MALOUZI KINDERSPORT · ADVENTSKALENDER

24 TÜRCHEN FÜR KINDER VON 1–4 JAHREN

Milos Bewegungs-Adventskalender

18 Bewegungsideen und 6 Entspannungsgeschichten
für zu Hause und die Kita – ganz ohne Süßigkeiten.



18 × BEWEGUNG

6 × ENTSPANNUNG

ZUM AUSDRUCKEN

Hallo, ich bin Milo!



So funktioniert der Kalender

Hinter jedem Türchen wartet eine kleine Idee für 5 bis 10 gemeinsame Minuten. An 18 Tagen wird getobt, geklettert und gekrabbelt. Jeder vierte Tag ist ein ruhiger Tag mit einer Entspannungsgeschichte zum Vorlesen – und an Heiligabend endet der Kalender ganz kuschelig.

So bastelt ihr den Kalender

- Druckt die Karten aus (gern auf etwas dickerem Papier) und schneidet sie an der gestrichelten Linie auseinander.
- Faltet jede Karte zweimal und steckt sie in kleine Umschläge, Säckchen oder Papiertüten. Mit den Zahlen von 1 bis 24 beschriften – fertig ist euer Kalender.
- Oder ihr hängt die gefalteten Karten mit Wäscheklammern an eine Schnur.

Ein paar Gedanken für Eltern

- **Euer Kind bestimmt das Tempo.** Die Ideen sind Einladungen, keine Aufgaben. Wenn euer Kind lieber etwas ganz anderes daraus macht – umso besser.
- **Keine Lust heute?** Dann schiebt das Türchen einfach auf morgen. Der Kalender soll Freude machen, keinen Druck.
- **Sicher toben:** Räumt rutschige Teppiche und Kanten aus dem Weg und bleibt in der Nähe, wenn geklettert wird.

Für die Kita

Auf jeder Bewegungskarte steht eine Idee, wie das Türchen mit der ganzen Gruppe funktioniert – zum Beispiel im Morgenkreis oder im Bewegungsraum. Die Entspannungsgeschichten eignen sich gut für die Ruhephase nach dem Mittagessen.

Jeden Tag ein neues Türchen findest du auch online auf **malouzi.de/adventskalender**.

1

BEWEGUNGSIDEE

Schneeflockentanz

Heute schneit es im Wohnzimmer! Werft ein Tuch hoch und schaut, wie es langsam herunterschwebt. Wer kann es fangen? Wer dreht sich darunter? Wer lässt es auf den Kopf fallen?



Das braucht ihr: ein Tuch, Halstuch oder Geschirrtuch

In der Kita: Jedes Kind bekommt ein Chiffontuch. Leise Musik dazu – und alle Schneeflocken tanzen durch den Raum.

✂ hier schneiden

2

BEWEGUNGSIDEE

Rentier-Krabbeln

Die Rentiere des Weihnachtsmanns machen sich warm! Krabbelt auf allen Vieren durch die Wohnung – unter dem Tisch hindurch, um den Sessel herum. Wer mag, hält die Hände wie ein Geweih an den Kopf.



Das braucht ihr: nichts

In der Kita: Eine Krabbelstrecke unter Tischen und Bänken hindurch – die Rentierherde zieht gemeinsam los.

3

BEWEGUNGSIDEE

Der Kissenberg

Baut aus Sofakissen einen Berg. Wie kommt man hinauf? Krabbelnd, kletternd, auf dem Bauch? Und wie wieder hinunter? Euer Kind findet seinen eigenen Weg – ihr sichert nur daneben.



Das braucht ihr: Sofakissen, Kopfkissen, Decken

In der Kita: Turnmatten und Polster zu einem großen Berg stapeln – Platz für mehrere Kletterer gleichzeitig.

✂ hier schneiden

4

ENTSPANNUNG · RÜCKENMASSAGE

Wir backen Plätzchen

Dein Kind liegt bequem auf dem Bauch. Du sitzt daneben und „backst" auf seinem Rücken. Sprich langsam und mach die Bewegungen sanft.

- Heute backen wir Plätzchen. Zuerst kommt das Mehl in die Schüssel. *(mit den Fingerspitzen über den ganzen Rücken rieseln)*
- Dann die Butter – schön weich. *(mit der flachen Hand große Kreise streichen)*
- Jetzt kneten wir den Teig. *(sanft mit beiden Händen kneten)*
- Mit der Teigrolle rollen wir ihn ganz flach aus. *(mit den Unterarmen vom Nacken bis zum Po rollen)*
- Wir stechen Sterne aus – einen hier, einen da, einen dort. *(mit der Fingerspitze kleine Sterne malen)*
- Ein paar bunte Streusel obendrauf. *(mit den Fingern leicht tippen)*
- Und ab in den warmen Ofen. *(beide Hände ruhig auf den Rücken legen und warten)*
- Mmh, wie das duftet! Die Plätzchen sind fertig. *(einmal sanft über den Rücken streichen)*



5



BEWEGUNGSIDEE

Stiefel-Parade

Morgen kommt der Nikolaus – heute werden die Stiefel ausprobiert! Euer Kind schlüpft in die großen Stiefel von Mama oder Papa und stapft los. Wie fühlt sich das an? Und wie läuft man mit ganz kleinen Schritten?

Das braucht ihr: große Stiefel oder Gummistiefel

In der Kita: Eine Stiefel-Parade mit allen Stiefeln aus der Garderobe – mal schnell, mal langsam, mal auf Zehenspitzen.

✂ hier schneiden

6



BEWEGUNGSIDEE

Nikolaus-Post

Der Nikolaus braucht Hilfe beim Verteilen! Euer Kind trägt Kuscheltiere oder kleine Päckchen von einem Zimmer ins andere – im Arm, auf dem Rücken oder vielleicht sogar auf dem Kopf?

Das braucht ihr: Kuscheltiere, Kissen oder leere Schachteln

In der Kita: Päckchen liegen im Raum verteilt und wollen in den großen Sack gebracht werden – jedes Kind trägt auf seine Art.

7

BEWEGUNGSIDEE

Schneeballwurf

Rollt ein paar Socken zu Bällen zusammen – das sind eure Schneebälle! Werft sie in einen Wäschekorb, über das Sofa oder einfach quer durchs Zimmer. Wer sammelt sie wieder ein?



Das braucht ihr: Socken, Wäschekorb

In der Kita: Zeitungsbälle formen und gemeinsam eine sanfte Schneeballschlacht machen.

✂ hier schneiden

8

ENTSPANNUNG · FANTASIEREISE

Die Schneeflocke Flocki

Dein Kind liegt auf dem Rücken, gern mit Decke. Augen zu ist erlaubt, aber kein Muss. Lies ganz langsam und mach nach jedem Satz eine Pause.

- Hoch oben in einer weichen, weißen Wolke wohnt eine kleine Schneeflocke. Sie heißt Flocki.
- Eines Morgens weht ein sanfter Wind. Flocki löst sich von der Wolke und schwebt hinunter.
- Ganz langsam fällt sie. Sie dreht sich ein bisschen nach links und ein bisschen nach rechts.
- Unter ihr liegt ein Wald mit dunkelgrünen Tannen. Alles ist still.
- Flocki landet ganz leise auf einem Tannenzweig. Der Zweig wippt ein kleines bisschen.
- Neben ihr landen noch mehr Schneeflocken. Eine, zwei, drei … ganz viele.
- Zusammen bilden sie eine weiche, weiße Decke über dem Wald.
- Flocki ist müde von der langen Reise. Sie kuschelt sich zwischen die anderen Flocken und ruht sich aus.
- Und auch du darfst jetzt ganz ruhig liegen – so ruhig wie der verschneite Wald.



9

BEWEGUNGSIDEE

Handtuch-Schlitten

Euer Kind setzt sich auf ein großes Handtuch, und ihr zieht es langsam über den glatten Boden – wie auf einem Schlitten. Festhalten! Vielleicht möchte es auch einmal sein Kuscheltier ziehen?



Das braucht ihr: großes Handtuch, glatter Boden

In der Kita: Mit Decken oder Rollbrettern wird der Gruppenraum zur Schlittenbahn. Kinder ziehen sich gegenseitig.

✂ hier schneiden

10

BEWEGUNGSIDEE

Die Wichtelhöhle

Baut aus Stühlen und einer Decke eine Wichtelhöhle. Euer Kind darf hineinkriechen, sich verstecken, wieder herauskommen – und ihr dürft natürlich zu Besuch kommen.



Das braucht ihr: 2–3 Stühle, eine große Decke

In der Kita: Mit Tischen, Tüchern und Decken entsteht ein ganzes Wichteldorf mit mehreren Höhlen.

11

BEWEGUNGSIDEE

Lichterfangen

Macht das Zimmer etwas dunkler und lasst einen Lichtpunkt mit der Taschenlampe über Boden und Wände wandern. Kann euer Kind ihn mit der Hand fangen? Oder mit dem Fuß? Danach darf es selbst leuchten.



Das braucht ihr: Taschenlampe

In der Kita: Im abgedunkelten Raum leuchtet die Erzieherin, alle Kinder jagen gemeinsam das Licht.

✂ hier schneiden

12

ENTSPANNUNG · KUSCHELGESCHICHTE

Der Igel im Winterschlaf

Kuschelt euch zusammen auf das Sofa oder unter eine Decke. Du bist die Laubhöhle, dein Kind ist der kleine Igel.

- Draußen ist es kalt geworden. Der kleine Igel hat genug gefuttert und ist schon ganz müde.
- Er sucht sich eine warme Höhle aus Laub. *(dein Kind kuschelt sich an dich)*
- Er rollt sich zu einer kleinen Kugel zusammen. *(Kind macht sich ganz klein, du legst die Arme um es)*
- Draußen pfeift der Wind. Aber in der Höhle ist es warm und still.
- Der Igel atmet ganz ruhig ein … und aus. Ein … und aus. *(gemeinsam ruhig atmen)*
- Langsam fällt Schnee auf die Laubhöhle. Sie wird noch wärmer. *(sanft über den Rücken streichen)*
- Der kleine Igel schläft und träumt vom Frühling.
- Schlaf gut, kleiner Igel. Wir passen auf dich auf.



13

BEWEGUNGSIDEE

Tannenbaum & Wichtel

Wenn ihr „Tannenbaum!“ ruft, macht sich euer Kind ganz groß – auf die Zehenspitzen, Arme nach oben. Bei „Wichtel!“ wird es ganz klein und hockt sich hin. Wer mag, darf auch einmal rufen.



Das braucht ihr: nichts

In der Kita: Als Gruppenspiel im Morgenkreis – erst langsam, dann immer schneller.

✂ hier schneiden

14

BEWEGUNGSIDEE

Schneemann bauen

Stapelt Kissen, Kartons oder große Bausteine zu einem Schneemann. Wie hoch wird er? Und das Beste: Am Ende darf euer Kind ihn umschubsen – und gleich einen neuen bauen.



Das braucht ihr: Kissen, Kartons oder große Bausteine

In der Kita: Mit Schaumstoffbausteinen bauen kleine Teams ihren eigenen Schneemann.

15



BEWEGUNGSIDEE

Pinguin-Watscheln

Pinguine watscheln über das Eis! Euer Kind klemmt sich ein Kuscheltier oder einen Ball zwischen die Knie und watschelt los. Fällt der Ball herunter? Macht nichts – Pinguine fangen einfach wieder an.

Das braucht ihr: Kuscheltier oder kleiner Ball

In der Kita: Eine Pinguin-Kolonie watschelt gemeinsam durch den Raum – ohne Wettrennen.

✂ hier schneiden

16



ENTSPANNUNG · ATEMGESCHICHTE

Das Kerzenlicht

Setzt euch gemütlich gegenüber. Statt einer echten Kerze nimmt dein Kind einen Finger als „Kerze" – oder ihr nehmt eine Feder oder ein Wattebällchen dazu.

- Heute zünden wir eine Kerze an. Halte deinen Finger hoch – das ist deine Kerze.
- Ganz vorsichtig pustest du – so leicht, dass die Flamme nur ein bisschen wackelt. *(sanft auf den Finger pusten)*
- Und jetzt noch leiser. Psst … die Flamme tanzt ganz sacht.
- Nun riechen wir an den Plätzchen auf dem Tisch. Ganz tief durch die Nase einatmen … mmh!
- Und langsam wieder auspusten – so, dass die Kerze nicht ausgeht.
- Noch einmal: tief riechen … und ganz langsam auspusten.
- Zum Schluss darfst du die Kerze auspusten – mit einem großen Puster! *(kräftig pusten)*
- Jetzt ist es dunkel und gemütlich. Wir bleiben noch einen Moment ganz still sitzen.

17



BEWEGUNGSIDEE

Eiszapfen-Stopptanz

Macht Weihnachtsmusik an und tanzt! Wenn die Musik stoppt, friert ihr alle ein wie Eiszapfen. Geht sie weiter, taut ihr wieder auf. Wer bleibt am längsten ganz still stehen?

Das braucht ihr: Musik

In der Kita: Klassischer Stopptanz für die ganze Gruppe – mit Lieblings-Weihnachtsliedern der Kinder.

✂ hier schneiden

18



BEWEGUNGSIDEE

Der Sternenpfad

Schneidet ein paar Sterne aus Papier und legt sie als Weg auf den Boden. Euer Kind steigt, hüpft oder krabbelt von Stern zu Stern. Wie weit dürfen die Sterne auseinanderliegen?

Das braucht ihr: Papier, Schere (oder Topflappen, Bierdeckel)

In der Kita: Mit Klebeband-Sternen oder Teppichfliesen einen langen Sternenpfad durch den Raum legen.

19

BEWEGUNGSIDEE

Rentier-Sprünge

Rentiere springen über Schneewehen! Legt eine Linie aus Klebeband auf den Boden oder ein paar Kissen hintereinander. Euer Kind springt, steigt oder krabbelt darüber – ganz wie es mag.



Das braucht ihr: Klebeband oder Kissen

In der Kita: Mehrere Hindernisse aus Seilen und Kissen – die Rentierherde springt gemeinsam.

✂ hier schneiden

20

ENTSPANNUNG · RÜCKENMASSAGE

Milos Spuren im Schnee

Dein Kind liegt auf dem Bauch, gern auf einer weichen Decke. Sein Rücken ist heute eine verschneite Wiese.

- Über Nacht hat es geschneit. Die Wiese ist ganz weiß und glatt. *(mit beiden Händen langsam über den Rücken streichen)*
- Da kommt Milo, der Waschbär, und stapft durch den Schnee. *(mit den Fingerspitzen kleine Schritte machen)*
- Hinter ihm hüpft ein Hase – hopp, hopp, hopp. *(mit zwei Fingern hüpfen)*
- Ein Vogel landet und pickt nach Körnern. *(ganz leicht mit einem Finger tippen)*
- Milo holt seinen Schlitten und saust den Hügel hinunter – wuuusch! *(mit der flachen Hand vom Nacken zum Po gleiten)*
- Dann rollt er eine große Schneekugel. *(mit der Faust sanfte Kreise machen)*
- Jetzt fallen wieder Schneeflocken und decken alle Spuren zu. *(mit den Fingerspitzen über den ganzen Rücken rieseln)*
- Die Wiese ist wieder ganz still und weiß. *(beide Hände ruhig auflegen)*



21



BEWEGUNGSIDEE

Wintertiere

Wie bewegen sich die Tiere im Winter? Stapft wie ein schwerer Eisbär, hüpft wie ein Schneehase, robbt wie eine Robbe über den Boden. Welches Tier fällt eurem Kind noch ein?

Das braucht ihr: nichts

In der Kita: Die Erzieherin ruft ein Tier, alle Kinder bewegen sich so. Später dürfen die Kinder Tiere vorschlagen.

✂ hier schneiden

22



BEWEGUNGSIDEE

Glöckchen-Suche

Versteckt ein Glöckchen oder einen Schlüsselbund im Zimmer und lasst es kurz klingeln. Kann euer Kind dem Klang folgen und es finden? Danach wird getauscht.

Das braucht ihr: Glöckchen oder Schlüsselbund

In der Kita: Ein Kind versteckt sich mit dem Glöckchen, alle anderen folgen leise dem Klang.

23

BEWEGUNGSIDEE

Tannenbaum schmücken

Euer Kind ist heute der Tannenbaum! Es steht ganz still, während ihr Tücher, Socken oder Wäscheklammern an ihm „aufhängt“. Und dann: Schütteln, bis alles herunterfällt!



Das braucht ihr: Tücher, Socken oder Wäscheklammern

In der Kita: Immer zwei Kinder zusammen: Eines ist der Baum, das andere schmückt. Danach wird getauscht.

✂ hier schneiden

24

ENTSPANNUNG · RÜCKENMASSAGE

Stille Nacht im Schnee

Heute ist Heiligabend. Nehmt euch zwischen all dem Trubel ein paar ruhige Minuten. Dein Kind liegt auf dem Bauch oder kuschelt sich auf deinen Schoß.

- Es ist Heiligabend. Draußen wird es langsam dunkel. *(beide Hände ruhig auf den Rücken legen)*
- Leise fallen Schneeflocken vom Himmel. *(mit den Fingerspitzen sanft rieseln)*
- Am Himmel leuchten die ersten Sterne – einer, zwei, drei. *(mit einem Finger Sterne malen)*
- Im Wald stapfen die Rentiere durch den Schnee. *(mit den Händen langsame Schritte machen)*
- In allen Fenstern brennen warme Lichter. *(mit der flachen Hand warme Kreise streichen)*
- Milo sitzt in seiner Höhle und freut sich auf morgen.
- Alles ist still. Nur der Schnee fällt weiter, ganz leise. *(noch einmal sanft rieseln)*
- Frohe Weihnachten, mein Schatz. *(eine lange, warme Umarmung)*





Frohe Weihnachten!

Ich hoffe, Milo und die 24 Türchen schenken euch viele bewegte und viele ruhige gemeinsame Momente in der Adventszeit.

Mehr Ideen für Bewegung mit kleinen Kindern findest du auf **malouzi.de**.

Nutzungsrechte: Dieser Kalender ist kostenlos für den eigenen Gebrauch – zu Hause, in der Kita oder in deinem Kurs. Wenn er dir gefällt, teile gern den Link zu malouzi.de statt der Datei. Der Verkauf und die Veröffentlichung (auch in Auszügen) sind nicht erlaubt.

Hinweis: Die Ideen wurden mit Sorgfalt ausgewählt. Die Aufsicht über die Kinder liegt bei den Erwachsenen. Für Unfälle wird keine Haftung übernommen.

© 2026 Malouzi Kindersport · malouzi.de