**Ouder kind/gym leuke thuisopdrachten**

* **Deksels Sjoelen:** Benodigdheden 🡪 Deksels van potten en een Stoel of iets waar je een poortje mee kan maken.

Zet een Stoel midden in de woonkamer en laat je kindjes met de deksels sjoelen onder de stoelpoten door…. (Je kan natuurlijk ook andere poortjes maken). Stapje moeilijker….. laat ze op hun buik liggen en dan proberen om de deksel te schuiven.

* **Touwtje draaien:** Benodigdheden 🡪 1 touw of springtouw

Papa of mama draait met een springtouw of touw een rondje en de kinderen springen er overheen met 2 voetjes

* **Rollen bollen:** Benodigdheden 🡪 Mat of matras

Rollen van buik naar rug

Rollen van een schuinvlak bv leg een matras of matje aan de ene kant wat hoger door er wat onder de leggen

Rollen samen met je broertje of zusje… pak elkaar goed vast en probeer de rollen samen.

* **Mikken:** Benodigdheden 🡪 opgerolde sokken, douche sponzen etc. Potten en pannen of bakken

Zet verschillende bakken neer qua grote BV open paraplu op zijn kop , een pan, een emmer…. Zorg voor verschillende gooi attributen en laat ze proberen dit erin te gooien… Spreek ook af vanaf waar ze mogen gooien als dit te makkelijk gaat… afstand iets groter maken.

* **Ballon-Tennis:**  Benodigdheden 🡪 een opgerolde krant of vliegenmepper en ballonnen

Rol een krant op en plak deze met een plakbandje vast natuurlijk, Kan ook een vliegenmepper of een kartonnen rond bordje met een ijsstokje eraan.

Zo kan je overslaan samen of je kindje kan proberen zelf de ballon hoog te houden.

* **Grote voeten:**  Benodigdheden 🡪 Papa schoenen, lege dozen etc.

Laat de kinderen in je eigen grote schoenen lopen of laat ze in 2 dozen schuiven over een uitgezet parcour in de woonkamer, laat ze zig-zag schuiven of lopen

* **Bobbel-Baan:** Benodigdheden 🡪 familie, opa’s en oma’s

Laat iedereen op handen en knieën zitten broertjes en zusjes en laat je kindje proberen over en onder jullie allemaal heen te klimmen (voor de kleintjes leg tussen jullie in wel een kussen zodat ze zacht neerkomen) Je kan natuurlijk ook allemaal stoelen neerzetten mocht jezelf niet op de knieën willen .

* **Overgooien:** Benodigdheden 🡪 Bal of Douchen Spons of opgerolde sokken

Samen overgooien Probeer verschillende manieren uit BV met 2 handen, 1 hand op de rug en andere gooien (Links en Rechts), achterste voren, onder de benen door, Staan op 1 been en dan gooien.

* **Beker gooien:** Benodigdheden 🡪 Plastic of kartonnen bekertjes

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

* **Kleuren spel:** Benodigdheden 🡪 kleuren binnen en buiten

Noem een kleur buiten of binnenshuis. Je kindje sprint naar de gekleurde lijn tikt deze aan en holt snel weer terug. Je kan eerst langzaam beginnen en dan steeds sneller de kleuren opnoemen.