

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 Bewegen, 2019).



1 jaar



Beweegadvies volgens het WHO: twee uur lichamelijke activiteit, eventueel verschillende activiteiten verspreid over de dag. Niet langer dan 60 minuten achter elkaar stilzitten.

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

- bal rollen
- bellen blazen
- pret met luchtbedden
- klimparcours
- skippybal vliegen

Benodigheden voor de activiteiten: bal, bellenblaas, luchtbedden, dozen, strandbal of skippybal.



Bal rollen



Leeftijd: vanaf 1 jaar.

Ontwikkelingsgebied: motorische ontwikkeling.

Duur: 5 á 10 minuten.

Wat: ga tegenover elkaar zitten en rol de bal naar uw kind. Laat uw kind de bal terugrollen. Het gaat er niet om dat de bal gelijk bij u terug komt, maar dat uw kind erachter komt wat hij/zij met de bal kan doen. Dit stimuleert de motorische ontwikkeling. U kunt deze oefening variëren door de bal weg te rollen en kijken of uw kindje erachter aan gaat.

Wat heeft u nodig: een bal.



Bellen blazen



Leeftijd: vanaf 1 jaar.

Ontwikkelingsgebied: motorische ontwikkeling.

Duur: 5 á 10 minuten.

Wat: neem een bellenblaas en blaas bellen.
Laat uw kind er naar toe springen, kruipen of lopen. Het gaat erom dat uw kindje bewust wordt van de bellen en er naar toe gaat.

Wat heeft u nodig: bellenblaas.



Pret met luchtbedden

Leeftijd: vanaf 1 jaar.

Ontwikkelingsgebied: motorische ontwikkeling.

Duur: 10 minuten.

Wat: blaas (strand)luchtbedden half op en laat uw kindje eroverheen kruipen/rollen. Daag uw kind zoveel mogelijk uit en maak zoveel mogelijk plezier. Blijf er wel altijd bij, vanwege de veiligheid!

Wat heeft u nodig: (strand)luchtbedden.





Klimparcours



Leeftijd: vanaf 1 jaar.

Ontwikkelingsgebied: motorische ontwikkeling.

Duur: 5 á 10 minuten.

Wat: ga zelf op handen en voeten staan en laat uw kind er onderdoor kruipen. Bedenk nog meer manieren om het uitdagender te maken. U kunt ook dozen neerleggen waar uw kind doorheen kan kruipen/lopen.

Wat heeft u nodig: eventueel dozen.





Skippybal vliegen



Leeftijd: vanaf 1 jaar.

Ontwikkelingsgebied: fijne motoriek.

Duur: 5 á 10 minuten.

Wat: zoek een plekje binnen met veel ruimte. Pak een skippybal of grote strandbal en laat uw kind met zijn/haar buik op de bal liggen. Houdt de voeten van uw kindje vast en beweeg rustig heen en weer. Laat uw kind zijn/haar armen spreiden als een vliegtuig.

Wat heeft u nodig: strandbal of skippybal.

