihn glücklich macht und Zettel werden in der Glückskiste aufbewahrt)
- Wunschglas gestalten, indem die Bedürfnisse der einzelnen Familienmitglieder auf einen Zettel gemalt oder geschrieben werden und anschließend in das Wunschglas wandern-> somit hat man als Familie einen individuellen Ideenkatalog für die Weih-

nachtszeit unter Coronabedingungen (jeden Tag kann ein entsprechender Zettel von einem Familienmitglied gezogen werden)

## **Musik**

- Kindercd's anhören
- gemeinsam Musizieren oder ein neues Instrument erlernen
- Tanzspiele: <https://www.youtube.com/watch?v=k1QbiCtvxbQ> [05.01.2022]
- Entspannungsübungen (mit Musik) durchführen:  
<https://www.zdf.de/kinder/purplus/entspannungsuebungen-100.html> [10.01.2022]
- Kinderhörspiele anhören

## **Haushalt**

- gemeinsam Kochen oder Backen und dabei neue Rezepte ausprobieren
- Kinder altersentsprechend bei Haushaltsaufgaben einbinden (z.B. Tisch decken, putzen, aufräumen usw.)
- gemeinsame Sachen ausmisten, um diese bei zukünftigen Kinder- und Gebrauchtkleidermärkten verkaufen zu können (oftmals organisieren die Kitas ja eigene Flohmärkte)

## **Medien**

- Bilderbücher anschauen oder das neue Buch von Ludwig der Stadtmaus: <https://www.ludwig-die-stadtmaus.de/> [10.01.2022] gemeinsam anschauen und die Geschichten vorlesen
- Handyapp, um z.B. mit Legofiguren eigenen Film zu kreieren (Link: <https://medienkindergarten.wien/visuelle-medien/stop-motion-der-legetrick-film/>) [07.01.2022]
- Kindersendungen-> kritische Bewertung und Einschätzung von Filmmos beachten -> <https://www.flimmo.de/> [10.01.2022], im Anschluss an Kindersendung mit Kindern darüber reden, so dass ersichtlich wird, ob sie dem Inhalt folgen konnten oder nicht
- stets Kindersicherung bei Handy- oder Internetnutzung beachten (<https://www.feuervogel-rastatt.de/projekte-aktionen/clevere-sp%C3%BCrnen/>) [10.01.2022] oder: <https://www.schau-hin.info/tipps-regeln/sicheres-internet-fuer-kinder> [07.01.2022]
- Videoanrufe mit Freunden und Verwandten durchführen

## **weitere Ideen**

- Puzzeln
- Gesellschaftsspiele, z.B. Stadt-Land-Fluss spielen: <https://www.kindersache.de/bereiche/spiel-spass/spieletipps/stadt-land-fluss> [07.01.2022]

- Familienrätsel lösen
- verschiedene Experimente durchführen (Anleitung und Ideen unter: <https://www.geo.de/geolino/basteln/15225-thma-experimente>) [10.01.2022] oder [https://www.youtube.com/channel/UCotQdo7hOWcKI\\_hNMvuL79A/videos](https://www.youtube.com/channel/UCotQdo7hOWcKI_hNMvuL79A/videos) [10.01.2022]
- Türme aus verschiedenen Materialien bauen (Lego, Bausteine, Klopapierrollen usw.)
- Höhlen aus Decken usw. bauen (mögliche Gefahrenquellen beachten): [https://www.kika.de/selbermachen/video85978\\_zc-7dbf57bb\\_zs-3212c4b1.html](https://www.kika.de/selbermachen/video85978_zc-7dbf57bb_zs-3212c4b1.html) [07.01.2022]
- Schatzsuche in der Wohnung durchführen (sofern es die individuellen Wohnverhältnisse zulassen): Gegenstände in Kartons verpacken, Schatzkarte malen und "Schätze" verstecken
- Kegeln mit Klopapierrollen oder Blechdosen
- Schattenspiele aufgreifen (mit Taschenlampe an die Wand leuchten und mit Händen, Tiere usw. nachstellen und andere Familienmitglieder Figuren erraten lassen)
- Sinnes- und Tastspiele (z.B. Gegenstände in einem Sack ertasten und benennen, blind Knetfiguren formen, Bilder auf den Rücken "malen" und erraten usw.)
- (Bilder)Rätsel lösen: <https://www.raetseldino.de/bilderraetsel.html> [07.01.2022]

Bitte vergessen Sie aber nicht, dass Kinder nicht immer mit Angeboten beschäftigt sein müssen. Aus Langeweile können Kinder manchmal selbst individuelle und tolle Ideen entwickeln, so dass auch wir Erwachsene noch etwas von ihnen lernen können. Viel Spaß beim Ausprobieren und bleiben Sie gesund.

– Ihre Eltern- und Familienbildung-