

ONTWIKKELINGSFASEN MET BEWEEGSPELLETJES



Elk kind gaat een aantal ontwikkelingsfasen door op vlak van beweging/ motoriek, maar de periode hiervan en de manier waarop is sterk verschillend voor elk kind. Het ene kind loopt veel sneller dan het andere. Het ene kind wil veel liever op zijn buikje liggen dan het andere.

Hieronder vind je een beschrijving van elke ontwikkelingsfase. De richtlijnen rond de ontwikkelingsfasen zijn een leidraad. Het is geen checklist om de mijlpalen in de ontwikkeling van het kind te beoordelen.

Per ontwikkelingsfase vind je hier ook aangepaste bewegingsspelletjes. Op zoek naar nog meer inspiratie voor beweegactiviteiten en materialen? Neem een kijkje op www.speelbank.be. Hier vind je pedagogisch onderbouwde speelactiviteiten en - hoeken voor baby's, peuters en jonge kleuters, die werden uitgetest en nagelezen door professionelen. Je kan ook zelf leuke activiteiten toevoegen en delen met jouw collega's.

Informatie en filmpjes over het stimuleren van de ontwikkeling op verschillende leeftijden kan je vinden op de [website van Kind & Gezin](#).



0 TOT 3 MAANDEN

FIJNE MOTORIEK

Kort na de geboorte houdt een baby zijn handjes nog stijf dicht, maar vanaf 1 maand gaan ze langzaam open. De baby leert steeds beter grijpen.

Spelletjes en materialen

- Stimuleer de grijpreflexen van de baby door zachtjes de buiten- of binnenkant van de handjes te strelen. De handjes zullen openen als jij de buitenkant streelt en sluiten als je de binnenkant streelt.
- Laat terwijl de baby op zijn rug ligt een interessant speeltje in het gezichtsveld. Beweeg het niet of heel langzaam. De baby zal waarschijnlijk per toeval tegen het speeltje aanslaan en misschien zelfs vastgrijpen.
- Leg zachte speeltjes in de box die de baby makkelijk kan vastpakken. Maar overdrijf niet met speeltjes.
- Vang met een kleine handspiegel het licht op en laat het weerkaatste licht langzaam dichterbij komen. Waarschijnlijk zal de baby de lichtvlek willen pakken.
- Leg baby op een speelmat met speelboog.
- ...



0 TOT 3 MAANDEN

KIJKEN

De baby kijkt graag naar gezichten, felle kleuren en contrasten, en naar bewegende dingen. Baby's van ongeveer acht weken oud kunnen een voorwerp volgen als je het op ongeveer dertig centimeter afstand langs hun gezicht laat glijden.

Spelletjes en materialen

- Gebruik een bewegende muziekmobiel.
- Leg baby op een speelmat met speelboog.
- Gebruik speelgoed met felle, contrasterende kleuren (grote bal, doekjes, boekjes,...).
- Speel met schaduwen. Beeld figuurtjes uit en maak bijpassende geluiden.
- Ga voor de baby liggen (face-to-face), raak hem aan en praat er tegen. Bij oogcontact zal de baby geboeid zijn door het gezicht van de begeleider. Een beweging van het hoofd, een grimas, een stemgeluid zal de baby nauwlettend bekijken of beluisteren.
- Laat het kind je gezicht bekijken en betasten. Gekke geluiden en grimassen brengen het aan het lachen.
- Ook een spiegelkje voor de baby houden wekt veel belangstelling.
- Speel met bewegend speelgoed in het gezichtsveld van de baby zodat hij het hoofdje moet draaien om te volgen.
- Toon fotoboekjes aan de baby.
- ...



0 TOT 3 MAANDEN

RUGLIG

Vanaf de geboorte zal een baby veel op de rug liggen. Ook slapen gebeurt best in ruglig. Wissel verschillende houdingen af en geef de baby ruimte om de armen en benen (ongecontroleerd) te bewegen en ze te ontdekken. De baby leert zijn lichaam kennen door met voetjes en handjes te spelen.

De baby doet veel spieroefeningen. Steeds vaker strekt hij ineens zijn beentjes of gaat hij krachtig trappelen. Het trainen van de spieren lijkt misschien op gymnastiek, maar voor je baby is het eigenlijk hetzelfde als spelen.

De meeste baby's van drie maanden kunnen nu van de linkerzij op de rechterzij draaien en omgekeerd.

Spelletjes en materialen

- Duw zachtjes tegen de voetzolen en laat de baby zelf zijn beentjes weer strekken.
- 'Fiets' met de benen
- Beweeg 1 beentje richting neus. Voor sommige baby's is dit vanzelfsprekend, andere zullen het lastig vinden.
- Spreid en kruis de benen of armen, herhaal traag.
- Beweeg afwisselend 1 beentje of armpje omhoog.
- Beweeg tegenovergesteld armpje en beentje naar elkaar toe.
- Beweeg beide benen of armen in cirkelvorm.
- Neem beide handjes van de baby vast en schommel zachtjes heen en weer.
- Om beweging te stimuleren kan je belletjes aan de babysokjes hangen, deze stimuleert de baby de voetjes vast te grijpen.
- Ga naast de baby liggen en wissel af en toe van kant zodat hij het hoofdje moet meedraaien.
- ...



0 TOT 3 MAANDEN

BUIKLIG

Vanaf de geboorte is het aangeraden een baby veel buispeeltijd te geven. Het is voor de baby belangrijk om de spieren in nek en bovenlijf te trainen. Door de baby regelmatig op de buik te leggen worden deze spieren steeds sterker.

Op deze leeftijd kan de baby kort zijn hoofdje optillen. Tijdens de eerste maand zal de baby nog veel 'knikkebollen', maar richting maand 3 wordt de nek sterker en kan de baby het hoofd in balans houden.

Baby's die niet graag op buik liggen en direct beginnen huilen zijn meestal de baby's die het heel hard nodig hebben om buispeeltijd te ervaren. Denk eraan, elke minuut in buiklig is een gewonnen minuut. Probeer de baby met allerlei spelletjes te animeren zodat de buiklig als aangenaam ervaren wordt. Leg baby's enkel in buiklig tijdens wakkere periodes ter preventie van wiegendood.

Spelletjes en materialen

- Je kan de baby helpen met buiklig door een opgerolde handdoek onder zijn armen en schouders te leggen, zodat het hoofd wat hoger komt.
- Leg de baby op de grond op verschillende soorten ondergrond zoals tapijt, matras, speelmat, gras, ... In het begin kies je best voor een iets ruwere ondergrond, zodat de baby niet wegglijdt en zich kan afzetten.
- Ga op je rug liggen en leg de baby in buiklig op je buik. Wieg naar links en rechts.
- De baby in buiklig op verschillende manieren stimuleren door zachtjes te strelen vanaf de nek tot aan de billen, op zijn rug te blazen, te kriebelen, te masseren, zachtjes te kloppen met je vingers, verschillende stofjes over de rug te wrijven enzovoorts.
- Ga met gestrekte benen op de grond zitten en leg vervolgens de baby dwars over jouw bovenbenen.
- Leg 2 à 3 speeltjes in een kring rond de baby. Hierdoor wordt hij gestimuleerd om te reiken, kijken en overgaan naar rollen.
- ...



3 TOT 6 MAANDEN

FIJNE MOTORIEK

Bewegingen worden doelgerichter en het lukt steeds vaker om iets stevig te grijpen.

De oog-handcoördinatie is volop in ontwikkeling. Als je een speeltje laat zien, is het voor de baby nog moeilijk in te schatten of het binnen bereik is. Laat de baby lekker proberen en stop het speeltje niet te snel in zijn handen.

Of de baby straks links- of rechtshandig is, kun je nu nog niet zien, maar het is belangrijk dat hij beide handjes evengoed en evenveel gebruikt. Daaraan zie je dat beide hersenhelften zich goed ontwikkelen. Heeft de baby een duidelijke voorkeur voor één kant, probeer hem dan te stimuleren beide handjes te gebruiken.

Spelletjes en materialen

- Leg jouw baby in ruglig en hou een grote strandbal boven zijn borst. De baby zal de bal waarschijnlijk eerst per toeval raken en later bewust met de armen en zelfs benen willen klemmen of tegen aan willen slaan.
- Leg speeltjes bij de baby die hij makkelijk kan vastpakken:
 - Rammelaars, knisperboekjes en knijpbeesten
 - Zacht speelgoed met verschillende texturen
 - Ballen van verschillende grootte en materiaal: plastic ballen, strandballen, softballen, ballen met noppen, ballen met belletjes in, ballonnen, ...
 - Speelgoed met drukknoppen
- Hang allerlei voorwerpen/speeltjes aan een touwtje en leg de baby in ruglig onder deze interessant slinger. Uiteraard zijn er ook speciale babygyms te koop, waar de baby veilig onder kan liggen.
- Leg baby op een speelmat met speelboog.
- ...



3 TOT 6 MAANDEN

BUIKLIG

De baby tilt zijn borst op tijdens buiklig waardoor het gewicht op de voorarmen steunt. De nekspieren zijn inmiddels zo stevig dat hun hoofdje niet meer wiebelt. De baby kan zijn hoofd optillen en alle kanten opkijken en volgt je als je langsloopt.

Spelletjes en materialen

- Leg favoriete speelgoedjes net buiten reikafstand en moedig de baby aan om het speelgoedje te grijpen.
- Als de baby op zijn buik ligt, kun je hem rond zijn as laten draaien door een speeltjes steeds iets op te schuiven. Een mooie voorbereiding op het rollen en een goede training voor sterkere spieren.
- Leg de baby in buiklig op een strand- of gymbal en rol er rustig mee over en weer. Dit doe je door de baby iets onder de oksels te ondersteunen en vervolgens de baby van voor naar achter te laten bewegen. Sommige baby's zetten zich al af als de voetjes de grond raken.
- Hang enkele speeltjes schuin voor het hoofd van de baby.
- Ga allebei in buiklig op de grond liggen, neus tegen neus en speel samen met een speeltje of praat en zing een liedje.
- Ga met een spiegel voor de baby in buiklig op de grond liggen. De spiegel maakt het extra interessant voor de baby en zal stimuleren om het langer vol te houden.
- ...



3 TOT 6 MAANDEN

ROLLEN

De baby kan stilaan ronddraaien op de buik en rollen. De meeste baby's rollen eerst van buik naar rug, daarna is het kwestie van tijd tot hij van zijn rug naar zijn buik rolt. Maak je geen zorgen als hij niet in deze volgorde omrolt. Het kind bepaalt zijn eigen manier én tempo. Dit is de start van de verplaatsingsvaardigheid van een kind. Plaats speelgoedjes juist buiten het bereik van de baby om beweging te stimuleren. Rond 9 maanden zal hij alle kanten op kunnen rollen.

Spelletjes en materialen

- Lig de baby ontspannen op zijn buik, dan kan je een speeltje naast hem bewegen. Zijn gewicht leunt die kant op en zo zet je hem aan tot rollen, tegelijkertijd train je ook zijn armspieren.
- Beweeg 1 beentje heel zachtjes over het andere heen, zodat het lichaam een halve rol maakt. Doe dit langs beide kanten van het lichaam.
- Leg baby in ruglig, neem beide beentjes vast en wieg ze heen en weer (en zing een liedje).
- Pak, als de baby in ruglig naar links kijkt, het rechterbeen vast en breng het langzaam over het linkerbeen, totdat de baby op zijn buik ligt.
- Laat de baby in ruglig jouw wijsvingers pakken en beweeg langzaam jouw hand naar een zijkant toe. De baby zal zich op een gegeven moment draaien tot buiklig!
- Strek vanuit buiklig één van de armen voorzichtig omhoog en draai de baby ter hoogte van de heup over de gestrekte arm heen.
- Leg de baby in een grote handdoek (én op een zachte ondergrond) en rol de baby zachtjes heen en weer. Trek dan zacht aan de handdoek zodat de baby er rustig uit rolt. Op deze manier laat je hem wennen aan de verschuiving van gewicht.
- Doe dit langs beide kanten van het lichaam.
- Dans op muziek met de baby in de armen, draai hierbij veel van links naar rechts.

6 TOT 9 MAANDEN

ZITTEN

De baby kan zich vanuit lig met 2 vingers optrekken tot zithouding. Hij kan nu zelfstandig zitten zonder steun.

Let op dat je de baby niet forceert bij deze stap (zet baby niet in zithouding met heleboel kussens als ondersteuning). De natuur zorgt er namelijk voor dat we in lighouding blijven totdat onze spieren sterk genoeg zijn om te kunnen blijven zitten.

Spelletjes en materialen

- Leg de baby op de rug op een zacht deken op de grond. Neem beide armpjes vast en trek de baby recht aan de armen tot in zit. Beweeg de baby dan weer zachtjes naar achteren tot ruglig.
- Reik met 2 vingers naar de baby. De baby zal zijn vuistjes rond je vingers klemmen en zichzelf optrekken. Tijdens het verschonen kan je op het kussen testen of de baby hier al klaar voor is (hoofdje stevig genoeg).
- ...



6 TOT 9 MAANDEN

KRUIPEN

De baby draait rond zijn lichaamsas en begint te kruipen. De baby zal bewegen op een eigen manier. Dit kan door kruipen, buikschuiven, rollen of poepschuiven. Kruipen is een belangrijke fase in de ontwikkeling van kinderen. Het heeft een directe impact op het leren van andere vaardigheden. Als een baby kruipt dan voert hij de kruisbeweging uit (linker arm - rechter been bewegen), en dit is belangrijk voor de ontwikkeling van verbindingen tussen de rechter- en linkerhersenhelft. Daarnaast is kruipen ook belangrijk voor de ontwikkeling van de bewegingsvrijheid, oog-handcoördinatie, stevigere spiertonus, ruimteperceptie, evenwicht, vingervaardigheid, oogmotoriek, ontdekkingskansen, en onafhankelijkheid. Leg de baby op een iets ruwere ondergrond, zodat hij niet wegglijdt en zich kan afzetten..

Spelletjes en materialen

- Leg een interessant speeltje net buiten het bereik van het kind, zodat hij wordt uitgedaagd er naartoe te kruipen
- Voorwerpen verstoppen en zoeken: bv. leg een doek over een speeltje en wacht tot de baby die weer wegtrekt.
- Kruip zelf mee. Kruip achter het kind aan of laat het achter jou kruipen.
- ...



6 TOT 9 MAANDEN

FIJNE MOTORIEK

De baby kan voorwerpen laten vallen of aan volwassene geven. Ze kunnen voorwerpen van de ene hand naar de andere hand overgeven en met beide handen voorwerp vasthouden en tegen elkaar kloppen.

Spelletjes en materialen

- Klap eens in de handen en zing een liedje. Neem de handjes van de baby vast en beweeg ze naar elkaar toe. Al snel zal hij zelf in zijn handen klappen tijdens het zingen.
- Blokken, potjes of bekertjes stapelen
- Met ballen spelen en rollen. Gebruik ballen van verschillende grootte en materiaal: plastic ballen, strandballen, softballen, ballen met noppen, ballen met belletjes in, ballonnen, ...
- Gevulde flesjes schudden
- Laat de baby door een gat in een kartonnen doos allerlei voorwerpen pakken. Extra spannend als de voorwerpen geluid maken in de doos.
- In- en uitpakken van speeltjes
- Blokkendoos leeghalen en weer vullen door de juiste vormpjes in de openingen te 'puzzelen'.
- Activiteitenbord
- Autootjes of bewegend speelgoed om mee te rijden.
- ...



9 TOT 12 MAANDEN

KRUIPEN

De baby kan rond 9 maanden vanuit kruiphouding zelf gaan zitten, liggen en weer overeind komen. Hij zal alles willen ontdekken, overal achteraan kruipen en op klimmen.

Spelletjes en materialen

- Kruip op de grond als verschillende dieren.
- Als kind ouder is: varieer met traag, snel, zijwaarts, achterwaarts of in cirkel kruipen.
- Een kruipende baby vindt het erg spannend als hij achterna gekropen wordt.
- Plaats een grote doos is de deuropening, zo moet het kind erdoor kruipen om in andere ruimte te geraken.
- Plaats enkele dozen achter elkaar om door te kruipen. Je kan hier afwisselen in grote van de dozen.
- Laat kind onder je benen door kruipen.
- Zodra kruipen goed lukt, laat het kind dan omhoog en omlaag kruipen (bergje, klim- klauterparcours, ...).
- Laat de baby al kruipe een groot schilderij op de grond maken met verf. Leg een groot laken (of papier) en verf op de grond en laat de kruipe spelen met de verf.
- Zeepbellen achterna kruipen
- ...



9 TOT 12 MAANDEN

STAAN

De baby kan zichzelf opduwen of optrekken, en rechtstaan met steun. Daarna kan hij (een korte periode) alleen rechtstaan en wankelend starten met stappen.

Spelletjes en materialen

- Ga op de grond zitten en stimuleer de baby zich aan jouw lichaam op te trekken. Geef met je handen steun achter zijn rug, maar hou de baby niet vast.
- Zorg voor stevig meubilair waar baby zich aan kan optrekken.
- Leg allerlei hindernissen op de grond zoals een dik kussen, een matras, een koffer, een poef, etc. Stimuleer de baby over de hindernissen te klimmen en te klauteren. Een wat hogere hindernis daagt het kind uit om zich op te gaan trekken.
- Leg leuke speeltjes net buiten het bereik van de baby op tafel of op een stoel. Het is belangrijk dat hij het speeltje wel kan zien. Leg de speeltjes in het begin zo neer dat de baby vanuit kniezit het speeltje kan pakken en vervolgens iets verder weg.
- Zet de box in de laagste stand en hang op sta-hoogte allerlei uitdagende speeltjes. Dit nodigt uit tot optrekken aan de spijltjes.
- Als de baby zich heeft opgetrokken aan een stoel en zichzelf met beide handen vasthoudt, kan je hem stimuleren een interessant speeltje vast te pakken. Hij zal zich nu nog maar met één hand vasthouden.
- ...



9 TOT 12 MAANDEN

STAPPEN

De baby kan stappen met steun van begeleider, voorwerpen of meubilair.

Spelletjes en materialen

- Gebruik een duwkar om te stappen met steun.
- Bevestig houvast aan de muur zodat baby zich staand kan voortbewegen.
- Leg speelgoed neer op tafel net buiten bereik. Als de baby aan tafel staat zal hij gestimuleerd worden zijwaarts langs de tafel te lopen met steun van de tafel.
- Ook auto's/speelgoed om op te rijden zonder pedalen vinden ze stilaan leuk.
- ...



9 TOT 12 MAANDEN

FIJNE MOTORIEK

De baby kan de pincetgreep uitvoeren en fijne bladzijden omdraaien en scheuren.

Spelletjes en materialen

- Grote houten puzzels maken
- Schatkistjes ontdekken, materiaal eruit halen en weer erin stoppen
- Oude tijdschriften om mee te kreukelen en te verscheuren tot snippers. Laat de baby's spelen met de snippers.
- Speelgoed dat je kan bouwen en weer kapot gooien (blokken, potjes, stapelbekers,...)
- Help de baby om een toren te bouwen. In het begin zal hij die vooral vrolijk omgooien, maar al gauw probeert hij ook zelf te stapelen.
- Spelletjes waarbij het kind je nadoet: klappen in de handen, zwaaien, geluidjes maken of woorden zeggen.
- Zeepbellen stukslaan
- Activiteitenbord
- Speelgoed met knoppen om op te drukken
- Met ballen spelen en rollen. Gebruik ballen van verschillende grootte en materiaal: plastic ballen, strandballen, softballen, ballen met noppen, ballen met belletjes in, ballonnen, ...
- Autootjes of bewegend speelgoed om mee te rijden.
- ...



12 TOT 18 MAANDEN

STAPPEN

Laat kinderen eerst stappen met steun van begeleider, voorwerpen of meubilair. Zet het kind niet in een loopstoeltje of babybouncer. Het is niet voor niets dat het kind nog niet kan lopen, de heupen en het ruggetje dienen er klaar voor te zijn.

Geef het kind volop de kans om zich op te trekken aan meubilair en om zich langs meubilair te verplaatsen.

Wees niet gehaast om kind te leren stappen. Ieder kind doet dit op zijn eigen tempo. De eerste stapjes worden gemiddeld pas gezet bij 13 maanden. Sommige kinderen zijn er al eerder bij, maar het kan ook een stuk later zijn. Echt loslopen kunnen kinderen gemiddeld rond de 14 maanden. De afstanden worden groter en langzaam worden de loopbewegingen minder lomp en houderig.

Start met rondstappen op een vlakke ondergrond. Zodra het kind vlot en zelfzeker stapt, dan kan het lopen in de tuin en op oneffen oppervlak. Probeer de kinderen zoveel mogelijk op blote voeten te laten stappen omdat de voetjes nog niet volledig ontwikkeld zijn (kraakbeen).

Spelletjes en materialen

- Laat de kinderen stappen op verschillende ondergronden (op blote voeten): gras, zand, vinyl, tapijt, rubberen mat, veren, matras,... Het is normaal als kinderen hier in het begin weigerachtig tegenover staan. Sommige ondergronden voelen koud of vettig. Geef de kinderen tijd om te wennen.
- Speel 'zotte' wandelaar en probeer samen met de kinderen zotte stapvormen uit: op de tenen, op de hielen, door de benen, hard stampen, zo stil mogelijk, kleine snelle stapjes, grote trage stappen of dieren nabootsen.
- Laat het kind zigzaggen tussen obstakels.
- Laat het kind over allerlei hindernissen stappen. Denk aan een bezemsteel, stofzuigerslang, een opgerolde handdoek, verschillende kussens etc.
- Maak van lakens en stoelen een tunnel waar het kind onderdoor kan stappen en in kan kruipen.
- Verstoppertje, en dan vooral dat jij hém zoekt.
- Stappen en lopen achter duwkar of loopwagentje.
- ...



12 TOT 18 MAANDEN

KLIMMEN EN BEWEGEN

Kinderen kunnen nu al aardig goed klimmen. Het kind heeft ruimte nodig om te klimmen. Zo leert hij het verschil in hoogten kennen en ontdekt hij dat je niet zomaar overal af kunt stappen. Het kind probeert te rennen.

Het kind kan stilaan een trapje oplopen (met hulp) en stapt achteruit het trapje weer af. Hij beklimt een grote trap met handen en voeten. Hij kan bukken en opstaan en oefent dat met spelen. Het kind ontdekt stilaan ook wat dansen is.

Spelletjes en materialen

- Kleine klimconstructies
- Auto's/speelgoed om op te rijden zonder pedalen
- Hobbelpaard
- Driewieler
- ...



12 TOT 18 MAANDEN

FIJNE MOTORIEK

Een kind kan zijn vingers nu los van elkaar gebruiken in plaats van alle vier tegelijk. Spelen met een activitycenter past goed bij die ontwikkeling. Het kind kan al bladzijdes omslaan in een boek, meestal een paar tegelijk. Blokken stapelen gaat goed, stapels omvergooien ook. Sommige kinderen kunnen al een potlood vasthouden en hebben ontdekt dat je daarmee kunt tekenen (krassen).

Spelletjes en materialen

- Rollen van de bal: Moedig aan om zowel met rechterhand als linkerhand te rollen.
 - Ga op grond zitten tegenover kind. Rol de bal naar elkaar toe.
 - Laat het kind de bal rollen en erachter stappen. Varieer de objecten waar een kind mee kan rollen (ballen, hoepels, plastic flessen, ...).
 - Waterspelletjes
 - Activiteitenbord
 - Muziekinstrumenten
 - Blokken, bouw- en stapelmaterialen
 - Sorteerspelletjes
 - Spelletjes om in elkaar te steken (kubussen, bekers, doosjes,...)
 - Eenvoudig tekenmateriaal
- Leuk speelgoed voor deze leeftijd:
 - Babytelefoon
 - Keukengerei
 - Strandspeelgoed
 - Puzzels
 - Poppen
 - Auto's
 - ...



18 TOT 24 MAANDEN

STAPPEN

Kinderen gaan stappen combineren met andere handelingen zoals dingen onder de arm meenemen of achter zich aan trekken. Het stappen gaat steeds zelfverzekerder.

Spelletjes en materialen

- Laat het kind grote, maar lichte speeltjes of objecten tillen en naar jou toe brengen. Denk aan een strandbal of grote kartonnen doos. Het zwaartepunt van zijn lichaam verandert nu en daardoor is lastiger om het evenwicht te bewaren.
- Zorg voor verschillend duw- en trekspeelgoed op wieltjes.
- Maak een 'vlieger' door een paar sjaals of linten aan elkaar te knopen. Als het kind ermee gaat rondrennen, zwiert de 'vlieger' achter hem aan.
- Stappen en spelen op een trampoline (of half opgeblazen luchtmatras)
- Laat het kind over een lijn of streep lopen (parcours van stoepkrijt, een smalle plank, strijkplank, een in de lengte opgevouwen deken,...)
- Laat het kind achteruit stappen en achterwaarts gaan zitten op bijvoorbeeld een matras of groot kussen.
- ...



18 TOT 24 MAANDEN

LOPEN

Het kind ontwikkelt de vaardigheid om zijn wandelpasjes om te zetten in een rennende beweging. Dat is voor hem een spannende tijd want ineens gaat alles veel sneller. Natuurlijk bestaat het risico van vallen, maar het is de beste manier om hem de grenzen van zijn mogelijkheden te leren kennen.

Spelletjes en materialen

- Laat het kind lopen en op een signaal zo snel mogelijk stilstaan.
- Tikspelletjes spelen. Vb: steek een lint in de broek van de kinderen en de begeleider (staartje) en probeer de staartjes bij elkaar uit de broek te trekken.
- Speel 'Volg de leider'. Eén kindje loopt vooraan en doet een oefening voor, de andere kindjes lopen erachter en doen hem na (vb: springen, huppelen, hinken, stoppen en starten, achterwaarts lopen, zijwaarts lopen, ...).
- ...



18 TOT 24 MAANDEN

EVENWICHT

In deze fase krijgen kinderen steeds meer evenwichtsgevoel en de coördinatie wordt beter, hierdoor vallen ze minder.

Spelletjes en materialen

- Stap rond terwijl het kind op jouw voeten staat. Beweeg voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts of in een rondje. Dit spel is zeer goed voor de ontwikkeling van evenwicht, ruimteperceptie, ritme en timing.
- Laat het kind op een matras of trampoline spelen.
- Laat de kinderen dansen en draaien.
- Rol het kind in grote handdoek en trek dan aan handdoek zodat kind eruit wordt gedraaid.
- Leg het kind op een handdoek op de grond en trek het kind voort in de ruimte. Doe dit rustig en gecontroleerd!
- Plaats een wasmand (of soort doos) op een handdoek op de grond, laat kind erin zitten tegen een kussen. Draai de mand rond.
- Draai het kind rond op een bureaustoel (rustig en gecontroleerd).
- Wandelparcours op balken, lijnen, planken,
- Laat de kinderen de loopfiets uitproberen.
- Schommelpaard.
- ...



18 TOT 24 MAANDEN

FIJNE MOTORIEK

De fijne motoriek is volop in ontwikkeling en het kind wordt steeds handiger. Het kind gebruikt zijn handen niet meer alleen om iets te pakken, maar ook om dingen om te rollen en om te draaien. Hij kan met een beetje moeite een bal gooien. Ertegen schoppen lukt nog beter.

Spelletjes en materialen

- Slaan tegen bal/voorwerpen: Moedig aan om zowel met linkerhand als rechterhand te slaan.
 - Blaas een ballon op, loop er samen achter en sla ertegen met je hand.
 - Maak een toren van blokken en laat het kind die omslaan met een bal.
 - Leg een strandbal op de grond en laat het kind hem wegslaan met de hand.
 - Hang ballonnen op. Geef de kinderen (in elke hand) een vliegenmepper (of zachte stok, keukenrollen, opgerolde krant,...) en laat ze tegen de ballonnen slaan.
 - Blaas zeepbellen en laat de kinderen ze stuk slaan.
- Trappen tegen bal/voorwerpen: Moedig aan zowel met linkervoet als rechervoet te trappen.
 - Hang een ballon aan een koordje op traphoogte.
 - Trappen tegen een voetbal en erachter lopen.
 - Trappen tegen een voetbal richting een groot doel.
- Rollen bal/voorwerpen: Moedig aan om zowel met rechterhand als linkerhand te rollen.
 - Een bal onder een rij stoelen rollen
 - Een bal in een omgekeerde emmer rollen.
 - Met een bal dozen (of kegels, of plastic flessen) omver rollen.
 - Met een bal tussen 2 kegels rollen.
- Leuk speelgoed voor deze leeftijd:
 - Puzzels
 - Grote parels om aan een draad te rijgen
 - Grote waspotloden of vingerverf
 - Muziekinstrument : piano, xylofoon, maraca's, enz
 - Speeltrein en/of kleine autootjes
 - Plastic dieren
 - ...

+ 24 MAANDEN

SPRINGEN

Het kind kan met beide voetjes samen springen en landen. In eerste instantie met twee beentjes een huppeltje op dezelfde plaats, maar het zal snel proberen hoger en verder te komen. Zeker de eerste tijd zal het tot valpartijen leiden.

Kies een beschermde plaats om samen springspelletjes te doen zodat hij deze techniek op een veilige en speelse manier 'onder de knie' kan krijgen. Pak zijn handjes en tel samen tot drie om te springen. Zo help je hem de coördinatie te oefenen om zijn bewegingen onder controle te krijgen.

Spelletjes en materialen

- Leg lintjes of stokjes 30 cm uit elkaar, laat de kinderen met 2 voeten tezamen erover springen. Laat ze dit ook eens achterwaarts en zijwaarts doen.
- Springen op een trampoline (of springkasteel). Let hierbij wel op de veiligheid (maar 1 kindje tegelijk)!
- Springen in hoepels.
- ...



+ 24 MAANDEN

FIJNE MOTORIEK

De fijne motoriek wordt steeds beter. Het kind kan nu kralen rijgen, bladzijden van boeken omslaan, gaatjes vullen met de juiste vorm, prikken, knippen en plakken.

Spelletjes en materialen

- Werpen en vangen bal/voorwerpen: Moedig aan om zowel met rechterhand als linkerhand te werpen.
 - Leg een wasmand, doos of kegels op een afstand van ongeveer 2 meter, laat de kinderen daar objecten in gooien.
 - Werp naar elkaar: in begin met zachte objecten zoals opgerolde sokken, washandjes, ...
 - Maak van een laken een trampoline voor een bal (of voor de knuffel van het kind). Hou met alle kindjes een stukje van het laken vast en beweeg het zodat de bal (knuffel) op en neer beweegt. Er kan ook nog een kind onder het laken door lopen.



+ 24 MAANDEN

FIETSEN

Een loopfiets zorgt ervoor dat het kind nog beter leert lopen en rennen. Het is bovendien een stap op weg naar leren fietsen, want dat heeft ook alles te maken met je evenwicht houden.

Spelletjes en materialen

- Parcours fietsen rond kegels, draaien, remmen, ... op driewieler, loopfiets of gewone fiets (met zijwieltjes)
- ...



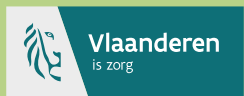
+ 24 MAANDEN

BEWEGEN

Rennen, klimmen en ravotten, kinderen zijn er dol op. Vooral buiten waar ze ongehinderd hun gang kunnen gaan. Ze kunnen nu ook stilaan alleen van een glijbaan afglijden, op één been staan, een trap oplopen, een koprol maken en over een boomstam lopen.

Spelletjes en materialen

- Klimmen, glijden en schommelen in een speeltuin.
- Een parcours met obstakels (kussens, matras, stoelen, poef, kartonnen doos).
- Voorwerpen om tegen te duwen of aan te trekken, zoals een poppenwagen of blokkenkar.
- Waterspelletjes.
- Verstopperkje spelen.
- Bied een muzikale omgeving aan: liedjes, gedichtjes, rijmpjes, naar muziek luisteren:
 - Dans op de muziek.
 - Er bestaan veel baby- en kinderliedjes met vaste bewegingen op.
- Spiegeltje spiegeltje: sta tegenover de kinderen en laat ze jouw bewegingen nadoen (zijwaarts buigen, springen, handen boven hoofd, draaien, handen tikken tenen, buigen,...)
- Parachute: houd met alle kindjes een grote parachute vast in een kring: loop eronder door, maak golfbewegingen, gooi er een bal mee in de lucht, wissel van plaats, ...
- Ballenbad: vul een tentje of grote bak met kleine plastieken balletjes.
- Beweegverhaaltje: vertel een verhaaltje en laat de kinderen uitbeelden wat jij vertelt
- Voelmuur: bevestig een aantal materialen op een stevige ondergrond. Hang of leg de voelmuur op een plaats waar de kinderen er gemakkelijk aan kunnen.
- Voeljas: Versier een oude badjas met uitdagende materialen waar de kinderen graag aan voelen. Doe de voeljas aan en zet je tussen de kinderen. Laat ze voelen en prutsen.
- Teken en vingerverf.
- Spelen in zandbak.
- Spelen met modelleerklei
- Speelgoed om "te doen zoals de grote mensen": poppen, poppenserviesje, winkeltje, miniatuurkeukentje, werkbank, enz.
- Miniatuurwerelden om duizend-en-een fantasiespelletjes te spelen: boerderij, poppenhuisje, schooltje, brandweerkazerne, garage, enz.
- Verkleedkoffer voor piraat, prinses, held, fee, ridder, dokter...
- ...



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**