

Bewegen!

Kinderen hebben plezier in bewegen en doen dat het liefst de hele dag. Helaas bewegen kleine kinderen tegenwoordig steeds minder. Overgewicht komt bij steeds meer jonge kinderen voor, evenals bewegingsachterstanden. Bewegen heeft een positieve invloed op het tegengaan van deze problemen. Het is noodzaak om er vroeg mee te beginnen. Daarom vind je rondom dit thema in de bibliotheek een aantal leuke spelletjes en versjes onder Activiteiten voor kinderen.

Spelletjes voor aan tafel met een baby of dreumes

Met de vingertjes

Doe samen met het kind mee op de tekst van het versje. Het kind leert van imiteren, hij zal jou ook na gaan doen. Met je vingers trommel je op tafel, daarna klap je met je platte hand op tafel. Dan volgt het roffelen met je vuist op tafel en als laatste bonk je met je ellebogen op tafel.

Met de vingertjes, met de vingertjes

Met de platte hand, met de platte hand

Met de vuistjes, met de vuistjes

Met de ellebogen, boem boem boem

Zo gaat de molen

Doe alle bewegingen voor aan het kind, ze leren op deze leeftijd voornamelijk van imitatie. Wat jij doet, zal hij na het een paar keer gezien te hebben na gaan doen. Bij 'zo gaat de molen' draai je met je handen langzaam om elkaar heen. Bij 'zo gaan de wieken' draai je snel met je handen om elkaar heen.

Zo gaat de molen, de molen, de molen

Zo gaat de molen, de molen

Zo gaan de wieken, de wieken, de wieken

Zo gaan de wieken, de wieken

De wielen van de bus gaan rond en rond

Draai je onderarmen om elkaar heen. Bij 'als de bus gaat rijden' doe je net alsof je het stuur van de bus in je handen hebt.

De wielen van de bus gaan rond en rond

Rond en rond

Rond en rond

De wielen van de bus gaan rond en rond

Als de bus gaat rijden

Spelletjes voor op de grond met een baby of dreumes

Kiekeboe

Vanaf ongeveer acht maanden kunnen kinderen kiekeboe spelen. Kinderen van deze leeftijd denken dat als ze je even niet zien, je echt verdwenen bent. Wat een verrassing als jij opeens weer tevoorschijn komt.

Ga tegenover het kind op de grond zitten.

Gebruik een katoenen luier of een grote stoffen zakdoek. Houd de doek voor je gezicht, trek de doek weg en zeg 'kiekeboe'. Hierna kun je dit ook bij het kind doen.

Hij zal jou imiteren en zelf de doek willen wegtrekken.

Verstopspelletjes

Laat het kind zijn favoriete speeltje zien en stop dat daarna langzaam achter je rug. Hij zal gaan zoeken waar het speeltje is. Laat na een poosje het speeltje weer verschijnen.

Bal met bel rollen

Gebruik een zachte bal met een belletje erin. Rol de bal naar het kind toe zodat hij de bal kan pakken. Het kind zal de bal proberen op te pakken en weer los laten. Rol de bal ook eens van het kind vandaan zodat hij er kruipend achteraan kan gaan.

In en uit doos halen

Speeltjes in en uit, en nog eens in en uit een doos, blik of mand doen zal het kind boeien. Zorg dat je speeltjes aanbiedt die ergens in kunnen en er ook weer makkelijk uit gepakt kunnen worden.

Buitenspelletjes voor baby's of dreumesen

Als het kind los kan lopen ga dan zoveel mogelijk met hem naar buiten, ook bij wat slechter weer. Uit onderzoek blijkt dat kinderen die veel buiten spelen minder vaak ziek zijn. Buitenlucht is gezond en bovendien hebben kinderen buiten de ruimte om te lopen, te rennen en te dollen.

Kom maar in mijn huisje

Ga op je hurken zitten op een afstandje van het kind. Zeg het versje op en open je armen zodat hij in je armen kan rennen. Beloon het in je armen komen met een grote knuffel.

Knibbel knabbel knuisje

Wie komt erin mijn huisje?

Wie komt er in mijn huisje dan?

Daar komtaan

Buiten wandelen

Neem het kind mee naar buiten als je boodschappen gaat doen, een brief gaat posten of de vuilnisbakken buiten gaat zetten. Laat hem zelf lopen. Bewegend ervaart hij de buitenwereld, in de wandelwagen kan hij niets ontdekken.

Bewegingsspelletjes voor binnen voor peuters

Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen

Ga tegenover het kind staan. Raak de lichaamsdelen aan die je zingt. Op 'puntje van je neus' draai je tegelijkertijd een rondje.

Variatie: als je het liedje één keer hebt gezongen, zing je het eerste woordje (hoofd) niet meer maar neurie je dat en raak je je hoofd aan. Elke keer als je het liedje opnieuw zingt, laat je weer een volgend lichaamsdeel weg.

Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen

Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen

Oren, ogen, puntje van je neus

Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen

Twee handjes op de tafel

Een leuk spelletje om aan tafel te spelen.

De bewegingen bij het versje spreken voor zich.

Twee handjes op de tafel

Twee handjes in de zij

Twee handjes op de schoudertjes

Op het hoofdje allebei

Nu maken we twee vuistjes

Zo stevig als het maar kan

Daar gaan we nu mee trommelen

Va je rommeldebommeldebom

De duimpjes zijn de dikste

De pinkjes zijn maar klein

Nu moeten alle handjes

Weer vlug op je ruggetje zijn

Annemaria koekkoek

Ga minstens acht stappen uit elkaar staan. Jij staat met je rug naar het kind toe. Je zegt de woorden Annemaria koekkoek in verschillende tempo's. Heel snel of juist heel langzaam. Terwijl jij de woorden zegt en naar voren kijkt mag het kind naar jou toe komen stappen. Maar als jij koekkoek hebt gezegd, dan kijk je snel om. Zie hem nog bewegen dan moet hij opnieuw beginnen. Het kind moet proberen stil te staan voordat jij omkijkt. De bedoeling is dat het kind jou kan aantikken zonder dat jij hem hebt zien bewegen.

Variatie: laat het kind eens proberen om de rol van Annemaria koekkoek te spelen.

Hoe laat is het?

Ga minstens acht stappen uit elkaar staan. Jij staat met je gezicht naar het kind toe. Hij vraagt 'hoe laat is het?'. Jij antwoordt met een getal (uur) te noemen tussen de 1 en de 12, bijvoorbeeld: 'het is 5 uur'. Het kind mag dan vijf stappen naar voren gaan. Dit speel je verschillende keren. Antwoord jij 'BEDTIJD' op zijn vraag, dan mag je hem gaan pakken. De bedoeling is dat het kind op tijd wegrent zonder dat jij hem kunt vangen. Variatie: draai de rollen ook eens om.

Moeder hoe laat is het?

Het is uur

Moeder hoe laat is het?

Het is BEDTIJD

Jan huigen in de ton

Houd de handen van het kind vast. Je zingt het liedje en draait een rondje. Op 'de ton die viel in duigen' val je allebei op de grond.

Jan huigen in de ton

Met een hoepeltje erom

Jan huigen, jan huigen

En de ton die viel in duigen

Bingo

Houd de handen van het kind vast. Je zingt het liedje en loopt een rondje terwijl je zingt. 'B-I-N-G-O, B-I-N-G-O' zing je door de letters één voor één te noemen. Bij de derde 'B-I-N-G-O' stop je met rondlopen en stap je op de klank van elke letter een stap naar binnen (voren) en op de laatste BINGO! val je allebei op de grond.

We hebben een grote zwarte hond

En Bingo is zijn naam

We hebben een grote zwarte hond

En Bingo is zijn naam

B-I-N-G-O, B-I-N-G-O

En Bingo is zijn naam

B-I-N-G-O

BINGO!

Wie niet lopen wil

Tijdens het zingen van het liedje loop je hand in hand door de kamer. Op 'sta stil' sta je onmiddellijk helemaal stil. Dit kan je meerdere keren herhalen.

Wie niet lopen wil

Wie niet lopen wil

Sta stil

Wie niet lopen wil

Wie niet lopen wil
Sta stil

Ora viva

Op 'Ora' steek je een arm in de lucht. Op 'viva' steek je de andere arm in de lucht. Daarna doe je de beweging die je zingt. Hier is dat klappen.

Variatie: verander klappen in andere bewegingen. Bijvoorbeeld: stampen, springen, hurken, vliegen, hinken, zwaaien. Laat het kind zelf ook een beweging verzinnen.

Ora viva

Even klappen, even klappen

Ora viva

Even klappen, jaja

Heb je wel gehoord van de zeven

Houd de handen van het kind vast. Je zingt het liedje en draait een rondje terwijl je zingt. Op 'en dat is 1' doe je 1 stap naar voren met een been. Hierna begin je het liedje opnieuw te zingen terwijl je een rondje draait. Er komt dan telkens een nummertje bij. Elk nummer heeft zijn eigen beweging.

1=been naar voren

2=andere been naar voren

3=op één knie gaan zitten

4=andere knie erbij

5=op één elleboog leunen

6=op andere elleboog leunen

7=helemaal in elkaar gedoken op de grond met je hoofd tussen je armen

Heb je wel gehoord van de zeven, de zeven

Heb je wel gehoord van de zevensprong

Hij zegt dat ik niet dansen kan

Maar ik kan dansen als een edelman

En dat is 1

Heb je wel gehoord van de zeven, de zeven

Heb je wel gehoord van de zevensprong

Hij zegt dat ik niet dansen kan

Maar ik kan dansen als een edelman

En dat is 1, en dat is 2

Heb je wel gehoord van de zeven, de zeven

Heb je wel gehoord van de zevensprong

Hij zegt dat ik niet dansen kan

Maar ik kan dansen als een edelman

En dat is 1, en dat is 2, en dat is 3

enzovoort

enzovoort

enzovoort

En dat is 1, en dat is 2, en dat is 3, en dat is 4, en dat is 5, en dat is 6, en dat is zeven

Er zat een klein zigeunermeisje

Het kind zit op de grond. Jij zingt het liedje en loopt om hem heen. Bij 'sta op' staat het kind peuter op en droogt zijn traantjes af. Hij kiest jou uit en samen dans je het liedje uit.
Variatie: speel zelf ook eens het zigeunermeisje.

Er zat een klein zigeunermeisje

Huilend op een steentje

Huilend, huilend, helemaal alleen

Sta op, meisje lief en droog je traantjes af

En kies een kindje uit de kring

Die met jou dansen mag

La la la la la la la la la la la

In de maneschijn

Ga tegenover het kind staan. Samen zing je het liedje en beeld je de bewegingen uit.

In de maneschijn= maak een grote ronde beweging met je handen

Klom ik ...= met je vingers klim je een trapje op

En je raadt het niet= met je wijsvinger zwaai je heen en weer

Zo doet een vogel= met beide armen vliegen

En zo doet een vis= met beide handen op elkaar maak je een visbeweging

Zo doet een duizendpoot...=met je ene hand de andere hand boenen

En dat is 1= 1 vinger opsteken

En dat is 2= 2 vingers opsteken

En dat is dikke...= dikke buik nadoen

En dat is recht= armen recht naar voren

En dat is krom= armen buigen

En dan draaien we...= met de armen om elkaar heen draaien

In de maneschijn

In de maneschijn

Klom ik op een trapje naar het raamkozijn

En je raadt het niet

En je raadt het niet

Zo doet een vogel

En zo doet een vis

Zo doet een duizendpoot die schoenenpoetser is

En dat is 1

En dat is 2

En dat is dikke dikke dikke tante Kee

En dat is recht
En dat is krom
En dan draaien we het wielje nog eens om, rom bom

Ik stond laatst voor een poppenkraam

Ga tegen over het kind staan. Zing samen het liedje.

Bij 'o,o,o' schud je je hoofd. Bij 'zo,zo,zo' wijs je de grootte van de poppen aan. Eerst laag, dan iets hoger en het hoogst.

Op 'ze deden allemaal zo' bedenk je een beweging die de poppen maken. Het kind moet jou nadoen.

Variatie: laat het kind zelf een beweging bedenken die jij nadoet.

Mogelijke bewegingen: springen, hinkelen, zwaaien, hurken, rondje draaien, klappen.

Ik stond laatst voor een poppenkraam

o, o, o

Daar zag ik zoveel poppen staan

Zo, zo, zo

De poppenkoopman ging op reis

De poppen raakten van de wijs

Ze deden allemaal zo (3 keer)

Over draadje lopen

Neem een bolletje wol. Leg dit uitgerold door de kamer. Laat het kind aan het begin gaan staan. Hij moet nu het weggetje volgen zonder er van af te vallen.

Variatie: laat het kind niet kijken waar jij de draad neerlegt. Leg aan het eind een verrassing neer.

Variatie: Laat het kind zelf een weggetje maken dat jij moet volgen.

Draad volgen

Neem een bolletje wol. Het kind zit met zijn ogen dicht. Span de draad overal onder-, over- en achterlangs. Laat hem bij het begin van de draad beginnen en laat hem zo de weg zoeken naar het einde van de draad. Hij mag de draad niet loslaten.

Over water lopen

Neem een aantal kranten. Maak door de kamer een weg van ijsschotsen of eilandjes. Het kind moet proberen de weg te volgen zonder 'in het water te vallen'.

Variatie: laat het kind niet kijken waar jij de ijsschotsen neerlegt. Leg aan het eind een verrassing neer.

Variatie: neem twee kranten. Het kind moet van de ene kant van de kamer naar de andere kant proberen te komen door steeds op een krant te staan en de volgende achter zich op te pakken en voor zich neer te leggen. Hij stapt dan op de eerste.. en zo verder. Haalt hij de overkant zonder in het water te komen? Doe dit eerst even voor.

Variatie: Laat het kind een weg maken die jij moet volgen.

Loop naar....

Neem een voorwerp/plaats in je gedachten. Geef het kind de opdracht: 'loop zo snel mogelijk naar de bank, tafel, keukenkast'. Lukt het hem er eerder te zijn dan jij?

Variatie: neem nu een kleur. Bijvoorbeeld: zoek zo snel mogelijk iets roods.

TRIIIINGG

Neem een eierwekker. Verstop de eierwekker met een minuut ingesteld. Kan het kind de wekker vinden voordat deze af gaat?

Variatie: laat het kind de wekker verstoppen.

Bewegingsspelletjes voor buiten voor peuters en oudere kinderen

Buiten hebben kinderen de ruimte om te rennen en uit te razen. Buitenlucht is gezond. Ga daarom zoveel mogelijk naar buiten, ook bij slechter weer. Uit onderzoek blijkt dat kinderen die veel buiten spelen minder vaak ziek zijn.

Buiten kun je veel spelletjes en bewegingsactiviteiten doen met kinderen. Denk bijvoorbeeld eens aan:

(Leren) Fietsen

Steppen

Hoepelen

Flessenspel

Neem allebei een lege frisdrankfles en vul deze met water. Ga tegenover elkaar staan (bepaal zelf de afstand: bij jongere kinderen maak je de afstand kleiner). Probeer met een bal de fles van de ander om te gooien. Als je fles omvalt, moet je eerst de bal weer pakken voordat je de fles rechtop mag zetten. Wie zijn fles is het eerste leeg?

Balspelletjes

Overgooien, badminton, bal en racket, scoops, spelen met een strandbal of ballon, voetballen.

Speurtochtje

Met stoepkrijt kun je een klein speurtochtje uitzetten.

Spelen met klein materiaal

Pittenzakjes, lege flessen, bierviltjes, knijpers, lege dozen.