

Motorische ontwikkeling

De motorische ontwikkeling kun je verdelen in twee onderdelen: de **grove motoriek** en **fijne motoriek**. Bewegingen als rollen, kruipen en lopen vallen onder de grove motoriek. Een stukje brood naar de mond brengen, het pakken van een rozijntje of kralen rijgen valt onder de fijne motoriek. Hier is vaak meer rust en concentratie voor nodig.

De grove en fijne motoriek zijn nauw met elkaar verbonden. Je peuter moet vaak bepaalde basisvaardigheden binnen de grove motoriek beheersen, voordat hij toe is aan bepaalde vaardigheden binnen de fijne motoriek. Denk bijvoorbeeld aan schrijven.

De motorische ontwikkeling is ook weer nauw verbonden met andere ontwikkelingsgebieden. Dat betekent dat wanneer een kind één of meerdere problemen heeft met de motorische ontwikkeling, dit invloed kan hebben op zijn hele ontwikkeling.

Hoe kan je de **grove motoriek** stimuleren bij peuters en kleuters?

Peuters

Rennen, klimmen en ravotten. Peuters zijn er dol op. Vooral **buiten** waar ze ongehinderd hun gang kunnen gaan. Je peuter kan nu misschien al op een loopfietsje fietsen en alleen van een glijbaan afglijden. Even kort op één been staan, een trap oplopen, een bal schoppen, in een klimrek klimmen, schommelen, glijden van de glijbaan en over een boomstam lopen, leert hij ook in deze fase.

Enkele haalbare tips:

- Voorzie voorwerpen om tegen te duwen of aan te trekken, zoals een poppenwagen of blokkenkar
- Dansen op muziek
- Verstoppertje spelen
- Klimmen, glijden en schommelen in een speeltuin
- Een parcours in huis uitzetten met obstakels (kussens, matras, stoelen, poef, kartonnen doos)
- Voorzie een loopfiets en/of een step
- Over de stapeltje kleren, kussens, etc. heen springen

Kleuters

Vijfjarigen kunnen in principe beginnen met **zwemles**. Hun spieren zijn over het algemeen sterk genoeg en ze hebben voldoende voorwaarden om de ingewikkelde samengestelde zwembewegingen te leren maken. Een goede graadmeter is het **fietsen zonder zijwieltjes**. Gaat dat goed, dan is je kind motorisch ook in staat om te leren zwemmen.

De motoriek van je kind is met zes jaar nog niet helemaal ontwikkeld, maar hij laat maar al te graag aan jou zien wat hij allemaal kan. Ga daarom lekker veel met je kind **zwemmen, voetballen, hinkelen, wandelen en fietsen**. En laat ze ook lekker veel **buitenspelen**.

Enkele haalbare tips:

- Teken een hinkelbaan op jouw terras of oprit (met krijt)
- Balspelletjes, een speurtocht in de tuin, in de buurt, in het bos, ...
- Dansen: vrij dansen, dansbewegingen nadoen, ...
- Zet een parcours uit in de tuin met allerlei hindernissen, zoals vijf keer touwtje springen, door een doos kruipen, een bal in een emmer gooien, ...

Hoe kan je de fijne motoriek stimuleren bij peuters en kleuters?

Je peuter leert steeds fijnere bewegingen met zijn handen en vingers te maken. Zo kan hij steeds beter een lepel of potlood vasthouden, een bladzijde van een boek omslaan en kleine dingen van de grond oprapen, zoals een blokje.

Enkele haalbare tips:

1. **Samen knutselen:** tekenen, knippen, plakken en vingerverven zijn ideaal om de fijne motoriek van je peuter / kleuter te stimuleren. Door te verven en mengen met verf leert je kind ook nieuwe kleuren ontdekken. Binnen de lijnen kleuren (bij oudere kleuters), met een pincet kleine voorwerpen nemen, ...
2. **Samen koken:** natuurlijk niet met heet water en vuur, maar je peuter/ kleuter kan wel aan de slag gaan met bijvoorbeeld een plankje, stuk komkommer en een bot mesje. Door de komkommer in stukjes te snijden, oefent hij zijn fijne motoriek.
3. **Samen klusjes doen:** je peuter / kleuter wil misschien het liefst alles zelf doen, maar het is bijzonder leerzaam als jij samen met hem een klusje doet. Laat jouw peuter / kleuter even meehelpen met het schoonmaken, stofzuigen, opruimen, onkruid wieden, zaaien, de was ophangen, sorteren en opvouwen, ...)
4. **Zelf dingen doen:** het is ook goed voor je peuter / kleuter om zelf dingen te doen. Natuurlijk ben je er wel bij om een oogje in het zeil te houden. Laat hem zelf maar eens zijn sokken aan- of uittrekken. Of laat hem 's morgens zelf zijn tanden poetsen. De jas zelf dichtdoen (met rits / met knopen). Zelf schoenen aan- en uittrekken, ... Op deze manier werk je ook aan de zelfredzaamheid.
5. **Spelletjes spelen:** kralen rijgen, puzzelen, gezelschapspelen, ...

Tips voor het slapen gaan!

1. Rol driemaal over de lengteas naar beide kanten op een zachte mat, armen naast het lichaam.
2. Kruip (zoals een slang), spring (zoals een kikker), huppel (zoals een konijntje) naar de badkamer.
3. Stap over een denkbeeldige touw (of kleef een lijn op de vloer) en koppel hieraan een verhaaltje.
4. Poets op één been je tanden (regelmatig wisselen van been)
5. Stap voetje voor voetje naar de slaapkamer, kijk niet naar de voeten.
6. Draai 2 rondjes naar links en 2 rondjes naar rechts (je kan hiervoor een draaiende bureaustoel gebruiken)