



Fit met Puk

Van 12 oktober t/m 20 november

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?

Belangrijke woorden

- | | | |
|-----------------|---------------|--------------|
| • De patiënt | • Stilstaan | • Schoon |
| • De yoga | • Slapen | • Rustig |
| • Het verband | • Springen | • Blij |
| • Het potje | • Rennen | • Omhoog |
| • De dokter | • Dansen | • Omlaag |
| • De doktersjas | • Bloeden | • Gevaarlijk |
| • De groente | • Beter maken | • Gebroken |
| • Het fruit | • Onderzoeken | • Gezond |
| • Het been | • Bewegen | • Ongezond |
| • De arm | • Aantrekken | • Ziek |

Hier werken we aan!

Ontwikkelingsgebieden

-  Spraak en taal
-  Rekenen
-  Sociaal-emotioneel
-  (Fijn)Motorisch en zintuigelijk
-  Kunstzinnig
-  Oriëntatie op jezelf en wereld
-  Digitale geletterdheid



Beleef het aanbod op jouw locatie



Uk & Puk
0 - 1,5 jaar



©

Fit met Puk

Van 12 oktober t/m 20 november

Bij de opvang



Baby-yoga

We oefenen met yoga bewegingen. We leren de benen kruisen, voeten en de heupen bewegen. Zelfs ademhalen oefenen wij op een yoga manier waarbij de benen bij inademen omhooggaan en uitademen omlaag.



Activiteit

We ontdekken verschillende soorten knuffels om mee te knuffelen. Een zachte stoffen knuffel, hardere geribbelde knuffels en knuffels die knisperen. Welke vind jij het fijnste?



Dansen

Beweeg jij al mee als er muziek aan staat? Laten we samen gaan dansen op snelle, langzame, harde of zachte muziek.



Mini Boodschappenspel

Er staat een mand vol met groente en fruit. Wij oefenen met het kopen van een appel en wortel en leren dit uit de mand te halen en in ons winkelmandje te doen.



Handjes wassen

Laten we ontdekken hoe water en zeep voelt. Komen er zeepbellen? Hoe ruikt de zeep? Spetteren blijft het leukste en dat gaan wij dan ook heerlijk doen.



Het zeepompje

We gaan ontdekken hoe niet allen een zeepompje werkt, maar ook hoe een pipet werkt. We gebruiken ze om water met de zeep te verplaatsen.



Babymassage

We ontdekken date ne aanraking fijn kan zijn, dat voelt net als een knuffel krijgen. Je krijgt een massage over je voeten met benen en je vingers en armen.



Ontspannende muziekjes

Hoor je dat? Dit is klassieke en ontspannen muziek. We bewegen ons samen rustig en ontspannen op het ritme van de muziek door het lokaal.



Verwonder, ontdek en ervaar!



Uk & Puk
1,5 - 4 jaar

Fit met Puk

Van 12 oktober tot 20 november

Bij de opvang

Puk is ziek

We ontdekken hoe het is om naar de dokter te gaan. Puk heeft hoofdpijn. Daar is geen pleister voor nodig, wat kan wel helpen?



De knuffeldokter

Oh nee nu zijn de knuffels ziek! We kruizen op de dokterskaart aan waar de knuffel pijn heeft.



Potjes en pillen

We leren speelgoedpillen sorteren in de juiste potjes. Wat hoort waar bij?

Voorlezen: De dokter

Aan de hand van dit verhaal leren wij hoe je naar de ademhaling kunt luisteren met een stethoscoop en hoe je koorts meet met een thermometer. Laten we oefenen!



De dokter op bezoek

Zou er een echte dokter op bezoek komen? Welke vragen kunnen we dan stellen.



Doktertje spelen

We oefenen wat een dokter doet in verschillende situaties. Kun jij de Puk helpen?

Wij gaan sporten

Met een warming-up maken wij onze spieren warm om daarna te sporten. We gaan hinkelen, voetballen, ballen mikken en rollen.



Het is altijd buitenspeelweer

Hoe weet je of je zonder jas naar buiten kunt? Laten we door het raam naar buiten kijken.



Au, pleister erop!

We leren sorteren om een passende pleister te zoeken voor de wond.

Yoga met Puk

We leren ons lichaam te ontspannen door yogaoefeningen. Ken jij de yogaoefening de koe, de buigende hond of de zonnegroet al?



Een sensorisch moment

Ontdek op jouw eigen tempo de materialen zoals rijst, klei of zand. Tijd voor rust...



Slapen als een wolkje

Ga mee in deze mindfulness. We gaan op slaapreis! Kom lekker liggen en ontspan.

Zeepfeestje

We leren waarom we handenwassen en oefenen hoe je dit in de juiste volgorde doet. Wanneer was je eigenlijk je handen?



Voorlezen: Sam de Wasbeer

Ook Sam de Wasbeer leert handenwassen op de juiste manier. Wat kunnen wij hem leren?



Hap, slik, pech?

We leren sorteren wat gezond en wat ongezond eten is. Wat doet ongezond eten met ons lijf?

Samen sporten

We gaan met onze mama, papa, opa of oma samen sporten. Kunnen zij hetzelfde als ons? Wij hebben het sporten deze week al geoefend en zijn fit en sterk!



Volg de route

We volgen een route door de wijk met een stappenteller. Wat komen we onderweg tegen?



Bewegen is gezond

Hou jij van dansen? We leren te dansen en op tijd te stoppen met ons spel 'de stopdans'.



Verwonder, ontdek en ervaar!