

Beweegactiviteiten voor thuis

Beweegliedjes:

Kinderen vinden het samen bewegen op liedjes erg leuk. Muziek nodigt uit om te gaan bewegen.

Ga samen op de grond **zitten** tegenover elkaar/naast elkaar/met de ruggen tegen elkaar/achter elkaar en zing het liedje waarop je gaat bewegen.

Herhaal het liedje een aantal keer, zodat ze het liedje gaan herkennen. Kijk of je kind het liedje nog een keer wil doordat het gaat bewegen.

De liedjes kunnen ook op **schoot** of **staand** uitgevoerd worden. Of lekker met zijn allen op de muziek **dansen**.

Voorbeelden van beweegliedjes zijn:

https://www.youtube.com/watch?v=dyb_jyldGU

Even stampen

<https://www.youtube.com/watch?v=JUWt-g4F9UU>

Ze kunnen zeggen wat ze willen

https://www.youtube.com/watch?v=cWHc_GoC0-g

De wielen van de bus

<https://www.youtube.com/watch?v=-Q4p9Hl0KH8>

Helikopter

<https://www.youtube.com/watch?v=kN4-xqW24uo>

Jongens meisjes aan de kant want daar komt een olifant

<https://www.youtube.com/watch?v=iirLLHgebL4>

Op een klein stationnetje

<https://www.youtube.com/watch?v=XveliC22DYI>

Tsjoe tsjoe wa

<https://www.youtube.com/watch?v=qSD0rOF0LY0>

Vier kleine visjes

https://www.youtube.com/watch?v=6k1-U8r_Exo

Het regent

https://www.youtube.com/watch?v=yI_uPVEIEBQ

Zigeunermeisje

<https://www.youtube.com/watch?v=uYvj7QtLiYI>

we maken een kringetje van jongens en meisjes

<https://www.youtube.com/watch?v=XZaYg1x8epQ>

Hoofd schouders knieën teen

<https://www.youtube.com/watch?v=xZEMDZSBkZg>

Kabouterplop de regendans

<https://www.youtube.com/watch?v=o3YWv4pWqk4>

De kabouterdans

<https://www.youtube.com/watch?v=GLz5QYQyDII>

De slak en de haas

<https://www.youtube.com/watch?v=Rq4Z0nQhrPO>

In de maneschijn

<https://www.youtube.com/watch?v=hY02da9GuPk>

Op een grote paddenstoel

<https://www.youtube.com/watch?v=kpsq5k7DJWY>

Visje in het water

<https://www.youtube.com/watch?v=KWZvce7RUFQ>

Koos konijn

<https://www.youtube.com/watch?v=FlfW4Abp8pU>

Het grote doe-lied

Dit lied is erg favoriet onder de kinderen!

<https://www.youtube.com/watch?v=uYvj7QtLiYI>

We maken een kringetje van jongens en meisjes

<https://www.youtube.com/watch?v=Tq55v7RDomU>

Ik zag twee beren

https://www.youtube.com/watch?v=muyYAKAf_3k

Poesje mauw kom eens gauw

<https://www.youtube.com/watch?v=oRHdt28fig0>

Twee emmertjes water halen

<https://www.youtube.com/watch?v=Zv00GjoQvsE>

Klap eens in je handjes

https://www.youtube.com/watch?v=07vkZe_Ew2M

Alle eendjes zwemmen in het water

https://www.youtube.com/watch?v=FVhSJZv_CTI

Jan Huigen in de ton

<https://www.youtube.com/watch?v=uYvj7QtLiYI>

We maken een kringetje van jongens en van meisjes

<https://www.youtube.com/watch?v=1vkQWShfvWs>

Schuitje varen

https://www.youtube.com/watch?v=YuKk4_v9p58

Dit zijn mijn wangetjes en dit is mijn kin

https://www.youtube.com/watch?v=6k1-U8r_Exo

Het regen, het regent

Schootspelletje:

Laat het kind met je gezicht naar je toe zitten en zing het volgende liedje:

'Een hérenpaard, een hérenpaard, een hérenpaard gaat zó.

Een dámespaard, een dámespaard, een dámespaard gaat zó.

Eén círcúspaard, één círcúspaard, één círcúspaard gaat zó.

Een bóerenknól, een bóerenknól, een bóerenknól gaat zo.'

Stem de aard en de snelheid van de bewegingen af op het soort paard. Aan het eind laat je je kind tussen je benen vallen.

'Hop hop hop, paardje in galop, over plassen, over stenen, maar pas op breek niet je benen, hop hop hop, paardje in galop. Hop hop hop, * naam van kind * zit bovenop. We stappen en we draven en dan gaan we in galop.'

Op een grote paddenstoel

Spelen met ballen:

Met ballen van verschillende grootten en materialen kan je **rollen, stuiteren, gooien, schoppen, duwen** en verstoppen.

Ga tegenover elkaar **zitten** en varieer in bewegen.

Je kan de bewegingen ook **staand** uitvoeren.

Zet een wasmand op een kleine afstand en probeer de bal erin te gooien.

Zet een tafeltje schuin met een wasmand erachter en rol de bal van de tafel in de wasmand.

Plaats een aantal flesje met water/lege colablikjes op de tafel en gooi ze om
Maak een toren van verschillende materialen en gooi de toren om.

Hang een bal op door hem in een mandarijnennetje te stoppen en er een touw aan vast te maken;

-je kan ertegen slaan met je handen, met je voeten.

-je kan ertegen slaan met een pollepel, vliegenmepper

Rol de bal over de tafel naar elkaar.

Probeer een strandbal op de eetkamertafel te houden. Je kan duwen, gooien, rollen, enz.
Lukt het om de strandbal van de tafel te rollen?

Zet 2 manden klaar:

1 met verschillende ballen en 1 lege mand.

Zet de manden een aantal meters uitelkaar.

De opdracht is om de ballen van de ene mand naar de andere mand te brengen.

Yogabal:

Ga samen duwen tegen de bal. Wie is er sterker?

Rol de bal over het lichaam van het kind

Rol de bal naar elkaar toe.

Rol samen de bal door de kamer.

Maak een toren van dozen en rol de bal ertegen aan zodat de toren omvalt.

Laat je kind zitten op de bal met zijn rug naar je toe. Zing het liedje :

-op een grote paddenstoel en beweeg de bal heen en weer. Op het eind gaan de benen in de lucht.

-Jan Huigen in de ton. Op het eind van het liedje val je langzaam van de bal af.

Laat je kind liggen op zijn buik op de bal en houd zijn handen vast.

Beweeg samen heen en weer. Zing samen een liedje.

Deken/fleece kleed/laken

Met een kleed kan je allemaal leuke dingen doen, zoals:

Jonassen:

Je kind neemt plaats op het kleed en met 2 tallen ga je heen en weer bewegen op het liedje toen Jonas in de Wallevis:

Jonas in de wallevis

Die vannacht gevangen is

In het zoute water

Visje houd je snater

Visje houd je lachebek

Van je een, twee, drie

Bij drie valt het kind zachtjes om

Slepen met het kleed:

Laat het kind zitten op het kleed en sleep hem zachtjes door de kamer.

Je kan variëren in snelheid en van richting.

Je kan slepen gedurende de duur van een liedje.

Aan het eind van het liedje verstop je het kind onder de deken en speel je kiekeboe.

Inrollen in het kleed:

Rol het kind in het kleed en beweeg het heen en weer.

Rol het kind in het kleed en rol het door de kamer.

Bewegen met een laken terwijl het kind eronder zit:

Je kan dan het liedje zingen:

Hoor de wind eens waaien:

<https://www.youtube.com/watch?v=ieLMQ5039VA>

Hoor de wind eens waaien

Hoei, hoei, hoei

Zie de takken zwaaien

Hoei, hoei, hoei

Ga niet zo te keer

Jij lastige meneer

Ik blijf lekker binnen

Wat een lelijk weer

Aan het eind van het liedje laat je het kleed naar beneden vallen.

Maak golvende bewegingen met het laken

Beweeg van laag, hoog, laag met het laken

Jezelf verstoppen onder het kleed:

Kan je kind je vinden?

Het kind verstoppen onder het kleed:

Kan het er weer zelf uitkomen? Kiekeboe!

Ballonnen

Probeer de ballon die in de lucht zweeft aan te raken

Probeer de ballon die in de lucht zweeft te pakken

Kan je de ballon hoog houden?

Hang de ballon met elastiek (Action) op aan een touw en sla ertegen aan met je handen/pollepel.

Je kan allerlei materialen in de ballon doen, zoals rijst, macaroni, belletjes.

Bellenblaas

Samen bellen blazen. Kan je zelf bellen blazen?

Voelen aan de bellen.

Probeer de bellen aan te raken/weg te slaan

Stoeispelletjes

Hierbij kan je denken aan allerlei activiteiten waarbij je probeert bij je kind iets af te pakken, om te gooien/rollen/duwen. Hoe sterk zijn we?

-Pobeer je kind van een kleed te rollen

-Probeer je kind om te rollen tot ruglig

-Probeer je kind op de grond te laten zitten

-Pobeer je kind om te duwen van zit naar lig

-Leg je benen op de benen van je kind. Kan hij de benen weghalen?

-rol de benen van je kind in een kleed. Kan hij er weer uit komen?

Kussen:

Met het kussen verschillende lichaamsdelen aanraken/duwen

Samen tikken op het kussen

Slaan op het kussen

Samen duwen tegen het kussen

Gooien met het kussen

Zelf spelmateriaal maken:

Flesje met materiaal

Lege flesje vullen met water met knikkers, pailletten, knopen. Goed afsluiten en schudden maar. Je kan er ook een kleurtje aan toevoegen.

Ribbelbuis:

In de bouwmarkt kan je gekleurd ribbelbuis voor elektriciteitsdraden kopen. Maak een buis van 50 cm en vul hem met knikkers, rijst, macaroni. En sluit hem goed af met ducttape.

Je kan eraan voelen, mee wiebelen, schudden.

Ballen van krantenpapier

Maak van kranten proppen en vorm een bal. Doe er plakband omheen voor de stevigheid.

Je hebt nu je eigen ballen waarmee je kan gooien.

Vuilniszak

Vul een vuilniszak met lucht door hem heen en weer te bewegen en knijp hem dicht of doe er een tyrap omheen. Je hebt nu een zachte bal waarmee je kan spelen.

Ballon met elastiek (Action)

Vul een ballon met rijst/belletjes en hang hem op aan een touw. Je kan er nu tegen aan bewegen.

Pittenzakjes

Naai kleine zakjes en vul deze met rijst, macaroni. Grootte 10 bij 10 cm

Je kan er nu mee gooien of een parcours mee afleggen: je brengt de zakjes van de ene bak naar de andere bak over een bepaalde afstand.

Colablikjes/plastic bekertjes

Verzamel colablikjes en stapel ze op elkaar. Je kan er met pittenzakjes tegenaan gooien. De blikjes maken lekker geluid.

Dozentrommel

Gebruik verschillende dozen/pannen en zet ze op de kop. Ga er samen op slaan met de pollepels.

Kunnen we elkaar nadoen?

Varieer tempo en kracht van slaan.

Beweegideeën op internet:

-Op de site Ik ga EMB staan veel leuke activiteiten.

-Op Facebook staan beweegfilmpjes bij Sport.Gouda

-Leuke beweegkaarten: www.sizabaf.nl/SizaSports

Materialen om mee te bewegen en te spelen

Hier is een lijst van materialen die je kan gebruiken om mee te bewegen.

Zwembuizen: mee zwaaien/overheen stappen/tegen bal slaan

Ballonnen: in de lucht houden

Ballonnen met elastiek Action: tegen aan bewegen

Laken: onder verstoppen/mee wapperen

Fleece deken: onder verstoppen/slepen

Bierviltjes: opstappen/mee gooien/frisbeeën

Colablikjes: stapelen en omgooien

Stoelen: overheen klimmen en onderdoor kruipen

Krukjes: overheen klimmen

Bellenblaas Action

Navulflessen beltenblaas Action

Ballen klein en groot

Yogabal

Kleed

Knijpers: vastmaken aan trui: probeer ze maar te pakken

Ballen van kranten maken: maak een prop en plakband eromheen doen. Gooien maar.

Kranten scheuren

Stoepkrijt lekker dik Action

Plastic bekertjes: toren maken en omgooien/balletjes in beker gooien/rollen

Pingpong balletjes

Kranten: ophangen en materiaal tegenaan gooien

Touw: overheen springen

Zakjes gevuld met rijst (plastic, stof): materiaal verplaatsen van ene bak naar andere bak
via bepaalde baan/gooien

Tennisballen

Wasmand: om materiaal in te gooien

Vuilniszakken: vullen met lucht en laten voelen op je lichaam

Handdoeken: als materiaal om overheen te springen/voet erop en poets de vloer maar

Lege waterflesjes vullen met water, knopen, pailletten, kralen. Schudden maar.

Lege melkflessen. Vullen met zand/water/rijst

Flessen vullen met water: kan je ze omschieten met een bal?

Halve dakgoot bouwmarkt: hier kan een bal inrollen

Ribbelbuis voor electriciteitsdraden: erin knikkers/rijst/macaroni. Afdoppen met tape.

Bewegen maar

Strandbal

Frisbee

Voetbal

Ballenbak ballen

Speelgoed knuffels

Dozen om torens te maken