

Themabrief

Gezond en Fit

Het thema waar we de komende weken aan gaan werken is: 'gezond en fit'

Volgende week gaan we van start met het thema 'gezond en fit'! We zullen het de komende 4 weken gaan hebben over gezonde, maar ook ongezonde dingen. Is een appel, peer of banaan gezond voor je? Of kun je net zo goed iedere dag lekker patat met een ijsje eten? En wat gebeurt er met je tanden wanneer je snoep en suiker eet? Het is heel belangrijk om ook je gebit gezond te houden. We gaan leren hoe je dat kunt doen! Wat kun je nog meer doen om zelf gezond te blijven? We weten allemaal dat bewegen heel goed voor ons is. En de meeste peuters houden daar wel van. Dus gaan we ook in dit thema heerlijk rennen, springen en... dansen we de wiebelbillenboogie! Thuis kunt u met uw peuter mee bewegen met de konijnenstopdans (of een andere stopdansen van Bewegenboog) op YouTube.

We hebben van de Here God een mooi en uniek lichaam gekregen. Zo bijzonder hoe wij gemaakt zijn door Hem! En zo wonderlijk hoe alles werkt; we kunnen staan, springen, zwaaien, dansen enzovoort! Ken je dit [liedje](#)?

*Sta's even op als je Jezus liefhebt.
Sta's even op als je van Hem houdt.
Laat eens merken, laat eens merken,
dat je van Hem houdt.*

Het is heel belangrijk dat wij zuinig zijn op ons lichaam, en er goed voor zorgen. Dat kunnen we doen door bijvoorbeeld gezond te eten en veel te bewegen. Dus lekker rennen buiten, voetballen, klimmen, fietsen en nog veel meer! Daar maak jij de Here God heel blij mee!

De woorden die in dit thema geleerd worden zijn:

gezond	sporten
ongezond	de aardbei
bewegen	het ijsje
zorgen voor	de tanden
proeven	tanden poetsen
het fruit	het hemd
de appel	de jurk
	de jas

De volgende boekjes zijn erg leuk om te lezen:

- De wiebelbillenboogie | Guido van Genechten
- Dansen, springen en buigen | Betty Sluyzer
- Rupsje Nootgenoeg | Eric Carle
- Kaatje bij de tandarts | Liesbeth Slegers
- Anna eet graag fruit | Kathleen Amant

Dit zijn de liedjes die we zingen bij dit thema:

Even stampen

Even stampen, even stampen, even stampen – ja, ja
Even klappen, even klappen, even klappen – ja ja
Even springen, even springen, even springen – ja, ja
Even kijken, even kijken, even kijken – ja, ja

Even zwemmen, even zwemmen, even zwemmen – ja, ja
Even vliegen, even vliegen, even vliegen – ja, ja
Even draaien, even draaien, even draaien – ja ja
Even zwaaien, even zwaaien, even zwaaien – ja ja

Nog even stampen, nog even stampen,
nog even stampen – ja ja
Nu is 't over, is het over, is het over – ja ja!

Hoofd, schouders, knie en teen

Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen.
Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen.
Oren, ogen, puntje van je neus.
Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen.

Er zat een klein kaboutertje

Er zat een klein kaboutertje
Er zat een klein kaboutertje
Huilend op een steen
Huilend, huilend helemaal alleen
Sta op kaboutertje en droog je traantjes af
Kies een kindje uit de kring
Met wie je dansen mag

Tra la la la la, la la la la ...

Wiebelbillenboogie

Kijk eens even wat ik doe
Wiebel met mijn billen wiebelbibaboe
Met mijn billen heen en weer
Ik draai me om en doe het nog een keer
Wiebel hier, wiebel daar
De wiebelbillenboogie doe je met elkaar
Billenboogie Doe de wiebelbillenboogie
Doe de wiebelbillenboogie de billenboogie ... Go!!!

Word wakker en was je handen

Word wakker en was je handen.
Word wakker en poets je tanden.
Word wakker en kleed je aan:
om naar school toe te gaan

Kijk eens naar je appel

Kijk eens naar je appel,
kijk eens naar je peer,
kijk naar je banaantje,
er is nog veel meer!

Eet maar lekker op,
want fruit is gezond.
Stop het niet in je oren,
maar stop het in je mond!

Beweegspel voor thuis

Annemaria Koekoek!

Uw kind (=Annemaria) staat met de handen voor de ogen met het gezicht naar bijv. een muur. U (het liefst meerdere personen) staat achter een afgesproken lijn (eventueel getekend met stoepkrijt) op een aantal meters van de muur waar Annemaria staat. Annemaria zegt: 'Annemaria koekoek!', terwijl ze dat zegt loopt u richting Annemarie. Wanneer Annemaria het gezegd heeft, draait ze zich om. Het is nu de bedoeling dat u bevriest en dus niet meer beweegt. Wanneer Annemaria u ziet bewegen moet u weer terug naar de lijn waar u begonnen bent. U mag blijven staan als Annemaria u niet heeft zien bewegen. Annemaria blijft dit herhalen, tot ze op de rug getikt wordt door u. Draai de rollen om!

christelijke
peuterspeelzaal

DE TRIANGEL

