

Kleine Koningsspelen 0-4 jaar 2023

‘1-2, iedereen doet mee’



Doen jullie ook mee met de kleine Koningsspelen?

Stuur je foto's in en win een leuke prijs!

[Confriends](#) organiseert samen met jullie de **Kleine Koningsspelen**! Natuurlijk doen de kinderen van 0 – 4 jaar ook mee met deze feestelijke beweegactiviteitendag en vorstelijk gezond ontbijten op 20 of 21 april 2023. Een mooie gelegenheid voor jullie als kinderopvangorganisatie, peuterspeelzaal of gastouderbureau om te laten zien hoe belangrijk jullie bewegen en gezond ontbijten voor jonge kinderen vinden. De Kleine Koningsspelen kun je ook inzetten als ouder-kind activiteit. Niets is leuker om als ouders samen met je kind te ontbijten, te bewegen en feest te vieren. Dus doe met ons mee en organiseer een leuke dag! We helpen je op weg met onderstaande tips en ideeën.

Bepaal je doel

Bepaal van te voren een duidelijk doel. Wat wil je bereiken? Laat dit terug komen in al je activiteiten. Wil je de ouders erbij betrekken? En bijv. ook opa's en oma's? Bedenk goed wat het interessant maakt voor de ouders. Stel dat jij de ouder bent, wat zou jij dan leuk vinden? Welk moment is het meest geschikt om de ouders erbij te betrekken? Wil je dat ze de hele Kleine Koningsspelen kunnen meedoen? Of een korter moment.



Organiseer de bijeenkomst, uitnodiging, aanloop eens anders dan een ouder bijeenkomst waar de ouders bij zijn. Realiseer je dat als je doet wat je tot nu toe gedaan hebt zal je ook hetzelfde resultaat krijgen.

Uitnodiging

Zorg dat deze prikkelt. Doe het eens anders dan anders. Denk dan aan een koninklijk zelfportret geschilderd op een viltje, een mandarijn met een kaartje er aan, een uitgeknipte kartonnen wortel, een mini-moestuintje van wortels met een briefje erbij. Hoe geef je de uitnodiging aan de ouder? Doe je dit persoonlijk of leg je het in het mandje van het kind? Het werkt heel goed als de uitnodiging namens het kind is. Of nog beter als het kind het aan de ouder geeft. Hoe geeft de ouder zich op? Deadline? Zien andere ouders wie zich heeft opgegeven? Hoeveel tijd van te voren nodig je uit? Zorg dat de ouders ruim de tijd hebben om iets te regelen met werk.



Draaiboek

Maak een draaiboek samen met je collega's. Wie doet wat en hoe lang? Je kunt 2 draaiboeken maken; 1 in de aanloop van de Kleine Koningsspelen en 1 voor de 20 of 21 april zelf. In het draaiboek kun je vermelden: Wie de uitnodiging maakt. Wie de organisatie regelt van de Kleine Koningsspelen ontbijt. Hoe lang duurt het ontbijt? Als je de ouders alleen hierbij wilt hebben: zorg dat je je goed aan de afgesproken tijd houdt. Ze kunnen dan op tijd op hun werk zijn en zullen een volgende keer gemotiveerd zijn om te komen.

Wanneer starten de beweegactiviteiten? Bij voorkeur doe je de Kleine Koningsspelen buiten. Zorg dat je een slecht weer alternatief hebt!

Wie bereidt welke activiteit voor? Zorg dat het beweegmateriaal klaar staat. Wie verzorgt de Kleine Koningsspelen tussendoortjes (wortels, paprika, mandarijnen, water, enz.) Wie maakt de leuke foto's?

Wat geef je de ouders na afloop mee? Wie regelt dat? Wie plaats bericht op Facebook, website, nieuwsbrief etc? Zorg dat alle collega's een taak hebben. 1-2, iedereen doet mee is het thema tenslotte 😊

Betrek de ouders erbij

Geef de ouders een taak. Dit is prettig zodat de ouders goed betrokken zijn. Wellicht kunnen ze assisteren bij het ontbijt met sinaasappels persen, of fruit snijden. Wie weet heeft de ouder een leuk idee over een beweegactiviteit met de kinderen. Of wil een ouder de kinderen schminken in rood, wit, blauw en oranje. Foto's maken, muziek maken, materiaal leveren noem maar op. Maak gebruik van de vele kwaliteiten die de ouders bezitten. En natuurlijk doe je ook beweegactiviteiten voor ouder en kind. Maak bijvoorbeeld een parcours met een grote stap en kleine stap, een grote zak en een kleine zak om mee zak te lopen, kleine hoepels en grote hoepels.

Afsluiting Kleine Koningspelen

Geef de ouders en de kinderen "iets" mee naar huis. Denk er goed over na en koppel dit aan je doel van de dag. Voor de kinderen kan je een medaille maken, een diploma of stempelkaart die je afgestempeld hebt bij alle spelen die ze gedaan hebben. Je kunt op de stempelkaart ook onderdelen van het ontbijt zetten. Bijvoorbeeld; Ik heb rood en

blauw fruit gegeten. Ik heb oranje gedronken.

De ouders hebben spelenderwijs ervaren hoe leuk het is om te bewegen met het kind en hoe belangrijk het is om het kind een gezonde start te geven. Je kan dan ook een overzicht geven van de speeltuinen in de buurt, een boekje met gezonde traktaties, beweeg-ideeën om samen met je kind te doen. Een kant en klare speurtocht door de buurt. Een gezonde start dagboekje waarin de ouders kunnen bijhouden welke groentes/fruit het kind heeft geproefd, welke beweegspelletjes ze hebben gedaan, waar en met wie ze hebben buiten gespeeld, hoeveel water ze hebben gedronken etc. Muziektips om lekker op te dansen met je kind, voorleesverhalen over groentefroetels, kleurplaten over groente en fruit.



Vorstelijk ontbijten tijdens de Kleine Koningsspel



Gezonde start dat gunnen we ieder kind. Ontbijten doe je thuis, iedere dag. Op koningsdag starten we de dag anders. We ontbijten vorstelijk met een gezond ontbijt tijdens de Kleine Koningsspelen.

Als kinderopvang organisatie, peuterspeelzaal of gastouderbureau de uitgelezen kans om thuis en gezond ontbijten onder de aandacht te brengen. Nodig de ouders, opa's en oma's uit om virtueel samen met hun kinderen te komen ontbijten bij jullie op de locatie. Zorg voor een feestelijk ontbijt. Maak een combinatie tussen de Kleine Koningsspelen en gezond. Weet je dat 1 op de 7 gezinnen met kinderen van 0-4 jaar niet thuis ontbijt? Weet je ook dat niet ontbijten op jonge leeftijd een voorspeller is van overgewicht op latere leeftijd? De kans om jonge kinderen een goede start te geven is via voorlichting naar de ouders en het goede voorbeeld geven op de kinderopvang. En op speciale gelegenheden een super lekker en gezond ontbijt op de opvang te organiseren.

Driekleur

Wat dacht je van een heerlijk fruit en yoghurt ontbijt in de kleuren rood, wit, blauw en oranje? Maak mooie bordjes met frambozen of aardbeien, yoghurt of kwark, bosbessen of druiven in stukjes gesneden. Maak er een mooie rondje om heen met mandarijnen.

Appeltjes van oranje

Natuurlijk hoort daar een klein glaasje jus d 'orange bij. Uiteraard vers geperst. Dit is een leuke activiteit om samen met de kinderen te doen. Je kunt daar ook een leuke ouder-kind activiteit van maken.

Een kind van 2-4 jaar heeft aan een 5-6 bekertjes drinken op een dag genoeg, 150 ml per keer. Water en thee zijn gezonde keuzes. In jus d'orange zit veel fructose (van meerdere sinaasappels). Een sinaasappel eten is ook heel gezond dan krijg je ook de gezonde vezels binnen.

Zomerkoninkjes

Hoe koninklijk willen we het hebben? Heerlijke aardbeien vindt bijna ieder kind lekker. Leg de aardbeien op een bord of schaaltjes en laat de kinderen zelf pakken. Het is erg leuk om ook aardbeienplanten te hebben op de opvang en samen met de kinderen de groei van de aardbeien te volgen. Met als toppunt de rijpe aardbeien te oogsten. Wist je dat hoe vaker je spelenderwijs praat over groente en fruit hoe nieuwsgieriger kinderen worden naar de smaak van groente en fruit?

Wensappels

Wil je dat de ouders een bijdrage leveren aan het ontbijt? Maak dan appels van papier en schrijf op iedere appel wat je zou willen dat de ouders meebrengen. Hang de papieren appels op aan de muur en laat de ouders een appel kiezen. Een leuke methode om de ingrediënten van het ontbijt te coördineren zodat je niet voor verrassing op de dag zelf komt te staan. Niets is zo onhandig om 6 bakken fruit te hebben en geen boterhammen.

Lekker oranje

Tijdens en na de beweegactiviteiten krijgen de kinderen natuurlijk dorst en trek in wat lekkers. Zet mooie oranje worteltjes neer. Of oranje snoeptomaatjes. Maak een pan pompoensoep. Kleine stukjes gegrilde pompoen. Wortel-pompoenspread voor op de boterham. Vul grote doorzichtig tapkannen met water en schijfjes sinaasappels of mandarijntjes er in. Of alleen maar water. Zet de tapkan op kindelhoogte zodat ze zelf bekertjes water kunnen tappen.



Beweegactiviteiten Kleine Koningsspelen



Bestaande beweegliedjes veranderen in koningsliedjes

Kroontje leggen.....(i.p.v. zakdoekje)
Koning mag ik over varen.....(i.p.v. schipper)
We maken een kringetje van prinsen en prinsessen.(i.p.v. jongens en van meisjes)
Een koetsje ging uit rijden..... (i.p.v. treintje)
Daar zat een klein prinsesje.....(i.p.v. peutertje)



Bewegen als een koning

Iedereen loopt kriskras door de ruimte met een kroontje op. Loop deftig en wuif als de koningin, marcheer als een koning, rennen en springen als een prins, huppel en sluip als prinsesjes etc.

Variatie: gebruik één kroon; wie de kroon op heeft is de koning of koningin. De anderen doen de koning of koningin na.

Zoek de koning en koningin

Knip met elkaar plaatjes uit tijdschriften van de nieuwe koning Willem-Alexander en de koningin Maxima. Plak de plaatjes op viltjes of stevige kaarten. Verspreid alle kaartjes aan de ene kant van de ruimte achter een lijn. Zet aan de overkant twee manden of dozen; één met de afbeelding van Maxima en één met Willem-Alexander. Iedereen start

tegelijk. Pak één kaartje en breng deze naar de overkant in de juiste mand of doos.

Variatie: op verschillende manieren naar de overkant, bijvoorbeeld rennend, dansend, springend, op de tenen, op hurken etc. Of wie kan het plaatje naar de overkant brengen zonder zijn handen te gebruiken? Onder de kin, tussen de knieën, onder de oksel etc.



Rood, wit, blauw

Teken met elkaar een hele grote en lange vlag met de drie vakken rood, wit en blauw van stoepkrijt. Ga met elkaar in rood staan. Roep een kleur en ren met elkaar naar het vak.

Gebruik eventueel een

grote dobbelsteen die je met rood, wit en blauwe vlakken hebt beplakt. Varieer in hoe je naar de vlakken beweegt; als koning en koningin, springende prinsen, huppelende prinsessen.



Waar is de kroon?

Zet buiten een speurtocht uit met rood/wit/blauwe pijlen van stoepkrijt op zoek naar de kroon van de koning.

Vlaggetjes dans

Dansen op muziek met vlaggetjes in je hand. Stopdans; als de muziek stopt blijf je als een standbeeld staan.

Zoek de schoen

Oh nee, een ondeugende lakei heeft alle schoenen verstopt. Verstopt alle schoenen van de kinderen door de ruimte. Laat ze allemaal zo snel mogelijk de schoenen zoeken. Als ze gevonden zijn lag je de gevonden schoenen bij elkaar. Wie ziet er twee dezelfde? Sorteert eens alle schoenen van dezelfde kleur bij elkaar. Bij wie hoort welke schoen?

Oranje stoelendans

Verspreid oranje geverfde viltjes of oranje kaarten door de ruimte. Zet dansmuziek op en ga met de kinderen dansen door de ruimte. Als de muziek stopt dan vraag je ze op een viltje of kaart te gaan staan. Je kunt hier allerlei variaties in aan brengen; allebei de voeten, één voet, één hand en een voet, zitten met je billen op een viltje of kaartje etc. Zorg dat er meer materiaal dan kinderen zijn; hierdoor is niemand af tijdens dit spel en blijft iedereen in beweging. En wie kan er met een viltje of kaartje op zijn hoofd als koning of koningin door de ruimte lopen?

Oranje ballonnen race

Span een vlaggetjeslijn met rood, wit en blauwe of oranje vlaggetjes aan de ene kant van de ruimte en aan de overkant van de ruimte. Laat de kinderen eerst vrij spelen met de ballonnen. Bied ze veel meer opgeblazen ballonnen aan dan er kinderen zijn. Kunnen we met elkaar zoveel mogelijk ballonnen hoog houden in de lucht?

Vervolgens stel je de kinderen achter de vlaggetjes lijn op en maak tweetallen. Laat ze op verschillende manieren in paren de ballon naar de overkant brengen. Bijvoorbeeld de ballon tussen de voorhoofden, de buiken, de ruggen of de heupen.

Oranje viltjes tennis

Ieder kind heeft een viltje in zijn hand. Blaas oranje ballonnen op. De kinderen gaan de ballonnen hoog houden, of overspelen met het viltje.

Ballonnenparcours als koning en koningin

In tweetallen. 1 ballon tussen een jongen en een meisje. Het tweetal loopt deftig parcours samen zonder dat de ballon op de grond valt.

Ballon – Hoofd – Schouders - Knie en Teen

Eindig met ieder kind twee ballonnen. Zing samen het liedje “hoofd, schouders, knie en teen” met in elke hand een ballon. Tik met de ballon de lichaamsdelen uit het liedje aan.

Baby's en de koningsmantel

Natuurlijk bewegen de baby's deze dag ook mee! Ze kruipen bijvoorbeeld door de ruimte over een koningsmantel achter oranje koningsballen en oranje versierde kokers aan. Of maak een mooie kruiptunnel van de koningsmantel of van rood, wit en blauwe of oranje doeken. Verstop eens wat speeltjes onder de koningsmantel en laat de baby's ze zoeken.



Parachute

Met de koninklijke parachute, of koningsmantel, proberen de kinderen zo goed mogelijk de ballonnen in de lucht te zwiepen. Hebben jullie geen parachute? Een groot laken of een grote Nederlandse vlag kan ook.

Variatie; Als de parachute omhoog is hollen alle koningen onder het doek door en brengen een ballon aan een koningin. Vervolgens doen de koninginnen dit andersom.

Koning heeft hoofdpijn

De kroon van de koning is te zwaar. Hij krijgt er hoofdpijn van. De koning vraagt aan de hofdames om een kroon te vinden die lichter is en niet weg waait. De kinderen verzamelen allemaal ballen of kroontjes en gooien die op de parachute. Ze gaan de parachute wapperen. De bal die als laatste nog op de parachute ligt is de beste kroon.



Dobbelsteen

Het is bijna koningsdag. De prinsesjes hebben met alle spullen gespeeld en nu is alles kwijt geraakt. In een grote dobbelsteen met insteekvakken heb je afbeeldingen gedaan van een kroon, een vlaggetje, een oranje boa, een gouden koets, een koningsmantel etc. Deze attributen heb je verstopt in de ruimte. Gooi de dobbelsteen en ga met z'n allen zo snel mogelijk het voorwerp zoeken.

Ballonnen transport

Omdat het feest is zijn er veel ballonnen nodig. Deze moeten voorzichtig vervoerd worden. Geef de kinderen per tweetal een dansdoekje of een ander doekje. Samen vervoeren ze de ballon naar de overkant. Variatie: de kinderen staan naast elkaar opgesteld en gooien de ballon met hun doekje omhoog. Het volgende tweetal vangt de ballon op en zo wordt de ballon naar de overkant vervoerd.

Zwieren en zwaaien

Maak van oranje crêpepapier lange linten. Geef de kinderen in 1 of 2 handen de linten. Laat de kinderen op klassieke muziek of het volkslied zwieren en zwaaien door de ruimte.



Oudhollandse spelen

Leuk voor de stempelkaart; zaklopen met kinderdekbedovertrekken naar de overkant, koekhappen met rijstwafels of partjes appel, blikken of flessen omgooien met zachte bal of met een nep ei of aardappel op een lepel naar overkant.

Een paleis van kartonnen dozen

Maak met de kinderen een paleis van grote kartonnen dozen. Natuurlijk komen er torens in die de kinderen hoog op elkaar gaan stapelen. Maak ook poortjes in het paleis waar iedereen door heen kan

kruipen. Maak van een grote kartonnen doos een koets, daar gaan de koning en koningin in en de lakeien duwen de koets door de ruimte.

De koning gaat slapen

Na flink in beweging te zijn geweest is het goed om de kinderen tot rust te brengen met een rustige afsluiter. Je vertelt dat de koning, koningin en de prinsen en prinsessen wel heel erg moe van het bewegen geworden zijn. De kinderen doen de dingen na die jij vertelt en voordoet. Uitgebreid geeuwen, je hele lichaam uitrekken, denkbeeldig je kleren uit trekken, je konings pyjama aan trekken, in je koningsbed gaan liggen (iedereen gaat liggen op de grond), warme deken over je heen en heerlijk slapen. Zing een slaapliedje voor de koning. Zet eventueel een klassieke muziek op of een cd met slaapliedjes.

Veel koninklijk beweegplezier namens het team van Confriends.

Ieder jaar organiseren we een fotowedstrijd. Stuur ons een digitale foto toe naar confriends@confriends.nl waarop duidelijk te zien is dat je de Kleine Koningsspelen hebt georganiseerd voor kinderen van 0-4 jaar. Zorg dat we deze foto op onze website mogen plaatsen. De leukste en origineelste activiteit wint een set Spelenderwijs bewegekaarten voor een gezonde kinderopvang. Je mag natuurlijk meer dan 1 foto insturen. De foto kan je insturen tot en met 5 mei. De winnaar maken we bekend in de eerste week van mei via onze website en nieuwsbrief.

Kijk voor al onze vorstelijke trainingen in de kinderopvang op <http://www.confriends.nl/branches-en-sectoren/kinderopvang>

