




Wochenplan: Kinderbeschäftigung ohne Langeweile


Dieser Wochenplan enthält 14 abwechslungsreiche Beschäftigungsideen – für jeden Tag der Woche je eine ruhige und eine bewegungsreiche Aktivität. Alle Spiele sind auf Kinder im Alter von 3 bis 7 Jahren abgestimmt, benötigen nur einfache Materialien und lassen sich schnell zu Hause oder im Garten umsetzen. Jede Aktivität ist ausführlich beschrieben und enthält einen Alternativvorschlag für besonders trubelige Tage.


Montag

Fingermalerei auf Papier

 Dauer: 15–20 Min

 Materialien: Papier, Fingerfarben oder Joghurt + Lebensmittelfarbe


 Beschreibung: Malt mit den Fingern bunte Linien, Punkte oder Tiere auf ein großes Papier. Auch Handabdrücke machen Spaß.

 Alternative bei Zeitmangel: Wattestäbchen statt Finger verwenden oder mit Pinseln arbeiten.

Kissen-Hindernis-Parcours

 Dauer: 15 Min


 Materialien: Kissen, Decken, Stühle


 Beschreibung: Baut einen kleinen Parcours aus Kissen und Decken: drüberklettern, durchkriechen, drumherum laufen.


 Alternative bei Zeitmangel: Ein Stofftier-Slalom oder Hüpfunde mit Musik einbauen.


Dienstag

Bilderbuchraten


 Dauer: 10–15 Min


 Materialien: 2–3 Bücher, Stofftier


 Beschreibung: Lest ein Bilderbuch oder zeigt einzelne Seiten – das Kind errät, aus welchem Buch es stammt.


 Alternative bei Zeitmangel: Statt lesen: Bilder nacherzählen oder erfinden.

Tierbewegungen nachahmen

 Dauer: 15–20 Min


 Materialien: nur Platz nötig

 Beschreibung: Hüpf wie ein Frosch, schleicht wie eine Katze, stampft wie ein Elefant. Das Kind darf Tiere vorschlagen.


 Alternative bei Zeitmangel: Würfelt ein Tier oder zieht es aus einem Beutel.

Mittwoch

Schnipselkleben

 Dauer: 20 Min

 Materialien: Altpapier, Kleber, Karton


 Beschreibung: Zerreißt Papier in kleine Stücke und klebt sie auf ein größeres Blatt – bunt, gemustert oder thematisch (z. B. Sonne).


 Alternative bei Zeitmangel: Zeitschriftenbilder ausschneiden und eine Collage machen.

Fahrrad-/Laufstad-Parcours

 Dauer: 15 Min


 Materialien: Kreide, Helm

 Beschreibung: Malt mit Kreide eine Strecke oder legt sie mit Schnur aus – mit Kurven, Schlangenlinien, Stopps.

 Alternative bei Zeitmangel: Ohne Rad: einfach rennen, balancieren, Haken schlagen.

Donnerstag

Farben sortieren


 Dauer: 10–15 Min

 Materialien: bunte Dinge wie Knöpfe, Steine


 Beschreibung: Legt verschiedene bunte Gegenstände bereit. Das Kind sortiert sie nach Farbe (z. B. alle roten in eine Schüssel).

 Alternative bei Zeitmangel: Statt Farben: nach Form oder Größe sortieren.

Musik-Stopp-Spiel

 Dauer: 10–15 Min


 Materialien: Musikquelle

 Beschreibung: Spielt Musik ab. Wenn sie stoppt, müssen alle einfrieren. Wer wackelt, macht eine kleine Extra-Aufgabe.


 Alternative bei Zeitmangel: Mit buntem Tuch tanzen und bei Stopp eine Pose machen.


Freitag

Keks- oder Obstgesichter

 Dauer: 20 Min

 Materialien: Kekse, Quark, Obst


 Beschreibung: Legt auf Kekse oder Teller lustige Gesichter aus Apfelscheiben, Bananen, Rosinen oder Deko. Danach darf gegessen werden.

 Alternative bei Zeitmangel: Papiergesichter basteln mit Wolle, Papier und Stift.

Zielwerfen mit Socken

 Dauer: 15 Min


 Materialien: Gerollte Socken, Wäschekorb

 Beschreibung: Werft die Sockenbälle aus 1–2 m Entfernung in den Korb. Punkte zählen – oder Tiere benennen, die ihr trifft.

 Alternative bei Zeitmangel: Statt Korb: leere Flaschen oder Becher als Ziele.

Samstag

Fensterbilder malen


 Dauer: 20–25 Min


 Materialien: Fensterfolie oder Klarsichttasche, Wasserfarben


 Beschreibung: Malt mit Pinsel oder Finger auf Folie, die ans Fenster geklebt wird. Motive: Blumen, Sonne, Tiere.

 Alternative bei Zeitmangel: Statt Fensterbild: Transparentpapier und Buntstift.

Garten-Schatzsuche

 Dauer: 30 Min

 Materialien: Zettel mit Symbolen, kleine Fundstücke

 Beschreibung: Versteckt Schätze (z. B. Steine, Sticker) und gibt Hinweise mit Symbolen oder einfachen Zeichnungen.

 Alternative bei Zeitmangel: Indoor-Schatzsuche mit Kuscheltieren oder Spielzeug.

Sonntag



Handpuppenspiel



Dauer: 20 Min



Materialien: Socken, Stifte



Beschreibung: Bastelt aus alten Socken Puppen – Augen, Mund, Ohren aufmalen. Dann kleine Geschichten oder Szenen spielen.



Alternative bei Zeitmangel: Mit vorhandenen Puppen oder Kuscheltieren spielen.



Bewegungswürfel



Dauer: 15 Min



Materialien: Würfel, Bewegungsaufgaben auf Zetteln



Beschreibung: Jede Zahl steht für eine Bewegung: 1 = hüpfen, 2 = drehen, 3 = Hampelmann etc. Würfeln und los!



Alternative bei Zeitmangel: Zettel ziehen oder Aufgaben erfinden.



****Tipp:**** Drucke diesen Plan aus oder laminiere ihn. Lass dein Kind täglich zwischen zwei Ideen wählen oder gemeinsam mit dir abwechseln. Wiederholung ist erlaubt – denn bekannte Rituale bringen Ruhe und Sicherheit in den Tag!