



7 maanden - 1 jaar



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 Beweging, 2019).





7 maanden - 1 jaar

(Kinderen die beginnen met 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):

- kruipparcours
- bewegen op muziek
- ontdek activiteiten
- waterpret

Benodigheden voor de activiteiten: dozen, tafel, stoelen, muziek, wasmand, wol, touw, speeltjes, plastic flesjes, bak met water.





Kruipparcours



Leeftijd: vanaf 7 maanden.

Ontwikkelingsgebied: motoriek, kruipen.

Duur: 5 minuten.

Wat: maak een kruipparcours doormiddel van tafels, stoelen, dozen of uw benen en laat uw kind eronderdoor kruipen.

Wat heeft u nodig: obstakels zoals: dozen, tafel, stoelen.





Bewegen op muziek



Leeftijd: vanaf 7 maanden.

Ontwikkelingsgebied: muzikale ontwikkeling.

Duur: 5 minuten.

Wat: zet muziek aan en beweeg samen met uw kind op de muziek.

Wat heeft u nodig: muziek.





Ontdek activiteit



Leeftijd: vanaf 7 maanden.

Ontwikkelingsgebied: grove en fijne motoriek.

Duur: 10 minuten.

Wat: knoop een stuk wol als een spinnenweb om een wasmand. In de wasmand bevinden zich verschillende speeltjes, zoals: knuffeltjes, balletjes en blokken. Uw kind kan nu gaan ontdekken!

Wat heeft u nodig: wasmand, wol, speeltjes.





Ontdek activiteit



Leeftijd: vanaf 7 maanden.

Ontwikkelingsgebied: sensomotoriek.

Duur: 5 minuten.

Wat: vul lege plastic flesjes met bijvoorbeeld kraaltjes, steentjes, water, zand, rijst of pasta. Leg de flesjes op verschillende plekken buiten of binnen en laat uw kind ze ontdekken.

Wat heeft u nodig: plastic flesjes met inhoud.





Waterpret

Leeftijd: vanaf 7 maanden.

Ontwikkelingsgebied: sensomotoriek.

Duur: 10 minuten.

Wat: vul een bak met water en leg daar verschillende speeltjes in. Leg de bak binnen of buiten en laat uw kind spelen en spetteren met het water. Ga er zelf ook bij zitten.

Wat heeft u nodig: bak met water, speeltjes.

