



## Helden privat

### »Die Putzteufel«

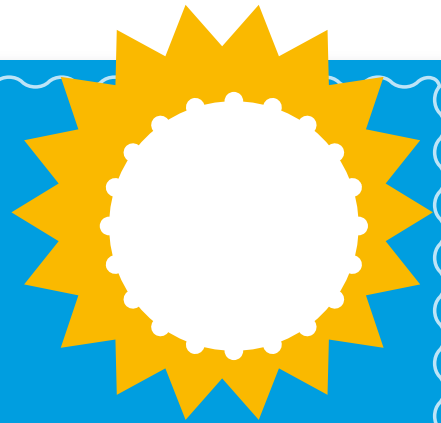
Bei Peb und Pebber ist Wohnungsputz angesagt. Und dass es dabei nicht nur ums Saubermachen geht, sondern dass man mit einem Wischmob auch eine Menge Spaß haben kann, merken unsere kleinen Helden ziemlich schnell. Bei einem lustigen Wischmobtanz wird die Wohnung dann wie von alleine geputzt.



..... → Spielen und Toben ist für die gesunde Entwicklung von Kindern unverzichtbar. Jede Familie sollte daher mindestens 2-3 Mal pro Woche versuchen, spaßorientierte Bewegung in den Alltag mit einzubauen. Dabei macht ein kleiner Bewegungswettbewerb nicht nur Freude, sondern motiviert auch zum Weitermachen. Als Faustregel gilt: Mindestens einmal am Tag sollte Ihr Kind ins Schwitzen kommen, ob beim Rennen, Radeln, Treppensteigen oder Herumtoben. In der aid-Bewegungspyramide ([www.aid.de](http://www.aid.de)) erhalten Sie viele Anregungen, wie Sie Ihren Alltag aktiver gestalten können. ← .....

## Kartonslalom

Jedes Kind setzt sich einen Karton wie einen Hut auf. Ohne die Hände zu Hilfe zu nehmen, müssen die Akrobaten nun einen Hindernisparcours überwinden. Wer seinen Karton verliert, beginnt von vorne. Schwieriger wird es, wenn die Kinder versuchen, so viele Kartons wie möglich auf ihrem Körper zu balancieren. Vielleicht passt auf den „Kartonhut“ noch ein zweiter Karton oben drauf? Zwei Kartons können zudem als „Schuhe“ übergezogen werden, so dass die Kinder auf diese Weise die Slalomstrecke schlurfend zurücklegen müssen.



## step by step...

Veranstalten Sie einen Familienwettbewerb: Wer schafft es, bis zum Abend die meisten Stufen zu steigen? Dazu gehören die Treppen in der KiTa, beim Einkaufen, zu Hause oder auf dem Weg zur U-Bahn. Natürlich muss genau aufgeschrieben werden, wo man wie viele Treppen erklommen hat! Eine schöne Zählübung ist es obendrein.

## Wer macht die größten Schritte?

Erfinden Sie Zählspiele: Wie viele Schritte macht der Vater, wenn er „um den Block geht“, wie viele macht Ihr Kind? Und wie viele braucht die Mutter? Dann messen Sie die Schrittlänge jedes Familienmitgliedes. Wer macht die größten Schritte?

