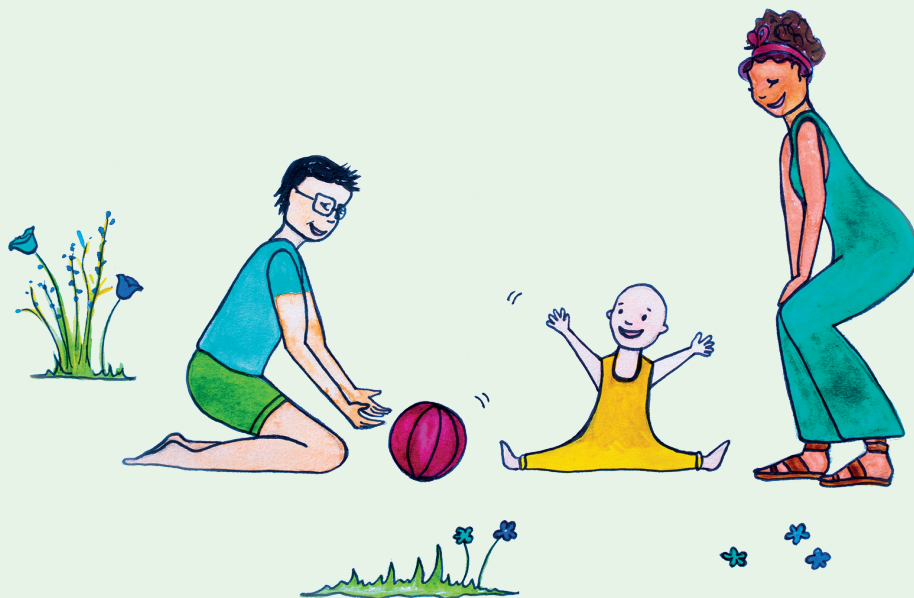


# Beweegspelletjes voor ouder en kind



gezonde jeugd  
gezonde toekomst



Limburg-Noord

**Samen bewegen is  
samen plezier!**

## **Kom in beweging!**

Je kunt niet vroeg genoeg beginnen met het spelenderwijs leren bewegen. De bewegingsdrang van baby's en het jonge kind is groot! Met deze weekindeling willen we ouders/verzorgers op weg helpen om meer beweging in de dag te brengen.

De spelletjes geven een rijke mix aan beweging, sociale en creatieve prikkels. Geef jouw eigen creatieve draai aan de oefeningen. Wissel af tussen binnen en buiten.

De oefeningen zijn bedoeld voor baby's vanaf 10/11 maanden. Bepaal je eigen tempo. Lukt iets niet meteen dan probeer je het spelletje te vereenvoudigen. Ieder kindje maakt zijn eigen ontwikkeling door. Niks is goed of fout!

Heel veel speel- en beweegplezier!

**maandag** - dinsdag - woensdag - donderdag - vrijdag -  
zaterdag - zondag

# Rollen op het grote bed!



Je bent al zo groot. Kruip maar lekker op het grote bed van papa en mama. Lukt dat al?



## **Uitvoering**

Ik leg je languit in het midden van het grote bed. Mag ik je eens helemaal uitrekken? Dan rol je languit over het bed, als een deegrol door de bloem. Misschien lukt het al om van de ene naar de andere kant te rollen. Ik observeer goed of je armen en benen niet verstrikt raken. Vind je het rollen leuk?

## **Variatie**

- Ik rol je in een deken of handdoek met je hoofdje vrij. Daarna rol ik je weer rustig uit de handdoek of deken. Zo krijg je het gevoel hoe je zelf moet rollen. Als je het leuk vindt doen we het nog een keer!
- Misschien kan je grote broer of zus je helpen met het rollen. Of rollen ze gezellig mee?

## **Wist je dat?**

Het draaien is goed voor je. Je kunt je goed oriënteren en het stimuleert de samenwerking tussen de twee hersenhelften. Dit helpt je straks bij het leren op school. Ook als je wat groter bent kun je dit blijven oefenen.

maandag - **dinsdag** - woensdag - donderdag - vrijdag -  
zaterdag - zondag

# Papa omver duwen!



Wauw, wat ben je al sterk, probeer papa maar omver te duwen. Dat gaat je zeker lukken!



## **Uitvoering**

Hij zit met gespreide benen en jij op je knietjes, duw maar. Hij valt achterover en jij met de buik op die van papa! Vind je het leuk?

## **Variatie**

- Mogen we jou ook zachtjes omver duwen? 1,2,3, Boem!

## **Wist je dat?**

Deze oefening zorgt voor een goede stabiliteit. Je moet je schrap zetten en hebt kracht nodig om papa omver te duwen. Bij een positieve aanraking komt het gelukshormoon oxytocine vrij en daar wordt je blij van. Bij het duwen en landen op de buik is er lichaamscontact, wat onmisbaar is in de ontwikkeling van je kindje.

maandag - dinsdag - **woensdag** - donderdag - vrijdag -  
zaterdag - zondag

## Woensdag wasdag!



Dit leuke in-uit spelletje wil ik elke week wel doen.  
Zo kun je mama goed helpen!





## **Uitvoering**

Mama zet de wasmand op de zijkant neer zodat je makkelijk de was erin en eruit kan schuiven, brengen of rollen. Lukt je dat ook al met de wasmand rechtop?

Oeps, let wel op dat de mand niet omkiepert.

Pssst, in de wasmand klimmen is ook heel erg leuk!

## **Variatie**

- Probeer het ook eens met zachte knuffelbeesten of andere spulletjes.
- Kan je kindje ook al een knuffelbeest of ander speelgoed van de bank naar de wasmand brengen die drie meter verderop staat?
- De was in de wasmachine doen is ook leuk.

## **Wist je dat?**

Kindjes van 11 maanden of ouder vinden het heerlijk om hetzelfde als papa en mama te doen en te 'helpen'. Baby's kunnen zich vaak fantastisch vermaken om speelgoed of andere voorwerpen in dozen of manden te stoppen (in-uit spelletje). Herhaling is het sleutelwoord!

maandag - dinsdag - woensdag - **donderdag** - vrijdag -  
zaterdag - zondag

# Mag ik mee op ontdekkingsreis?!



Je kunt je al goed verplaatsen door de ruimte.  
Zo onderzoek je elke dag weer nieuwe dingen.



### **Uitvoering**

Mag ik mee op ontdekkingsreis? Dan bouw ik levensechte tunnels en bruggen voor je. Lage, hoge maar ook stevige en gammele. Kun je er onderdoor of overheen kruipen? Je mag best nog een keer als je het leuk vindt!

### **Variatie**

- Onder stoelen, dozen of dekens kruipen is ook erg leuk.
- Hoe tof is het om over een berg met knuffels of kussens heen te kruipen. Je kindje krijgt er geen genoeg van!

### **Wist je dat?**

Deze oefening stimuleert de samenwerking tussen je linker en rechter hersenhelft. Door de kracht op je schoudergewrichten kun je strakjes als je groot bent goed je pen of potlood vasthouden, en gecontroleerde schrijfbewegingen maken. Spelenderwijs leert je kindje ruimtelijke begrippen kennen zoals onder, boven, tussen en rond.

maandag - dinsdag - woensdag - donderdag - **vrijdag** -  
zaterdag - zondag

# Draag je me ondersteboven?



Ze dragen je overal mee naar toe de hele dag door.  
Papa en mama zeulen wat met je af!



### **Uitvoering**

Je mag me best eens op een rare manier dragen hoor! Ik vind het leuk om als een vliegtuigje naar mijn bedje gedragen te worden. Over de schouder van papa of mama naar de verschoningstafel te gaan, of hou me gewoon een keer ondersteboven! Draag me ook eens dwars over de buik heen, dat vind ik lekker ontspannend.

### **Variatie**

- Verzin gerust nog heel veel andere leuke manieren om me te dragen!

### **Wist je dat?**

Zo ontwikkelt je kindje zijn eigen lichaamsbesef en het stimuleert de ruimtelijke oriëntatie. Waar zijn mijn voeten nu? Je kindje ziet de wereld ineens ondersteboven of vanuit jouw perspectief. Het brengt een aangename variatie door de dag heen.

maandag - dinsdag - woensdag - donderdag - vrijdag -  
**zaterdag** - zondag

# Ballonnen en bellen zijn leuk!



Ballonnen en bellen zijn leuk en interessant!  
Ze bewegen langzaam door de lucht  
waardoor je kindje ze makkelijk kan raken.



## **Uitvoering**

Mama blaas je een paar ballonnen? Gooi ze maar in de lucht. Het lukt me al om er een aan te raken, jippie! Als je het leuk vindt doen we het nog een keer. Als je lekker buiten bent, kan mama ook een keer de bellenblaas gebruiken. Hoe meer bellen, hoe meer ik er kan raken.

LET OP! Mocht de ballon kapot gaan kan je kindje de overgebleven stukjes rubber in de mond krijgen. Blijf altijd in de buurt!

## **Variatie**

- Deze spelletjes kan ik ook met mijn grotere zus of broer spelen.

## **Wist je dat?**

Door het raken van de ballon of bellen wordt je oog-hand coördinatie bevorderd. Het vergt concentratie om de ballon of bel te volgen en vervolgens te raken. Ook de ruimtelijke oriëntatie van je kindje wordt ontwikkeld, waarbij het doseren van kracht en richting een rol spelen.

maandag - dinsdag - woensdag - donderdag - vrijdag -  
zaterdag - **zondag**

# Schootliedjes maken me blij!



Van muziek word ik vrolijk!





## **Uitvoering**

Mama of papa zet muziek aan of zingt zelf een liedje. Ik vind het fijn om op je schoot te zitten en samen bewegingen te maken. Denk aan liedjes als op een grote paddenstoel, in de maneschijn, klappen in de handjes, de wielen van de bus, poesje mauw, hop hop paardje. Als er een lach op je gezichtje verschijnt, doen we het nog een keer!

## **Variatie**

- Oma of opa kennen waarschijnlijk nog veel meer verschillende liedjes.
- Misschien kan ik sommige bewegingen al heel goed zelf maken.
- Gebruik een muziekinstrumentje als extra toevoeging.

## **Wist je dat?**

Je kindje reageert op muziek en op jouw stemgeluid. Het ondersteunt vaardigheden op latere leeftijd als luisteren, lezen en de emotionele ontwikkeling. De trillingen van de muziek stimuleren de hersenen van je kindje.

**Dit product is ontwikkeld door:**

Gemeente Venlo, Venlo.fit

Gemeente Venray. Venray Beweegt  
Kinderfysiotherapie Venray

Illustraties: Renee Verberne

Vormgever: Ambaum BrandMakers

*En wordt mede mogelijk gemaakt door JOGG, GGD Limburg-Noord  
en de gemeenten Beesel, Bergen, Echt-Susteren, Gennep,  
Horst aan de Maas, Leudal, Maasgouw, Nederweert, Peel en Maas,  
Roerdalen, Roermond, Venlo, Venray en Weert.*