

Peuters en kleuters beweegtips

Omdat we momenteel niet kunnen gymmen in de sporthal heb ik voor de peuters en de kleuters beweegtips uitgewerkt, zodat jullie thuis lekker kunnen blijven bewegen en ontwikkelen.

High five,
Juf Jade

Ballonnen

Met ballonnen zijn veel leuke spelletjes en oefeningen te bedenken. Hieronder een aantal voorbeelden wat je kan doen met een ballon:

- Overslaan met de ballon (gewoon met de handen. Om het moeilijker te maken kan je een slinger vlaggetjes ophangen (waarbij de lijn van de vlaggen laag hangt), zodat de kinderen erover heen kunnen slaan.
- Pak een voorwerp waarmee je de ballon hoog kan houden. Denk aan een lege keukenrol, een badminton racket, een boek, ect.

Parcours

Thuis kan je op een leuke manier een parcours uitwerken die het kind kan volgen. Dit kan van een simpel parcours tot een parcours met opdrachten. Een parcours kun je makkelijk uitzetten door bijvoorbeeld met stukjes tape de richting aan de wijzen.

Ideeën om in het parcours te verwerken:

- Onder een stoel door en/of over een stoel heen.
- Onder de tafel door
- Op de bank een koproel maken (of op een matras of dergelijke).
- En stukje uitleggen met handjes en voetjes (makkelijke gemaakt van papier).
- Boeken neerleggen om overheen te lopen.
- Een fles neerzetten om een rondje omheen te draaien.
- Een stukje lopen met een lege wc rol met een sok erop (deze mag er niet vanaf vallen).

Vliegtuigjes werpen

Maak samen met het kind een papieren vliegtuigje. Met dit vliegtuigje kun je bijvoorbeeld buiten het vliegtuigje gaan gooien en het kind het vliegtuigje proberen te laten vangen.

Je kan ook een paar gaten in een krant maken waar het kind vervolgens zijn vliegtuigje doorheen kan gooien.

Ook kan je lijnen uitzetten waardoor het kind kan proberen zijn vliegtuigje zo er mogelijk kan werpen en kijken bij welke streep hij/zij komt.



Kleurenspeellen

Kinderen zijn dol op kleuren. Je kan thuis zelf het kleurenspeel uitvoeren door een kleur te noemen en ze die zo snel mogelijk in het huis te laten zoeken. Wanneer je gekleurde ballen, bekers, wasknijpers, ect in huis hebt kan je er ook een ander spel van maken, zie de afbeelding.

Mocht je geen gekleurde voorwerpen in huis hebben kan het ook met papier. Laat ze bijvoorbeeld een gekleurd papiertje pakken, naar de nadere kant van de kamer rennen en hem bij dezelfde kleur leggen.



Oudhollandse spellen

Oer-Hollandse spellen als spijkerpoepen en peperkoek happen zijn thuis makkelijk uit te voeren. Spellen die je thuis kan doen:

- Spijkerpoepen
- Peperkoek happen
- Blik gooien
- Met een lepel met een pingpongbal lopen
- Kegelen (dit kan met bijvoorbeeld lege flessen en een bal)

Na-apen

Wanneer je samen met je kind tegenover elkaar gaat staan kun je elkaar na doen. Eerst maakt het kind een beweging die de ouder/verzorger moet volgen. Daarna draai je de rollen om, dan maakt de ouder/verzorger een beweging die het kind na moet doen. Hierbij kun je bijvoorbeeld op een been gaan staan of een gebaar maken met je armen. Wees lekker creatief 😊.

Je kunt ook gebruik maken van beweegkaarten zoals op de afbeelding hiernaast. De houdingen van de kaart moet het kind nadoen.



Muziek

Muziek is een leuk middel om een kind te laten bewegen. Thuis kan je met muziek gemakkelijk de stopdansen doen. Wanneer de muziek aanstaat moet het kind bewegen (dansen rennen springen), maar wanneer de muziek uitgaat moet het kind helemaal stil staan. Om het een stapje moeilijker te maken kan je ook wanneer de muziek stopt stil gaan staan op een been of bijvoorbeeld gaan zitten wanneer de muziek stopt.

Verder zijn er leuke dansjes voor peuters en kleuters. Hier een aantal leuke gemakkelijke dansjes:

- Hoofd, schouders, knie en teen
- De hokie pokie
- In de maneschijn
- Ik ben ik
- De wielen van de bus
- De ganzenpas kabouter plop
- De vogeltjesdans
- Bumba zwaai, spring, stamp, klap

Handen en voeten parcours

Je kunt op verschillende manieren een handen en voeten parcours maken. Je kan handjes en voetjes afdrukken en deze in allerlei manieren op de grond leggen. Het kind moet ieder handje en iedere voetje raken met de juiste kant (links of rechts). Het is hierbij ook leuk het kind eerst zijn eigen handen en voeten te laten overtrekken op het papiertje.

Ook kan je een voetenpad uitleggen. Dit is een parcours waar het kind met zijn/haar blote voeten overheen moet lopen. In het parcours liggen verschillende ondergronden. Dit kan een bak met water zijn, een kussen, een houten plank, een bakje zand, ect. Zo voelt een kind de verschillende texturen. Om het moeilijker te maken kan het kind het parcours ook afleggen met een blinddoek en moet bij iedere ondergrond raden waar hij/zij op staat.

