

# 📅 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 Hüpfrunde 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: Hüpft 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-/Laufrad-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 trefft.  
🔄 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 gebt 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!