

BEWEEG SPELLETJES VOOR 0 TOT 4 JAAR

STIMULEER EENVOUDIG DE ONTWIKKELING



GA ERVOOR!

Met deze spelletjes breng je meer beweging in de dag van kinderen van 0 tot 4 jaar.

Geef jouw eigen creatieve draai aan de spelletjes, maak ze makkelijker of moeilijker en wissel af tussen binnen en buiten. Doe zelf mee en maak samen plezier.

Met deze spelletjes stimuleer je de motorische ontwikkeling van kinderen. Daarnaast dragen ze bij aan de sociaal-emotionele en cognitieve ontwikkeling. Op welke wijze je daaraan werkt vind je terug bij ieder spelletje.

Kijk voor meer informatie, tips en voorbeelden op www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegspelletjes



UITLEG



Vorbereidingstijd



Uitvoeringstijd



Leeftijd



Grove motoriek



Cognitief



Sociaal-emotioneel



Fijne motoriek



BEWEGEND MEMORY



10-15
min.



10-15
min.



2+

BEWEGEND MEMORY

Zorg ervoor dat je verschillende **setjes van twee plaatjes** uitgeprint hebt in een bepaald thema. Dit kunnen ook gekleurde viltjes of papier zijn. Hang alle plaatjes op en laat kinderen setjes zoeken. Of hang van ieder setje één plaatje op in de ruimte en geef de ander aan een kind, die zoekt vervolgens het bijpassende plaatje.



• Gaan en lopen



• Geheugen
• Concentratie



• Zelfstandigheid



BRENG BEWEGING IN JE DAG

Makkelijker dan je denkt!



WORSTEL DE SOKKEN UIT



10 min.



2+

WORSTEL DE SOKKEN UIT

Kinderen doen hun schoenen uit en zitten met hun **sokken** aan op de grond. Ze proberen de sokken van de andere kinderen uit te trekken.



- Stoeien
- Balanceren en vallen
- Rollen



- Ruimtelijk inzicht
- Concentratie



- Omgaan met conflicten
- Rekening houden met anderen



BRENG BEWEGING IN JE DAG

Makkelijker dan je denkt!



NIJLPAARD WORSTELLEN



5 min.



5-10
min.



2+

NIJLPAARD WORSTELLEN

Twee kinderen (nijlpaarden) zitten op handen en knieën op de **mat**. Ze proberen elkaar om te duwen. Het nijlpaard dat het eerst de ander omduwt heeft gewonnen.

Gebruik een 'stopwoord' zodat kinderen aan kunnen geven wanneer ze willen stoppen.



- Stoeien
- Balanceren en vallen



- Ruimtelijk inzicht
- Concentratie



- Omgaan met conflicten
- Omgaan met gevoelens/emoties
- Inlevingsvermogen



BRENG BEWEGING IN JE DAG

Makkelijker dan je denkt!



BEWEEG MET DE LIJNEN



BEWEEG MET DE LIJNEN

Met verschillende kleuren **tape, papier of viltjes** maak je vlakken of lijnen waar kinderen over kunnen bewegen. Laat de kinderen over of tussen lijnen lopen, of springen van de ene naar de andere kleur. Kruip van kleur naar kleur, of ren over de lijn.



- Gaan en lopen
- Balanceren en vallen



- Taalontwikkeling en verbale communicatie
- Ruimtelijk inzicht
- Concentratie



- Aan regels leren houden

BRENG BEWEGING IN JE DAG



Makkelijker dan je denkt!



DANSEN MET DOEKJES



3 min.



10 min.



2+

DANSEN MET DOEKJES

Kinderen krijgen allemaal twee **vaatdoekjes** en dansen daarmee. Eén kind legt het doekje op één lichaamsdeel tijdens het dansen op **muziek**. Wie raadt welk lichaamsdeel het is? Herhaal dit met andere kinderen.



• Bewegen op muziek



• Taalontwikkeling en verbale communicatie
• Zintuiglijke ontwikkeling



• Aan regels houden



BRENG BEWEGING IN JE DAG

Makkelijker dan je denkt!



WAS VAN DE LIJN GOOIEN



WAS VAN DE LIJN GOOIEN

Span een **touw** en hang er **kranten** overheen. De kinderen mogen met **pittenzakjes/ballen/gevulde sokken** de kranten eraf gooien. Tel samen hardop hoeveel kranten eraf vallen.

Je kunt het touw ook iets boven de grond hangen zodat de kinderen de bal erheen kunnen schoppen. Wie kan de krant raken?



- Gooien
- Mikken
- Trappen en schieten



- Ruimtelijk inzicht
- Rekenen



- Samenwerken

BRENG BEWEGING IN JE DAG

Makkelijker dan je denkt!



