

Uk & Puk
0 - 4 jaar

STICHTING
KWEST

Fit met Puk

Van 12 oktober t/m 20 november

Verwonder, ontdek en ervaar

Spelenderwijs ontdekken de kinderen wat een dokter doet, hoe je je eigen handen schoonhoudt en dat bewegen niet alleen leuk is, maar ook gezond! Komen jullie allemaal met ons mee sporten?

Zingen

Samen zingen schept een band met uw kind en met deze liedjes leren de kinderen woorden die over hun lichaam gaan. En kent u de Stopdans al?

Liedjes om samen te zingen:

- **'Hoofd, schouders, knie en teen'**
- **'Handjes wassen, handjes wassen'** (melodie Vader Jakob)
- **Stopdans** (als de muziek speelt kun je dansen, stopt de muziek dan sta je zo snel mogelijk stil)

Lezen

Voorlezen is een moment van rust voor ieder kind. En misschien ook voor degene die voorleest.

Boeken om samen te lenen in de bibliotheek:

- De dokter – Liesbet Slegers
- Kikker is ziek – Max Velthuis
- Sam de Wasbeer – Ingmar Larsen & Joyce Dekker
- Ben je ziek, Teckel Tom? – Bette Westera & Noëlle Smit
- Dag Dokter! – Nathalie Choux
- Zoekboek Rik en de sporten – Liesbet Slegers

Bij jullie
thuis

Doen

Inspiratie om samen thuis dingen te doen die ook in onze groep gebeuren:

- Bent u Dokter, fysiotherapeut, sportcoach, yogadocent of verpleegkundige? Dan nodigen we u graag uit op de groep om te vertellen over uw beroep.
- Samen praten over bewegen, goed slapen, de dokter en gezond eten.
- Samen actief zijn in de speeltuin of rondom uw woonwijk.



Verwonder, ontdek en ervaar!

