

TIPS 0-4 JAAR BINNEN EN BUITENSPELEN

BINNEN (maar kan ook buiten)

- Ballon hooghouden met handen (voeten, knieën, hoofd, etc.).
- Tentje bouwen, vooral kleine tentjes met tunneltjes om doorheen te kruipen (en kiekeboe spelen).
- Dansen/springen/kruipen op je lievelingsmuziek en liedjes met bewegingen ('in de manenschijn', 'hoofd, schouder, knie en teen', etc. Kijk ook eens op: www.kleuter-liedjes.nl).
- Handen tegen elkaar plaats en elkaar uit evenwicht krijgen. Voeten niet verplaatsen. Even lekker stoeien en gek doen.
- Spelen/muziek maken met keukengerei (pannen en pollepels).
- Tegenover elkaar zitten met benen wijd en voeten tegen elkaar: bal overrollen.

BUURT EN TUIN

- Speeltuinentocht: zoek verschillende speeltuinen in de buurt en speel in elke speeltuin een tijdje. Denk om de veiligheid, maar daag ook uit tot bewegen.
- (Loop)fiets, wandel (achter loopwagentje), iets oudere kindjes misschien al op een step of skelter uitdagen.
- Bal tegen de muur gooien/rollen/ schieten (en misschien al oefenen met vangen).
- Tikspelletjes (www.zomerperiode.nl/tikspelletjes-voor-buiten/).
- Bellenblaas. Prik zo snel mogelijk de bellen kapot.
- Verstop een aantal voorwerpen (bijv. knijpers) en laat je kindje de voorwerpen zoeken.

BOS EN PARK

- Tik verschillende bomen (of routepaaltjes) aan.
- Zoek verschillende voorwerpen (takje, blaadje, steentje, etc.).
- Maak een vierkant van schelpjes, een rondje van steentjes. Etc. (vormen leren).
- Kies twee bomen uit die ongeveer 5 meter uit elkaar staan. Maak samen met je kind zo min mogelijk stappen van boom naar boom (olifantenpas). Maak samen met je kind zo veel mogelijk stappen van boom naar boom (muizenpasjes).
- Speel verstoppertje/kiekeboe.
- Zoek heuveltjes, kruip of ren naar boven en rol of wandel naar beneden.
- Trek oude kleren aan, zoek een modderplekje op en maak je zo vies als een varkentje, stamp, spring en voel.
- Ga naar een natuurgebied waar een speciaal kinderpad (kabouterpad, konijntocht, blote voetenpad) is uitgezet.
- Samen bloemetjes plukken en een ketting maken of letters vormen/naam schrijven met bloemetjes (neerleggen in het gras). Dit kan uiteraard ook met takjes, etc.
- Klein speurtochtje uitzetten (rekening houden met het seizoen) met voorwerpen uit de natuur.
- Lekker over de stoep- of perkrandjes lopen, balanceren (waar dat veilig kan).

WEBSITES

- | | |
|--|--|
| ▪ www.teamsportservice.nl/schagen | www.allesoversport.nl |
| ▪ www.huisvoorbeweging.nl/beweegkriebels | www.gratisbewegen.nl |
| ▪ www.jantjebeton.nl/buitenbeweging | www.oeiikgroei.nl |
| ▪ www.zomerperiode.nl/tikspelletjes-voor-buiten/ | www.plekcheck.nl |

IN DE REGEN

- Laarzen en regenpak aan, paraplu mee en plassen zoeken om in te stampen.
- Emmertje + bekertje/spons. Vul de emmer zo snel mogelijk met het bekertje/spons met regenwater. Emmer staat op een vaste plek zodat je daar steeds naartoe moet rennen. Maak de plassen leeg!
- Met raamwisser de ramen 'droog' vegen.
- Voetballen in de regen is ook erg leuk! Of door de plassen racen met je loopfiets of skelter.
- De plassen in de tuin/steeg/stoep 'droog' vegen met een bezem.
- Over plassen heen springen. Lukt het ook om over een hele grote plas te springen? Oeps.....midden.

STRAND

- Zandkasteel bouwen.
- Schat graven. Een voorwerp (bijvoorbeeld een tennisbal) begraven in het zand, oogjes dicht en daarna.....zoeken maar.
- Emmertje met water vullen met een spons (emmertje iets verder zetten, zodat je steeds met de natte spons naar de emmer moet lopen).
- Gezichtje maken van voorwerpen die je op het strand vind. (ogen, neus en mond)
- Schelpjes gooien. Welk schelpje komt het dichtst bij de steen? Of trek een lijn en probeer het schelpje over de lijn te gooien of in een emmertje.
- Pak samen een handdoek vast (ouder en kind) en probeer de bal omhoog te gooien en te vangen met de handdoek.
- Maak een lijn in het zand, vijf meter verder nog een lijn. Kruip, spring, loop achteruit van lijn naar lijn of maak er een "wedstrijdje" van.
- Lekker lopen op je blote voeten in het zand.

VOOR DE ALLERKLEINSTEN

- Maak van papier grote proppen en doe ze in een doos. Laat de kleintjes het papier een voor een uit de doos halen en laat ze ermee spelen. Rol de prop naar de baby en stimuleer de baby de prop te pakken en aan jou terug te geven of te rollen/gooien.
- Pak een laag teiltje met water en laat de baby lekker spetteren met het water of leg de baby op zijn buik (op een handdoek) voor een plasje water en laat de baby ontdekken en spetteren.
- Maak met kussens een hindernisbaan waar ze overheen kunnen kruipen en klauteren.
- Leg de baby op een kleed en leg verschillende materialen om hem heen. Laat ze onderzoeken door te voelen, te luisteren en te kijken.
- Zing beweegliedjes en doe de beweging voor bijv. 'klap eens in je handjes' of 'zo draait de molen'.
- Leg de baby op een kleed op de grond en laat hem vrij bewegen. Hiermee oefenen ze hun spieren en balans.
- Speel kiekeboe spelletjes, bijvoorbeeld op het aankleedkussen. Pak een spuugdoekje en laat de hand van de baby 'verdwijnen'. Waar is jouw hand? Laat de hand weer tevoorschijn komen. Herhalen op het been, de arm en andere lichaamsdelen.
- Laat baby's met bakjes (van verschillende grootte) en bekertjes spelen op een kleed. Stimuleer de baby de bakjes aan jou te geven. De bakjes kunnen in elkaar. Laat zien dat je de bakjes ook kunt stapelen.
- Laat de baby met een bal spelen. Pak ook een grote strandbal en leg je baby op zijn buik erop, hou hem vast en wieg zachtjes heen en weer. Zing er een liedje bij (bijv. 'op een grote paddenstoel').