

Beweegekriebels - Peuter





Peuters leren veel door te bewegen en te spelen. Rennen, klimmen, springen, dansen en zelf op ontdekkingstocht gaan helpt je peuter om steeds meer te leren over zijn lichaam en de wereld om zich heen. Met deze tips stimuleer je jouw peuter om actief bezig te zijn.

Algemene tips

- Geef je peuter elke dag de kans om actief te bewegen. Het liefst meerdere keren per dag. Je peuter kan zelf heel goed laten merken wanneer hij moe is.
- Je peuter doet vanuit zichzelf geen dingen die hij (nog) niet kan. Laat je peuter dus zijn gang gaan. Wees niet bang als je peuter op een muurtje wil klimmen, het klimrek in wil of zelf de trap van de glijbaan op wil.
- Moedig je peuter aan om te bewegen door een uitdagende omgeving te creëren. Maak bijvoorbeeld een ruimte met hindernissen zoals heuveltjes (een poef, matras of kussens), tunneltjes (een tent van lakens of een grote doos) of klimmogelijkheden (een liggende stoel of ronde kussens).
- Zet je peuter niet altijd in de wandelwagen, laat hem vaker zelf lopen.
- Vallen hoeft niet erg te zijn, van vallen leert je peuter ook. Het helpt je kind juist om die ervaringen te hebben.
- Traplopen kan je peuter al snel alleen. Til je peuter niet altijd op, maar help hem juist bij het oefenen. Laat het hem zelf proberen, maar blijf wel altijd in de buurt om hem op te vangen.

Spelletjes en spelen

- Je peuter leert meer van een spelletje nadoen dan door naar een pratende uitleg te luisteren. Het spelletje voordoen werkt het beste.
- Je peuter leert bewegen door dingen uit te proberen, na te doen en te herhalen. Speel spelletjes en zing liedjes daarom een paar keer achter elkaar. Je peuter zal je proberen na te doen.
- Je peuter kan nog geen ingewikkelde bewegingen maken. Maak grote bewegingen die hij goed kan nadoen.
- Je peuter beweegt nog met zijn hele lichaam. Laat hem daarom lopen, fietsen met zijwieltjes, rennen, dansen, springen, klimmen, klauteren, kruipen en stoeien. Allemaal bewegingen waarbij je peuter zijn hele lichaam gebruikt.
- Gebruik verschillende materialen zoals zachte ballen, pittenzakjes, lege flessen (met de dop erop), hoepels, doeken en knijpers. Geef je peuter makkelijke en korte opdrachtjes en laat je peuter zelf ontdekken wat hij ermee kan doen. Bijvoorbeeld: “Wat kan je met deze pittenzak doen? Probeer maar eens.” Je peuter gaat vanzelf op ontdekkingstocht.
- Leg speelgoed van je peuter niet altijd binnen handbereik. Laat hem er kruipend, tiggerend of lopend naar op zoek gaan.
- Speel zoveel mogelijk buiten met je peuter. Ook bij wat slechter weer. Buitenlucht is gezond en je peuter heeft buiten de ruimte om lekker te rennen. Daar slaapt hij ook weer beter door.
- Speel zelf mee, dan daag je je peuter uit om te spelen en te bewegen. Peuters vinden het leuk als papa of mama met hen meedoet.
- Probeer een spelletje te spelen door gebruik te maken van de fantasie van je peuter. Je peuter leeft in een wereld van sprookjes en fantasie. Daardoor zal hij het spelletje sneller begrijpen. Bijvoorbeeld: papa wordt een grote leeuw en gaat op zoek naar een vriendje om mee te spelen, mama wordt een auto en je peuter mag meerijden, de poef wordt een boot en de bank wordt een vliegtuig.



CJG Capelle

De Linie 8, 2905 AX, Capelle aan den IJssel



www.cjgcapelle.nl



info@cjgcapelle.nl