

Springlab Beweegtips

Wist je dat peuters tijdens het vrij spelen, buitenspelen en dansen tweederde van de tijd zo goed als stilstaan? En dat terwijl beweging zo belangrijk is! De beweegvloer is natuurlijk een leuke manier om aan een deel van je dagelijkse beweging te komen. Daarnaast is de truc juist om de rest van de dag op de kinderopvang ook actief te maken. Bij deze daarom een aantal handige tips!

Knutselen

Knutselen is natuurlijk hartstikke leuk om te doen. Vaak bewegen kinderen echter heel weinig tijdens het knutselen. Dat kan gelukkig ook anders. Zo kun je op één moment lekker creatief bezig zijn en tegelijkertijd ook wat beweging meepikken.

Buitenschilderij

Maak een echt buitenschilderij! Ga lekker wandelen in de omgeving of ga in de tuin op zoek naar mooie stokjes, blaadjes, gras, zand, stenen, enzovoorts. Zet een tafel buiten en leg alle vondsten in het midden. Smeer een groot vel papier in met lijm en maak er samen een mooi plakwerkje van! Ook leuk is blaadjes op het witte blad leggen en er dan overheen verven. Zo krijg je mooie witte blaadjes in een kleurig schilderij!

Knutsel-estafette

Verdeel de groep in twee teams. Zet twee bakken met kleine rode of groene papiertjes neer en een paar meter verderop een tafel met papier en lijm. De kinderen mogen om de beurt één papiertje meenemen en opplakken. Welk team heeft als eerste de appel af? Dit spel kun je zowel binnen als buiten spelen.

Stand schilderen

Heb je schildersezels? Je kan ook een tafel op de korte kant zetten. Zet ze lekker buiten neer met waterverf erbij, of maak samen stoepkrijtverf. Dan kunnen de kinderen staand een mooi schilderij maken.

Voetenverven

Verven met je blote voeten? Jazeker! Zet alvast een paar voetenbadjes klaar. Plak de vloer af met grote vellen karton, spuit er een beetje verf op en laat de kinderen lekker met hun blote voeten een schilderij maken! Niet alleen een leuke creatieve activiteit, maar ook senso-motorisch. Klaar met schilderen? Was je voeten in één van de voetenbadjes.

Eten

Eten doen we vaak zitten aan een tafel en dat is ook goed, want het is niet goed voor je spijsvertering om bewegend te eten. De momenten vlak voor en na het eten, daar kunnen we wel meer beweging in brengen!

Watertoren

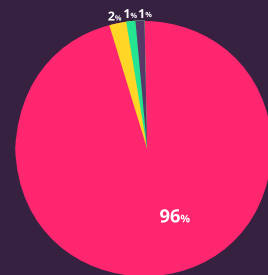
Beker met water leeg? We gaan een toren bouwen van alle lege bekertjes. Is je beker leeg, dan mag je met de kinderen naast je een toren bouwen. Hoe hoog kunnen jullie hem maken?

Helpende handjes

Druk met tafel dekken? Laat de oudste kinderen helpen! Gebruik bijvoorbeeld mandjes en doe steeds iets in hun mandje wat ze op tafel mogen zetten. Is de rest nog bezig en worden er een paar onrustig aan tafel? Laat ze vast wat spullen terugbrengen naar de keuken.

Knutselen

Uit onderzoek met beweegsensoren van de Haagse Hogeschool blijkt dat knutselen slechts 2% actief is. Per uur ben je dus nog geen 2 minuten actief. Dat kan gelukkig ook anders!



LEGENDA

-  passief
-  licht actief
-  actief
-  zeer actief

Slecht weer

Ons favoriete gezegde: 'Er bestaat geen slecht weer, alleen slechte kleding'. Je kan eigenlijk altijd wel naar buiten en de kinderen vinden het heerlijk. En buiten kun je natuurlijk ook lekker veel bewegen!

Plassen stampen

Trek de kinderen oude kleren aan, bijvoorbeeld uit de reservebak. Doe je laarzen aan en ga gewoon lekker naar buiten toe! De meeste kinderen hebben er geen last van dat ze nat worden en kunnen nu lekker hun energie kwijt. En stampen in de plassen is altijd een succes! Klaar met spelen? Trek alle vieze kleren uit, gooi ze in de was en trek de kinderen weer hun eigen kleren aan.

Ren-je-rot

Is al het speelgoed buiten nat? Ga lekker rondjes rennen! Wie is er het eerst in de zandbak? Wie is er als eerst bij de glijbaan? Wie is er het eerst bij het speelhuisje? Wie is er het eerst bij de boom? Wie is er het eerst op het gras?

Sneeuwpret

Sneeuw! Kleed de kinderen lekker dik aan zodat ze er even tegenaan kunnen in de kou. Maak samen een zo hoog mogelijke sneeuwberg. Kijk eens wat er gebeurt als je door de sneeuw loopt! Zie jij een spoor?

Buitenspelen

Buitenspelen klinkt al heel actief, maar is het vaak niet. Denk maar eens aan krijten en in de zandbak spelen. Dan zitten de kinderen veel stil. Gelukkig zijn er heel veel mogelijkheden om buitenspelen actiever te maken!

Zoek het eind

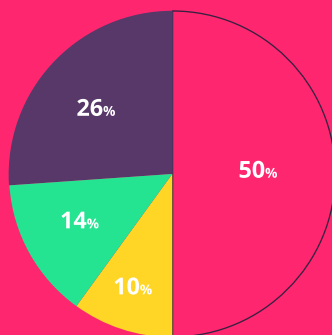
Teken met stoepkrijt een parcours: trek een zigzaglijn dwars door de tuin en ga samen met de kinderen aan het begin staan. Klaar voor de start? Af! Volg de lijn en vind het einde. Als je het een paar keer samen hebt gedaan, kunnen de kinderen zelf aan de slag.

Doe het anders

Wissel je speelgoed eens af. Laat alle zandbakspullen in de bak en haal bijvoorbeeld alleen de ballen uit de bak. Wat kan je daarmee? Ga met de kinderen actief aan de slag. Heb je ze een paar ideeën gegeven, laat de kinderen daarna zelf verder ontdekken.



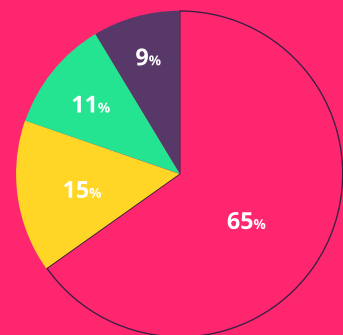
BEWEEGVLOER versus BUITENSPELEN



BEWEEGVLOER

Wist jij dat de kinderen tijdens het buitenspelen slechts 20% van de tijd actief zijn? Dat is dus per uur maar 12 minuten per dag.

De beweegvloer is een stuk actiever, je beweegt wel 40% van de tijd! Dat is dus 24 minuten. Zo halen de peuters de beweegnorm wel!



BUITEN SPELEN

LEGENDA

-  passief
-  actief
-  licht actief
-  zeer actief

Buiten spelen (vervolg)

Klauteren maar!

Zet in de hal of gang een parcours uit met allerlei spullen. Klim over de bank, maak een koprol op de mat, klim de trap op, roetsj van de glijbaan, kruip onder de tafel door... Heb je alles laten zien? Laat de kinderen dan lekker zelf hun gang gaan. Wie gaat er mee klimmen en klauteren?

Papieren parcours

Maak een parcours met papier. Knip bijvoorbeeld een aantal liebladeren en laat de kinderen als een kikker van blad naar blad springen. Teken een spiraal en laat de kinderen een rondje draaien. Laat de kinderen actief mee bedenken. Als het een beetje nat is, kan je in plaats van papier ook een parcours van stoepkrijt tekenen. Wat kun je nog meer maken?

Alle ballen verzamelen!

Verzamel alle ballen. Ga naar de hal of gymzaal en gooi alle ballen in het rond! Kun jij de bal ergens in gooien? Hoe hoog kan jij je bal gooien? Alle ballen verzamelen! Hoe neem je zoveel mogelijk ballen mee?

Handje vast

Plak met gekleurde tape een aantal lijnen op de grond. De kinderen moeten er in tweetallen overheen. Maak bijvoorbeeld een zigzag, laat de lijnen elkaar kruisen, of laat ze steeds steeds verder uit elkaar en weer naar elkaar toe lopen. Lukt het om de hele tijd elkaars hand vast te blijven houden?

Dansen

Dansen is creatief en actief. En kinderen vinden het vaak onwijs leuk. Is het je weleens opgevallen dat kinderen jou vaak nadoen? Uit onderzoek blijkt dat hoe actiever jij danst en beweegt, hoe actiever de kinderen bewegen. Kun je mooi je eigen dansmoves even oefenen!

Heksendans

Lekker actief dansen? Zoek het Heksenliedje van Sesamstraat op. (Vorbereiden: Lamineer kaartjes van alle dingen in de soep: voetschimmel, wratten, snottebel, regenworm en konijnenkeutels. Maak +/- 16 stuks van elk plaatje.)

Zet een grote pan, emmer of bak neer. Laat alle plaatjes zien en benoem wat je ziet. Leg alle kaartjes in een grote cirkel om de pan heen. Zet de muziek aan en ren rondjes om de pan. Luister goed! Wat doen de heksen in de soep? Stop de muziek en zoek de juiste kaartjes. Allemaal in de soep? Zet de muziek weer aan. Liedje afgelopen? Dan zit als het goed is alles in de pan! Durf jij net alsof een slokje te nemen?

Kinderdisco

Zet een afspeellijst aan met klassieke kinderliedjes zoals 'Jan Huygen in de Ton', 'Hoofd, Schouders, Knie en Teen', of de Hokie-Pokie. Blijft een succes! Kijk voor inspiratie op <https://www.minidisco.nl/nl/kinderliedjes>.

Spiegeldans

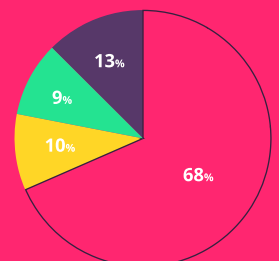
De kinderen staan in een kring. Je wijst iemand aan die een eigen beweging verzint. De andere kinderen doen de leider na! Wie verzint de meest creatieve beweging? Een variatie is dat jij zelf de bewegingen voor doet.

De stopdans

De kinderen staan op een eigen plekje aan één kant van de ruimte. Als de muziek aan gaat, mogen ze dansen zoals ze zelf willen, als de muziek uit gaat moeten ze stilstaan. Wie nog beweegt is af en gaan naar de andere kant van de ruimte. Als je nog twee kinderen over hebt, dan kun je de opdracht 'wie het hardst kan swingen is de winnaar' geven. Meestal swingen de kinderen even hard en zijn ze allebei de winnaar!

Dansen

Uit onderzoek blijkt dat dans je lichaamshouding en coördinatie verbetert. Van dansen wordt je ook heel blij, doordat er endorfine vrij komt als je lekker danst. Dansen is ook nog eens heel sociaal, zo leren kinderen spiegelen door het nadoen van bewegingen.



LEGENDA

-  passief
-  actief
-  licht actief
-  zeer actief

De beweegvloer

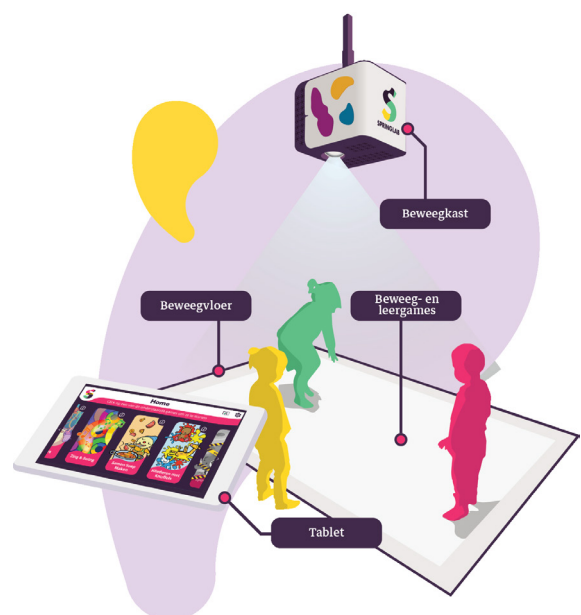
Wil je echt zweten? Dat lukt wel op de beweegvloer. Met gepaste trots kunnen we zeggen dat de beweegvloer de meest beweeglijke activiteit was die gemeten is in het onderzoek van de Haagse Hogeschool. Op de beweegvloer zijn de kinderen maar liefst 40% van de tijd actief of zeer actief aan het bewegen. Zo haal je die beweegnorm wel!

De rol van de PM'er

Net als bij dansen is de rol van de PM'er bij de beweegvloer erg belangrijk! Als jij als PM'er actief bent en de kinderen actief begeleidt, bewegen de kinderen het meeste.

Met de tablet kan je de spelvoortgang bepalen. Laat je de kinderen nog even verder spelen in dit level, of kunnen ze al naar een moeilijker level toe? Of misschien is het te moeilijk en zet je hem op een wat makkelijker level. Jij bepaalt het tempo.

Naast de begeleiding via de tablet, help je de kinderen ook door ze te inspireren met bewegingen of met vragen. Hieronder vind je een paar leuke tips!



Tips voor de beweegvloer

1. De Uk & Puk games beginnen met een introductie van Puk die een welkomstdansje doet. Doe samen met de kinderen het dansje, dan begin je al lekker actief en vrolijk!
2. De Blobbers game kun je ook spelen door de kinderen knuffels of andere zachte dingen in de vormen te laten leggen. Kunnen we de vorm vullen met alleen maar rode of blauwe dingen?
3. Bij Dolle Dansjes doen de kinderen een beweging als ze op een kleur staan: Je mag op de rode vakjes alleen maar springen! Je mag op de gele vakjes alleen maar vliegen als een vogel! Op oranje alleen maar hinkelen op één been!
4. In de soepgame moet er heel veel groente gesneden worden. Je kan dit natuurlijk ook doen door erop te springen. Laat de kinderen al springend de groente snijden!



BESTEL DE BEWEEGVLOER!

Wil jij ook zo'n gave beweegvloer bij jullie op de opvang? Neem dan nu contact op met Ant Schlooz en hij vertelt je er alles over. Je kan hem bellen/appen op 06-31783132 of mailen via ant@springlab.nl.

Voor meer informatie over de beweegvloer kijk je op onze website www.springlab.nl

