

0-6 maanden

Bewegen is voor elke leeftijd erg belangrijk, dus ook voor kinderen van 0-6 jaar. Dit draagt positief bij aan de ontwikkeling van het kind. Tijdens de beweegactiviteit kunnen bepaalde mijlpalen worden bereikt en bewegingen worden gestimuleerd. Deze mijlpalen zijn vaardigheden, zoals grove en fijne motoriek en evenwicht. Het bereiken van deze mijlpalen zijn gelinkt aan de gemiddelde leeftijd waarop deze worden behaald, maar dit is geen harde grens. Houdt dus rekening met het feit dat de leeftijd waarop kinderen bepaalde vaardigheden beheersen een enorme spreiding kent!!

Het is erg belangrijk dat de bewegingen niet worden geforceerd, maar worden gestimuleerd. Lukt het uw kind nog niet om bepaalde oefeningen te doen, kunt u een andere oefening uitkiezen die uw kind al wel lukt. En dat is oké! Deze oefeningen zijn geen maatstaven om te bepalen of uw kind een achterstand heeft op de ontwikkeling, maar heeft alleen als functie om uw kind te laten bewegen en een positieve bijdrage te leveren op de ontwikkeling van bepaalde bewegingen of vaardigheden (Kenniscentrum Sport en Bewegen, 2019).





0-6 maanden

(kinderen die nog niet kunnen kruipen)



Beweegadvies volgens het WHO: meerdere keren per dag actief en gevarieerd op de grond bewegen. Minimaal 30 minuten in de buikligging doorbrengen voor een goede ontwikkeling, altijd onder toezicht!

Activiteiten voor de doelgroep (activiteiten worden toegelicht op de beweegkaarten):

- dancing feet
- samen bewegen
- rolbeweging stimuleren
- zitbeweging stimuleren

Benodigheden voor de activiteiten:
rammelaar, lievelingspeeltje.





Dancing Feet



Leeftijd: 0-6 maanden.

Ontwikkelingsgebied: motoriek.

Duur: 5 minuten.

Wat: draai uw kindje op zijn/haar buikje (ONDER TOEZICHT) en breng een rammelaartje om één of allebei de beentjes, zodat uw kindje kan signaleren wanneer het rammelaartje geluid maakt als het de beentjes beweegt.

Wat hebt u nodig: rammelaar.





Samen bewegen



Leeftijd: 0-6 maanden.

Ontwikkelingsgebied: motoriek.

Duur: 5 minuten.

Wat: pak de beentjes, armpjes of vingertjes van uw kindje vast en beweeg deze heen en weer.



Rolbewegingen stimuleren

Leeftijd: 0-6 maanden.

Ontwikkelingsgebied: motoriek.

Duur: 5 minuten.

Wat: pak het linkerbeentje en beweeg deze langzaam en voorzichtig naar de rechterkant. Leg aan de rechterkant een leuk speeltje, zodat uw kindje meer moeite wilt doen om te rollen. Doe dit beide kanten op.

Wat hebt u nodig: lievelingsspeeltje.





Zitbeweging stimuleren



Leeftijd: 0-6 maanden.

Ontwikkelingsgebied: motoriek.

Duur: 5 minuten.

Wat: leg uw kindje in rugligging en trek langzaam en zachtjes aan de armpjes omhoog. Roep eventueel 'KIEKEBOE' als uw kindje dichtbij u is met zijn/haar hoofdje, maakt het interactief!

