



Thema:	Fit und gesund durch den Winter
Material:	Schneidbrett, Messer, Schüsseln, Obst, Stifte, Stuhl, Decke, Schnur, Ball
Ziele:	Ausdauer, Sprachförderung, optische Differenzierung, logisches Denken, Auge-Hand-Koordination, Feinmotorik, Winterkleidung erkennen und benennen, Körperteile benennen, visuelle Wahrnehmung, Bewusstsein für Gesundheit und Ernährung erlangen, Geschicklichkeit, Kreativität und Lösungsfindung
Beilagen:	Zuordnungsspiel „Zieh dich warm an“, Mandala

- 1) Fit und gesund bleiben ist vor allem in der jetzigen Zeit wichtig. Überlege mit deinen Eltern oder Geschwistern, was ihr machen könnt, damit ihr fit und gesund bleibt. (Obst und Gemüse essen, in die frische Luft gehen, Sport machen etc. - seid kreativ)
 - 2) Seht euch nun in eurer Küche um. Welche Sorten von Obst und Gemüse findet ihr? Benenne sie und überlege, wie sie schmecken!
 - 3) Nun holt euch ein Schneidbrett, ein Messer und eine Schüssel. Macht euch aus eurem Obst einen leckeren Obstsalat- das Vorschulkind kann versuchen, das Obst (unter Aufsicht und mit Hilfe der Eltern!!) selbst zu schneiden, das Obst in die Schüsseln zu portionieren und den Tisch zu decken. Guten Appetit!
-
- 4) Damit wir gesund bleiben, ist Bewegung an der frischen Luft wichtig! Überlege, was du dir alles anziehen musst, bevor du hinaus gehen kannst und bearbeite im Anschluss das Zuordnungsspiel „Zieh dich warm an“, das du im Anhang finden kannst.
 - 5) Gehe nun in deine Garderobe, zieh dich am besten ganz selbstständig an und geht eine Runde zu deinem Lieblingsplatz in der Natur spazieren!
 - 6) Für schlechtes Wetter eignet sich optimal ein Parkour durch dein Zimmer / deine Wohnung/ dein Haus/ deine Garage etc.: hole dir Material wie einen Stuhl, eine Decke, eine Schnur und einen Ball (ihr könnt natürlich auch noch mehr Material verwenden, lasst eurer Kreativität freien Lauf!). Nun baut ihr einen Parkour bei dem du:
 - unter etwas durchkriechen (z.B. unter dem Stuhl)
 - über etwas krabbeln (z.B. über die Decke)
 - über etwas balancieren (z.B. über die Schnur)
 - und etwas fangen/ werfen sollst (z.B. den Ball).
 - 7) Als Abschluss findest du ein Mandala vom Obstkorb zum Ausmalen!
Viel Spaß wünscht dir dein Kindergarten team!