



# Beweegkriebels: Bewegen met jonge kinderen



Met de steun van de



VLAAMSE  
GEMEENS  
CHAPSCO  
MMISSIE

# Inleiding

Deze brochure geeft uitleg over het belang van bewegen met kinderen.

Er volgt eerst een korte inleiding. Vervolgens wordt er per leeftijdscategorie besproken welke bewegingsspelletjes je met je kind kan doen en waarvoor het spelletje goed is.

## 1. Het belang van bewegen

Bewegen is belangrijk op elke leeftijd want het is goed voor de gezondheid. Voldoende bewegen heeft bijvoorbeeld een positieve invloed op de bloeddruk en het evenwichtsgevoel. Personen die vaak bewegen – en dan nog het liefst in de buitenlucht – zijn ook minder vaak ziek. Wanneer ze ziek zijn, herstellen ze sneller. Ook is beweging belangrijk om een goed lichaamsgewicht te krijgen of te behouden. Een goed lichaamsgewicht voorkomt ook gezondheidsproblemen zoals hartproblemen.

Bij kinderen is bewegen noodzakelijk omdat het kind zo verschillende bewegingen onder de knie krijgt, en het kind leert op deze manier ook zijn eigen lichaam te ontdekken. Het is wel belangrijk om een balans te vinden. Te veel bewegen is ook niet goed want dan wordt het lichaam overbelast. Let daarom op signalen van je kind. Deze zal zelf aangeven wanneer hij iets niet aankan. Bij baby's is het belangrijk om niet te forceren. Wanneer je baby niet wil meewerken, is dit een signaal dat je moet stoppen.

Bewegen is niet enkel belangrijk voor de motorische ontwikkeling. Door de bewegingen te benoemen versterk je de taalontwikkeling van je kind. En door je kind aan te

moedigen, ontwikkelt hij een goed zelfbeeld. Doordat kinderen samen leren spelen en bewegen, oefenen ze hun sociale vaardigheden. Bewegen is dus op allerlei manieren goed voor de algemene ontwikkeling van jonge kinderen. Het is van groot belang dat kinderen de mogelijkheid krijgen om te spelen, verschillende bewegingen te oefenen en de wereld te ontdekken. De levenskwaliteit van het jonge kind wordt in belangrijke mate bepaald door de spelmogelijkheden die worden aangeboden. Zowel binnen als buiten, alleen als samen, rustig als spannend...

## 2. Bewegen met baby's (Van 0 tot 1 jaar)

Beweging bij een baby is heel belangrijk omdat het voor de baby een manier is om informatie te krijgen over zichzelf, om zichzelf en de omgeving te leren kennen en om te genieten van zijn eigen mogelijkheden. Daarom is het belangrijk om (speel)ruimte te geven aan je baby, wanneer hij hiervoor belangstelling toont.

### **ENKELE BEWEEGTIPS:**

#### **Op de buik:**

Je kan vanaf de geboorte, je baby zoveel mogelijk op zijn buik leggen. Door deze houding krijgt de baby de kans om zijn rug te ontwikkelen.

Vanuit buikligging leert de baby ook in andere houdingen te komen, bijvoorbeeld zitten en kruipen.

### **Geen gladde ondergrond:**

Leg je baby niet op een gladde ondergrond of een tapijt dat wegglijdt. Je baby zal dan te veel moeilijkheden ondervinden om te bewegen. Hierdoor zal hij zich onveilig voelen.

### **Beperk speelgoed:**

Wanneer je baby in zijn box speelt, mag hier niet te veel speelgoed in liggen. Je baby moet genoeg ruimte hebben opdat hij zich vrij kan bewegen.

### **Vrij rondlopen:**

Laat je baby niet altijd in de box spelen. Je kan je baby uit de box halen zodat hij ruimte krijgt om te kruipen en zijn omgeving te verkennen.

### **Bewegend speelgoed:**

Je kan eventueel bewegend speelgoed kopen zodat je baby achter het speelgoed kan aankruipen.

## **ENKELE BEWEGINGSSPELLETJES:**

### **Spelletjes voor baby's tot twee maanden:**

#### **Leer je baby zijn hoofd omhoog te houden:**

Dit spelletje leert de baby om controle te ontwikkelen over zijn hoofd en nek.

Je kan dit doen door je baby op zijn buik te leggen en een opgerolde handdoek onder zijn borst te leggen om hem te helpen bij het omhoog kijken. Leg daarna zijn lievelingsspeeltje op een kleine afstand zodat de baby het speeltje nog ziet als hij zijn hoofd omhoog houdt.

Je baby zal nu zijn hoofdje recht moeten houden indien hij het speelgoed wil blijven zien. Hij zal naar het speeltje reiken en deze proberen vast te nemen. Het speelgoed in de handen vastnemen, zal nog niet lukken.

Dit is een vermoeiend spelletje voor de baby, daarom doe je dit best niet te lang achter elkaar.

### **Til je baby op en laat hem lopen:**

Dit spelletje leert de baby om controle te ontwikkelen over zijn hoofd, nek en benen. Ook versterkt de oefening het bewustzijn van het eigen lichaam.

Je baby ligt op zijn rug of buik. Je neemt hem dan bij zijn borst en je rolt hem op zijn zij. Wanneer je hem dan opneemt, zakt zijn hoofdje niet te ver naar achteren. Wanneer je de baby hebt vastgenomen, zet je hem recht en laat je zijn voetjes de grond raken. Vervolgens laat je hem lichtjes voorover buigen. Één voet zal dan automatisch hoog gaan en een stapje voorwaarts doen, gevolgd door een ander stapje. Met jouw hulp stapt je baby!

### **Spelletjes voor baby's van twee tot drie maanden:**

#### **Laat je baby een speelgoed vastnemen:**

Dit spelletje leert de baby om met de blik te volgen en het versterkt ook de hand-oogcoördinatie.

Leg je baby op de rug. Maak dan eerst oogcontact door je gezicht dicht bij het gezicht van de baby te brengen en ondertussen te praten. Vervolgens schud je met een rammelaar.



Je kan de rammelaar dan op borsthoogte van de baby houden. Wanneer hij deze heeft opgemerkt zal hij het speelgoed trachten vast te grijpen. Indien het lijkt of de baby de rammelaar niet heeft gezien, kan je lichtjes met de rammelaar zijn borst aanraken.

Geef de baby bij dit spelletje voldoende tijd om de rammelaar vast te nemen. Moedig je baby hierbij aan.

*Bijvoorbeeld: 'Komaan, ik weet dat je het kan vastnemen.'*

Je kind aanmoedigen, heeft een goede invloed op de ouder-kindrelatie, want het kind voelt zich dan aanvaard.

De baby kan de rammelaar enkele seconden vasthouden en zal deze vervolgens laten vallen.

Dan kan je de oefening van in het begin herhalen.

### **Leer je baby kruipen:**

Dit spelletje leert de baby controle te ontwikkelen over zijn hoofd en nek en het versterkt de controle over de beentjes. Ook is deze oefening geschikt voor het bewustzijn van het eigen lichaam.

Leg je baby op zijn buik. Je kan hier een opgerolde handdoek zetten tegen zijn borst opdat hij zijn hoofd gemakkelijker kan rechthouden. Voor hem leg je een speelgoed.

Buig de beentjes van de baby een klein beetje en leg je handpalm tegen de voetzolen. De baby zal nu druk uitoefenen op je handen zodat hij kan kruipen tot bij het speelgoed. Blijf dus voldoende druk uitoefenen op de voetzooltjes.

Gun de baby zijn beloning wanneer hij bij het speelgoed is geraakt. Schuif het speelgoed niet verder maar laat de baby ermee spelen.

### **Laat je baby op een balletje trappen:**

Dit spelletje leert de baby te schoppen en versterkt het bewustzijn van het eigen lichaam.

Neem een lichte bal (dit mag een ballon zijn) en bevestig er een lint aan (je kan die op de bal plakken).

Vervolgens leg je de baby op zijn rug en houd je één hand onder zijn billen om zijn beentjes lichtjes op te tillen. Met je vrije hand laat je de bal lichtjes bewegen voor de voeten van de baby.

Je kan de bal tegen de voetjes van de baby houden, om hem zo te stimuleren om te schoppen. De baby zal een aantal keren per ongeluk de bal wegschoppen en zo zal hij leren welk effect schoppen heeft.

Wanneer de baby de beweging door heeft, kan je verschillende afmetingen gebruiken voor de bal. Op die manier leert de baby zijn schopbeweging aan te passen.

## **Spelletjes voor baby's van vier tot vijf maanden:**

### **Kijken en grijpen:**

Dit spelletje leert de baby voorwerpen te volgen met zijn ogen. Ook is de oefening geschikt om controle te krijgen over het bovenlichaam (dus van het hoofd tot de heupen). De baby leert ook te reiken met zijn armen en zich af te zetten met zijn benen.

Voor deze oefening ga je op de grond zitten met je benen uitgestrekt. Je legt de baby tegen je been met zijn gezicht naar jou toe en met zijn borst op jouw been. Dit laatste is nodig zodat de baby zijn armen en schouders kan bewegen.

Pak dan zijn lievelings speelgoed en beweeg het voor de baby. Doe dit langzaam en in verschillende bewegingen.

Bijvoorbeeld:

- *Van links naar rechts.*
- *Van rechts naar links.*
- *Op en neer.*
- *Cirkelbeweging.*
- *...*

De baby zal het speelgoed trachten vast te grijpen.

Je kan het speelgoed ook net even uit het bereik van de baby houden. Op deze manier moedig je jouw baby aan om zich nog verder uit te strekken.

Om je baby bij deze oefening steun te bieden, kan je één hand achter zijn voetjes houden opdat hij hierop kan duwen.

### **Opstijgen:**

Dit spelletje leert de baby controle te krijgen over de benen. Het versterkt ook het bewustzijn van het eigen lichaam en de oriëntatie in de ruimte.

Je neemt de baby vast onder zijn armen (dus aan de oksels) en je tilt hem op tot een staande houding. De voetjes van de baby moeten plat op de grond staan.

Je laat je baby nu langzaam naar de grond zakken zodat zijn knieën een beetje buigen.

Vervolgens help je hem af te zetten van de grond zodat zijn beentjes terug gestrekt zijn.

Til de baby dan op, door de lucht en recht voor je gezicht. Wanneer je de baby optilt tot hoog boven je , zal deze lachen. Lach mee en moedig hem aan.

Breng hem daarna weer tot staande houding op de grond en herhaal dit zolang de baby hier zin in heeft.

## **Spelletjes voor baby's van zes tot zeven maanden:**

### **Kietelen:**

Dit spelletje versterkt de oog-handcoördinatie van de baby en de flexibiliteit van zijn heupen.

Je legt de baby voorzichtig op zijn rug en je kan dan met bijvoorbeeld een veer, heen en weer voor hem zwaaien. Dit doe je om zijn aandacht te trekken.

Vervolgens kan je met de veer het lichaam van de baby strelen (van het hoofd tot de tenen).

Je kan daarna de veer tussen twee teentjes steken. Indien de baby dit niet merkt, til je zijn beentje lichtjes op zodat hij de veer kan zien. Dit bevordert dan de oog-handcoördinatie.

Als de baby de veer kan vastnemen, laat je hem ermee spelen. Let wel op dat hij deze niet in zijn mond steekt. Indien je baby dit toch doet, neem je de veer voorzichtig weg en bedank je de baby alsof hij de veer zelf heeft gegeven.

### **Zitten en uittrekken:**

Dit spelletje leert de baby controle te hebben over het bovenlichaam en de baby leert zich ook te rekken.

Laat de baby bij jou zitten en hou de baby vast rond zijn middel. Leg dan een speelgoed naast hem. De baby moet nu eerst zijn hoofd draaien, vervolgens zijn romp en schouders.

De baby zal misschien steun zoeken door zijn hand op de vloer te plaatsen, maar houd zelf ook een hand voor hem, voor het geval hij omvalt.

Laat hem dan een tijdje met zijn speelgoed spelen. Doe daarna hetzelfde maar langs de andere kant van de baby.

Na deze twee oefeningen kan je het speelgoed buiten handbereik van je baby schuiven. De baby zal nu zijn heupen willen opduwen om zo op zijn knieën terecht te komen. Ofwel gaat hij kruipen ofwel legt hij zich plat op zijn buik. Je laat je baby even met het speelgoed spelen.

**Gaan staan:**

Dit spelletje leert de baby om controle over en evenwicht van het hele lichaam te hebben. Ook leert de baby zich te rekken.

Je neemt bijvoorbeeld een lage tafel. Deze moet wel hoger zijn dan de schouders van de baby.

Ga zelf voor het meubel of de tafel zitten en strek je benen eronder uit. Vervolgens neem je jouw baby en plaats je hem wijdbeens over één been (zijn beentjes moeten dus over één van jouw benen komen). Let er wel op dat zijn voetjes de grond raken.

Leg een stukje speelgoed op de tafel en dit buiten handbereik van de baby. Om het speelgoed te kunnen nemen zal de baby voorwaarts leunen en op de tafel slaan. De baby zal het speelgoed uiteindelijk kunnen vastnemen maar zal zich vergeten vast te houden. Biedt hem dus de nodige steun.

## **Spelletjes voor baby's van acht tot negen maanden:**

### **Aan de wandel:**

Dit spelletje leert de baby controle te hebben over het hele lichaam en versterkt zijn gewaarwording.

Je helpt de baby op te staan en laat hem met zijn handjes steunen tegen een meubel. Houd je eigen handen dicht bij de baby als voorzorg.

Neem een speelgoed en leg deze rechts of links van het kind en een beetje verder op het meubel. Je baby zal dan leren dat hij stapjes moet zetten om het speelgoed te bereiken.

Je kan de baby ook leren hurken door het speelgoed vervolgens op de grond te plaatsen. Hij zal zich dan moeten bukken. Let op dat je handen steeds dicht bij de baby zijn zodat je hem kan opvangen wanneer hij valt.

### **Op de troon:**

Dit spelletje leert de baby controle te hebben over de lage rugspieren en de baby leert ook te reiken.



Je houdt je baby vast bij zijn middel en zet hem op een opgerolde mat. Aan elke kant van de mat komt één beentje.

Vervolgens leg je het speelgoed op de grond, vóór de baby en in handbereik. De baby zal proberen te buigen om het speelgoed vast te nemen. Let er dan op dat hij één hand op de rol zet, voorover buigt en zijn andere hand uitstrekt om het speelgoed vast te grijpen.

Je kan het speelgoed vervolgens verder plaatsen zodat hij van de rol af moet. Let er dan op dat hij zijn beide handjes gebruikt om van de rol te kruipen.

Houd steeds je handen rond zijn middel opdat je baby niet zou vallen.

## **Spelletjes voor baby's van tien maanden tot een jaar:**

### **Materialen voelen:**

Dit spelletje bevordert de beweeglijkheid van je baby. De baby leert de grijpbeweging uit te voeren en controle te hebben over het bovenlichaam.

Plak stukken materiaal op hard papier (bijvoorbeeld veren, plastic, piepschuim,...). Let wel op dat je baby zich niet kan bezeren aan het materiaal. Je kan de verschillende plaatjes dan op grond plaatsen.

De baby kan dan blootsvoets op de materialen stappen, terwijl je hem vasthoudt aan zijn armen. Geef hierbij genoeg de tijd om één materiaal te verkennen.

Je kan de baby vervolgens ook over de platen laten kruipen en hem de platen één voor één laten voelen.

### **Babygymnastiek:**

Dit spelletje stimuleert de beweeglijkheid en de controle over het lichaam.

Ga zelf op je zij op de grond liggen en zet je baby achter je. Neem een speelgoed en plaats die op je been, binnen het gezichtsveld van je baby. Beweeg het speelgoed vervolgens naar voor zodat je baby over je benen begint te klimmen.

Plaats het speelgoed neer zodat je jouw baby kan helpen bij het klimmen over jouw benen.

Let op dat je baby zijn handjes één voor één op de grond plaatst.

### 3. Bewegen met peuters (Van 1 tot 3 jaar)

Je kind is nog volop aan het groeien en daarom is het belangrijk dat hij voldoende beweging krijgt. Door voldoende te bewegen zal het lichaam van je kind verder ontwikkelen. Je peuter zal ook nieuwe bewegingen aanleren en reeds aangeleerde bewegingen verbeteren.

Bewegen is dan belangrijk om met vriendjes te kunnen spelen maar is ook belangrijk om taal aan te leren aan het kind. Peuters leren begrippen als onder, boven, achter, links en rechts indien ze deze bewegend kunnen ervaren.

#### **ENKELE BEWEEGTIPS:**

##### **Meubels ter ondersteuning:**

Geef je kind de kans om zich op te trekken aan verschillende soorten meubels. Laat hem dus vrij rondlopen in het huis. Let hier wel op dat er geen gevaarlijke voorwerpen zijn en blijf steeds in de buurt van je baby.

## **Ontwikkeling van de voetjes:**

In warme ruimtes kan je jouw baby op blote voeten laten rondlopen. Dit is goed voor de ontwikkeling van de voetjes.

## **Geen schrik hebben voor valpartijen:**

Vallen is niet gevaarlijk wanneer het kind zich niet kan verwonden aan gevaarlijk materiaal. Gun je kind deze ervaring zodat hij leert wat evenwicht is.

Wanneer je kind valt, schrik dan niet te veel. Kijk eerst hoe je kind reageert. Misschien staat deze gewoon terug op en doet verder met zijn activiteit.

Wanneer het kind hoort dat jij schrikt, denkt hij onmiddellijk dat hij ook moet schrikken en hij zal dan beginnen huilen.

## **Gebruik niet altijd de wandelwagen:**

Wanneer je buiten gaat met je peuter, hoef je deze niet steeds in de wandelwagen te zetten. Je kan hem bij zijn handen vastnemen en samen wandelen.

## **Traplopen:**

Kinderen leren al snel traplopen. Til je kind daarom niet steeds op maar begeleid hem bij het oefenen. Een kleine val kan geen kwaad maar blijf steeds achter je kind of houd steeds zijn hand vast, wanneer hij de trappen oploopt.

## **ENKELE BEWEGINGSSPELLETJES:**

### **In en uit de doos halen:**

Dit spelletje is goed voor de hand-oogcoördinatie van het kind.

Neem een doos en leg er blokjes, knijpers of andere speeltjes in. Je peuter zal hier ongelooflijk geboeid door worden.

Let wel op dat je peuter deze speelgoedjes gemakkelijk kan vastgrijpen met zijn handjes.

### **Kom maar in mijn huisje:**

Dit spelletje versterkt de controle van het lichaam en de benen.

Zet je in hurkhouding en op een afstand van je peuter. Open je armen en roep je peuter tot bij jou. Wanneer je peuter naar je toe rent en in je armen komt, geef je een hele grote knuffel als beloning.

### **Klimmen en klauteren:**

Je kan een tent maken met tafels, stoelen en dekens. Je peuter kan hier dan onder kruipen.

Ook kan je een matras of dikke mat gebruiken om je peuter te laten klimmen.

### **Buiten wandelen:**

Neem je peuter mee wanneer je boodschappen gaat doen of een brief post of de vuilnisbakken buiten zet. Laat hem dan zelf lopen want dan ervaart hij bewegend de buitenwereld. Dit is veel spannender dan in de wandelwagen.

### **Fietsen:**

Vanaf 1,5 jaar kan een peuter met een loopwagentje spelen. Wanneer je peuter iets groter is kan je hem op de

driewieler laten spelen. Kinderen vinden dit heel leuk en leren het snel. Wanneer je naar de winkel gaat of naar school gaat, kan je jouw peuter met de driewieler laten fietsen.

Jij kan al wandelend meegaan zodat je op elk ogenblik je peuter kan helpen indien er zich een probleem voordoet of indien er zich een gevaarlijke situatie voordoet.

### **Met de bal spelen:**

Zet je samen met je peuter op de grond , tegenover elkaar.

Rol de bal naar elkaar toe.

De peuter moet de bal trachten vast te nemen en de bal naar jouw richting trachten terug te rollen.

De peuter leert met dit spel om de andere te laten spelen (beurt geven) en zelf te spelen (beurt nemen). Je kan dit voor de peuter verduidelijken door deze handeling te verwoorden: 'Nu is het aan mij, dus rol ik de bal naar jou. Nu is het aan jou, dus rol je de bal naar mij.'

## 4. Bewegen met kleuters en jonge kinderen uit de lagere school (Van 4 tot 6 jaar)

Het kind is nog volop in ontwikkeling en bewegen blijft belangrijk. Bewegen draagt bij tot de lichamelijke, verstandelijke en sociaal-emotionele ontwikkeling.

### **ENKELE BEWEEGTIPS VOOR DE LICHAMELIJKE**

#### **ONTWIKKELING:**

#### **Rennen, klimmen, springen, trekken,...:**

Laat je kind experimenteren met deze bewegingen en laat ze maar uitleven.

Deze handelingen zijn belangrijk omdat kinderen op die manier grote bewegingen oefenen. Ze leren hun lichaam, armen en benen steeds beter te gebruiken.



## **Knutselen:**

Speelgoed of andere voorwerpen in- en uit elkaar halen, los en vast maken, is een belangrijke activiteit. De kinderen oefenen op deze manier hun handen en ogen waardoor hun bewegingen steeds gericht en verfijnder worden.

Je kan je kind bijvoorbeeld laten spelen met blokken en dozen.

## **ENKELE BEWEEGTIPS VOOR DE VERSTANDELIJKE**

### **ONTWIKKELING:**

## **Bouwactiviteiten:**

Deze zijn belangrijk omdat het kind op die manier begrip krijgt voor verhoudingen, maten en evenwicht. Kinderen ontdekken via deze activiteit dat delen een geheel kunnen vormen.

Ze leren om te denken bij wat ze doen.

Laat je kind dus gerust een kamp bouwen of een vliegtuig of een hele hoge toren.

## **Dansen en zingen:**

Laat je kind al dansend een liedje meezingen. Het kind leert op een spelende manier zijn taal te beheersen en via het dansen leert het kind zich ook uit te drukken.

## **ENKELE BEWEEGTIPS VOOR DE SOCIAAL- EMOTIONELE ONTWIKKELING:**

### **Samen spelen:**

Spelletjes zoals verstoppertje, tikkertje, 1-2-3 piano, zijn hiervoor ideaal. Op een beweeglijke manier leren kinderen dat er regels bestaan. Ook leren kinderen via deze spelen om te gaan met gevoelens van trots bij een overwinning en boosheid bij verlies.

## **ENKELE BEWEGINGSSPELLETJES:**

### **Koorddanser:**

Met dit spelletje oefen je het evenwicht van je kind.

Neem een lange woldraad of een ander materiaal om een lijn te maken. Bevestig het materiaal op de grond en laat je kind over de woldraad bewegen, van het ene uiteinde naar het andere. Je kan je kind er laten op stappen, op kruipen, achterwaarts stappen,...

### **Evenwichtskunstenaar:**

Aan de hand van dit spelletje leert je kind zijn evenwicht te bewaren in verschillende houdingen.

Ga voor je kind staan en maak een beweging. Je kind moet deze beweging dan nabootsen.

Bijvoorbeeld:

- *Op één been staan met de handen in de lucht.*
- *Op de grond zitten met de handen op je hoofd.*
- *Op handen en voeten op de grond staan.*
- *Met één hand en een voet op de grond steunen.*
- *Liggen op de grond.*

Je kan deze oefening ook spelen door opdrachten te geven. In plaats van de bewegingen voor te doen, geef je de opdracht aan je kind om een bepaalde beweging uit te voeren.

Ook de taal wordt met dit spelletje gestimuleerd.

## **Balletje rollen:**

Met deze oefening leert het kind de lichaamsdelen aanvoelen en tot rust te komen.

Laat je kind op zijn buik liggen op een mat. Neem een klein zacht balletje, en rol deze langzaam, rustig en zachtjes over het lichaam van je kind.

## **Huppelen:**

Kinderen houden van huppelen. En dit spelletje is ideaal om het evenwichtsgevoel van je kind te oefenen.

## **Wandelen:**

Ook hier is een gewone wandeling een leuke bewegingsactiviteit voor je kind. Je kan samen naar de winkel wandelen of samen in het bos wandelen.

## **Speeltuin:**

Een leuke bewegingsoefening is de speeltuin. Het kind vindt hier allerlei voorwerpen om op te klimmen, af te springen, af te glijden, aan te hangen,....

Dit is dus een goede gelegenheid om verschillende bewegingen te oefenen.

De speeltuin is ook een goede plaats voor je kind om in contact te komen met andere kinderen.

### **Met de bal spelen:**

Ga tegenover je kind staan en gooi een lichte bal naar hem. Je kind moet deze proberen te vangen en vervolgens moet hij de bal in jouw richting terug gooien.

In de zomer kan je dit spel spelen met een ballon opgevuld met water.

Je kan ook een springbal of een tennisbal gebruiken voor deze oefening. Het kind zal de bal nog niet kunnen vangen, maar toch is het leuk om dit te proberen.

### **Touwtje springen:**

Je kind leert op deze manier springen. Hij kan dit eerst met twee voeten leren, vervolgens met zijn linker- en zijn rechtervoet.

## 5. Besluit

Bewegen met jonge kinderen lijkt soms een moeilijke opgave. Toch zijn er verschillende spelletjes die je met je kind kunt spelen of aan je kind kan aanbieden, waardoor hij voldoende beweging heeft.

Per leeftijdscategorie werden er verschillende bewegingstips en bewegingsspelletjes beschreven.

Volgende activiteiten kunnen bij jonge kinderen steeds gebruikt worden:

- Je kan je baby, peuter of kleuter vrij laten rondlopen in huis.
- Je kan wandelen met je baby en dan neem je de wandelwagen mee.
- Je kan wandelen met je peuter of kleuter zonder wandelwagen.
- Je kan naar de speeltuin gaan met je peuter of kleuter.
- Je kan achter je peuter of kleuter lopen in de tuin of in het park.

Slecht weer mag geen excuus zijn om je kind niet te laten bewegen. Ook binnen kan je spelletjes spelen:

- verstoppertje

- 1-2-3 piano
- tikkertje
- samen dansen op muziek

Je kind motiveren is niet steeds gemakkelijk, geef daarom zelf het voorbeeld.

Beweeg zelf veel door:

- vaak te wandelen,
- steeds de trap te nemen in plaats van de lift,
- de auto te laten staan en te voet of met de fiets naar de bakker te gaan,
- niet te veel naar televisie te kijken,
- je kind bij je dagelijkse activiteiten te betrekken:
  - *Wanneer je aan het schoonmaken bent, kan je kind je helpen door met een speelgoedpluim mee af te stoffen.*
  - *Laat je kind meehelpen met de afwas. Laat hem bijvoorbeeld plastic potjes of speelbekertjes afwassen en afdrogen.*

# Hulp of informatie nodig?

Solidariteit voor het Gezin – Afdeling Hopon

A.&M. Hellinckxstraat 45 – 1083 Ganshoren

Tel.: 02/421.79.91 - E-mail: [hopon@svhg.be](mailto:hopon@svhg.be)

[www.solidariteit.be](http://www.solidariteit.be)

## Meer lezen?

### *Voor kinderen*

- Als je te dik bent.  
Werkboek om samen met je ouders aan je gewicht te werken. Berdien van Wezel en Jet Vervloet-den Bieman, ELSEVIER Gezondheidszorg.
- Kids op dieet. Over gezond eten, lijnen en blij zijn met je lichaam. Bea Pols, De Driehoek.
- Ik leer gezond eten! Speelse versjes en rijmpjes voor kleuters over gezonde voeding. Deltas.





## ***Voor ouders***

- Baby trekt zich recht en ... staat! Graziella Claes, Bond van Grote en van Jonge gezinnen.
- De leukste spelletjes voor baby en papa. Nel Kleverlaan, Deltas.
- De ontwikkeling van uw kind spelend bevorderen. Van 1 tot 2 jaar. Dr. Marilyn Segal, Deltas.
- De ontwikkeling van je kind. En hoe jij als ouder kunt helpen. Marga Schiet.
- Gaan we dat straks nog'n keer doen? Bewegingsspelletjes voor 2- tot 4- jarigen. De Proefkreche. Ouders van nu.
- Gezond en wel. Gezonde voeding voor baby's en peuters. Patsy Westcott. Het Spectrum.
- Hoe veilig is speelgoed voor kinderen? Coen Schoenmakers. SWBC International Publishers.
- Het grote papa boek. Nel Kleverlaan, Deltas.
- Het plonsboek. Filip Roelandt en Ellen Cornelis. Davidsfonds/Infodok. ImageBooks Factory B.V.
- Kind en beweging. Ravotten, stoeien en spelen. Katherine D'Hoore, SWP.
- Leuke spelletjes voor baby's van 1 tot 12 maanden. Nel Kleverlaan. Deltas.

- Omgaan met je kind. Het basisopvoedboek van ouders van nu. José Sagasser en Marga Schiet. Uitgeverij Tirion.
- Plezier voor 2 = leren voor 2. 160 spelletjes voor baby en peuter. Penny Warner. De Driehoek/ Amsterdam.
- Spelen met je baby. Een leuke handleiding voor spelletjes en activiteiten die de mentale, lichamelijke en sociale ontwikkeling van je baby stimuleren. Anne Knecht-Boyer, Kosmos Z & K.
- Spelen met peuters en kleuters. Een fantastische verzameling ideeën om je baby, peuter of kleuter leuk bezig te houden. Dorothy Einon. Cantecler.
- Spelen met plezier. H.Lehner-Hain. Standaard wetenschappelijke uitgeverij.
- Waar kijken ze naar? Baby's en peuters. Antwoorden voor ouders. Martine Letterie, Elly Van der Linden, Peter Nikken, Annemarie Walker. KRO Zwijzen.
- Wat kan mijn kind? Myriam stoppard, Unieboek.
- Werken en spelen met peuters. Een activiteitenprogramma. Agnes De Graaff, Jitty

Miedema, Agnes Wolbert, en Nynke De Jong.

Stichting het kind in de buurt, Groningen.

- Zo stimuleer je zijn ontwikkeling. Graziella Claes, Bond van Grote en van Jonge gezinnen.

***Voor hulpverleners (zie ook boeken voor ouders)***

- Spelen is leren. Ann Somers.
- Spelen is ontdekken en nabootsen. Josac van der Heijden.
- Spelend leren. Channah Zwiép, Kind&Gezin, vbjk.
- Spelerlei 1. Handboek: spelen en knutselen in de kinderopvang. Ans Linnenbank, Boudewijn Chorus.
- Spelerlei 2. Handboek: spelen en knutselen in de kinderopvang. Ans Linnenbank.
- Werken en spelen met peuters. Een activiteitenprogramma. Agnes de Graaff, Jitty Miedema, Agnes Wolbert, Nynke de Jong.
- Overgewicht bij kinderen en adolescenten. C.M. Renders, J.C. Seidell, W. van Mechelen, R.A. Hirasing, ELSEVIER Gezondheidszorg.
- Baby's in beweging. Werken volgens Emmi Pikler in de kinderopvang. Sjoukje Borbély-Van Der Spek, ELSEVIER Gezondheidszorg.

- Speelkriebels voor kleuters. Veerle Florquin en Els Bertrands, Acco.
- Kleuterstappen in beweging. Bewegingszorg voor het jonge kind. Els Bertrands, Christine De Medts en Gisèle Descheppere, Acco.

### **Websites**

[www.beweegkriebels.nisb.nl](http://www.beweegkriebels.nisb.nl)

[www.peuterplace.nl](http://www.peuterplace.nl)

[www.thelittlegym-eu.com](http://www.thelittlegym-eu.com)

*Bovenstaande boeken werden gebruikt bij het opmaken van deze brochure.*

*Ze zijn eveneens ontleenbaar in onze bibliotheek.*

*Deze brochure is een realisatie van Solidariteit voor het Gezin.*

Gebaseerd op een themapakket van LOOPP en NISB

