

Ideen für die Sommerferien

Hallo,

für die Sommerferien haben wir euch ein paar Ideen zum Spielen, Basteln und Kochen zusammengestellt.

Für die Spiele, Bastelideen oder Aktionen findet ihr die meisten Sachen und Materialien zu Hause.

Habt Ihr Lust mit jemandem aus der Familie zusammen zu kochen oder zu backen? Schaut mal, was Ihr schon selber machen könnt und bei dem Rest lasst ihr Euch helfen.

Viel Spaß wünschen euch eure Therapeuten!

Spiele mit dem Luftballon

Luftballonpaket

Material: Luftballon, Kissenhülle

Lasst euch einen Luftballon aufpusten und packt ihn in einen Kissenbezug oder Stoffbeutel, den ihr zuknotet. Dann werft ihr euch dieses Luftballonpaket gegenseitig zu und versucht es zu fangen.

Variation: **Gespensterballon**, der Kissenbezug wird nicht geknotet, sondern mit Knöpfen oder Reißverschluss geschlossen. Dadurch ändert sich das Flugverhalten und einen Zipfel erwischt man eigentlich immer.

Luftballontennis

Material: Luftballon, Pizzakarton oder Pappe

Vielleicht gab es kürzlich Pizza. Holt Euch den Karton wieder aus dem Altpapier. Mit der Pappe kann man nämlich einiges basteln. Malt einen Tischtennisschläger auf die Pappe und schneidet oder prickelt ihn aus. Eurer Partner wirft euch den Ballon zu, mit dem Schläger versucht ihr den Ballon zurückzuschlagen und Euer Partner fängt ihn wieder auf. Oder ihr bastelt euch zwei Schläger und spielt ein Match, z.B. über den Küchentisch/Gartentisch hinweg.

Variation: Alternativ könnt ihr auch zwei Fliegenklatschen oder ein Federballspiel verwenden.

Luftballonfußball

Material: Luftballon, Tor (z.B. Stühle)

Mit einem Luftballon Fußball zu spielen ist ganz anders als mit einem Ball. Versucht es mal. Baut euch aus zwei Stühlen ein Tor und versucht den Ballon hinein zu schießen.

Variation: **Luftballonfußballparcours**, baut Euch einen Parcours, ihr könnt den Ballon unter Stühlen hindurch oder über kleine Hindernisse schießen. Vielleicht mal als Handball oder nur mit links?

heißer Sommertag im Garten

Luftballonwaschen

Material: Luftballon, Geschenkband oder Wäscheleine, (Wäscheständer, Ast,) Rasierschaum, Wasserpistole/Becher

Lasst euch den Ballon aufblasen und verknotet ihn. An den Knoten kommt ein Bindfaden oder Geschenkband. Damit könnt ihr den Ballon z.B. an eine Wäscheleine kneten.

Jetzt muss euch Papa etwas Rasierschaum leihen. Damit bekommt der Ballon ein Gesicht, vielleicht noch einen Bart. Mit einer Wasserpistole könnt ihr nun das Ballongesicht „sauberspritzen“. Habt ihr keine Wasserpistole, füllt etwas Wasser in einen Becher und versucht das Wasser gegen den Ballon zu schleudern und das Ballongesicht so zu treffen.

Rund um die Grillparty

Insektenschutz für eure Trinkgläser

Material: Pappe, Schere, Malstifte, Kleber

Ihr braucht Pappe (z.B. von einem Pizzakarton oder Päckchen oder Tonkarton). Ein Trinkglas, damit ihr wisst wie groß der Kreis werden muss, damit der Deckel (Pappkreis) darauf passt. Deshalb um malt den Rand eures Trinkglases 1 cm größer als er ist. Lasst euch sonst dabei helfen. Ausschneiden. Wenn ihr möchtet, lasst euch in der Mitte des Deckels ein kleines Loch schneiden, dann könnt ihr dort noch einen Strohhalm durchstecken. Jetzt könnt ihr die Pappe noch von der nicht bedruckten Seite lustig bemalen: z.B. mit witzigen Gesichtern, Emojis, mit Mustern oder ihr schaut mal, ob ihr in Reklameheftchen Motive findet, die euch gefallen und die ihr ausschneiden und aufkleben könnt.

Variante: Insektenschutz für Trinkgläser aus **Bügelperlen**

Wenn Ihr Bügelperlen zuhause habt, könnt Ihr auch daraus einen Insektenschutz basteln. Steckt die Perlen auf eine runde Platte, etwas größer als Eure Trinkgläser und lasst in der Mitte ein kleines Loch für den Trinkhalm frei.

Eine Papiergirlande zur Deko

Material: Zeitung, Prospekt, Schere, Wäscheklammer, Kleber, Band

Dazu braucht ihr: Zeitung, Werbeprospekte oder andere Papiere, einen langen Faden/Geschenkbund oder Wäscheleine, Wäscheklammern.

Nehmt eine in der Mitte gefaltete Zeitungs- oder Prospektseite und malt oder lasst euch senkrechte breitere Streifen von der Knickfalte nach unten darauf malen. Schneidet auf der Linie die Streifen ab. Klammert dann die Streifen, die ihr in der Knickfalte über das gespannte Band/Wäscheleine hängt mit Wäscheklammern fest. Wollt ihr die Girlande nochmal verwenden klebt ihr die Streifen mit etwas Kleber im oberen Drittel um einen Faden.

Wenn es mal heiß ist – Wasserspiele

Material: mehrere Schwämme, Wanne oder Eimer mit Wasser

Zielwerfen, etwas abwerfen, sich gegenseitig zuwerfen, Schwämme auswringen, Schwämme in Becher auswringen... wer hat als erstes den Becher voll.

Spiele mit Stofftieren oder anderen Spielzeugen

Wer oder was ist es?

Material: Stofftiere, Stoffbeutel oder kleine Decke

Sucht euch mal einige von euren Lieblingsstofftieren oder Spielzeugen (Autos, Ball, etc.) zusammen. Dann braucht ihr noch eine kleine Decke oder einen Stoffbeutel. Darunter bzw. darin versteckt jemand heimlich eins von euren Spielzeugen oder Stofftieren und ihr müsst durch fühlen erraten, was es ist.

Wurfbude

Könnt ihr drinnen oder draußen spielen.

Material: Stofftiere, Bügelbrett oder Tisch, 5 aufgerollte Sockenpaare als Wurfbälle.

Setzt die Stofftiere in einer Reihe auf das Bügelbrett, stellt euch in einiger Entfernung auf und versucht die Stofftiere mit den Sockenbällen zu treffen. Wer „gewinnt“ die meisten Stofftiere?

Variante: „**Piratenschiff versenken.**“

Faltet aus einer Zeitschrift ein Papierschiff. (Auf YouTube kann man sehen, wie das geht.) Das Schiff stellt ihr auf das Bügelbrett. Auf jeder Seite des Brettes steht ein Spieler. Mit den Sockenbällen, die jetzt „Kanonenkugeln“ sind, versucht jeder das „Piratenschiff“ zu versenken (abzuwerfen), so dass es vom Bügelbrett fällt.

Stofftier verstecken

Material: Stofftier oder Spielzeug

Einer versteckt das Stofftier im Zimmer, der andere muss es suchen. Der, der es versteckt hat sagt: „Heiß!“, wenn man in der Nähe des Versteckes ist, ...“ und heißer...“, je näher man kommt. Er sagt: „Kalt, kälter ...“ je weiter entfernt von dem Versteck gesucht wird.

Stofftier-Gymnastik

Material: Stofftier oder Kissen

Legt Euch auf den Rücken. Zu Euren Füßen legt verschiedene Stofftiere oder Kissen. Klemmt einen Gegenstand zwischen die Füße, alleine oder lasst Euch helfen, und transportiert ihn in hohem Bogen über den Kopf. Schafft Ihr das ohne die Hände zu benutzen? Wie viele Gegenstände schafft Ihr?

Memory-Ideen

Fühlmemory im Stoffbeutel:

Material: Stoffbeutel (z.B. Einkaufstasche, Kissenbezug), mehrere Gegenstandspaare

Suche immer zwei genau gleiche Sachen, z.B. aus der Küchenschublade 2 kleine Teelöffel, 2 Esslöffel, 2 Kuchengabeln, 2 Flaschenöffner, zwei Trinkhalme, zwei Verschlüsse von Sprudelflaschen etc.

Oder aus deinem Zimmer: 2 Legosteine, 1 Paar Socken, 2 Würfel, 2 Spielfiguren, 1 Paar Puppenschuhe oder anderes.

Alle Sachen kommen in den Stoffbeutel. Steck deine Hände in den Stoffbeutel und versuche die passenden Pärchen herauszufinden. Du kannst ja erstmal mit wenigen anfangen.

Variante: Leg jeweils einen Gegenstand in den Beutel und einen daneben. Kannst Du zeigen oder sagen, was Du im Beutel gefunden hast?

Sockenpaare schnappen:

Ein Spiel für die ganze Familie

Material: verschiedene Sockenpaare

Bestimmt hat jeder in eurer Familie unterschiedliche Sockenpaare. Suche die lustigsten Paare aus. Rolle sie auseinander und legt sie durcheinander zu einem Sockenberg. Stellt den Handy-Timer auf 30sec. Jetzt versucht jeder in der Zeit ganz viele gleiche Sockenpaare zu schnappen.

Variante: mit Schuhen, evtl. plus Anziehen

Was man mit Zeitungspapier alles machen kann

Zielwerfen:

Material: Zeitungspapier, Eimer oder Karton

Zerknüllt jeweils eine Zeitungsseite zu einem Papierball. Macht so viele Bälle, wie ihr Lust habt.

Nun nehmt euch einen Putzeimer oder Karton etc. und versucht die Papierbälle aus einer Entfernung hineinzuworfen. Von wo klappt es gut? Wann wird es schwieriger. Ihr könnt die Höhe ändern, indem ihr den Eimer/Karton z.B. auch auf einen Stuhl oder den Tisch stellt.

Variante für Zwei: einer wirft den Papierball und der andere versucht ihn mit dem Eimer/Karton aufzufangen. Wieviel Bälle landen dann insgesamt als Beute im Ziel?

Vielleicht kann der Papa Euch einen Tisch schräg stellen? Dann kann einer die Papierbälle von oben rollen lassen und ein anderer sie unten auffangen. Denkt daran, manchmal zu wechseln. ;)

Mein Knautschkissen:

Material: Kissenbezug, Zeitungspapier

Du machst ganz viele Papierbälle aus Zeitungs- oder Prospektseiten und füllst sie in einen Kissenbezug. Jetzt hast du deinen eigenen kleinen Knautschkissensacksack. Magst du ihn lieber weniger oder prall mit Papierbällen gefüllt? Probiere mal aus, ob es sich unterschiedlich anfühlt.

Schale aus Zeitungsschnipseln

Material: Zeitungspapier, Kleister, Schüssel oder Teller, Folie

Falls ihr noch Kleister vom Tapezieren zu Hause habt kannst du aus Zeitungspapierschnipseln eine schöne Papierschale machen. Eine Porzellan- oder Plastikschüssel umdrehen und mit Frischhaltefolie von außen umhüllen. Aus Zeitungspapier Schnipsel reißen. Die Schale von außen mit dem angerührten Kleister einstreichen und die Schnipsel darauflegen und feststreichen. Immer wieder Schnipsel und Kleister abwechselnd in mehreren Lagen um die Schüssel legen. Mehrere Tage trocknen lassen. Vorsichtig von der Schüssel lösen, Frischhaltefolie entfernen. Evtl. noch trocknen lassen. Dann kannst du sie mit Farben bemalen.

Tip: Im Internet gibt es auch Rezepte für Kleister zum selber machen.

Spiele mit leeren Plastikflaschen

Kegeln

Material: leere Plastikflaschen, Ball, evtl. Wasser

Du nimmst ein paar leere Flaschen, evtl. kannst du in jede etwas Wasser gießen, unbedingt wieder den Verschluss draumdrehen, damit sie besser stehen. Stell sie drinnen oder draußen auf und versuche sie mit einem Ball umzukegeln. Wer aus eurer Familie wird Kegelkönig?

Variante für draußen: Die Flaschen mit einem Fußball umschießen.

Flaschen-Slalomparcours

Material: Plastikflaschen, evtl. Wasser, Ball, Stoppuhr

Stelle die Flaschen draußen mit Abstand hintereinander, so dass du einen Slalomparcours hast. Du kannst jetzt durch den Parcours laufen, hüpfen oder einen Ball durchdribbeln. Vielleicht stoppt jemand deine Zeit. Was ist dein Rekord?

Ringwerfen

Material: Pappe, Schere, Stift, Flasche

Bastle dir aus einem Pizzakarton oder einem Pappteller einen Wurfring. Male dafür einen großen Kreis auf die Pappe und schneide ihn aus. Male einen etwas kleineren Kreis in den Kreis. Und schneide diesen aus, bzw. lass dir helfen. Nun kannst du versuchen mit deinem Wurfring über die Flaschenhalse zu werfen. Wenn du Zettel mit einer Punktzahl an jede Flasche klebst kannst du hinterher zusammenzählen wieviel Punkte du nach 3x Werfen bekommen hast. Wenn ihr mit mehreren spielt macht eine Tabelle und tragt für jeden Spieler die Punkte ein. Wer hat nach 5 Runden die meisten Punkte?

Kleine Bastelideen, die wenig kosten

Stifthalter, Pflanzgefäß, Windlicht

Material: Leere, gesäuberte Milch-, - oder Saftkartons, Schere, Kleber und bunte Papierschnipsel oder Farbe und Pinsel

Lass dir den unteren Teil der Kartons in gewünschter Höhe abschneiden. Beklebe den Karton mit bunten Schnipseln, Bildern etc. so hast du einen praktischen **Stifthalter** für deinen Schreibtisch. Du kannst sie auch als **Pflanzgefäß** nehmen. Erde hineinfüllen und Blumensamen, z.B. für Sonnenblumen in die Erde stecken oder Bohnenkerne. Gießen nicht vergessen und beobachten, was passiert.

Wenn du den Karton zusammenknautschst, lässt sich mit etwas Geduld die äußere Beschichtung ab knibbeln. Dann kommt der Pappkarton zum Vorschein und man kann ihn besser bemalen.

Wenn du dir den oberen Teil des Kartons abschneiden lässt könnt ihr daraus ein **Windlichthäuschen** basteln. Eine Tür und Fenster auf den Karton malen und diese mit einer spitzen Schere von einem Erwachsenen ausschneiden lassen. Jetzt darfst du dein Häuschen anmalen.

Auf der Terrasse oder Fensterbank leuchten sie dann schön, wenn du ein kleines Glas mit einem Teelicht hineinstellst.

Autogarage aus einem Schuhkarton

Material: Schuhkarton oder Ähnliches, Stift, Farben

Zeichnet ein oder mehrere Garagentore auf und schneidet sie aus. Ihr könnt die Garage schön anmalen. Jetzt versucht eure Spielzeugautos aus einer kurzen Entfernung in die Garage einzuparken. Legt euch dafür am besten auf den Bauch oder stellt eure Garage auf den Tisch, dann könnt ihr auf einem Stuhl sitzen

Windrad basteln

Idee:

Aus einem festen Papier schneide ein Quadrat von etwa 15x15 cm Seitenlänge, falte das Quadrat diagonal und schneide an den Ecken bis zur Hälfte ein. Die vier Ecken spieße an der Spitze auf einen dünnen, aber nicht zu kurzen Nagel oder eine Stahlstecknadel. Stecke dann den Nagel durch die Mitte des Quadrates und befestige das Windrad damit an einem Holzstab. Das Windrad dreht sich besser, wenn du an der Vorder- und Rückseite jeweils eine Holzperle aufsteckst.

Material:

Holzstab, festes Papier, eventuell Wasserfarbe oder Buntstifte, ein Nagel oder eine Stecknadel, zwei Holzperlen

Klopapierrollen, hat ja jetzt jeder... nicht wegwerfen...

Kleine Eierbecher für das Sonntagsfrühstück

Material: Klopapierrollen, Schere, Stift, Farbe und Pinsel

Klopapierrolle in zwei Hälften schneiden und bemalen, vielleicht mit lustigen Gesichtern oder für jeden in seiner Lieblingsfarbe.

Tischkegelspiel

Material: Toilettenpapierrollen, Stift, Farbe und Pinsel, kleiner Ball

Mehrere Rollen farbig bemalen mit Zahlen beschriften. Jetzt brauchst du nur noch einen kleinen Ball. Fertig ist das Tischkegelspiel

Schmetterling

Material: Toilettenpapierrolle, Kaffeefiltertüte, Schere, Farben und Pinsel, Faden zum Aufhängen

Eine Rolle anmalen, die Kaffeefiltertüte an beiden Seiten aufschneiden und ebenfalls bemalen (Wasserfarben sehen schön aus). Sobald alles getrocknet ist könnt Ihr die Flügel auf die Rolle kleben. Den Schmetterling an einem Faden aufhängen.

Basteln mit Steinen

Steine bemalen

Material: Steine, Farbe, Pinsel

Sucht euch Steine, wascht und trocknet sie und bemalt sie in euren Lieblingsfarben oder als lustige Gesichter, Monster, Tiere.

Steinbilder

Material: kleine Steine, evtl. Kleber oder Sand

Sammelt kleine Steine. Daraus könnt ihr im Sand Muster, Figuren, Buchstaben legen. Oder ihr könnt sie auf Papier oder Pappe kleben.

Basteln mit Pflanzen

Pflanzen pressen

Material: Blumen, Gräser, Zeitung, schwere Bücher

Sammelt Gräser und Blumen. Schneidet das Zeitungspapier so groß wie die Bücherseiten. Legt ein Blatt Zeitungspapier in ein geöffnetes Buch. Auf das Zeitungspapier legt ihr mit etwas Abstand die gesammelten Pflanzen. Legt vorsichtig ein zweites Zeitungsblatt darüber. Schlagt das Buch zu und stapelt andere schwere Bücher darauf. Schaut nach einer Woche nach, ob die Pflanzen gut getrocknet sind.

Aus den getrockneten Pflanzen könnt ihr Karten basteln, Bilder kleben oder ein Glas bekleben, so entsteht ein schönes Teelicht.

Blütenkranz

Material: viele getrocknete (nicht gepresste) Blütenblätter, biegsamer Draht

Biegt den Draht zu einem Kreis, z.B. um einen Blumentopf oder einen Ball herum. Piekst mit dem Draht viele Blütenblätter auf und dreht die Drahtenden zum Schluss zusammen.

Variation: Abwechselnd Blütenblätter und Perlen auffädeln.

Stempeln

Stempel selber machen

Stempel aus Klopapierrollen

Material: Klopapierrollen Schere, Papier, Teller, Acrylfarbe

Aus Klopapierrollen: Schneidet eine Klopapierrolle an einem Ende etwa 4cm tief in etwa 0,5cm Abständen ein. Biegt die Fransen leicht nach außen. Acrylfarbe auf ein Tellerchen füllen. Die Rolle in die Farbe tupfen und schöne Blumen, Sterne oder Feuerwerk auf Dein Blatt Papier stempeln.

Probiert beim Schneiden der Klopapierstempel verschiedene Abstände aus, dicke Fransen, dünne Fransen, wie ihr wollt.

Stempel mit Haushaltsgummis

Material: Holzklotz oder kleine leere Pappschachteln, Haushaltsgummis, Acrylarbe, Pinsel, dicke Pappe oder Papier

Zieht die Gummis über den Holzklotz oder die Schachtel. Streicht die Farbe dick auf die flache Pappe. Drückt den Stempel sanft auf die Farbe und stempelt die Farbe anschließend auf ein Papier.

Variation: umwickelt den Holzklotz/Schachtel mit einem Woll- oder Bindfaden.

Noch mehr Stempel

Material: ???

Was findet Ihr zuhause noch zum Stempeln?

Vielleicht: Schwamm, Gabel, Radiergummis mit besonderen Formen...

Fragt, ob Ihr mit Fingern, Händen oder Füßen stempeln dürft.

Musikinstrumente selber machen

Kastagnetten

Material: Pappstreifen, zwei Kronkorken oder Walnushälften, Rest Gummiband, Schere, Kleber
Schneidet einen Pappstreifen etwa 10cm lang und 3 cm breit zu. Dieser muss einmal quer gefaltet werden auf 5x3cm. An der Öffnung wird oben und unten ein Gummi befestigt, so dass man sie mit Daumen und Zeigefinger öffnen und schließen kann. Innen müssen die Kronkorken oder Walnushälften genau gegenüberliegend festgeklebt werden.

Könnt ihr vielleicht auch mit Daumen und Mittelfinger Musik machen?

Trommel

Material: Blumentopf, Backpapier, Kleister, Schere

Schneidet mehrere Lagen Backpapier so zu, dass sie mindestens 3 cm am oberen Blumentopfrand überstehen.

Jetzt wird Lage für Lage mit Kleister eingestrichen, über die große Öffnung gelegt und am Außenrand festgeklebt. Gut trocknen lassen.

Variation: saubere Blechdose und Luftballon

Mini Harfe

Material: leere Obstschale aus Plastik oder Pappe, Haushaltsgummis

Ziehe verschiedene Haushaltsgummis um die leere Obstschale. Jetzt probiere aus, wie sie klingen, wenn Du daran zupfst.

„Oma´s Lieblingsspiele“

Habt Ihr schon mal Eure Großeltern gefragt, was sie früher gespielt haben?

„Ich sehe was, was du nicht siehst!“

Material: keins, aber mindestens zwei Personen

Die erste Person sucht sich etwas in ihrem Blickfeld aus und benennt die Farbe mit dem Satz: "Ich sehe was, was du nicht siehst und das ist Gelb (Blau, Grün, Rot...) Die anderen Mitspieler benennen alle Gegenstände der genannten Farbe, bis der richtige Gegenstand gefunden ist. Wichtig: Man darf den gewählten Gegenstand nicht ändern. Wer richtig geraten hat darf die nächste Farbe/Sache überlegen.

Gummitwist

Material: langes Gummiband, (früher haben wir Reste aus dem Nähkasten zusammengeknotet), zwei Mitspieler oder notfalls Stühle

Das Gummiband wird zu einem großen Kreis geknotet. Die beiden Mitspieler legen sich das Gummiband hinten um die Beine und gehen so weit auseinander, dass das Gummi den Boden nicht mehr berührt. Dann schiebt das Gummiband auf Höhe der Fußknöchel. Nun versucht über das erste Gummi in die Mitte zu springen und über das zweite Gummi wieder heraus. Wenn Ihr das gut könnt springt über beide gleichzeitig. Falls Ihr auf ein Gummiband tretet oder Euch verheddert ist der nächste dran. Welche Übungen könnte man noch machen?

Hüpfekästchen

Material: Kreide, Steinchen

Lasst Euch beim ersten Mal von Euren Eltern oder Großeltern ein Hüpfekästchen aufmalen. Versucht von Feld zu Feld zu springen, ohne auf die Linien zu treten. Man kann auch einen kleinen Stein in ein Feld werfen und muss dieses dann beim Springen auslassen.

Man kann mit beiden Beinen Hüpfen oder auf einem Bein oder...

Dosen werfen

Material: leere, saubere Konservendosen (mindestens 6 Stück), alte Sockenpaare (wenn ihr im Haus werft), alte Tennisbälle

Baut die Dosen auf einem Tisch zu einer Pyramide auf (unten drei, darüber zwei, darauf einer) Rollt zwei Socken zu einem Ball zusammen.

Jetzt darf jeder aus einer vorher festgelegten Entfernung 3x auf den Dosenstapel werfen. Wem gelingen die meisten Treffer?

Bastelidee: Verziert die Dosen mit buntem Papier oder malt Zahlen darauf. Dann könnt ihr noch die Punktzahl der umgeworfenen Dosen zusammenzählen.

Variation: Wenn ihr nicht werfen könnt, stellt die Dosen auf den Boden und kegelt sie um.

Sockenhandpuppen

Material: alte Socken, Wolle, Knöpfe, Filz oder andere Stoffreste, Kleber oder Nadel und Faden
Steckt eure Hand in die Socke. Der Daumen kommt in die Ferse und die anderen vier Finger an die Stelle, wo sonst die Zehen stecken. Malt euch zwei kleine Kreuze oben auf die Socke, wo sich die vier Finger befinden, dort werden später die Augen eurer Sockenpuppe sein. In der Kuhle, über dem Daumen, wird mit einem kleinen Kreuz die Stelle markiert, wo sich später die Zunge der Sockenpuppe befinden soll. Nehmt eure Hand wieder aus dem Socken raus. Dort wo sich die Kreuze für die Augen befinden, werden nun die Knöpfe angenäht oder angeklebt. Schneidet anschließend eine Zunge aus dem Filz oder Stoffresten aus. Die Zunge wird ebenfalls an die vorgesehene Markierung genäht oder angeklebt. Jetzt benötigt eure Puppe nur noch eine coole Frisur. Schneidet euch Wollfäden ab und näht/klebt diese als Haare, oberhalb der Augen fest. Fertig ist die Sockenhandpuppe und freut sich mit euch zu spielen oder etwas vorzuführen.

Bewegungsspiele

Feuer, Wasser, Sturm

Material: verschiedene Kletter- und Versteckmöglichkeiten, CD-Player mit Musik

Jedes Element steht für eine Aktion. Bei "Wasser" musst du irgendwo hinaufklettern (z.B. auf einen Stuhl), bei "Feuer" musst du dich verstecken und bei Sturm auf den Bauch legen. Du kannst dir aber auch eigene Reaktionen überlegen. Jetzt startet der Spielführer die Musik und du und deine Freunde /Geschwister tanzen durch den Raum. Wenn die Musik gestoppt wird ruft der Spielführer eines der Elemente und alle Kinder müssen reagieren.

Olympische Spiele

Material: Bälle, verschiedene Tore (Eimer, Wäschekorb, Karton, Reifen....)

Es findet ein Wettkampf mit verschiedenen Wurfspielen statt.

Mögliche Disziplinen: Basketball, Handball, Weitwurf, Kugelstoßen...

Du musst alle Disziplinen durchlaufen und hast drei Versuche. Die Disziplin, bei der du die meisten Treffer hast, ist die Siegesdisziplin.

Das Spiel kannst du auch gut mit deinen Freunden/Geschwistern spielen. Das Kind mit den meisten Treffern ist Olympiasieger.

Tipp: Du kannst vorher aus Pappe eine Medaille ausschneiden und bunt anmalen.

1, 2, 3.....Würfelspiel für drinnen und draußen

Material: Würfel, Papier, Stifte, Zubehör für die einzelnen Aktivitäten

Jeder Zahl auf einem Würfel wird eine Aktivität zugeordnet. Eine Zahl ist der Joker, bei der du dir eine Aktivität aussuchen kannst. Je nachdem welche Zahl du würfelst, muss du die entsprechende Aktivität ausführen.

z.B.

- auf einem Bein/beiden Beinen hüpfen
- einen Turm aus Klötzen bauen
- auf einen Stuhl klettern und herunterspringen
- auf einer Linie balancieren
- einen Ball auf ein Ziel werfen
- ein kleines Rätsel lösen
-
-
-

Variante: Du kannst dir vorher einen Spielplan mit Startpunkt, Ziel und einigen Feldern dazwischen ausdenken und aufzeichnen. Wer zuerst am Ziel angekommen ist hat gewonnen.

Anstelle von Zahlen kannst du auch Farben mit einem Farbwürfel würfeln.

In der Küche

Schnuppertag:

Material: alles, was riecht („gut und schlecht“)

Habt ihr schon mal jemandem beim Kochen zugeschaut?

Da werden nicht nur Gemüse, Fleisch und Kartoffeln verarbeitet, sondern es kommen auch Kräuter und Gewürze zum Einsatz.

Vielleicht könnt ihr an einem Tag mal an allen Zutaten riechen. Manches riecht süß, manches würzig, wie riecht Salz oder Zucker? Passt auf, damit ihr Nichts einatmet.

Variation: Wenn der Koch genug Zeit hat fragt mal, ob ihr probieren dürft. Das rohe Fleisch vielleicht lieber nicht, aber wie schmeckt ein kleines Stückchen rohe Kartoffel oder Blumenkohl? Gewürze probiert man so: die Köchin gibt etwas Gewürz auf ihre Handfläche und ihr dürft eine Fingerspitze hineintippen und den Finger ablecken. Bitte nehmt nicht mehr, je nach Gewürz kann das gefährlich werden, und probiert auch nicht alleine.

Übrigens wird so aus dem Schnuppertag ein **Probiertag**.

Knete

Du brauchst

- 200 ml **heißes** Wasser
- 200 g Mehl
- 100 g Salz
- 2-3 Esslöffel Öl (einfaches Speiseöl)
- 1 Packung Zitronensäure (steht im Supermarkt bei Backwaren/ gleiche Verpackung wie Backpulver)
- Lebensmittelfarbe
- Eine große Schüssel
- Ein Handrührgerät (es klappt auch ohne aber mit wird die Knete noch besser)
- Knethaken

Wiege das Mehl und das Salz ab. Mehl und Salz kommen jetzt mit der Zitronensäure und dem Öl in eine große Schüssel. Alle Zutaten einmal kurz verrühren. Danach wird das heiße Wasser langsam in die Schüssel geschüttet (lass dir hier von einem Erwachsenen helfen).

Die Masse verrührest du ca.3 min mit dem Handrührgerät. Jetzt kannst du die Knete aus der Schüssel holen. **Achtung** die Knete könnte noch heiß sein.

Rolle aus der Knete eine große Kugel und mache ein Loch in die Mitte. In das Loch kommen jetzt 3-4 Tropfen von der Lebensmittelfarbe. Jetzt noch mal alles gründlich kneten bis sich die Farbe verteilt hat.

Mhm, dass schmeckt....

Joghurt-Eis

Du brauchst:

- Einen Joghurt im Plastikbecher
- Einen Löffel
- Ein Gefrierfach/Kühltruhe

Stecke den Löffel (mit der großen Fläche nach unten) vorsichtig, mittig durch den Joghurtdeckel, in den Joghurtbecher. Das wird der Stiel von deinem Eis. Danach stellst du den Joghurt für ca.6 Stunden in das Gefrierfach oder in die Kühltruhe. Anschließend ist dein Eis fertig. Löse behutsam den Decken und drücke das Eis vorsichtig aus dem Becher. Fertig ist das Joghurt-Eis am Stiel.

Erdbeer- Milch

Für **eine Portion** Erdbeermilch brauchst du:

50g Erdbeeren

50g Erdbeer- oder Vanilleeis

100 ml Milch

evtl. 1 TL Vanillezucker

Erdbeeren waschen, das Grüne abschneiden. Erdbeeren kleinschneiden alles mit Milch, Eis und Vanillezucker pürieren.

Rezept für Schokoladencreme

150g Schokolade

100g Sahne

30g Butter

Zubereitung der Schokoladencreme:

Schokolade raspeln oder zerkleinern

Butter und Sahne erwärmen, so dass sie schmelzen. Schokoladenraspel unterrühren und ebenfalls schmelzen.

Die Masse in Schraubgläser füllen und abkühlen lassen.

Schmeckt gut auf Brötchen, Toast, Hefestuten..

Haferflocken-Schoko-Cookies

Zutaten:

150g weiche Margarine
je 75g weißer und brauner Zucker
1 Prise Salz
1Pck. Vanillezucker
1 Ei
225g Mehl
150g Schokolade
100g kernige Haferflocken

Backpapier

Bereite deinen Arbeitsplatz vor. Was brauchst du alles?

Arbeitsschritte:

Schokolade hacken.

Margarine, weißen und braunen Zucker, Vanillezucker und Salz 4 Min. cremig rühren.

Eier unterrühren.

Mehl unterrühren - nicht lange rühren.

Haferflocken und Schokolade unterheben.

Backpapier auf Bleche legen.

Mit einem Esslöffel 6-7 große Häufchen Teig auf das Backpapier setzen. Mit der Hand leicht plattdrücken.

Bleche im Backofen bei **175 Grad Umluft ca. 12-15 Minuten backen.**

Vor dem Herunterheben vom Blech erst etwas abkühlen lassen, da sie sonst leicht zerbrechen.

Pfannkuchen

Zutaten:

3/8 Liter Milch (3x 125ml)

150g Mehl

2 Eier

1 Prise Salz

Alle Zutaten zu einem Teig verquirlen.

Etwas Öl in der Pfanne erhitzen, eine Kelle Teig hineingeben.

Wenn der Pfannkuchen auf der Oberseite nicht mehr feucht glänzt wenden.

Fertigen Pfannkuchen auf einen Teller gleiten lassen.

Variation: mit Apfelscheiben, Bananenscheiben, Zimt und Zucker, Nutella, Marmelade

Aufgabe: Was brauchst du für Zutaten?

Was brauchst du an Küchengeräten und weiteren Gegenständen aus der Küche?

Süßer Quark-Ölteig

Du brauchst: Schüssel, Waage, Esslöffel, Gabel, Mixer, Tasse, Backpinsel Backblech, Backpapier

Zutaten:

500g Magerquark
12 Esslöffel Milch
12 Esslöffel Öl
600g Mehl
1 1/2 Päckchen Backpulver
2 P Vanillezucker
200g Zucker
2 Prisen Salz

1 Ei, verquirlt, zum Bestreichen

Zubereitung:

Quark, Milch und Öl verrühren.

Mehl und Zucker abwiegen und mit Backpulver und Vanillezucker und 2 Prisen Salz dazugeben. Alles mit den Händen oder den Knethaken des Mixers zu einem Teig verkneten.

Aus dem Teig kannst Du Brötchen oder Figuren formen oder ausstechen etc. Die Figuren kannst Du mit Smarties, Rosinen oder Nüssen verzieren. Schokobrötchen bekommst Du, wenn du Schokoladen Tröpfchen unter den Teig knetest. Lecker schmecken sie auch, wenn Du in die Brötchen einen halben Kinderschokoriegel steckst.

Die fertigen Figuren oder Brötchen etc. mit einem verquirlten Ei bestreichen und bei 175 Grad auf der mittleren Schiene ca. 15-20 Minuten backen.

Waffeln

125g Butter
50g Zucker
1 Päckchen Vanille- Zucker
3 Eier
250g Mehl
2 gestrichene TL Backpulver
1/4 l Milch

Öl zum Einpinseln des Waffeleisens
Puderzucker zum Bestreuen

Du brauchst noch: Rührschüssel, Messer, Gabel, Teelöffel, Waage, Messbecher, Mixer, Waffeleisen, Pinsel, Tasse für das Öl, Rost

Jetzt geht's los:

Wiege die Zutaten ab und verrühre sie in der Reihenfolge, wie sie oben aufgeführt sind.

Schalte das Waffeleisen ein.

Bestreiche beide Flächen des Waffeleisens mit Öl.

Gebe eine Kelle Teig auf die untere Fläche des Waffeleisens und schließe es.

Nimm die fertige Waffel mit einer Gabel heraus und lass sie auf einem Rost abkühlen

Bestreue die Waffel mit Puderzucker.

Pizza

Teig

Gebt den Inhalt der beiden Beutel (Pizzateig von Mondamin) in eine Schüssel.

Messt in einem Messbecher 250ml lauwarmes Wasser ab.

Gießt es ebenfalls in die Schüssel.

Verrührt den Teig mit dem Mixer. Dafür müsst ihr die gedrehten Knetstäbe nehmen.

Knetet den Teig dann nochmal mit den Händen durch.

Fettet ein Backblech mit Butter und legt ein Backpapier auf das Blech.

Rollt den Teig aus, bis das ganze Blech damit ausgefüllt ist.

Gebt die Hälfte der Tomatensauce aus der Packung auf den Teig und verstreicht die Sauce über den ganzen Teig.

Würzt mit italienischen Kräutern.

Belag 1:

Thunfischdose öffnen und das Öl abgießen. Thunfisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Gabel in kleine Stücke zerpfücken. Thunfisch auf dem Pizzateig verteilen
Paprika waschen, Kerngehäuse herausschneiden und in Streifen, danach in Stücke schneiden. Diese auch auf den Teig legen.

Einen Beutel Streukäse darüber verteilen.

Belag 2:

Salamischeiben vierteln und auf der Pizza verteilen. Streukäse darübergeben.

Die Pizza bei 175 Grad Umluft 20-25 Minuten backen

Pizzabrötchen

Den Teig dafür so zubereiten wie den Pizzateig.

Daraus kleine Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Die Pizzabrötchen bei 175 Grad Umluft 15-20 Minuten backen.

Kräuterbutter

Die weiche Butter in eine Schüssel geben. 3 Esslöffel Tiefkühlkräuter und etwas Salz dazugeben und gut verrühren.

Knoblauch-Schmand mit Rohkost-Dippgemüse

2 Becher Schmand
1-2 EL Mayonaise
1-2 Knoblauchzehen
1 EL Essig
Salz, Zucker

Zubereitung:

Gib den Schmand in eine Schüssel.

Gib die Majonäse dazu.

Schäle den Knoblauch und presse ihn durch die Knoblauchpresse.

Rühre den Knoblauch unter den Schmand.

Gib einen Esslöffel Essig dazu und rühre die Flüssigkeit unter.

Schmecke mit Salz und Zucker ab.

Wasche das Gemüse (Paprika, Möhren, Gurken)

Paprika: entkernen und in Streifen schneiden

Möhren: mit dem Sparschäler schälen und in Sticks schneiden

Gurke: in Scheiben oder Sticks schneiden (evtl. vorher mit dem Sparschäler die Schale abschälen)

Knusprige Kartoffelpommes

Du brauchst:

1,5 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln

6 EL Speiseöl

2 Teelöffel Paprikapulver

2 Teelöffel Salz

1 Schälmesser, ein Brettchen, 1 Schüssel, 1 Tasse, 1 Teelöffel, 1 Esslöffel, Backblech, Backpapier

1. Wasche die Kartoffeln und schäle sie, dass schälen kann auch jemand anderes für dich machen.
2. Schneide die Kartoffeln mit einem Messer in Viertel oder dünne Stangen. Das geht am besten auf einem Brettchen.
3. Heize den Ofen auf 180 Grad Umluft.
4. Verrühre Öl und Gewürze in einer Tasse.
5. Vermische die Kartoffeln in einer Schüssel mit dem Gewürzöl und verrühre alles gut.
6. Leg ein Stück Backpapier auf ein Blech. Schütte die Kartoffeln darauf und verteile sie gleichmäßig. Sie sollen locker nebeneinanderliegen. Verwende evtl. ein zweites Backblech
7. Backe die Kartoffeln im heißen Ofen ca. 30-35 Minuten

Dazu passt: Mayo, Ketchup, Kräuterquark

Schokocrossies

Du brauchst: 200g dunkle Kuvertüre, 80g Cornflakes

Backblech, Backpapier, 1 Topf, 2 Schüsseln, 1 Waage, Schälmesser, 2 Teelöffel, 1 Esslöffel, 1 Aufbewahrungsdose

1. Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Schneide die Kuvertüre mit einem Messer in grobe Stücke und gib sie in eine Schale
3. Dann setzt du einen Topf mit warmen Wasser auf den Herd, stellst die Schale mit der Kuvertüre hinein. Lass die Kuvertüre bei geringer Hitze langsam schmelzen. **Vorsicht:** Es darf kein Wasser in die Schüssel kommen.
4. Wiege die Cornflakes ab
5. Wenn die Kuvertüre geschmolzen ist nimmst du die Schüssel mit Topfhandschuhen aus dem Wasserbad. Gieß die Schokomasse über die Cornflakes und rühre alles vorsichtig um.
6. Mit 2 Teelöffeln setzt du jetzt kleine Schokocross-Häufchen auf das Backblech. Lass etwas Abstand dazwischen.
7. Jetzt müssen die Schokocrossies nur noch fest werden. Verpacke sie am besten in einer Dose.

Kleine gebackene Blätterteigschnecken

Material: fertiger Blätterteig, Pesto, Käse

Ihr braucht eine Rolle fertigen Blätterteig ein Glas Pesto oder eine Packung eures Lieblings-frischkäses, etwas geriebenen Käse.

Rollt den Teig auseinander. Bestreicht ihn mit dem Pesto/oder dem Frischkäse, streut darüber etwas geriebenen Käse. Klappt den Teig von unten zur oberen Kante. Schneidet mit dem Messer schmale Streifen von oben nach unten oder lasst euch dabei helfen. Die Streifen rollt ihr dann zu kleinen Schnecken auf und legt sie auf ein Backblech.

Oder ihr dreht die Streifen zu einer Blätterteig-Käsestange. Dafür nehmt ihr ein Ende jeweils zwischen Daumen und Zeigefinger eurer rechten und linken Hand und verdreht sie entgegengesetzt. Das ist schon etwas kniffliger... versucht es mal.

Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und so lange backen wie auf der Packung angegeben.

Apfelcrumble

Du brauchst:

800g Äpfel

Wasche die Äpfel und schäle sie.

Schneide sie in Viertel und entferne das Kerngehäuse. Lass dir dabei evtl. helfen.

Schneide die Äpfel in kleine Stücke.

Für die Streusel (auf englisch Crumble):

200g Butter

200g Mehl

200g Zucker

1 Prise Salz

Wiege die Zutaten ab.

Vermische Mehl, Zucker und Salz.

Füge die Butter hinzu und verknete mit den Fingern alles zu Streuseln.

Fette eine Auflaufform mit Butter. Gib die Äpfel hinein. Darüber gibst du die Streusel.

Heize den Backofen auf 180 Grad.

Backe den Apfelcrumble im Ofen ca. 25 - 30 Minuten

Dazu passt: Vanillesauce oder Vanilleeis

Tipp:

Statt Äpfeln kannst du auch die gleiche Menge anderer Früchte nehmen:
Pflaumen, Aprikosen, Heidelbeeren