

Spiele für Regentage

Röhrli-Dekoration und -Spiel

Wenn die Langeweile aufkommt, sinkt das Stimmungs-barometer. Mit Bewegungs- und Konzentrationsspielen, die man drinnen und draussen spielen kann, kommt das Lachen zurück.

Röhrli-Dekoration

Die Kinder schneiden den Osterhasen, das Osternest und das Lovely-Kalb der gestrichelten Linie entlang aus. Die drei Sujets werden mit Klebstreifen an ein Röhrli befestigt. Schon haben die Kinder eine witzige Dekoration für ihren Milchdrink!



Röhrli-Spiel

Die Kinder sitzen um einen Tisch. In der Mitte des Tisches ist ein Wattebausch platziert. Auf ein Startzeichen bläst jeder mit seinem Röhrli den

Wattebausch von sich. Derjenige, bei welchem der Wattebausch vom Tisch fällt, wird vom Spiel ausgeschlossen. So geht es weiter, bis ein Sieger feststeht.

Spiele für Regentage

Vögeli, flüg us

Anzahl: mindestens 2 Spieler

- Kinder und Erwachsene sitzen am Tisch und legen die Zeigefinger auf die Tischplatte.
 - Ein Kind wird als Ausrufer bestimmt. Nun klopfen alle mit den Fingern auf den Tisch, während der Ausrufer sagt «Vögeli, flüg us!». Dabei strecken alle die Hände in die Höhe.
 - Nun denkt sich der Ausrufer immer neue Tiere aus: «Alle Mücken fliegen hoch!» oder «Alle Amseln fliegen hoch!», wobei die Mitspieler immer ihre Hände in die Höhe strecken.
- Wählt der Ausrufer aber ein Tier oder einen Gegenstand, der nicht fliegen kann, müssen die Hände auf der Tischplatte bleiben. Wer bei «Alle Elefanten fliegen aus!» oder «Alle Schränke fliegen hoch!» die Hände in die Höhe streckt, muss ein Pfand abgeben.
- Am Ende des Spiels werden die Pfandgegenstände durch Singen, ein Versli, einen Purzelbaum oder eine andere kleine Aufgabe wieder ausgelöst.



Spiele für Regentage

Schuhrennen

Anzahl: allein, zu zweit oder als Gruppe

- Für jedes Kind wird ein Paar Erwachsenenschuhe, -stiefel oder Schuhkartons bereitgestellt. Zusätzlich benötigt man eine Uhr mit Sekundenzeiger oder eine Stoppuhr.
- Zuerst versuchen die Kinder nur mit den Riesenschuhen zu gehen – das ist gar nicht so leicht und eine gute Übung für den Gleichgewichtssinn.
- Anschliessend kann man miteinander um die Wette oder allein gegen die Uhr laufen. In welcher Zeit schafft man es, eine vorgegebene Route zurückzulegen?
- Wird man nach jedem Versuch schneller?



Hüpfen, Springen, Laufen

Bewegung, Milchkalzium und Vitamin D machen Knochen stark. Tanzen, Hopsen, Hüpfen und Springen fördern die Muskelbildung und animieren die Knochen aufbauenden Zellen, Kalzium einzulagern. Vitamin D funktioniert dabei als «Schlüssel», der dem Kalzium Eintritt ins Knochengewebe verschafft. Deshalb: täglich Bewegung an der frischen Luft und drei Milchportionen, zum Beispiel ein Glas Milch, ein Becher Joghurt und ein Stück Käse.

