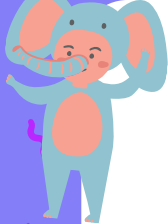


4 - 6 jaar

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).



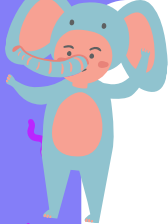
4 - 6 jaar

Beweegadvies volgens het WHO: Twee uur lichamelijke activiteit, waarvan één uur matig tot zwaar intensief, eventueel verschillende activiteiten verspreid over de dag. Drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten.

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

- hooghouden
- stoeien
- silly walk
- overgooien
- yoga

Benodigheden voor de activiteiten: ballon, bal.



Hooghouden

Leeftijd: vanaf 4 jaar.

Ontwikkelingsgebied: motoriek en evenwicht.

Duur: 10 minuten.

Wat: laat uw kind de ballon zo vaak mogelijk hooghouden. Uw kind mag alle lichaamsdelen gebruiken!

Wat heeft u nodig: ballon.



Stoeien

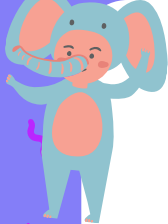
Leeftijd: vanaf 4 jaar.

Ontwikkelingsgebied: motoriek en bewegingsvormen.

Duur: 10 minuten.

Wat: ga met uw kind, natuurlijk wel veilig en met respect, stoeien.

Wat heeft u nodig: zachte ondergrond, genoeg ruimte.



Silly Walk

Leeftijd: vanaf 4 jaar.

Ontwikkelingsgebied: motoriek en evenwicht.

Duur: zolang het leuk is of totdat jullie de bestemming hebben bereikt.

Wat: deze oefening kan thuis of als u ergens onderweg bent. Verander de manier van voortbewegen (of even stilstaan), door te huppelen, stil staan op één been, op de tenen lopen, op één been vooruitspringen, spring achteruit, hinkel en mocht dit kunnen, maak een koprol. U begint met de beweging en uw kind doet u na tot u de beweging veranderd.



Yoga

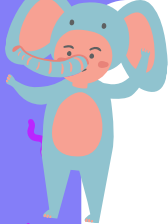
Leeftijd: vanaf 4 jaar.

Ontwikkelingsgebied: motoriek en evenwicht.

Duur: 10 á 15 minuten.

Wat: zoek een plekje binnen of buiten met genoeg ruimte. Ga yoga met uw kind doen. Kunt u zelf geen oefeningen bedenken, zoek dan 'yoga mee met Roos' op youtube.

Wat heeft u nodig: youtube of matje (optioneel).



Overgooien

Leeftijd: vanaf 4 jaar.

Ontwikkelingsgebied: motoriek.

Duur: 10 minuten.

Wat: ga samen met uw kind overgooien. Laat uw kind de bal vanaf verschillende hoeken vangen. Zorg er ook voor dat uw kind de bal op verschillende manieren gooit: onderhands, bovenhands, vanaf de borst, eventueel met één of twee handen.

Wat heeft u nodig: bal.

