

Spelen is plezier én leren

Tussen nul en zes jaar is spel de belangrijkste bezigheid voor een kind. Kinderen spelen voor hun plezier. Spelenderwijs leren ze gelijk de wereld om hen heen te ontdekken en begrijpen. Tijdens spelen wordt er vaak veel gepraat en ze leren ook goed om met andere kinderen om te gaan.

Jonge kinderen weten nog niet wat gevaar is. Als ouder mag je je peuter daarom geen moment uit het oog verliezen. Een begrensde omgeving is de ideale speelplek voor je peuter.

VOOR DE KLEINSTE Sportief

- Peuterjudo
- Ouder en kind gym
- Baby-peuterzwemmen
- Peuterdans
- Nijntje beweegdiploma

Nog meer leuke beweegtips vind je op www.sportpuntgouda.nl > sportactiviteiten > sport & spelzoeker

- > www.cjggouda.nl voor alle vragen over opgroeien en opvoeden. Centrum voor Jeugd en Gezin Gouda denkt met je mee en biedt ondersteuning als dat nodig is. Hier vindt je ook meer informatie over spelen en bewegen.
- > www.sportpuntgouda.nl voor meer beweegaanbod in Gouda.
- > **iGrow** (app van TNO) voor tips over bewegen en leuke speelplekken bij jou in de buurt.
- > www.jantjebeton.nl voor leuke buitenspeeltips.

VOOR BINNEN!

Ouderschap is leuk, maar zo af en toe best hard werken. Tussen al het opruimen, koken, en je kinderen naar sport brengen vergeet je soms te genieten met je kinderen. Hier een toffe bucketlist om samen tijd door te brengen!

- **Bouw een tent.** ■ Maak samen de badkamer schoon.
- Rijg een ketting van (geverfde) pasta. ■ **Maak een eigen memoryspel.** ■ **Voetjes van de vloer:** dans of loop door de kamer.

Bij het zeggen van 'voetje van de vloer' zoek jij en je kind een plekje

waar de voeten niet de grond raken. Dat kan op een stoel, bank of zitten

op je billen met de benen in de lucht. ■ **Fotografeer de lievelingsknuffel** van je kind op bijzondere plekken (in de koelkast,

op het schoolplein). ■ **Stopdans:** dans samen met je kind op muziek. Zodra de muziek stopt sta je stil. Sta eens stil als een olifant, kikker, kijk blij, lachend, huilend of boos! ■ Maak een picknick onder de tafel.

■ **Verzamelspeurtocht** Stippel je eigen speurtocht uit door het hele huis. Bekijk van tevoren wat er her en der op de grond ligt, en geef je kind een emmertje mee om alles te verzamelen. Geef hem vervolgens wat opdrachten mee. Dus bijvoorbeeld: vind 1 witte sok (als die rondslingert), zoek het varkentje van de speelgoedboerderij, vind 10 Lego-blokjes, etc.

■ **Bak koekjes** en deel ze uit in de buurt. ■ Verkleed je samen met je kind en maak een foto. ■ Pak een keukeninstrument (pan, fles met rijst, deksel) en geef een concert. ■ **Zet een speurtocht uit** in huis en leg bij de finish een cadeautje (b.v. stuk fruit, kleurpotloden, kleurboek). ■ Kneed drollen van ontbijtkoek en water en verras papa/mama of de buurjongen ermee. ■ **Speel restaurantje:** de kinderen zijn de baas en de ouders de gasten. ■ Serveer op een doordeweekse dag **ontbijt op bed.**

te gekke Bucketlist Durf jij ze alle 24?

- **Op reis** Maak een spannend landschap met heuveltjes (poef, matras, kussens), tunnels (tent van lakens, grote doos) en bergen (liggende stoel, ronde kussens). Fantaseer met je kind over de reis door dit bijzondere land. Maak kleine hoekjes met losse materialen voor het oefenen van de fijne motoriek (zachte ballen, pittenzakjes, lege flessen, hoepels, knijpers).
- Stuur een brief met complimenten aan je kind. ■ Speel samen een poppenkastvoorstelling. ■ **Kinderen-zijn-de-baas-dag:** vandaag beslissen zij wat jullie eten en hoeveel beeldschermtijd ze krijgen.
- **Goeie-dingenpot:** gebeurt er iets moois/goeds/fijns, schrijf het op een briefje en doe het in de pot. Met oud & nieuw maak je de pot open en lees je alles voor. ■ **Knuffeldierenmiddag:** laat je kind bedenken welke activiteiten de knuffel het leukst vindt en doe dat dan ook. ■ **Dobbelspel** Schuif de bank aan de kant, zet de muziek aan en maak ruimte in de kamer. Maak 2 vierkante kartonnen doosjes en schrijf op het ene vierkant actiewoorden zoals 'springen', 'rennen' of 'vliegen'. Op de andere dobbelsteen schrijf je woorden zoals 'als een kikker', 'naar achteren' of 'als een olifant'. Je kan ook 2 echte dobbelstenen nemen en voor elk cijfer een opdracht bedenken. Laat je kind de 2 dobbelstenen rollen en de opdracht uitvoeren. Reken maar dat het uitbeelden van een vliegende olifant voor lachbuien zorgt. ■ **Verstop een eierwekker.** Stel deze in op een bepaalde tijd (neem wel een eierwekker die een tikkend geluid maakt). Als je de eierwekker hebt verstoppt, mag je kind zoeken totdat de 'wekker' gaat. Tik tak, tik tak...

BUCKETLIST DOEN! SAMEN MET JE KIND SPELEN IN GOUDA

✓ 8x
de tofste
speel-
tuinen

2-6
jaar

✓ 24x
quality
time tips

Kinderen zijn dol op spelen.
Álles is spel. Samen spelen is de
manier om veel te bewegen.

WIST JE DAT...

Beweging alle ontwikkelingsgebieden stimuleert: taal, denken,
de sociaal-emotionele ontwikkeling en de motoriek.

DE KRACHT VAN SPIELEN



WIST JE DAT...

Als je kind regelmatig veel beweegt hij /zij minder vaak ziek is.
Want beweging is goed voor de weerstand en gezondheid.

WIST JE DAT...

Het voor kinderen vanaf 4 jaar goed is om minimaal 1 uur
per dag te bewegen. Denk aan fietsen, rennen, klimmen &
klauteren, trampolinespringen, dansen enz.



SPEELTUIN

De allerleukste speeltoestellen
voor urenlang speelplezier

- ☐ **1. Speeltuin de Sluis**
Vaar met het piratenschip op de wildste zeeën, beklim een muzikale octopus of krijg kriebels in je buik op de kabelbaan. Ook is er een terras om samen wat te drinken. Als het warm genoeg is kan je lekker gaan spetteren in het spartelbadje.

Open: dinsdag t/m zondag van 12.00 tot 17.00 uur. Tijdens de zomervakantie open op dinsdag t/m vrijdag van 10.00 tot 17.00 uur en op zaterdag/zondag van 12.00 tot 17.00 uur.
Locatie: Ankerpad 2a, 2802 RD Gouda - www.speeltuindeklus.nl

NATUUR SPEELTUIN

Spelen met zand en water, hutten
bouwen, klimmen en klauteren

- ☐ **2. Natuurspeeltuin Het Eiland**
Elke dag open. Mei t/m augustus van 08.00 tot 21.00 uur en september t/m april van 08.00 uur tot zonsondergang.
Locatie: achter de flatgebouwen aan de De Bleyssstraat en aan de andere kant aan de Han Hollanderweg via bruggetjes te bereiken. www.speleningoudaoot.nl
- ☐ **3. Natuurspeeltuin Steinse groen**
Elke dag open van 08.00 tot 20.00 uur
Locatie: Willenskade 5, 2807 JA Gouda
- ☐ **4. Natuurspeeltuin Groenhovenpark**
Elke dag open van 09.00 tot 21.00 uur
Locatie: Groenhovenpark, 2803 WH Gouda
- ☐ **5. Natuurspeelplaats Noorderhout**
Locatie: 2804 CT Gouda - www.huttenbouwdorpnorderhout.nl
- ☐ **6. Natuurspeelplaats Goudse Hout**
Locatie: Goudse Houtsingel 101, 2805 HL Gouda
www.goudsehout.nl

KINDERBOERDERIJ

Grote en kleine dieren knuffelen
en leer over de natuur

- ☐ **7. Kinderboerderij de Goudse Hofsteden**
Openingstijden op www.kinderboerderijgouda.nl
Locatie: Bloemendaalseweg 34a, 2804 AB Gouda
- ☐ **8. Dierenweide Goverwelle**
Openingstijden op www.dierenweidegoverwelle.nl
Locatie: Van Dethpad 1, 2807 CG Gouda