SPEELTIPS 0-4 JAAR

.gezonde leefstijl

MAANDAG 13 april

Slepen

Materiaal: Strandlaken of grote handdoek
Beschrijving beweging: Leg je kind op de buik op een strandlaken. Sleep het laken voorzichtig voorwaarts door de ruimte. Probeer uw kind nu ook zijwaarts door de ruimte te slepen.

DINSDAG 14 april

Pak gekleurde blokjes. Leg van elk kleur een blokje 2 meter voor je kind en laat je kind van-op de buik andere blokjes naar de overeenstemmende kleur schuiven over de grond. Stimuleer je kind om steeds van hand te wisselen bij het schuiven.

Wist je dat...
Grondspeeltijd heel belangrijk blijft voor kinderen. Door in deze houding te spelen worden ze veel sterker dan door te zitten op een stoel.

WOENSDAG 15 april

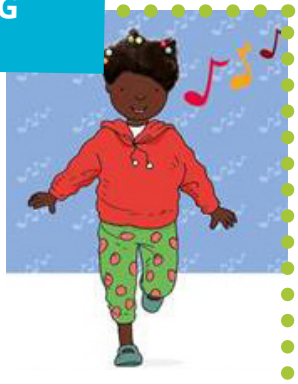
Biba & Loeba aflevering 3

https://www.youtube.com/watch?v=Kn__L9jQ6mM

DONDERDAG 16 april

Zingende flamingo

Materiaal: Geen
Beschrijving beweging: Ga op één been staan en zing ondertussen een liedje. Doe dit ook op je andere been.
Aandachtspunten: Sta mooi recht op en kijk naar één punt voor je.



VRIJDAG 17 april

Balrace
Materiaal: Tennisbal
Beschrijving beweging: Sta mooi rechtop. Hou de bal vast in je linkerhand. Maak met de bal en cirkel rond je lichaam door de bal door te geven van je linker- naar je rechterhand voor je lichaam, en van je rechter- naar je linker-hand achter je rug. Maak zo vijf cirkels rond je lichaam. Doe hetzelfde in de andere richting.
Aandachtspunten: De bal mag het lichaam niet raken.

ZATERDAG 18 april

Bewegen met Billie, Aflevering 1

https://youtu.be/anrofhlqpTQ

ZONDAG 19 april

Voorzie een groot krijtbord in de keuken, garage of tuin. Hang dit bord laag zodat je kind in alle hoeken kan kribbelen en krabbelen. Geef je kind zeker in elke hand en krijtje en stimuleer het om met beide handen te tekenen. Laat je kind iets tekenen dat jij moet raden. Of teken zelf een grote cirkel, vierkant of driehoek en vraag je kind om hier over te tekenen.

Wist je dat...
Rechtstaand vanuit de schouders groot tekenen nodig is om later verfijnd te kunnen schrijven.

WEEK 16

Speeltips om samen met je kind te doen

Inspiratie van Bodymap

powered by vorkmeer
meer met mensen!