

Kleine Winterspelen voor de kinderopvang



MILANO CORTINA 2026



Doe mee met de Kleine Olympische Winterspelen

De Olympische Winterspelen gaan bijna van start! Van 6 – 22 februari wordt het een sportief spektakel in Milaan Cortina. Natuurlijk doen we in Nederland ook mee om onze jeugd veel beweegplezier te laten beleven. Confriends organiseert samen met jullie de Kleine Olympische Winterspelen! Zijn jullie al warm gelopen? Zijn de kinderen er al klaar voor? Staan de ouders al in de startblokken? Mutsen op? Liggen de olympische plakken al klaar? Podium al gemaakt? Natuurlijk doen alle kinderen van 0 – 12 jaar mee met de Kleine Olympische Spelen. Een mooie gelegenheid voor jullie als kinderopvangorganisatie, BSO, peuterspeelzaal of gastouderbureau om te laten zien hoe belangrijk jullie bewegen en gezonde leefstijl voor jonge kinderen vinden.

De Kleine Olympische Winterspelen kun je ook inzetten als ouder-kind activiteit. Niets is leuker om als ouders samen met je kind lekker te bewegen en bezig te zijn met een gezonde en sportieve start van het kind! Dus doe met ons mee en organiseer een leuke dag! We helpen je op weg met onderstaande tips en ideeën.

Bepaal je doel

Bepaal goed je doel. Wat wil je bereiken? Laat dit terug komen in al je activiteiten. Wil je alleen beweegplezier maken met de kinderen. Of wil je meer? Wil je de kinderen leren over de verschillende landen die deelnemen? Wil je het thema winter hierin verwerken? Wil je de kinderen laten kennis maken met Zuid-Korea? Of wil je de BSO-kinderen leren samenwerken door vlaggen en leuzen te laten bedenken? Ga je de competitie aan tegen andere locaties? Wil je de ouders erbij betrekken? Doe ze dan ook mee aan de spelen? Of zijn ze bij de opening of juist bij de afsluiting? Mogen er ook opa's en oma's komen? Mogen er ook kinderen komen die niet op de opvang zitten? Bedenk goed wat het interessant maakt voor de ouders. Stel dat jij de ouder bent, zou jij dan gaan?



De Olympische winterspelen duren van 9 tot en met 25 februari. Je kunt de Kleine Olympische Winterspelen dus heel goed verspreiden over een langere periode. En dan hebben we het nog niet over de aanloop naar de Spelen.

De Olympische winterspelen duren van 9 tot en met 25 februari. Je kunt de Kleine Olympische Winterspelen dus heel goed verspreiden over een langere periode. En dan hebben we het nog niet over de aanloop naar de Spelen.

Uitnodiging

De uitnodiging voor andere locaties om aan de competitie deel te nemen ziet er natuurlijk heel anders uit, dan wanneer je de buurtkinderen uitnodigt of de ouders. Een ding is erg belangrijk. Zorg dat de uitnodiging prikkelt. En houd je doel voor ogen! Waarom wil je de anderen uitnodigen? Welk moment is het meest geschikt om bijv. de ouders erbij te betrekken? Maak van de uitnodiging eens wat anders dan anders.

Denk dan aan een foto van het kind in zijn olympische sportoutfit. Of een afdruk van een linker sportschoen met de mededeling dat de ouders deze mee moeten nemen en dat de rechter afdruk op de opvang is en dat er samen een leuke sportieve Olympische activiteit mee gedaan kan worden. Of een Olympische gouden medaille waar de ouder samen met het kind om gaat strijden etc. Hoe geef je de uitnodiging aan de ouder? Persoonlijk of leg je het in het mandje van het kind? Het werkt heel goed als de uitnodiging namens het kind is. Hoe geeft de ouder zich op? Deadline? Zien de 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.



2 Draaiboeken



Je kunt 2 draaiboeken maken; 1 voor de aanloop van de Kleine Olympische Winterspelen en 1 voor de uitvoering van de kleine Olympische Winterspelen.

Maak een draaiboek samen met je collega's. Ga je de Olympische Winterspelen op de BSO uitvoeren dan is het natuurlijk erg leuk om die kinderen bij het maken van het draaiboek al te betrekken. Ze zullen je verrassen met hun ideeën.

In het draaiboek kun je vermelden:

Wie de uitnodiging maakt.

Wat je allemaal nodig hebt en wanneer.

Denk bijv. aan Olympisch "vuur" De fakkel. Vlaggen. Sportkleding. Een volkslied of locatie leus. Een podium met 1,2,3 er op, lauwerkransen, olympische plakken. Een podium voor het publiek? Mutsen, handschoenen, laarzen of gympen. Een stempelkaart. Gezonde snacks en drinken voor de sporters.

Wanneer starten de Olympische sporten?

Bij voorkeur doe je de Kleine Olympische sporten buiten. Het zijn tenslotte de winterspelen! Zorg dat je bij erg slecht weer alternatief hebt!

Wie bereidt welke activiteit voor?

Zorg dat het beweegmateriaal klaar staat.

Wie verzorgt de Kleine Olympische Winterspelen (wortels, paprika, mandarijnen, water, enz.)

Wie er leuke foto's maakt?

Wat geef je de ouders na afloop mee? Wie regelt dat?

Wie plaats bericht op facebook, website, nieuwsbrief etc?

Zorg dat alle collega's en BSO kinderen een taak hebben.

Betrek de ouders erbij

Geef de ouders een taak. Dit is prettig zodat de ouders goed betrokken zijn. Wellicht kunnen ze assisteren bij de sporten. Wie weet heeft de ouder een leuk idee over een beweegactiviteit met de kinderen. Of wil een ouder de kinderen schminken in Olympische kleuren of de teamkleuren. Of helpen ze mee om clubshirts te beschilderen. 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 ski's of Kleefbal naar de Olympische ringen.

Afsluiting Kleine Olympische Winterspelen

Zoals bij de echt Olympische Spelen kun je hier ook een groot spektakel van maken. Een mooie dans met vlaggen of een prachtige parade. De huldiging van alle sporters. Geef de ouders en de kinderen "iets" mee naar huis. Denk er goed over na en koppel dit aan je doel van het Olympische thema. Voor de kinderen kan je een medaille maken of een diploma of stempelkaart die je afgestempeld hebt bij alle Olympische sporten die ze gedaan hebben. Je kunt op de stempel kaart ook onderdelen van de gezonde snacks zetten. Bijvoorbeeld; Ik heb rood, blauw fruit gegeten. Ik heb oranje gedronken. Of ik heb iets van de verschillende landen iets geproefd; stampot uit Nederland, loempia's uit Zuid Korea, Franse kwark met druiven etc.

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. Sportactiviteiten in 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.



Sportief eten tijdens de winterspelen

Gezonde basis

Een gezonde start dat gunnen we ieder kind. Brandstof heb je nodig om de dag op te starten. Daarom ontbijt je thuis, iedere dag.

Als kinderopvang organisatie, peuterspeelzaal of gastouderbureau de uitgelezen kans om thuis en gezond ontbijten en eten onder de aandacht te brengen. Nodig de ouders, opa's en oma's uit om samen met hun kinderen te komen ontbijten of te lunchen bij jullie op de locatie. Maak een combinatie tussen de Winterspelen 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 of lunch op de opvang te organiseren.

Vijfkleuren

Wat dacht je van een heerlijk fruit lunch of tussendoortje? Maak mooie bordjes in de Olympische kleuren met frambozen of aardbeien, bosbessen, druiven, meloen en ananas.



Appeltjes van oranje

Natuurlijk hoort bij het sporten een oranje tintje en daar past mooi een klein glaasje jus d'oranje 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.

Wens sneeuwballen

Wil je dat de ouders een bijdrage leveren aan het krachtvoer tijdens de spelen? Maak dan sneeuwballen van papier en schrijf op iedere sneeuwbal wat je zou willen dat de ouders meebrengen. Hang de papieren sneeuwballen op aan de muur en laat de ouders een sneeuwbal kiezen. Een leuke methode om de ingrediënten voor het krachtvoer voor de sporters te coördineren zodat je niet voor verrassing op de dag zelf komt te staan. Niets is zo onhandig om 6 bakken fruit en sport groente 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 kinderhoogte zodat ze zelf bekertjes water kunnen tappen.

Vlaggen kleuren eten

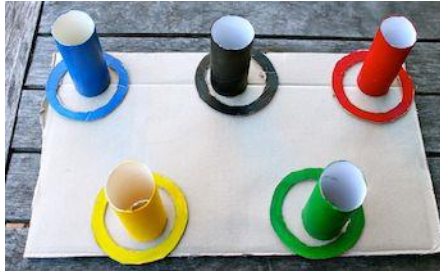
Snij allerlei rauwkost in reepjes. Laat een vlag zien van een van de deelnemende land. Bespreek met de kinderen welke kleuren er in zitten. Zoek die kleuren rauwkost en leg ze op je bordje. Smullen maar!

Olympische vlam

Snijd lange dunne repen van 3 kleuren paprika. Rood, oranje en geel.



Beweegactiviteiten Kleine Winterspelen



Rood, groen, zwart, geel, blauw

Een eenvoudig opwarmspel. Teken met stoepkrijt 5 grote olympische ringen op het plein. Roep een kleur en de kinderen hollen zo snel mogelijk naar de olympische ring van die kleur. Gebruik eventueel een grote dobbelsteen die je met rood, groen, zwart, geel en blauw beplakt. Varieer hoe je naar de ringen beweegt.

Ring werpen

Kleur 5 keukenrollen in de Olympische kleuren en plak ze op een stuk stevig karton. Laat de kinderen ringen werpen die je hebt laten maken van randen van papieren bordjes. Lukt het om de juiste kleur om de juiste rol te werpen? Maak het moeilijker door de afstand te vergroten of de kinderen op een wiebelplank te laten staan. De makkelijkere variant is met hoepels en pittenzakjes.



Maak kennis met de sporten

Maak gebruik van een dobbelsteen met insteekvakken. Je hebt hier afbeeldingen ingedaan van Olympische wintersporten zoals schaatsen, langlaufen, schansspringen etc. Je rolt de dobbelsteen en welke sport boven komt zo bewegen de kinderen zich naar de overkant.

Viltjes beplakken

Besprek in de groep welke sporten er zijn en wat daar allemaal bij hoort. Bijvoorbeeld ijshockey; een ijshockey stick, een puck, ijs, schaatsen, een helm met een masker, grote handschoenen etc. Scheur uit tijdschriften of kranten deze afbeeldingen en plak ze per afbeelding op een (bier) viltje. Doe dit met een paar sporten. Verdeel de viltjes kris kras door de ruimte met de beplakte kant onder. Plaats afbeeldingen van de verschillende sport op een plek in de ruimte. De kinderen gaan zo snel mogelijk alle afbeeldingen neerleggen bij bijv. de ijshockeyer. Voor de grotere kinderen die kun je indelen per sport en zo snel mogelijk alles van die ene sport te verzamelen op hun plek.

Olympische ringen race

Maak groepjes van 6 kinderen. Geef ze 5 hoepels in de kleuren van de olympische ringen. Kind 1 legt zijn hoepel neer en die krijgt de volgende van kind 2. Kind 1 legt hoepel 2 op de grond en stapt in deze nu voorste hoepel. Nummer 2 stapt in hoepel 1 de nu achterste hoepel. Kind drie geeft zijn hoepel door en iedereen verplaatst een hoepel. Welk team is als eerste aan de overkant? En heeft zijn hoepel in de goede volgorde neergelegd zoals in het logo? Varieer door het parcours wat lastiger te maken door bijvoorbeeld over een gym bank heen te moeten of door de buitenzandbak etc.

Schaatsen

We gaan schaatsen. Geef de kinderen allemaal twee schoonmaakdoekjes voor onder de voeten of zorg dat ze sokken aan hebben. Laat de kinderen over de gladde vloer schaatsen naar overkant of maak een schaatsbaanparcours door de ruimte. Neem de schaats bewegingen goed door. Diep zakken door de knieën en grote slagen maken met de benen. Kunnen de kinderen al schaatsen met 1 of 2 handen op hun rug. Voor de basisschoolleeftijd kan je een echt competitie opzetten. Deze kan je in de gymzaal uitvoeren. Maak een mooie baan met pionnen en laat de kinderen op tijd schaatsen of 2 aan 2. Zorg dat de wachttijd niet te lang wordt voor de rest van de kinderen. Wellicht kunnen die al inschaatsen in de tourbaan?

Baby's en de olympische spelen

Natuurlijk sporten de baby's mee. Maak een heleboel mooie witte sneeuwballen van sokken. Geef de baby's deze sokken en laat ze ermee door de ruimte spelen.

Sleetje rijden

Als er sneeuw ligt dan is het duidelijk wat je kunt doen! Zo niet, maak gebruik van een gladde vloer en een doek. Leg 1 baby op de doek en trek de doek met het kind er op voort. Voor oudere kinderen: Maak tweetallen. 1 kind op het doek en 1 kind trekt de doek voort. Maak een parcours waar de slee doorheen moet. Daarna wisselen de kinderen van positie. I.p.v een doek kun je ook een "hondje" gebruiken. Zie afbeelding.



Curling

Maak een curlingbaan van landbouwplastic en schuif de sneeuwballen er overheen en laat de baby's achter de sneeuwballen aan gaan. Ze zullen ze kruipend en rollend en glijdend weer pakken. Voor de oudere kinderen. Welke bal of blokje komt het verst?

Kruipen door de olympische ringen

Zet hoepel rechtop in een baantje en stimuleer de baby om door de olympische ringen te kruipen. Voor oudere kinderen kan dit natuurlijk ook. Zorg dan dat de hoepels hoger staan.



Snowboarden

Leg een wobbelboard of een andere balansplank neer. Kunnen de kinderen goed balanceren en links en rechts een punt/ bergtop aantikken?



Kleefhoepels

Hang hoepels in de lucht die je aan een kant met tape beplakt hebt. De kleefkant is naar de kinderen gericht. De kinderen gooien nu zoveel mogelijk plastic ballen naar de Olympische ringen. Welke ring heeft de meest ballen gevangen?

Tandem skiën

Vraag aan handige ouders om een paar ski's te maken. Wellicht kun je dit samen met de kinderen op de BSO doen. Je hebt twee smalle planken van ongeveer 120 cm nodig. Schuur de planken goed zodat er geen scherpe randen zijn. Niet banden aan de zijkant van de ski's. Deze banden kunnen van rubber zijn of van nylon met klittenband. Je niet 2 banden vast met ongeveer 40 cm tussenruimte aan de ski's. Laat de kinderen steeds met zijn tweeën op de ski's lopen. Je begint rustig voor de coördinatie. Als de tandem beweging er goed in zit kunnen ze het wedstrijdtraject op! Misschien breid je het wel uit met meer skiërs!



Stoepkrijt ringen

Variaties stoepkrijt olympische ringen op de grond;

- er over heen lopen voor evenwicht en varieer in beweging: vooruit, achteruit, zijwaarts, op tenen, groot en klein etc.
- Springen met de woorden in, uit en op: noem bewust en varieer we gaan "in", "uit" of "op" de ring springen. Laat de kinderen terwijl ze springen de woorden benoemen.
- Commando:
 - Ballen gooien in de gele ring
 - Rondjes draaien in de blauwe ring
 - Skiën in de zwarte ring
 - Schaatsbewegingen in rood, etc.

Reuzeslalom

Zet 2 rijen pionnen neer in een lijn. Maak 2 groepjes en laat de kinderen een reuzeslalom maken om de pionnen. Welk team is het snelst aan de overkant?

Olympische wintersporten raden

Je fluistert bij 1 kind een olympische wintersport in het oor. Diegene gaat de sport uitbeelden de andere kinderen uit de groep proberen zo snel mogelijk te raden. Als het geraden is, doen alle kinderen de sport zo goed mogelijk na tot alle groepjes hun opdracht geraden hebben. Dan is het volgende kind.

Sneeuwballengevecht

Maak met elkaar van proppen kranten of reclamefolders grote sneeuwballen. 3 à 4 x zoveel als er kinderen zijn. Gooien maar!

Sneeuwballen halen

Maak twee olympische teams. Deze staan op grote afstand tegenover elkaar achter een lijn. In het midden van de zaal liggen alle sneeuwballen verspreid over de middenlijn. Op een signaal hollen de kinderen naar de middenlijn om 1 sneeuwbal te halen en terug te brengen achter hun eigen lijn. En gaan hiermee door totdat er geen sneeuwballen op de middenlijn liggen. Welk team heeft de meeste sneeuwballen?

Sneeuwbal estafette van lijn naar lijn (heen en weer)

Deel de groep op speelse wijze in. Maak 2 tot 4 groepen, afhankelijk van de grootte van de groep). Plaats bij iedere groep 1 pion voor de groep en 1 pion aan de overkant van de ruimte.

Geef elk kind van de groep een nummer en een sneeuwbal. Zet de groep in een rij achter hun pion. Op teken van de spelleider rennen de nummers 1 van elke groep zo snel mogelijk naar de pion aan de overkant, lopen om de pion heen en rennen zo snel mogelijk terug. De nummers 1 rennen om hun eigen groep heen en tikken de nummers 2 aan.

Nummer 2 mag dan gaan rennen en nummer 1 sluit achteraan, enzovoort. Als de groep klaar is, moeten ze gaan zitten en juichen. Zo zie je meteen wie gewonnen heeft.

Variaties:

1. Laat ze op verschillende manieren naar de overkant gaan;
 - op hun buik schuivend over het ijs naar de overkant met de sneeuwbal voor hun borst (goed voor de rugspieren!)
 - springend met de sneeuwbal tussen de knieën,
 - met z'n tweeën met een sneeuwbal tussen de personen in geklemd of in een theedoek
 - met een "skistok" de sneeuwbal naar de overkant schuiven
2. Zet obstakels neer en maak een hindernisbaan, bijv. pionnen, springen /kruipen door de hoepels (olympische ringen), over matten springen (ijsschotsen).

Viermansbobslee

Vier kinderen zitten achter elkaar. Ze pakken elkaar bij de enkels vast en schuiven naar een lijn op ongeveer 2/3 van de ruimte of gymzaal. Vervolgens krijgen de groepjes een extra opdracht die lijkt op de biatlon, de combinatie van langlaufen en schieten. Zodra de viermansbob bij de lijn is, probeert het voorste kind de pylon met een bal/tennisbal om

te gooien. Is de pylon om, dan gaat hij snel in de bob zitten, omdraaien en terugschuiven. Welke groep is het snelste? Als de pylon niet bij de eerste keer omgaat, haalt het volgende kind de bal op en mag hij het proberen. Het viertal gaat net zolang door tot de pylon om is.

Olympisch kwartetten

De BSO kinderen maken een Olympisch kwartetspel (of een bestaand sportkwartetspel gebruiken). In totaal heb je twee kwartetspelen nodig van 8 à 10 kwartetten. Verdeel de groep in 6 groepen. Elke groep heeft een mat of een stoepkrijt of schilder tape gemarkeerd stukje op 1,5 meter van de muur. Bij de start geef je elke groep 12 kaarten verspreid op de mat. De kinderen gaan bij de andere matten kaarten halen. Je mag maar één kaart tegelijk pakken. Als een groep een kwartet heeft mag dit kwartet apart worden gehouden. Wie verzamelt in 2 minuten de meeste Olympische kwartetten?

Curling

Om beurten schuiven de kinderen een blokje naar de overkant tussen 2 lijnen: lijn 1 en lijn 2 (2 punten). Komt het blokje achter lijn 2 dan levert dat 1 punt op. Je mag 3 blokjes na elkaar schuiven, dan de punten noteren. Doe dit binnen een bepaalde tijd.

Tikspel

Olympische tickets Nodig: 4 banken, 6 emmers, kaartjes.

Verdeel de ruimte in drieën met banken. Verdeel ook de groep in drieën. De BSO kinderen spelen het spel op drie veldjes. Zij proberen kaartjes voor de Olympische Winterspelen naar de overkant te brengen. De kaartjes liggen achter lijn a in een emmertje. Als het kind getikt wordt loopt hij terug naar lijn a en probeert het nog een keer. Als het kind het lukt om zonder getikt te worden achter lijn b te komen, dan legt hij het kaartje in een emmertje. Dan loopt hij tussen de banken terug en pakt een nieuw kaartje. Welke groep heeft na 1 à 2 minuten de meeste kaartjes naar de overkant gebracht? Tikkers mogen niet achter de lijnen komen.

Suggestie: De kinderen hebben eerst de kaartjes geknutseld (toegangsbewijzen) voor de verschillende Olympische onderdelen. Bijvoorbeeld: - Voor welke Olympische sport is het toegangsbewijs bestemd? Laat de kinderen er een mooi plaatje van hun favoriete sport bij maken. De Olympische ringen mogen natuurlijk niet ontbreken! - Wat kost een toegangsbewijs? - Voor welke dag is het toegangsbewijs

Olympische sporten van letters maken

Om na al dat intensieve bewegen weer tot rust te komen eindig je met dit spel. Zodra bij de laatste estafette-ronde de teams hun sneeuwballen aan de overkant hebben gaan ze bij hun sneeuwballen zitten en scheuren letters uit de kranten. Bedenk met elkaar welke Olympische wintersporten er allemaal zijn. Bijvoorbeeld: curling, ijshockey, kunstschaatsen, schaatsen, bobsleeën, rodel, skiën, langlaufen, schansspringen, snowboarden. Schrijf deze op een groot papier de Olympische wintersporten op en hang deze in de ruimte. Zet een timer op 8 à 10 minuten. Als de timer gaat; welke groep heeft de meeste sporten in letters op de grond?

Veel beweegplezier namens de beweegtrainers van Confriends.

Ieder jaar organiseren we een foto wedstrijd. Stuur ons een digitale foto toe naar confriends@confriends.nl waarop duidelijk te zien is dat je de Kleine Winterspelen hebt georganiseerd voor kinderen van 0 – 4 jaar. Zorg dat we deze foto op onze website en Social media mogen plaatsen. De leukste en origineelste activiteit wint Confriends Spelenderwijs beweegkaarten of Spelenderwijs beweegviltjes. (naar keuze).

De foto kan je insturen tot en met 24 februari 2026. De winnaar maken we bekend in de eerste week van maart via onze website Social media en nieuwsbrief.



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