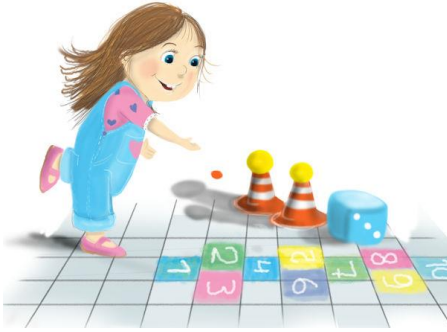




Tips voor thuis: spelen, leren en bewegen

Lise Hock is sinds 2007 kinderfysiotherapeut en moeder van twee kinderen. In deze gastblog beschrijft Lise zinvolle bewegingsoefeningen in spelvorm waarmee je zonder al te veel voorbereiding, met simpele materialen aan de slag kunt. Ook legt Lise kort en bondig uit waarom beweging zo belangrijk is voor de ontwikkeling van kinderen.

Het belang van bewegen

Lise: Er valt ontzettend veel te vertellen over het belang van bewegen, maar ik houd het kort. (Jonge) kinderen zijn continu in ontwikkeling op alle gebieden. Door te bewegen leren ze nieuwe dingen en kunnen ze tegelijkertijd hun energie kwijt. Beweging is niet alleen belangrijk voor de gezondheid, het stimuleert ook de hersengroei en de cognitieve vaardigheden. Beweging helpt kinderen bij de concentratie, maakt leren en presteren makkelijker en het stimuleert de hersenen. Daarom moeten we ervoor zorgen dat kinderen **minimaal** een half uur per dag lekker actief bezig zijn. Beweging ontwikkelt de spieren, de vaardigheden, het vermindert stress en spanning, versterkt onderlinge relaties en het zelfvertrouwen. Dus waar wachten we nog op! We gaan beginnen.

Bewegen met ballonnen

- Speel tennis met een ballon. Je kunt met een ballon binnen tennissen met iets minder risico dat er spullen beschadigen. Begin, afhankelijk van de leeftijd en ontwikkeling, eerst met de handen en sla de ballon naar elkaar over. Spreek af dat de ballon niet op de grond mag komen. Bouw het zo op en oefen daarna met een plastic racket. Voor jonge kinderen is dit prettiger dan een 'echt' racket. Dat is vaak te zwaar voor ze.
- Loop, met een ballon geklemd tussen de knieën, naar de overkant.
- Knoop een ballon aan een touw en knoop dit weer vast aan een hand of voet. Probeer de ballon zoveel mogelijk keren te kaatsen. Als je de ballon aan de voet hebt gebonden, kun je in spelvorm proberen de ballon van een tegenstander kapot te trappen.



Stoepkrijt

- Kies een aantal vormen en krijt deze in dezelfde kleur naast elkaar op de grond. Kies vervolgens een andere kleur en krijt dezelfde vormen onder de eerste lijn in andere volgorde. Maak het vak zo groot als je wilt. Het is wel handig als je minimaal vier regels onder elkaar in vier verschillende kleuren maakt. Voeg je meer vormen toe, dan is de opdracht moeilijker. Zeg dan: 'Loop alleen over de driehoeken naar de overkant'.
- Maak twee vakken van vier regels naast elkaar waarbij je per vak vier verschillende kleuren onder elkaar gebruikt en telkens dezelfde vormen in andere volgorde tekent. Hiernaast gebruik je dezelfde kleuren en vormen, alleen in andere volgorde als het eerste vak. Geef dan de opdracht: 'Loop alleen op de vormen met een roze kleur'.

Handen en voeten

- Maak met stoepkrijt een *voetenpad* waarop het kind springt. Zijn voeten moeten landen zoals de afgebeelde voeten.
- Kun je niet naar buiten? Gebruik dan deze download van het [voetenpad](#). Bekijk hier een voorbeeldvideo, gemaakt door Melanie:

Dobbelen

- Dobbel bewegingen. Spreek samen af waar de hoeveelheden voor staan. Bijvoorbeeld:
 1. Spring tien keer.
 2. Zwaai tien keer met beide armen.
 3. Huppel drie rondjes.
 4. Doe tien *jumping-jacks* (Wijd-sluit sprong, armen en benen tegelijk).
 5. Hinkel 20 tellen op één been.
 6. Loop acht passen achteruit.

- Je kunt ook de [Kleuteruniversiteit bewegingsdownload](#) gebruiken en deze bewegingen imiteren. Wil je meer? Bekijk ook eens het [Kleuteruniversiteit Bewegingsspel](#), verkrijgbaar bij [Heutink voor Thuis](#) of [Credù](#).



Mikken

- Knip een gat uit een kartonnen doos. Neem een grote stap afstand en probeer een bolletje sokken in het gat te gooien. Hoe groter de stap hoe moeilijker. Laat je kind ook eens op een kussen van de bank of op één been staan. Maak eventueel meerdere gaten in de doos en schrijf er de cijfers 1, 2 en 3 bij.
- Probeer eens te bowlen of blik te gooien vanuit de buikligging. Maak met kartonnen bekertjes een 4-3-2-1 stapel voor het blikgooien en zet de bekertjes achter elkaar voor bowlen. Pak een stapel sokken, opgerold in een bolletje. Ga op je buik liggen en probeer de bekertjes om te gooien. Dit zou je ook weer staand kunnen doen op een kussen of terwijl je op één been staat. Zo gebruik je weer andere spieren dan wanneer je op je buik ligt.



Springen, rennen, duwen, trekken en balanceren

- Zet bekers, blokjes of lege flessen neer zodat je een soort parcours hebt waar het kind omheen moet zigzaggen.
- Laat het kind op zijn rug liggen en leg een stapel knuffels of ander zacht materiaal bij zijn voeten neer. Zet een deksel of platte emmer bij zijn hoofd neer. Met zijn voeten pakt het kind een knuffel en brengt deze met de voeten naar de emmer toe. Het is de bedoeling dat het kind zo recht mogelijk blijft en niet op zijn zij draait.
- Touwtje springen is ontzettend goed voor de motoriek. Het vergt veel handelingen tegelijkertijd van een kind.
- Beweeg de stang van een bezem langzaam zijwaarts. Laat je kind er overheen springen, voor- en achterwaarts.
- Ga op handen en knieën zitten met de billen omlaag en ga vanuit de plankhouding iets bouwen, bijvoorbeeld met blokken. Gebruik de handen om en om, dus eerst zet je met rechterhand een blok neer en vervolgens met de linkerhand. Hoe hoger de toren, hoe moeilijker, dus gebruik het liefst kleine blokjes.
- Pomp een luchtbed half op en loop er vervolgens overheen. Dit is een bijzonder goede oefening van het evenwicht.

Heel veel beweegplezier!