

AAN DE SLAG MET

PRAAAT PLATEN

VAN 0 TOT 4 JAAR
STIMULEER EENVOUDIG DE ONTWIKKELING



Werk je met kinderen in de leeftijd van 0 tot 4 jaar? Wil je bij hen goed en meer bewegen stimuleren? Gebruik dan de praatplaten als hulpmiddel bij je gesprek met ouders, collega's, of andere professionals.

WAT IS DE PRAATPLAAT?

De praatplaat is een inspirerend en laagdrempelig inzetbaar instrument waarmee je in gesprek zoekt naar mogelijke beweegkansen die passen bij een specifiek kind. De praatplaten zijn beschikbaar voor de leeftijdscategorieën 0 - 6 maanden, 6 maanden - 1 jaar, 1 - 2 jaar, 2 - 3 jaar en 3 - 4 jaar.

Met de praatplaat ga je in gesprek over de bijdrage van bewegen aan de motorische ontwikkeling van kinderen. Dit gesprek voer je bijvoorbeeld met collega's binnen de kinderopvang of in de wijk. Of met ouders, bijvoorbeeld binnen de jeugdgezondheidszorg.

HOE ZET JE DE PRAATPLAAT IN?

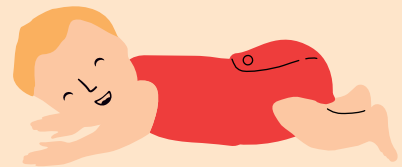
Kies de praatplaat die past bij de leeftijd van het kind en ontdek welke ontwikkelingen in deze leeftijdscategorie een kind doorgaans doormaakt. In gesprek met je collega of met de ouder(s) bekijk je in welke fase een kind zich momenteel bevindt. Vervolgens laten jullie je inspireren door mogelijke bewegingsvormen die passen in de ontwikkelingsfase van het kind. Daag ouders, collega's en jezelf uit om kinderen meer te laten bewegen!

Goed om te weten

De afbeeldingen op de praatplaat zijn suggesties om bewegen te stimuleren. Bedenk met elkaar hoe dit in het dagritme van het kind past en welke variaties jullie met elkaar kunnen bedenken. Variaties die wellicht nog beter aansluiten dan het plaatje.

Voorbeeld: buikligging (afbeelding) kun je stimuleren door:

- de baby op de buik te leggen tijdens het verschonen;
- de baby op je bovenbeen te leggen wanneer je op de grond zit;
- speelgoed voor de baby op de grond te leggen.



Geef bij het gesprek ook concrete tips. Ligt de baby bijvoorbeeld niet graag op zijn buik? Adviseer dan een opgerolde handdoek onder zijn armen en schouders te leggen om het makkelijker te maken.

Gebruik een papieren versie van de praatplaat om op te schrijven. Geef bijvoorbeeld samen aan op welke leeftijd het kind toe is aan een bepaalde beweging of streep afbeeldingen door die niet geschikt of van toepassing zijn voor het kind. Bewaar de ingevulde papieren versie tot een volgend moment of geef hem aan ouders mee als geheugensteun van wat er besproken is.

TIP:

Lamineer een versie van de praatplaat zodat hij herbruikbaar is bij volgende gesprekken en bovendien langer meegaat!

LET OP! IEDER KIND ONTWIKKELT ZICH OP EIGEN WIJZE EN TEMPO

De leeftijd waarop kinderen motorische vaardigheden beheersen varieert. Ze hebben wel vaak een vaste volgorde bij het aanleren van bewegingen. Zo tillen ze meestal eerst hun hoofd op en daarna pas hun romp, ze gaan eerst rollen, dan kruipen, daarna staan en uiteindelijk lopen. Dat er verschillen zijn tussen kinderen is bijvoorbeeld duidelijk te zien bij het lopen: sommige kinderen lopen al voor hun eerste verjaardag, terwijl anderen dat pas maanden later kunnen. Soms worden bij een 'normale' ontwikkeling ook mijlpalen overgeslagen (bijvoorbeeld tijgeren of kruipen) of vinden ze in een andere volgorde plaats. Maak je je zorgen over de motorische ontwikkeling van een kind, adviseer ouders dan contact op te nemen met de jeugdgezondheidszorg of de huisarts.

Gebruik de praatplaat die past bij de ontwikkeling van het kind

Volg het tempo van het kind. Als een kind van 6 maanden bijvoorbeeld nog niet toe is aan alle activiteiten van de praatplaat 0 - 6 maanden, doe dan vooral waar het kind wel aan toe is. Andersom kan het uiteraard ook zo zijn dat een kind nog geen 6 maanden oud is, maar al wel toe is aan (sommige) activiteiten van de praatplaat 6 maanden - 1 jaar. Pak de andere praatplaat er dan ook bij.

WAAROM EEN PRAATPLAAT?

Bewegen is belangrijk. Het bevordert onder andere een goede motorische ontwikkeling bij een kind. Deze ontwikkeling is de basis voor de bewegingen die we maken in het dagelijks leven. De afgelopen jaren gaat de motorische ontwikkeling van kinderen achteruit. Zet met de praatplaat in op bewegen voor kinderen van 0 - 4 jaar en stimuleer daarmee de motorische ontwikkeling!

Aan de slag? Zet deze tips in

- Breng meer beweging in de dag van het kind: ga na op welke momenten van de dag je eenvoudig meer beweging kan aanbrengen.
- Geef het goede voorbeeld en beweeg enthousiast mee.
- Maak bewegingen moeilijker als een kind daaraan toe is. Maak het gemakkelijker als het kind er nog niet aan toe is.
- Wees creatief in het bedenken van verschillende bewegingen en bewegingsmomenten.
- Schep de nodige voorwaarden om beweging te stimuleren. Leg een baby bijvoorbeeld op een stevige ondergrond. En zorg voor voldoende bewegingsruimte. Kan het kind tijgeren? Geef hem dan de mogelijkheid om ergens op te klimmen. Ook kleding met een soepele stof, zodat het kind zich gemakkelijk kan bewegen, helpt.
- Stimuleer geen bewegingen waar het kind nog niet aan toe is. Zet een kind bijvoorbeeld niet zittend neer (gesteund door kussens) of 'leer' hem niet lopen aan twee handen. Daarmee forceert je bewegingen waar het kind mogelijk fysiek en/of emotioneel nog niet aan toe is.

WIL JE MEER INSPIRATIE?

Het rapport dat de basis vormt van de praatplaten vind je op www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegspelletjes. Op deze site vind je bovendien meer informatie, tips en producten om in te zetten. De praatplaten zijn in samenwerking met Pharos ontwikkeld.

UITLEG AFBEELDINGEN PER PRAATPLAAT

0 - 6 MAANDEN

MOTORISCHE MIJLPALEN



HET KIND:

- Heft zijn hoofd in buikligging
- Draait / rolt om

DAAG (ALS VOLWASSENE HET KIND) UIT TOT ZELF BEWEGEN:



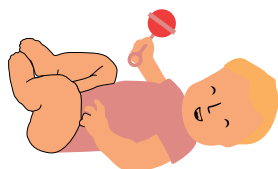
- Leg een wakkere baby zoveel mogelijk onder toezicht op zijn buik.



- Leg speelgoed voor het kind op de grond. Het kind kijkt ernaar of kan ermee spelen.



- Beweeg het linkerbeen van de baby langzaam en voorzichtig naar de rechterkant. Hierdoor wordt een beginnetje gemaakt met rollen.



- Geef het kind speelgoed waar ze reactie (licht/ geluid) van krijgen, zoals een rammelaar.



- Stimuleer dat of grijp niet in als het kind zich probeert op te trekken aan voorwerpen of personen, zo oefent een kind om zelf te komen tot zitpositie of staan.

BRENG BEWEGING IN JE DAG

Makkelijker dan je denkt!



Ga naar www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegspelletjes
voor meer informatie, tips en producten om in te zetten.

