



Allemaal aan het water!

In een groot aantal drankjes die kinderen drinken zit vaak veel suiker. Veel suiker kan leiden tot overgewicht en een slecht gebit. Uit recent onderzoek blijkt dat het drinken van één met suiker gezoet drankje minder per dag al leidt tot een positief effect op gewicht. Water is het allerbeste alternatief, vraag maar aan topsporters, popsterren en Olympische kampioenen! Bovendien is in Nederland water uit de kraan altijd schoon, gezond en veilig. Het wordt minstens even streng gecontroleerd als water uit flessen.

Leuk lied om het thema waterdrinken te introduceren. Ga lekker met de kinderen dansen. De baby's dansen mee op de arm van de pedagogisch medewerker.

<http://www.doeffgezond.nl//media/documenten/Water%20is%20gezond.mp3>

Water is Gezond!

Tekst/Muziek: Kees vd Linden, Arjan vd Dussen

Water uit de kraan

Koel (Cool) en lest de dorst

Water is gezond!

2x

Het spettert, het spattert, toe drink maar mee.

Het klettert, het klatert, je vindt het in zee.

Je kunt er in zwemmen of giet het in je glas

We trakteren op Water, voor de hele klas.

Het kabbelt, het bubbelt, het smaakt naar meer

't Is koel en verfrissend je drinkt het keer op keer.

Open de kraan maar en giet het in je mond

Kristal helder water.....(klok,klok,klok,klok,klok)

DAT IS GEZOND

Water uit de kraan

Koel (Cool) en lest de dorst

Water is gezond!

2x

Hieronder staan allerlei leuke beweegideeën om te doen met de kinderen van 0-4 jaar. Zodat 2 x op een dag water drinken op een beweeglijke manier geïntroduceerd wordt. Zo blijft iedereen Lekker Fit!

Waterrace

Zet een paar volle emmers water aan de ene kant van een lijn, aan de overkant zet je lege emmers. Alle kinderen krijgen een plastic bekertje. Iedereen vult zijn bekertje met water en rent zo snel mogelijk naar een lege emmer om deze te vullen.

Dan weer terug om opnieuw water halen. Hoe lang duurt het voordat de emmers aan de overkant vol zijn?

Variatie: prik een paar gaatjes in de bekertjes. Nu moeten de kinderen harder hollen om water naar de overkant te brengen!

2 x water drinken op een dag

Het cijfer twee staat centraal in deze beweegactiviteit. Plak op twee bierviltjes steeds dezelfde afbeeldingen met het thema water. Zo maak je een memorie spel. Kies samen met de kinderen bijv. plaatjes uit tijdschriften. Leg alle viltjes op de grond met de plaatjes naar beneden in. Draai 1 plaatje om en laat de kinderen zo snel mogelijk het ander plaatje vinden. Zorg dat je veel beweegruimte gecreëerd hebt.

Variatie: Verstop in de ruimte alle viltjes. Laat de kinderen zo snel mogelijk alle plaatjes vinden. Daarna leggen ze 2 dezelfde bij elkaar. Kijk eens om je heen, zie je nog meer twee dezelfde voorwerpen?

Waterbewegen

Laat de kinderen benoemen wat je met water allemaal kan doen. Daarna ga je dit uitbeelden. Je kan in plassen stampen terwijl je naar de overkant loopt, of onder een paraplu lopen terwijl je naar de overkant loopt of zwemmen, roeien, waterskiën, windsurfen, je kunt douchen onder het water, de was doen in water en je kunt water drinken! Beeld het allemaal maar uit.

Het regent het regent.

<http://www.youtube.com/watch?v=z5zVKRKCWxc>

Het regent, het regent, de pannetjes worden nat
Er kwamen twee boerinnetjes
Die vielen op hun kinnetjes
Het regent, het regent, de pannetjes worden nat

Het regent, het regent, de pannetjes worden nat
Er kwamen twee soldaatjes aan
Die vielen op een gat.

Beeld dit liedje met de hele groep uit. En natuurlijk val je steeds om. Ga steeds sneller zingen zodat jullie steeds sneller gaan bewegen.

Echte regen? Naar buiten!

Ben je voorbereid om met de kinderen naar buiten te gaan als het regent? Bij sommige organisaties staan de kleine kaplaarsjes en/of kleine parapluutjes klaar zodat je altijd naar buiten kan met de kinderen. Leer de kinderen dat naar buiten gaan in de regen ook leuk kan zijn. Lekker stampen in de plassen. Of doe met z'n allen een regendans. Geef de kinderen allemaal een bekertje en probeer de regen eens op te vangen. Hoeveel water heb jij in je beker opgevangen?

Zwembanden.

Leg een aantal niet te hard opgeblazen zwembanden op de grond bij de baby's. De baby's zullen nieuwsgierig zijn en naar het nieuwe materiaal toe gaan. Sjoel de banden over de grond; de kinderen zullen er achter aan gaan kruipen of lopen. Laat de baby's er doorheen kruipen als je ze recht op als een hoepel houdt. Zet een baby in een zwmband en kijk wat hij er mee gaat doen; de één kruipt er uit, de ander doet hem over zijn hoofd en de derde blijft er gewoon in zitten. De wat oudere kinderen kunnen er ook instappen en de band langs hun lichaam omhoog bewegen om hem weer uit te doen, of andersom. Bij nog grotere kinderen kun je hier beter hoepels voor gebruiken. Ook leuk om buiten te doen.

Visje, visje, in het water

Een liedje wat je met de baby's kan doen. Zing dit liedje en maak handbewegingen of doe de bewegingen bij de baby. Visje, visje, in het water. Visje, visje, in de kom. Visje, visje, kan niet praten. Visje, visje, draai eens om. Kan ook voor dreumesen en peuters, doe deze lopend door de zaal en laat de kinderen de bewegingen maken.

Bakje water voor de baby's

Zet een bakje water voor de baby en laat de baby ontdekken hoe het voelt. De baby's zullen veel plezier hebben met het spetteren. Als je er foam letters in laat drijven geeft het weer in hele andere sensatie. De natte letters kun je nu plakken op een gladde ondergrond zoals een raam of de tegels. Merk dat de baby je na gaat doen. Hang kranten op aan een waslijn. Maak sponzen nat. Zet de kinderen achter een lijn en laat ze sponzen nat maken in een emmer water. Daarna gooien ze de natte spons naar de krant gooien. Lukt het je om een gat in de krant te gooien? Natuurlijk hol je steeds naar je spons om hem op te halen.

Watersproeier

Zet eens een watersproeier aan en ga met de kinderen naar de overkant hollen zonder nat te worden. Wie durft er dicht langs de sproeier te lopen?

Flessen water

Zet buiten een paar plastic flessen gevuld met water neer. De pedagogisch medewerker verdedigt de fles. De kinderen krijgen ballen. Kunnen de kinderen de flessen met de bal omrollen? Hoe snel kan de pm-er de fles weer rechtop zetten? Hoe lang duurt het voordat de fles leeg is? Misschien kunnen de kinderen al voetballen? Zijn er grote kinderen die zelf al een fles willen verdedigen?

Water nadoen

Knip stroken in een vuilniszak en bindt de binder aan de bovenkant dicht. Kan ook met een strook crepepapier. Laat de kinderen allemaal bewegingen hier mee maken. Natuurlijk doe jij mee!

- Lopen met de stroken achter je aan
- Grote golven maken; stroken bewegen van hoog naar laag
- Kleine golfjes maken
- Draaikolkjes maken door de stroken te draaien

Zwemmend naar de overkant

Laat de kinderen van de ene kant naar de andere kant van de ruimte op verschillende manieren “zwemmen”; als een vis, mens, nijlpaard, krokodil, zeeslang, dolfin etc.

Beweegverhaal naar het zwembad.

We gaan op stap naar het zwembad; rennend door de straten, springend over slotjes, kruipend onder hekjes, klimmend de berg op, rennend de berg weer af, stampend door de plassen etc op zoek naar het zwembad. En bij het zwembad aangekomen maken we flinke zwembewegingen op de buik. Daarna drogen we ons af en mogen we lekker uitpuffen. Natuurlijk hebben de kinderen van het bewegen dorst gekregen. Iedereen krijgt een lekker verfrissend glas water te drinken!



Woordenschat

water - waterdruppel - waterstraal - waterplas - kraan - douche - bad - schuim - drinken - flesje - eten koken - wassen - tanden poetsen - schoonmaken - dweilen - afwassen - kleren wassen - wasmachine - planten - watergieter - watersproeier - wc - handen wassen - doorspoelen - riool - riolering - regen - vijver - viskom - dieren drinken water - zwemmen - zwemles - droog - nat - schoon - vies - vol - leeg - drijven - zinken - warm - lauw - koud - spetteren - emmer - vullen - legen

Veel beweg plezier namens de trainers van Confriends.