

# Tipsheet: Bewegen met baby's.



## Wat is Lekker Fit! Bewegen met baby's?

- Baby's iedere dag op hun buik laten spelen.
- Minimaal 2 maal per dag ontwikkelingsgerichte beweegactiviteiten.
- Zo min mogelijk in een wipper of kuipstoel.
- Baby's spelen buiten.



**Elke dag genoeg bewegen houdt kinderen fit.**

## Waarom is bewegen voor baby's belangrijk?

Baby's bewegen graag en met plezier. Zij ontdekken zichzelf en de wereld om hen heen door spelend te bewegen. Bewegen is voor baby's een ontdekkingsreis waarin ze leren, experimenteren, ervaren, onderzoeken en contact maken. De basis voor een goede motorische ontwikkeling wordt al in de eerste 6 maanden gelegd. De baby doorloopt zo'n 25 motorische stappen voordat hij zelfstandig kan lopen. Dit doet hij in zijn eigen tempo. De motorische ontwikkeling gaat vooraf aan de cognitieve ontwikkeling: eerst komt het grijpen daarna het begrijpen. Om te kunnen ontdekken moet een baby coördinatie en spierkracht gebruiken en ontwikkelen. Dit is nodig om bijvoorbeeld iets te pakken en om ergens naartoe te bewegen. Zo bereidt de baby zich voor op omrollen, kruipen en lopen.



[www.lekkerfit010.nl](http://www.lekkerfit010.nl)



Gemeente  
Rotterdam

## Hoe dan?

Bied baby's alle tijd en ruimte voor eigen initiatief. Voor de ontwikkeling van het brein is het van belang dat de baby veel bewegingsvrijheid kent. Zorg ook voor voldoende rustmomenten. Te veel prikkels, te lang achter elkaar, staan bewegend leren in de weg. Bewegen is voor baby's een gezonde uitlaatklep voor zowel negatieve (stress) als positieve gevoelens. Als pedagogisch medewerker zorg je voor een uitdagende omgeving die aansluit bij het ontwikkelniveau van baby's. Op de groep is er ruimte om te bewegen en ook om weer tot rust te komen. Op een Lekker Fit!-locatie laat je baby's zo min mogelijk in een wipstoel of kuipstoel zitten en anders maximaal 15 aaneengesloten minuten en maximaal 30 minuten per dag. Ook doe je minimaal 2 keer per dag een individuele beweegactiviteit met de baby's en krijgen ze elke dag de mogelijkheid om op hun buik spelen.



## Tips

- Laat een jonge baby meewerken als je hem oppakt; nodig hem uit om via zijlig tot zit te komen.
- Laat een oudere baby altijd het trappetje gebruiken bij de aankleedtafel. Dit stimuleert de motorische ontwikkeling en de zelfstandigheid. Bovendien spaart het jouw rug.
- Laat een baby geen dingen doen waar hij nog niet aan toe is.
- Als een baby nog onderuitgezakt zit in een kinderstoel is hij nog niet toe aan zelfstandig zitten. Je kunt het hapje dan beter op schoot of in een wipstoel geven.
- Baby's hebben vaak een ander eet- en drinkritme dan de oudere kinderen. Maak gebruik van een zitmoment aan tafel met de oudere kinderen om de baby's beweegvrijheid op de grond te geven.
- Gaan de baby's mee-eten? Houd dan de regel aan: Als laatste aan tafel en als eerste er af. Als de baby moe is van het zitten zal het lastiger zijn om goed te slikken omdat hij ingezakt gaat zitten.
- Geef een oudere baby volop de kans om zich op te trekken tot zitten of staan aan verschillende soorten meubilair. In de box zal de baby zich voornamelijk optrekken aan de spijlen via zijn armen. Bij de bank zal hij meer zijn beenkracht moeten gebruiken. Variatie is dus belangrijk!

- Zorg dat er klim- en klautermogelijkheden zijn voor de baby's zoals een klimplateau, een Pikler driehoek of een klimheveltje.
- Zorg voor passend en uitdagend materiaal. Wissel af door materiaal te vervangen.
- Kijk op de Spelenderwijs beweegkaarten in de beweegbak voor meer tips over baby-ontwikkelstappen.
- Ga eens op babyhoogte door de ruimte. Is er voldoende beweeguitdaging voor iedere baby?
- Ga iedere dag met de baby's naar buiten.

## Ouderbetrokkenheid

- Organiseer een workshop voor ouders over de motorische ontwikkeling van baby's.
- Informeer de ouders over de motorische ontwikkeling van hun kind en hoe ze samen beweegspelletjes kunnen doen.
- Deel 'Tips voor ouders' met de ouders via de nieuwsbrief, ouderportal of social media.

## Tips voor ouders

- Maak er een goede gewoonte van om tijdens en na het verschonen je baby uit te dagen tot bewegen. Laat je baby helpen tijdens het verschonen. Doe een beweegspelletje na het verschonen of laat je baby na het verschonen nog even op de buik draaien en spelen onder toezicht.
- Gebruik bij voorkeur een vlak kussen op de commode. Zo kan je je baby het beste begeleiden bij zijn ontwikkeling.
- Hoe passiever het speeltje hoe meer spel je baby zelf kan ontdekken. Zo kan een plastic vergiet of bekertje voor uren beweegplezier zorgen.
- Geef je baby veel gelegenheid om op zijn buik te spelen. Daar krijgt hij sterke nek-, rug- en armspieren van. Ook is er minder kans op een plat achterhoofd en doet hij veel nieuwe ontdekkingen vanuit buiklig.

## Meer informatie.

- [www.lekkerfit010.nl](http://www.lekkerfit010.nl)
- [www.jogg.nl](http://www.jogg.nl)
- [Spelenderwijs beweegkaarten babyontwikkelstappen](#)
- [www.baby-skills.com](http://www.baby-skills.com)

## Colofon.

Gemeente Rotterdam, Lekker Fit!  
Mei 2023

De informatie in deze tipsheet is gebaseerd op info van:

- [www.who.int](http://www.who.int)
- [www.kenniscentrumsportenbewegen.nl](http://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl)