

# BEWEEGTIPS & SPELEN

Voor kinderdagverblijven en de buitenschoolse opvang



Buitenspel editie 2024



# BEWEEGTIPS

Het zonnetje schijnt en we kunnen heerlijk buiten spelen én bewegen. Speciaal voor de tijd dat we kunnen buitenspelen hebben we beweegtips en -spellen verzameld voor de buitenschoolse- en kinderopvang. Op deze manier houd jij, als PM'er, 'jouw' kinderen met gemak en veel plezier buiten in beweging. We beginnen met wat algemene beweegtips:

1

## Buiten kan alles!

Buiten is kan én mag (bijna) alles! Je hebt alle ruimte en kunt alle kanten op. Voetballen? Yes! Springtouwen? Prima! Verstoppertje is ook veel leuker met bomen. En wat dacht je van tikkertje als je een heel plein tot je beschikking hebt?

2

## Gratis speelplaatsen

De wereld is een grote speelplaats. En buiten is meestal nog gratis ook! Maak hiervan gebruik en neem de kinderen regelmatig mee naar verschillende speelplaatsen in de omgeving. Zo kunnen ze genieten van diverse speeltoestellen en speelmogelijkheden. Hierdoor kunnen ze hun motorische vaardigheden verbeteren en ontmoeten ze misschien ook nog nieuwe speelkameraadjes!

3

## Gebruik de omgeving

Maak een leuke beweegroute in de buurt van de kinderopvang of buitenschoolse opvang. Gebruik de omgeving om een parcours uit te zetten met verschillende beweegopdrachten, zoals springen, hinkelen, rennen, en klimmen. Laat de kinderen de route afleggen en moedig ze aan om de opdrachten creatief uit te voeren. Zo wordt de omgeving een actieve speelplek waar ze plezier hebben terwijl ze bewegen.

4

## Win-win

Waarom buiten spelen en bewegen niet combineren met iets nuttigs? Wat dacht je van een grote opruimactie: alle papiertjes, frutsels en afval van de grond en uit de bosjes. In de prullenbak!

# BEWEEGSPELLEN

## Beweegavontuur

Maak optimaal gebruik van de ruimte en mogelijkheden die de buitenomgeving biedt door een spannend beweegavontuur te organiseren. Verdeel de kinderen in teams en stippel een parcours uit door het nabijgelegen park, bos, of speelplein. Plaats onderweg verschillende '*beweegstations*' waar de kinderen leuke activiteiten kunnen doen, zoals voetballen, springtouwen, klimmen in bomen, en rennen over het plein. Tijdens het beweegavontuur kunnen ze ook tikkertje spelen, waarbij het hele gebied hun speelveld is. Dit zorgt voor een actieve en stimulerende ervaring waarbij de kinderen spelenderwijs bewegen en plezier hebben in de buitenlucht.

### Benodigdheden

- 1 Locatie voor parcours
- 2 Beweegstations
- 3 Route aanwijzingen
- 4 Speelgoed naar keuze (zoals een voetbal of springtouw)





# BEWEEGSPELLEN

## 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!

### Benodigdheden

- 1 Wandelroute door de natuur
- 2 Natuurvondsten
- 3 Tafel
- 4 Groot vel papier
- 5 Lijm, verf en kwasten
- 6 Eventueel knutselschorten



# BEWEEGSPELLEN

## Knutselestafette

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

### Benodigdheden

- 1 Twee bakken
- 2 Gekleurd papier
- 3 Tafel
- 4 Lijm en kwasten
- 5 Twee grote papieren met een figuur erop





# BEWEEGSPELLEN

## Voetenverven

Verven met je blote voeten? Jazeker! Zet wel 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!

### Benodigheden

- 1 Voetenbadjes
- 2 Handdoeken
- 3 Grote vellen karton of stevig papier
- 4 Verf!



# BEWEEGSPELLEN

## Figurendans

Speel de figurendans (afgeleid van stoelendans)! Teken op de grond met stoepkrijt verschillende vormen en teken iedere vorm meerdere keren en in verschillende kleuren. Zoals bijvoorbeeld driehoeken, vierkanten en cirkels in blauw, rood en geel. Als je een figuur opnoemt moeten kinderen op dat figuur gaan staan. Of je benoemt een kleur waar de kinderen op moeten gaan staan. Het is ook leuk als je net zoals bij stoelendans muziek gebruikt.

### Benodigdheden

- 1** Stoepkrijt
- 2** Muziekbox met vrolijke muziek



### **TIP!** Gebruik de bijbehorende mat op de Beweegvloer

Is het niet zulk lekker weer? Dan kan je hiervoor de vormen mat op de Beweegvloer gebruiken. De vormen worden dan op de vloer geprojecteerd! Ga naar [springlab.nl/games](https://springlab.nl/games) voor meer info.



# BEWEEGSPELLEN

## Zoek het eind

Teken met stoepkrijt een parcours: trek een zigzaglijn dwars door de tuin of het plein 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.

### Benodigheden

#### 1 Stoepkrijt





# BEWEEGSPELLEN

## Sponsrace

Een klassieker! Verdeel de kinderen in teams en geef elk team een spons. Plaats aan het einde van het speelveld een emmer met water. De kinderen moeten de spons in de emmer dopen, ermee terugrennen en het water uitwringen in een andere lege emmer. Het team dat als eerste de lege emmer vol krijgt, wint!

### Benodigheden

- 1** Sponsen
- 2** Emmers
- 3** Stoepkrijt om het speelveld te markeren





# BEWEEGSPELLEN

## Blote voeten pad

Maak een blote voeten pad met allemaal lage bakken die je vult met verschillende soorten stenen en grind, houtsnippers, water, papiersnippers e.d. Met deze bakken kan je buiten eenvoudig een leuk blote voeten pad maken.

### Benodigheden

- 1** Lege bakken
- 2** Natuurlijke materialen voor in de bakken, zoals stenen, zaagsel, water en zand





# BEWEEGSPELLEN

## Kriebelbeestjesjacht

Ga samen op ontdekkingsreis in de natuur en laat de kinderen op zoek gaan naar kriebelbeestjes zoals vlinders, lieveheersbeestjes en rupsen. Dit is niet alleen leuk, maar ook een actieve manier om de natuur te verkennen.

### Benodigdheden

- 1** Insectenbakjes
- 2** Vergrootglas of verrekijker





# BEWEEGVLOER

## Ga deze Zi-Za-Zomer de Beweegvloer op!

Is het mooie zomerweer ver te zoeken en valt je zomerplanning van de regen in de drup? Geen probleem! Haal de zomer gewoon naar binnen en breng 'jouw' kinderen in beweging met de nieuwe Zi-Za-Zomer game op de Beweegvloer van Springlab!



## Gratis demo?

Ben je nieuwsgierig naar de Beweegvloer?  
En wil je graag de zomergame in actie zien?  
Plan dan gratis een (virtuele) demo in!

**VMelle Schreijl**

Bewegend leren adviseur



06 - 53 92 67 23



melle@springlab.nl