

Peuters in actie



Meer info



skoebidoe



www.cm.be/skoebidoe

Ben je zwanger of ben je zopas een trotse mama of papa geworden?
Dan is CM jouw ziekenfonds bij uitstek. Met Skoebidoe, de CM-kinderservice,
genieten jonge ouders van een sterk pakket van diensten en voordelen op maat.

Met dank aan Liesbeth Verhoeven (www.Bodymap.be)

Deze publicatie is een realisatie van de dienst gezondheidsbevordering van CM,
Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel, gezondheidsbevordering@cm.be, www.cm.be.
V.U.: Martine Van de Walle, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel
© CM - september 2018

Bewegen is kinderspel 4

Met je peuter in actie ... 4

Algemene beweegtips voor peuters 5

Spelimpulsen 6

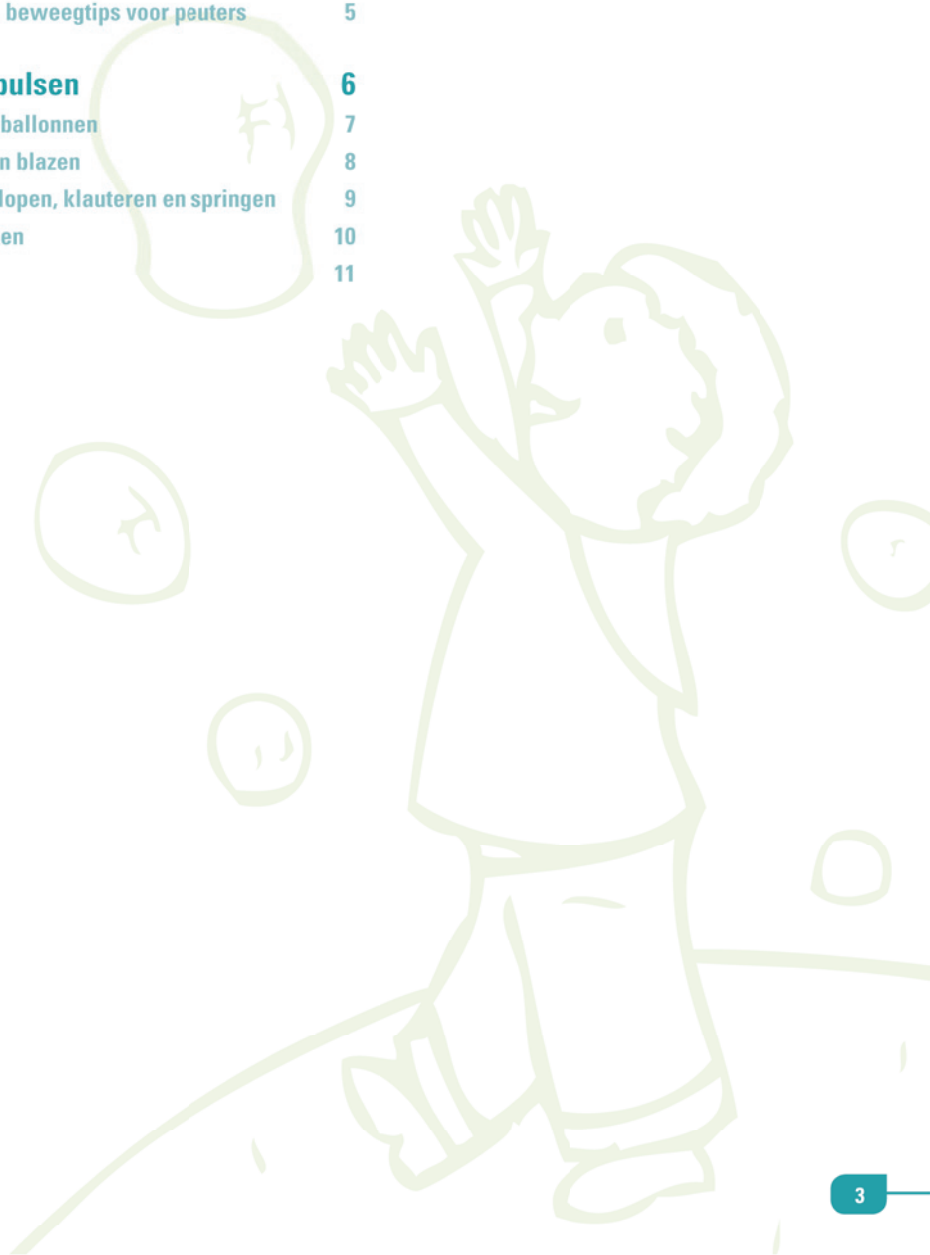
Ballen en ballonnen 7

Zeepbellen blazen 8

Klimmen, lopen, klauteren 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 uit-proberen. Lopen, klimmen en klauteren horen daar uiteraard bij. Geef je peuter ruimte om te oefenen en stimuleer hem 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 zijn 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 hij wat evenwicht is en hoe hij 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 automatische reacties op prikkels die de basis leggen 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*



Klimmen, lopen, klauteren 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. Stimuleer hem dan ook om te proberen met beide voeten samen ter plaatsen te springen. 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*



op www.cm.be/skoebidoe
vind je meer informatie over het gebruik
van een loopfiets.



CM Gezondheidsbevordering

Voor meer informatie over gezondheidsthema's kun je terecht bij de dienst gezondheidsbevordering van je regionaal CM-ziekenfonds. Heeft je CM-regio een gezondheidsbib, dan kun je daar terecht voor het ontlenen van boeken of didactisch materiaal.

Meer info vind je op www.gezondheidsbib.be.

Antwerpen - Mechelen - Turnhout

site Antwerpen

Sint-Jacobsmarkt 49-51, 2000 Antwerpen

Tel. 03 470 21 50

gezondheidsbevordering.amt@cm.be

site Mechelen - Turnhout

Korte Begijnenstraat 22, 2300 Turnhout

Tel: 014 40 35 80

gezondheidsbevordering.amt@cm.be

Brugge

Gezondheidsbib

Oude Burg 23, 8000 Brugge - Tel. 050 44 03 88

gezondheidsbevordering.brugge@cm.be

Brussel

Dienst Gezondheidsbevordering

Haachtsesteenweg 1805,

1130 Brussel - Tel. 02 240 85 06

gezondheidsbevordering.smb@cm.be

Leuven

Dienst Gezondheidsbevordering

Platte Lostraat 541, 3010 Leuven

Tel. 016 35 96 95

gezondheidsbevordering.leuven@cm.be

Limburg

Dienst Gezondheidsbevordering

Prins Bisschopssingel 75, 3500 Hasselt

Tel. 011 28 04 45

wegwijs.limburg@cm.be

Midden-Vlaanderen

Dienst Gezondheidsbevordering

Lieven Bauwensbuilding, Martelaarslaan 17,

9000 Gent - Tel. 09 267 57 35

gezondheidsbevordering.mvl@cm.be

Oostende

Gezondheidsbib

Ieperstraat 12, 8400 Oostende

Tel. 059 55 26 15

gezondheidsbevordering.oostende@cm.be

Roeselare-Tielt

Dienst Gezondheidsbevordering

Beversesteenweg 35, 8800 Roeselare

Tel. 051 26 53 00

gezondheidsbevordering.roeselaretielt@cm.be

Waas en Dender

Gezondheidsbib

Castrohof, de Castrodreef 2, 9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 760 93 93 (Gezondheidsbib)

Tel. 03 760 93 91 (Dienst Gezondheidsbevordering)

gezondheidsbevordering.wd@cm.be

Zuid-West-Vlaanderen

Dienst Gezondheidsbevordering

Benelux 22, 8500 Kortrijk

Tel. 056 52 63 28

gezondheidsbevordering.zwvl@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.

