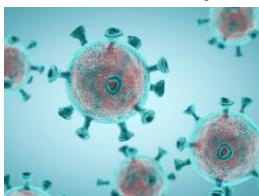


## Nieuwsflits - 8 april 2020

Beste ouders, verzorgers,

Door het Coronavirus leven we in een bijzondere tijd. We sturen daarom wekelijks deze Nieuwsflits met informatie, tips en activiteiten voor kinderen van 0-12 jaar. In deze tweede editie staat thuis bewegen centraal.



### Lekker fit! Bewegen in de huiskamer voor ouders en kinderen (0-4 jaar)



Gelukkig kunnen we nog naar buiten met de kinderen, maar we zitten ook veel binnen. En dan is lekker bewegen een uitdaging. Wat kun je doen om met de jongsten te bewegen in de besloten ruimte van de huiskamer? Leuke ideeën over thuis bewegen met je peuter zijn te vinden op [alles over sport en thuis bewegen](#). We hebben een paar huiskamer-beweegspelletjes uitgezocht ter inspiratie. Voor ouder en kind.

#### Laat een zeepbel knappen!

Met bellenblaas altijd succes, ook bij baby's! Vraag je peuter de bel te laten knappen op een hand, de knie, een teen schouder of oor.

#### Doekjesdans

Maak een gaatje in het midden van een

gekleurd schoonmaakdoekje. Steek je vinger er door (teken twee oogjes en een lachend mondje op het topje van jullie vingers) en je hebt je danspop. Zet swingende muziek aan en dans erop los.

#### 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 eronder door kruipen.

#### Aapje op je rug

Ga zitten op handen en knieën en laat je kind op je rug klauteren en zich als een aapje stevig vasthouden. Probeer dan je kind van je rug af te schudden. Spelplezier voor ouder en kind gegarandeerd.

### Zingen en dansen... Maak er een feestje van!

In onze groepen zingen we veel we doen dat bijna altijd met gebaren en beweging. Dansen doen we ook veel. Onze kinderen worden van de volgende filmpjes erg vrolijk:

#### Bewegen met Nijntje

Voor de kleintjes: [bewegen met Nijntje](#)

#### Baby shark doo doo doo doo doo doo doo

Een hype in sommige voorschoolgroepen. Een [heel vrolijk liedje](#). Doe maar na en doe maar mee!

#### Tsjoe tsjoe wah

Een geliefd liedje in onze groepen: [Tsjoe Tsjoe wah](#)

#### Peuterdans

En nog een leuke dansoefening: [Peuterdans](#)

## Beweegspelletjes voor thuis voor oudere kinderen (4-12 jaar)

Op de BSO werken onze groepen met activiteiten uit het programma DoenKids. Tijdens de coronacrisis publiceert DoenKids wekelijks activiteiten die ook geschikt zijn voor thuis. Hieronder twee activiteiten om lekker thuis te bewegen vanuit DoenKids en een leuke dansopdracht.

### Werp de was

Niet gooien met een balletje maar even heel wat anders. We gaan gooien met een sok, een shirt of een broek! Krijgen we de kleding in de wasmand? Heb je meer wasmanden tot je beschikking? Geef elke wasmand dan een aantal punten; wie scoort de meeste punten? Download: [Werp de was](#).



### Langs de laserstralen



Maak een web van wol of touw en doe net alsof je door echte laserstralen heen moet kruipen. Dit kun je binnen óf buiten doen! Wie komt er als eerste aan de overkant, zonder 'geraakt' te worden?! Download:

[Langs de laserstralen](#).

### Dans-en-stop-spel



Zet een muziekje op waar je kind op kan dansen. Pauzeer de muziek een aantal keer, waarbij je kind zo snel mogelijk stil moet gaan staan. Als de muziek weer verder gaat, danst je kind door. Dansen is een fijne bewegingsactiviteit die de motoriek stimuleert. Het stop-element stimuleert de zelfregulatie van je kind.

Sommige kinderen zijn niet dol op dansen, zij kunnen natuurlijk ook anders bewegen door te rennen of bijvoorbeeld grote reuzenstappen te maken op de muziek.

## Beweging voor thuis!



Thuis met je kinderen in deze Coronatijden? Onze samenwerkingspartner Ludios zorgt voor sport en spel op school en kinderopvang. Voor alle ouders en kinderen van Nederland plaatsen zij dagelijks om 10.00 uur een korte video online om kinderen op een interactieve manier te stimuleren te blijven bewegen. Ook thuis. Bewegen is gezond en leuk, maak er een (sport)feestje van! Bekijk de [filmpjes](#) en begin meteen. Veel plezier!

## Telefonisch vragenuur met een pedagogisch coach

Heb je vragen nu de kinderen meer thuis zijn? Bijvoorbeeld over structuur, bewegen of begeleiden bij emoties?



Bel dan een van onze coaches tijdens het telefonisch spreekuur. Bellen kan op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 10.30 -11.30 uur. Telefoonnummer: **06 - 27 17 89 30**.

## Reacties of suggesties?

Wil je reageren op deze Nieuwsflits? Of heb je leuke tips of suggesties voor ons? We horen het graag. Stuur een mail naar [corona@akros-amsterdam.nl](mailto:corona@akros-amsterdam.nl).

Tot de volgende keer,

Veel groeten,

AKROS kinderopvang