

Bewegen is hartstikke leuk en gezond en doen wij bij Janneke's Trots dan ook graag! Bij deze sturen wij jullie wat leuke ideeën voor thuis!



Beker gooien

Maak een stapel van plastic of papieren bekere op een verhoging. Gooi met sokkenballen of een kleine bal de bekere om. Als het makkelijk gaat, laat je kleuter meer afstand nemen of met de andere hand gooien. Je kunt cijfers of letters op de bekere schrijven, zo leert je kind deze kennen.



Levend klimparcours

Samen klimmen en klauteren, daar heb je niets voor nodig. Ga op handen en knieën op de grond zitten en laat je kind over je heen klimmen. Maak een poortje door op handen en knieën te gaan staan en laat je kind er onder door kruipen. Welke manieren kunnen jullie nog meer verzinnen?



Spinnenweb

Maak een spinnenweb in de woonkamer met een bolletje wol. Jullie zijn spinnen en klauteren over de draden zonder dat het web kapot gaat. Leg knuffels op de grond en laat de spin de buit meenemen het web in.



Theedoek hondje

Stop een theedoek half in de achterkant van je broek. Doe dit bij jezelf en bij je kind. Jullie zijn speelse jonge hondjes die met elkaars staart willen spelen. Kunnen jullie elkaars staart pakken?



Rollebollen

Leg je zoon of dochter op een laken op de grond. Pak het laken omhoog aan de zijkanten en laat je kind heen en weer rollen van links naar rechts. Je kunt ook je peuter op het laken over de gladde vloer trekken. Als je kind het leuk vindt, maak dan steeds meer en snellere bochtjes!



Kranten tikkertje

Rol 2 kranten op tot een koker en plak ze vast met een plakbandje. Geef je kind een koker en speel tikkertje. Probeer elkaars schouders te tikken, of elkaars rug, buik, knieën of elkaars billen!