



Beweegkriebels

Peuter

Algemeen

- 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 of zij moe is.
- Je peuter doet vanuit zichzelf geen dingen die hij of zij (nog) niet kan. Laat je peuter dus zijn of haar 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 klim mogelijkheden (een liggende stoel of ronde kussens).
- Zet je peuter niet altijd in de wandelwagen, laat hem of haar vaker zelf lopen.
- Traplopen kan je peuter al snel alleen. Til je peuter niet altijd op, maar help hem of haar bij het oefenen. Laat hem of haar proberen, maar blijf wel steeds in de buurt.
- Vallen hoeft niet erg te zijn, van vallen leert je peuter ook. Gun je kind die ervaring!

Spelletjes en spelen

- Je peuter leert meer van een spelletje nadoen dan van uitleg door te praten. Het spelletje voor- doen is het beste.
- Je peuter leert bewegen door uitproberen, nadoen en 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 of zij goed kan nadoen.
- Je peuter beweegt nog met zijn of haar hele lichaam. Laat hem of haar daarom lopen, fietsen met zijwieltjes, rennen, dansen, springen, klimmen, klauteren, kruipen en stoeien. Allemaal bewegingen waarbij je peuter zijn of haar 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, laat je peuter zelf ontdekken wat hij of zij 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 of haar er kruipend, tijgerend of lopend naar op zoek gaan.
- Speel met je peuter zoveel mogelijk buiten. Ook bij wat slechter weer. Buitenlucht is gezond en je peuter heeft buiten de ruimte om lekker te rennen.
- 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 of zij 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.