

Peuters in actie



Meer info

www.cm.be/skoebidoe

Ben je zwanger of ben je zopas een trotse mama of papa geworden?

Dan is CM jouw gezondheidsziekenfonds bij uitstek. Met Skoebidoe, de CM-kinderservice, genieten ouders van jonge kinderen van een sterk pakket van diensten en voordelen op maat.

Met dank aan Liesbeth Verhoeven

Deze publicatie is een realisatie van Gezondheid en Participatie van CM,
Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel, www.cm.be.

V.U.: Bart De Ruysscher, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel

© CM - januari 2023

Bewegen is kinderspel 4

Met je peuter in actie ... 4

Algemene beweegtips voor peuters 5

Spelimpulsen 6

Ballen en ballonnen 7

Zeepbellen blazen 8

Klimmen, lopen en springen 9

Handdoeken 10

Loopfiets 11

Bewegen is kinderspel

Door te bewegen kan je peuter zijn energie kwijt en leert hij veel nieuwe dingen. Hij is avontuurlijk ingesteld en wil graag (nieuwe) dingen uitproberen. Lopen, klimmen en klauteren horen daar uiteraard bij. Geef je peuter ruimte om te oefenen en stimuleer hen door samen te spelen en te ravotten.

Bewegen en spelen is niet alleen belangrijk voor de motorische ontwikkeling van je kind. Het legt ook de basis van de hersenontwikkeling en beïnvloedt de taal-, cognitieve, sociale en emotionele ontwikkeling.

Met je peuter in actie ...

Je kind heeft nood aan **spelen en actief bewegen**. En dit liefst meerdere keren per dag. Door dingen uit te proberen, na te doen en te herhalen, leert je kind bij. Geef het dus voldoende ruimte om te oefenen en stimuleer het om ook nieuwe dingen uit te proberen. Laat je kind gerust zijn gang gaan en wees niet te bang als het bijvoorbeeld zelf op de trap van de glijbaan wil klimmen. Je peuter leert vooral door het zelf te doen. Op die manier bouw je niet alleen mee aan de motorische ontwikkeling van je kind, maar stimuleer je ook hun zelfredzaamheid en ondernemingszin.

Speel regelmatig mee en daag je kind uit om te spelen en bewegen. Maak van het samen spelen een gezellig moment waarvan je beide dingen opsteekt. Laat je fantasie de vrije loop tijdens het spelen. Want als je kind plezier heeft in wat het doet, leert het elf keer sneller.



Algemene beweegtips voor peuters

• Klauteren

Laat je peuter zelfstandig in en uit de zetel klauteren terwijl je steeds vlakbij hem blijft om te helpen waar nodig. Zo stimuleer je niet alleen de zelfredzaamheid van je kind, maar traint het ook zijn motorische vaardigheden.

• Wandelwagen

Zet je peuter niet steeds in de wandelwagen als je naar buiten gaat. Neem hem bij kleine verplaatsingen bij de hand en wandel samen. Van zodra je kind zelf kan stappen bouw je het gebruik van de wandelwagen best zo veel mogelijk af.

• Trappen

Til je peuter niet steeds op als hij een trap moet nemen. Laat hem dit zelfstandig doen en blijf achter hem om te helpen waar nodig.

• Vallen mag

Gun je peuter ook de ervaring van het vallen. Zo leert het wat evenwicht is en hoe het vallen kan voorkomen. Schrik ook niet te erg als je peuter valt, maar kijk eerst hoe hij reageert. Als hij merkt dat jij schrikt, denkt hij onmiddellijk dat hij dit ook moet doen en zal hij beginnen huilen.

• Buiten spelen

Laat je peuter zoveel mogelijk buiten ravotten. Want buiten kan er zo veel meer dan binnen. Laat slecht weer geen belemmering zijn voor het buiten spelen, op voorwaarde natuurlijk dat je aangepaste kledij voorziet. Je moet zeker niet altijd speciale dingen doen. Te voet of met de loopfiets naar de bakker gaan is al erg leuk.



Spelimpulsen

De bewegingsontwikkeling van je kind bestaat uit verschillende niveaus die steeds op elkaar voortbouwen. Het doorlopen van al deze ontwikkelingsniveaus is dan ook belangrijk om klaar te zijn om complexe vaardigheden aan te leren.



- **Ontwikkeling van reflexen:** reflexen zijn onwillekeurige en automatisch reacties op prikkels. Ze leggen de basis van het functioneren van het zenuwstelsel. De reflexen zijn aanwezig bij de geboorte. Ze ontwikkelen geleidelijk aan en worden uiteindelijk geautomatiseerd.
- **Ontwikkeling van zintuigen en evenwicht:** de zintuigen (tast, zicht, gehoor, reuk, smaak) geven informatie over de fysieke toestand van het eigen lichaam en de omgeving (evenwicht).
- **Besef van tijd, ruimte en het eigen lichaam:** geleidelijk aan groeit de kennis van het eigen lichaam (kennis van links-rechts, besef van duur, ritme en snelheid van bewegingen, besef van het kunnen van het eigen lichaam ...).
- **Ontwikkeling van fijne en grove motoriek:** vaardigheden en activiteiten waarbij het gebruik van handen en vingers belangrijk is (fijne motoriek), en bewegingen die je met het ganse lichaam maakt (grobe motoriek).
- **Complex leren:** aanleren van complexe vaardigheden (lezen, rekenen, schrijven ...).

Ballen en ballonnen

Ballen en ballonnen zijn eenvoudig speelgoed waar kinderen graag mee spelen. Het mag dan ook niet ontbreken in de speelkoffer thuis.



- **Strandbalvoetbal**

Rol een strandbal naar je peuter en laat hem de strandbal wegtrappen.

→ *Grove motoriek - Evenwicht*



- **Bal rollen**

Ga in spreidzit tegenover elkaar zitten en probeer een bal naar elkaar te rollen.

→ *Oog-handcoördinatie - Tijdsbesef*



- **Ballen gooien**

Laat je peuter de bal willekeurig in de lucht, naar jou of gericht in een wasmand of doos gooien.

→ *Grove motoriek - Oog-handcoördinatie*



- **Ballon gooien**

Gooi een ballon naar je peuter. Hij moet proberen de ballon terug te kloppen met zijn hand.

→ *Grove motoriek - Evenwicht*



- **Ballontennis**

Geef je peuter een vliegenmepper en neem er zelf ook een. Gooi een ballon in de lucht en probeer er tegen te slaan met je vliegenmepper.

→ *Oog-handcoördinatie - Grove motoriek*



Zeepbellen blazen

2



Zeepbellen zijn ideaal voor het verfijnen van de oog-handcoördinatie omdat ze een trage bewegingsbaan hebben. Je peuter kan de zeepbellen goed volgen met de ogen waardoor het ook een goede oogtraining is.



• Zeepbellen prikken

Blaas zeepbellen en laat je kind deze vangen met zijn handen of stukprikken met zijn vingers.

→ Oog-handcoördinatie - Ruimtebesef



• Zeepbellen blazen

Laat je peuter ook eens zelf zeepbellen blazen. Ze vinden dit meestal fantastisch. Hou het potje wel zelf vast, want dit is voor peuters nog te moeilijk en de kans is groot dat ze het potje ongecontroleerd omgooien.

→ Oog - handcoördinatie



• Zeepbellen slaan:

Blaas zeepbellen en laat je kind deze stukslaan met een vliegenmepper.

→ Zintuigen - evenwicht

Klimmen, lopen en springen

3

• Samen lopen

Laat je peuter op je voeten staan terwijl hij zich vasthoudt aan je benen. Stap voor- en achterwaarts, snel en traag.

→ *Evenwicht*



• Buikliggen

Ga samen met je peuter op je buik liggen en lees een boekje. Deze oefening lijkt misschien banaal, maar is een belangrijk deel van zijn ontwikkeling.

→ *Evenwicht*



• Kruipen

Ga met je benen gespreid staan en laat je peuter door je benen kruipen terwijl hij de vorm van een acht volgt. Ook andere kruipspelletjes (door dozen of onder tafels en stoelen) zijn een leuke uitdaging.

→ *Ruimtebesef - Evenwicht*



• Springen

Met beide voeten samen springen is een belangrijke mijlpaal in de motorische ontwikkeling van je peuter. Als springen al goed lukt, kun je dit moeilijker maken door bijvoorbeeld over een touw of een lijn op de grond te springen.

→ *Evenwicht - Grove motoriek*



• Op een been staan

Hou je peuter vast aan een hand en laat hem beurtelings op zijn linker en rechterbeen staan. Je kunt dit bijvoorbeeld doen tijdens het tandenpoetsen of op andere momenten waarop je rechtstaand moet wachten (bijvoorbeeld tijdens het aanschuiven aan de kassa in de supermarkt).

→ *Evenwicht*



• Voetje voor voetje

Wandel 's avonds met muizenstapjes (voetje voor voetje) naar de slaapkamer zonder naar de voeten te kijken.

→ *Ruimtebesef - Evenwicht*



Handdoeken

4



• Handdoek-racen

Leg een handdoek op de grond en laat je peuter er op zijn buik op liggen. Trek de handdoek vooruit. Zorg voor afwisseling in snelheid.

→ *Evenwicht - Ruimtebesef*



• Schommelen

Neem samen met je partner de handdoek stevig vast bij de vier uiteinden. Leg je peuter op zijn rug in de handdoek en wieg hem zachtjes heen en weer

→ *Evenwicht*



• Omrollen

Leg de handdoek op de grond en laat je peuter zachtjes omrollen (over zijn lengteas). Rol naar beide richtingen.

→ *Evenwicht - Lichaamsbesef*



Loopfiets

5

- **Loopfiets**

Laat je peuter kennismaken met een loopfiets. Zo oefent je kind om zijn evenwicht te bewaren, wat nodig is bij het fietsen. De ideale start dus voor het latere fietsen.

➔ *Evenwicht*



CM Gezondheid en Participatie

Voor meer informatie over gezondheidsthema's kun je terecht bij de dienst Gezondheid en Participatie van CM. In de gezondheidsbib van CM kun je terecht voor het ontlene van boeken of didactisch materiaal. Locaties en meer info vind je op www.cm.be/gezondheidsbib

Antwerpen

Tel. 014 40 35 45

gezondheidenparticipatie.antwerpen@cm.be

Limburg

Tel. 011 28 02 80

gezondheidenparticipatie.limburg@cm.be

Oost-Vlaanderen

Tel. 09 267 57 35

Gezondheidenparticipatie.oostvlaanderen@cm.be

Vlaams-Brabant & Brussel

Tel. 02 240 85 06

gezondheidenparticipatie.vlaamsbrabantbrussel@cm.be

West-Vlaanderen

Tel. 050 44 03 88

gezondheidenparticipatie.westvlaanderen@cm.be

Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen wij je uit om onze troeven te leren kennen. Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of surf naar www.cm.be.



CM. Jouw gezondheidsfonds.