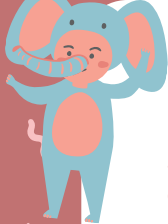


2 jaar

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).



2 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):

- peuter yoga
- bowlen
- staartje stelen
- blokkentoren bouwen

Benodigheden voor de activiteiten: matje, plastic flesjes, bal, theedoeken, blokken of dozen.



Peuter yoga

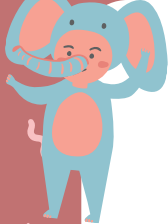
Leeftijd: vanaf 2 jaar.

Ontwikkelingsgebied: motorische ontwikkeling.

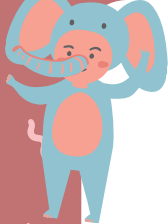
Duur: 10 minuten.

Wat: zoek een ruimte buiten of binnen waar genoeg ruimte is om te kunnen bewegen. Hier kunt u een matje of kleedje neerleggen waar de oefeningen uitgevoerd kunnen worden. Er zijn verschillende yoga-oefeningen die u kan doen met uw kind. Voorbeelden hiervan zijn: slang, kikker, hond, vlinder, flamingo, kameel. Deze oefeningen worden op de volgende kaart toegelicht.

Wat heeft u nodig: eventueel een matje.



Peuter yoga



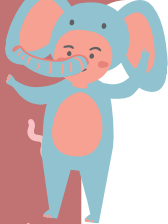
Slang: ga op je buik liggen, steun op je ellebogen en leg je handpalmen plat op de grond. Duw je borst vanuit je handen iets omhoog. Kijk recht vooruit of omhoog en strek je uit tot in de puntjes van je tenen. Door deze oefening rek je je lichaam op.

kikker: ga hurkend op de grond zitten en zet je handen voor je voeten. Nu kun je kikkersprongen maken! De heupen en de onderrug worden er flexibel van en je benen worden sterker.

Hond: ga op je handen en voeten staan, strek je benen en duw je billen in de lucht. Laat je hoofd ontspannen hangen en kijk tussen je armen door. Het lichaam staat zo op z'n kop dus de organen worden beter doorbloed. Ook ontspan je de spieren rond de ruggengraat in deze houding.



Peuter yoga



Vlinder: ga rechtop zitten en leg je voetzolen tegen elkaar. Pak ze vast met je handen en laat je knieën naar buiten vallen. Je kunt je knieën ook op en neer laten veren. Je aandacht vanuit je hoofd zakt naar beneden, waardoor je gedachten rustiger worden.

Flamingo: ga rechtop staan, breng je armen omhoog en leg je handpalmen tegen elkaar aan. Focus op een punt recht voor je en zet dan je voetzool tegen de binnenkant van je been. Wiebelen mag! Je brein is zo druk bezig met evenwicht zoeken dat er geen tijd is voor andere gedachten.

Kameel: ga op je knieën zitten, buig naar achteren en steun met je handen op je onderbenen. Kijk omhoog en adem rustig door. Kom rustig weer overeind en adem nog eens diep in en uit. Deze houding maakt je lenig en heeft een positief effect op de ademhaling.



Bowlen

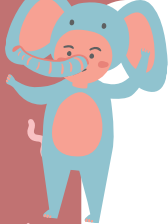
Leeftijd: vanaf 2 jaar.

Ontwikkelingsgebied: motorische ontwikkeling.

Duur: 10 minuten.

Wat: zoek een plekje binnen of buiten en zet een aantal plastic flesjes neer. Geef uw kind een bal en laat hem/haar de flesjes omgooien. U zou eventueel met tape een baan kunnen maken zodat de beleving nog sterker wordt.

Wat heeft u nodig: plastic flesjes, bal, eventueel tape.



Staartje stelen

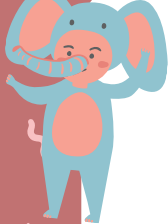
Leeftijd: vanaf 2 jaar.

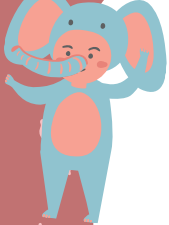
Ontwikkelingsgebied: motorische ontwikkeling.

Duur: 5 minuten.

Wat: zoek een plekje binnen met veel ruimte, doe bij uzelf en bij uw kind een theedoek in de achterkant van de broek en probeer elkaars staart te pakken.

Wat heeft u nodig: theedoeken.





Blokkentoren bouwen



Leeftijd: vanaf 2 jaar.

Ontwikkelingsgebied: fijne motoriek.

Duur: 10 minuten.

Wat: laat uw kind een toren bouwen van dozen of blokken, kijk hierbij naar wat u in huis hebt. Laat uw kindje de toren omgooien en daag hem/haar uit om een steeds grotere toren te bouwen.

Wat heeft u nodig: blokken of dozen.

