

# Bewegen



## *Inhoud*

### *Beweegkriebels baby*

<i>Buikligging</i>	<i>bladzijde; 3</i>
<i>Oppakken, dragen en neerleggen</i>	<i>bladzijde 4</i>
<i>Rugligging</i>	<i>bladzijde 4</i>
<i>Zijligging</i>	<i>bladzijde 5</i>

### *Beweegkriebels dreumes*

<i>Kruipen</i>	<i>bladzijde 6</i>
<i>Lopen</i>	<i>bladzijde 7</i>

### *Beweegkriebels peuters*

<i>Spelletjes en spelen</i>	<i>bladzijde 8</i>
<i>Algemeen</i>	<i>bladzijde 9</i>

# Beweegkriebels – baby

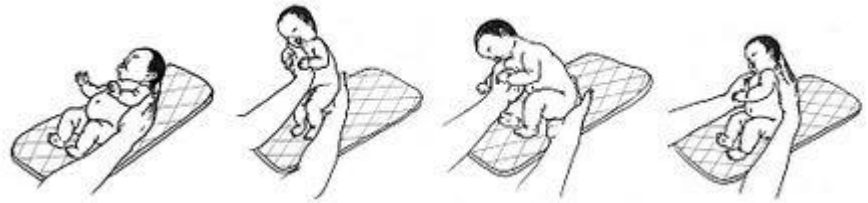
## Buikligging

- Leg je kindje vanaf zijn geboorte zo vaak mogelijk even op zijn buik. In buikligging krijgt hij de kans zijn rug te ontwikkelen. Dit is, net als het op de rug liggen, noodzakelijk voor een goede motorische ontwikkeling. Vanuit buikligging leert je kindje in andere houdingen te komen. Het oefenen van buikligging is belangrijk om later in buikligging te kunnen spelen en om vandaaruit tot zit te komen en te gaan kruipen.
- Leg je kindje eens op zijn buikje in de box, op een kleed op de grond, dwars op je knieën of op het aankleedkussen terwijl je hem aan- of uitkleedt.
- Je maakt het voor je kindje makkelijker om in buikligging te liggen door met een hand wat druk uit te oefenen op zijn billen.
- Als je kindje niet van het liggen op de buik houdt, lukt het vaak wel op de volgende manier: laat het in buikligging op je eigen borst liggen. Het kan zo aan buikligging wennen terwijl het lekker knus en warm bij je ligt.
- Laat je kindje in buikligging naar voren op zijn onderarmpjes steunen. Zo maak je het hem makkelijker.
- Geef je kindje iets om naar te kijken. Als je kindje geboeid wordt door een speeltje of andere kinderen zal hij het in buikligging wat langer vol kunnen houden. Neem buikligging op in de dagelijkse verzorging van je kindje. Draag hem bijvoorbeeld op je arm in buikligging, kleed hem op het aankleedkussen aan op zijn buikje of wieg hem in buikligging.
- Leg een speeltje altijd recht voor je kindje als hij in buikligging ligt.
- Zo rond de leeftijd van 4 á 5 maanden zal je kindje zich in buikligging kunnen vermaken doordat het zo ook kan spelen.
- Leg je kindje niet op een gladde ondergrond of speelkleed dat kan wegglijden. Door een te gladde ondergrond zal je kindje moeite hebben zich te bewegen, of het zelfs niet doen omdat hij zich niet veilig voelt.
- Variatie van omgeving (box, speelkleed, aankleedkussen, je eigen buik) zal je kindje uitdagen om te gaan spelen in buikligging.



## Oppakken, dragen en neerleggen

- Zorg dat je je kindje altijd steun geeft aan de basis. Dat wil zeggen: steun zijn billen. Houd één hand als stoeltje tussen de beentjes. Je andere hand steunt zijn schouder/nek en hoofd.
- Til je kindje liever niet op onder de oksels, ook niet om hem anders neer te leggen. Hierbij krijgt zijn nekje niet genoeg ondersteuning.



## Rugligging

- Zorg dat je kindje niet wordt belemmerd door te veel speelgoed in de box. Zorg dat hij voldoende ruimte heeft om zich vrij te bewegen met armpjes en beentjes.
- Leg je kindje niet op een gladde ondergrond in de box of op een speelkleed dat kan wegglijden. Door een te gladde ondergrond zal je kindje moeite hebben zijn bewegingen uit te proberen. Een boxkleed van badstof geeft voldoende houvast.
- Hang een mobiel of stuk speelgoed recht boven je kindje, ter hoogte van zijn naveltje. Zo kan je kindje het speelgoed goed zien en kan hij er ook met allebei zijn handjes bij.
- Hang een koord boven het bedje of boven de box waar je af en toe nieuwe speeltjes aan hangt. Haal in verband met de veiligheid dit koord weer weg als je kindje gaat zitten of zich gaat optrekken. ○ Hang niet te veel speeltjes tegelijk op. Je kindje heeft genoeg aan 1 of 2 speeltjes.
- Als je kindje gaat grijpen, bied dan een speeltje aan dat uitnodigt tot grijpen met beide handjes. Bijvoorbeeld een rammelaar met twee oren.
- Leg je baby in bed af en toe met zijn hoofdje aan het voeteneind (of draai het bedje om) zodat hij de andere kant opkijkt als je binnenkomt of als hij naar het licht wil kijken.
- Vanaf 6 weken is een draagzak geschikt voor je kindje.
  - Je kindje leert zijn lichaam kennen door te spelen met voetjes en handjes. Geef je kindje kleurige rammel sokjes aan. Hierdoor zal hij met zijn voetjes gaan spelen.



## Zijligging

- Leg je kindje ook regelmatig in zijligging, bijvoorbeeld in de box. Stabieler kunnen liggen op een zij is belangrijk voor de motorische ontwikkeling en het lichaamsbesef.
- Blijft je kindje niet op zijn zij liggen, kijk dan of het wel prettig op zijn schouder ligt: met beide armpjes voldoende naar voren zodat het tegelijkertijd met beide handjes kan spelen. Zorg dat zijn hoofdje wat naar voren gebogen is zodat hij kan zien wat hij met zijn handjes doet.
- Leg als steun bij zijligging een opgerolde doek achter hem neer. Zo rolt hij minder makkelijk terug.
- Wissel het liggen op rechterzij en linkerzij af. Zo went je kindje aan beide houdingen.
- Als je kindje op zijn zij ligt kun je het hem makkelijker maken door met een hand wat druk uit te oefenen op zijn heupje.
- Ga als je kindje in zijligging ligt voor je kindje liggen, bijvoorbeeld op bed. Praat tegen hem of zing voor hem. Zo blijft hij geboeid en zal hij het langer volhouden op zijn zij.



# Beweegkriebels – dreumes

## Kruipen

- Geef je kindje de ruimte om te kruipen, haal hem daarom geregeld uit de box en laat hem lekker rondscharrelen.
- Daag je kindje uit om kruipend op ontdekkingsstocht te gaan. Bouw bijvoorbeeld een hindernisbaantje met stoelen waar je kindje onderdoor en achterlangs kan kruipen. Je kunt ook een tent van de stoelen maken waar je kindje in en uit kan kruipen.
- Maak van lakens en stoelen een kruptunnel waar je kindje onderdoor kan kruipen.
- Geef je kindje bewegend speelgoed waar het achteraan kan kruipen. Zo daag je hem uit tot bewegen en heeft je kindje meteen veel plezier.
- Leuk speelgoed (voor je kruipende kindje) is bijvoorbeeld een zachte grote bal, een zelfrijdend autootje of een rollend speeltje.
- Geef je kindje speelgoed dat hij zelf op kan pakken en weer los kan laten, bijvoorbeeld een kleine zachte bal.
- Een matras of luchtbed is voor je kindje leuk speelgoed. Je kindje kan erop klimmen, eraf rollen en erop spelen. Blaas het luchtbed niet te hard op. Zo oefent je kindje zijn evenwicht tijdens het spelen.
- Laat in een warme ruimte je kindje het liefst op blote voetjes rondkruipen.
- Geef je kindje op een gladde vloer antislip sokjes aan. Hij kan zich zo beter voortbewegen zonder steeds uit te glijden.
- Maak liever geen gebruik van sloffen met harde zool, het voetje van je kind kan zich zo niet optimaal ontwikkelen. Ook kan je kindje met harde zolen niet op zijn knietjes zitten met die harde zool onder of naast zijn billen. Kies liever voor wollen, soepele sloffen.
- Geef je kindje tijdens het spelen soepele en makkelijke kleding aan wat het bewegen niet kan belemmeren. Belemmerend zijn bijvoorbeeld grote naden en ritssluitingen.



# Lopen

- Geef je kindje volop de kans om zich op te trekken aan verschillende soorten meubilair. In de box zal je kindje zich voornamelijk optrekken aan de spijlen met alleen zijn armen, maar bij de bank zal hij niet genoeg grip hebben en zal hij bij het optrekken ook zijn beenkracht moeten gebruiken. Variatie is belangrijk.
- Geef je kindje de ruimte om zich langs een tafel, kast of ander meubelstuk te verplaatsen. Hiermee oefent hij het lopen.
- Verwijder voor de veiligheid speeltjes die boven de box hangen zodra je kleintje gaat staan.
- Laat je kindje in een warme ruimte het liefst op blote voetjes rondstappen, hiermee ontwikkelt je kindje zijn voetjes optimaal.



# Beweegkriebels – peuter

## Spelletjes en spelen

- Je peuter leert meer van een spelletje nadoen dan van uitleg door te praten. Gewoon voordoen is het beste.
- Je peuter leert bewegen door uitproberen, nadoen en herhalen. Speel spelletjes en zing liedjes daarom een paar keer achter elkaar, je peuter zal je proberen na te doen.
- Je peuter kan nog geen ingewikkelde bewegingen maken. Zorg ervoor dat de spelletjes eenvoudig zijn. Maak grote bewegingen die hij door imitatie kan nadoen.
- Je peuter beweegt nog met zijn hele lichaam. Laat je peuter daarom lopen, fietsen met zijwieltjes, rennen, dansen, springen, klimmen, klauteren, kruipen en stoeien. Allemaal bewegingen waarbij je peuter zijn hele lichaam gebruikt.
- Maak gebruik van verschillende losse materialen (zachte ballen, pittenzakjes, lege frisdrankflessen met de dop erop, hoepels, doeken, knijpers). Je peuter gaat vanzelf op ontdekkingstocht.
- Geef makkelijke en korte opdrachtjes, laat je peuter zelf ontdekken wat hij met het materiaal kan doen. Bijvoorbeeld: “Wat kun je met deze pittenzak doen? Probeer maar eens”.
- Leg speelgoed van je peuter niet altijd binnen handbereik, laat hem er kruipend, tiggerend of lopend naar op zoek gaan.
- Speel met je peuter zoveel mogelijk buiten. Ook bij wat slechter weer. Buitenlucht is gezond en je peuter heeft de ruimte om lekker te rennen.
- Speel zelf mee, daarmee daag je je peuter uit tot spelen en bewegen. Peuters vinden het leuk als papa of mama met hen meedoet.
- Probeer een spelletje te spelen door gebruik te maken van je peuter zijn fantasie. Hij leeft in een wereld van sprookjes en fantasie. Je peuter zal het spelletje hierdoor sneller begrijpen. Papa wordt een grote leeuw en gaat op zoek naar een speelkameraadje, mama wordt een auto en je peuter mag meerijden, de poef wordt een boot en de bank wordt een vliegtuig.





# Algemeen

- Geef je peuter elke dag de kans om actief te bewegen, het liefst meerdere keren per dag. Je peuter kan zelf heel goed aangeven wanneer hij moe is. Peuters kunnen niet te veel in actie zijn.
- Je peuter doet vanuit zichzelf geen dingen die hij (nog) niet kan, laat je peuter dus zijn gang gaan en wees niet te bang als hij op een muurtje wil klimmen, het klimrek in wil of zelf de trap van de glijbaan op wil.
- Daag je peuter uit door een uitdagende omgeving te creëren. Maak een ruimte met obstakels zoals: heuveltjes (een poef, matras, kussens), tunneltjes (tent van lakens, kruiptunnel, grote doos) of klautermogelijkheden (liggende stoel, ronde kussens).

