



PLEZIER VOOR TWEE

*een activiteitenprogramma
voor baby's en dreumesen*

REGIEN WOLTERS



— stichting het kind in de buurt
 groningen



GYMNASTIEK

HOOGVLIEGEN

leeftijd:

vanaf ongeveer vier maanden

tijd:

- bij het verschonen
- na het slapen of baden
- op een rustig moment in de groep
- nooit vlak na het eten

duur:

enkele minuten

voorwaarden:

- De baby kan zijn hoofd zelf rechthouden.
- Het kind draagt geen strakke of knellende kleding.
- De baby is wakker en alert.
- Kies een rustig moment in de groep.
- Zorg voor kort geknipte nagels.
- Wees zelf rustig en ontspannen.
- De ruimte is goed verwarmd.

voorbereiding:

- Doe scherpe sieraden af.
- Maak een geschikt plekje op het aankleedkussen of elders in de ruimte, waar je gemakkelijk op dezelfde hoogte als het kind kunt staan of zitten.
- Was je handen en wrijf ze warm tegen elkaar.

UITVOERING:

Vanaf de vierde levensmaand kun je het kind boven je hoofd in de lucht tillen. De meeste kinderen genieten van dit spelletje.

Pak de baby vast met je beide handen om zijn borstkast en til hem boven je hoofd. Laat hem even horizontaal "in de lucht zweven" (afbeelding 23).



Afbeelding 23



KRUIWAGEN LOPEN

leeftijd:

vanaf ongeveer twaalf maanden

tijd:

- bij voorkeur op een rustig moment in de groep
- na het slapen of baden
- nooit vlak na het eten

duur:

minder dan een minuut

voorwaarden:

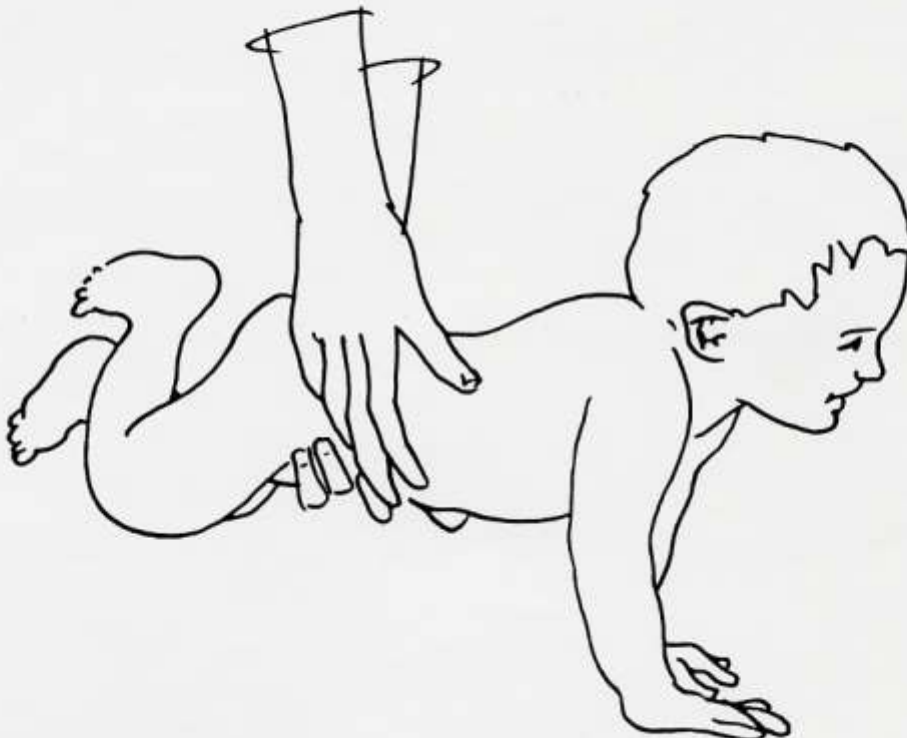
- Het kind draagt geen strakke of knellende kleding.
- Het kind is wakker en uitgerust.
- Zorg voor kort geknipte nagels.
- Wees zelf rustig en ontspannen.
- De ruimte is goed verwarmd.

voorbereiding:

- Doe scherpe sieraden af.
- Maak een geschikt plekje vrij op de vloer.

UITVOERING:

Leg het kind op zijn buik op de grond. Til het kind op bij zijn heupen, maar zo dat hij op zijn handen kan lopen (afbeelding 38). Wanneer dit na een poos goed gaat, kun je het spel moeilijker maken door het kind bij de knieën te pakken. Nog moeilijker is het als je het kind bij de enkels pakt ($\pm 1\frac{1}{2}$ jaar).



Afbeelding 38

ZINTUIGSPELLETJE

INDOEN

leeftijd:

vanaf negen maanden

tijd:

op een rustig (spel)moment

duur:

enkele minuten

materiaal:

- enkele blokken, duplostukken of grote kuren, enzovoort
- een doos of beker

voorbereiding:

Uitzoeken van geschikt materiaal. Fel gekleurde voorwerpen spreken jonge kinderen het meeste aan.

voorwaarden:

- Het kind is net toe aan samenspel.
- Het kind is wakker en alert.
- Het kind heeft geen honger of dorst.
- Kies een rustig plekje met weinig afleidende geluiden of kinderen.

UITVOERING:

Geef het kind de blokken en de beker en wacht eerst af wat het kind uit zichzelf met dit materiaal gaat doen.

Zonodig kun je het kind vragen (en aanmoedigen) de blokjes in de beker te stoppen.

Wanneer het kind niet direct reageert op jouw woorden kun je het voordoen. Benoem daarbij wat je aan het doen bent.

Leg de nadruk op het woordje "in".

Je kunt ook de woordjes "op" of "uit" in het spel betrekken.

Houd het spel wel eenvoudig en **gebruik één begrip tegelijk**.



PLAKKEN

leeftijd:

vanaf ongeveer achttien maanden

tijd:

- op een rustig (spel)moment
- lieft een vaste tijd van de dag

duur:

vanaf enkele minuten

materiaal:

- een vel (gekleurd) papier, karton of stof als platte ondergrond, maar ook dozen, WC-rollen, enzovoort zijn geschikt
- geschikte lijm van bijvoorbeeld stijfsel of behangerslijm en een kwastje
- maak een keuze voor:
 - (grote) figuren, repen of snippers van fel gekleurd sits-, vloei-, zijde-, of gewoon papier
 - gekleurde plaatjes uit tijdschriften;
 - stukken gekleurde stof, touw, garen, piepschuimvlokken, herfstblaadjes, enzovoort

voorbereiding:

- Zoek van tevoren het materiaal bij elkaar en zet het klaar.
- Stroop de mouwen op bij het kind en doe hem eventueel een schort voor.
- Prik of plak de ondergrond vast aan de tafel.
- Maak eventueel samen van te voren al papier snippers, zodat het kind meteen kan gaan plakken.

voorwaarden:

- Wees zelf rustig.
- Heb tijd en aandacht voor het kind.
- Het kind is wakker en alert.
- Het kind heeft geen honger of dorst.
- Zorg voor een goede verlichting. Laat het kind niet met zijn rug naar het raam of naar de lamp toegekeerd zitten.

UITVOERING:

Laat het kind het materiaal zien en leg uit wat de bedoeling is.

Doe ook voor hoe plakken in zijn werk gaat.

Voor een kind is plakken het gemakkelijkst wanneer hij:

eerst de ondergrond goed met lijm insmeert en **daarna** gaat opplakken.

Daarna kan hij met een klap **de snippers** op het papier **plakken**.

Neem eventueel zelf ook een vel papier waarop je gaat plakken. Jouw enthousiaste en geconcentreerde voorbeeld vormt een goede aanmoediging voor het kind.





LIEDJES EN RIJMPJES

NABOOTSEN EN BEWEGEN

leeftijd:

vanaf ongeveer twaalf maanden

tijd:

- bij het verschonen
- op een rustig (spel)moment in de groep
- liever niet direct na de voeding

duur:

- tien minuten voorbereiding (bij elk nieuw liedje)
- enkele minuten uitvoering

voorwaarden:

- De baby is wakker en alert.
- De baby heeft geen honger.
- Kies een rustig plekje met zo weinig mogelijk afleiding.

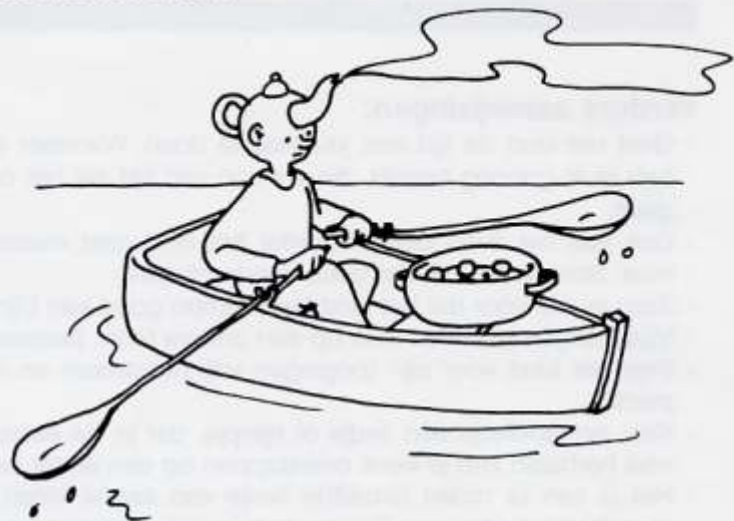
voorbereiding:

Leer het liedje of rijmpje (en de bijbehorende bewegingen) uit je hoofd.

UITVOERING:

Zing het liedje op "hoge" toon of zeg het versje langzaam en duidelijk op, met "hoge" stem en veel melodie en ritme in je zinnen.

Maak ondertussen de bewegingen die bij de woorden horen.



Twee geschikte liedjes zijn bijvoorbeeld:

*Schuitje varen,
theetje drinken,
varen we naar de overtoom.*

*Drinken we zoete melk met room,
zoete melk met brokken,
kindertjes mogen niet jokken.*

zing of zeg:

Schuitje varen

Laat het kind tegenover jou zitten en pak elkaars handen vast.

Maak nu samen "op de maat" roeibewegingen. Wanneer het kind hier nog niet aan toe is, kun je hem voor je (op schoot) laten zitten en hem meenemen in jouw bewegingen.



LIEDJES EN RIJMPJES

SLAAPLIEDJES

leeftijd:

vanaf nul maanden

tijd:

vlak voor het slapen gaan

duur:

- tien minuten voorbereiding (bij elk nieuw liedje)
- enkele minuten uitvoering

voorwaarden:

- Het kind heeft geen honger of dorst.
- Vermijd achtergrondgeluiden zoals van een spelende radio.

voorbereiding:

Leer het liedje of rijmpje (en de bijbehorende bewegingen) uit je hoofd.

UITVOERING:

Slaapliedjes zijn bedoeld om het kind helemaal tot rust te laten komen en langzaam aan te laten inslapen. De woorden en de taal zijn daarom van ondergeschikt belang. Het gaat om de rust die het liedje uitstraalt. Het gaat erom hoe er gezongen wordt, langzaam, rustig en met aandacht.



Enkele geschikte liedjes zijn bijvoorbeeld:

*Slapen, slapen, slapen, doe
alle oogjes nu maar toe
Alle bloempjes gaan nu dicht
Alle sterretjes geven licht
Alle vogeltjes zijn moe
Slapen, slapen, slapen! Toel*

zing of zeg:

Slapen slapen



MASSAGE baby

Massage voor het GEZICHT

tijd:

- voor of na het slapen
- bij elke verschoning
- voor het baden

duur:

enkele minuten

voorwaarden:

- Kies een rustig moment in de groep.
- Denk om een goed verwarmde ruimte.
- Zorg voor kort geknipte nagels.
- Wees zelf rustig en ontspannen.

voorbereiding:

- Doe scherpe sieraden af.
- Maak een geschikt plekje op het aankleedkussen of elders in de ruimte.
- Leg een handdoek en luierslagdoek klaar, kleren en eventueel een warme omslagdoek.
- Was je handen en wrijf ze warm tegen elkaar.

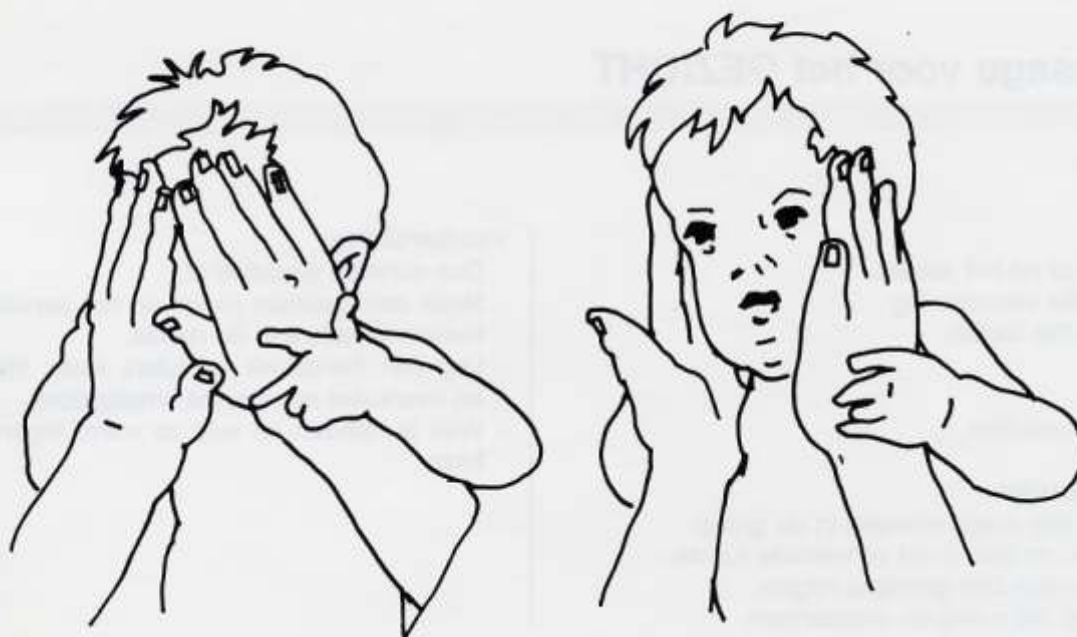
UITVOERING:

Leg de vingertoppen van je beide handen midden op het voorhoofd van de baby. Strijk nu met beide handen zachtjes naar de slapen toe en maak bij de slapen zachte ronddraaiende bewegingen met één vingertop (afbeelding 3).



Afbeelding 3

Strijk daarna zacht over de wenkbrauwen, vanuit de neus in de richting van de slapen (afbeelding 4).



Afbeelding 4

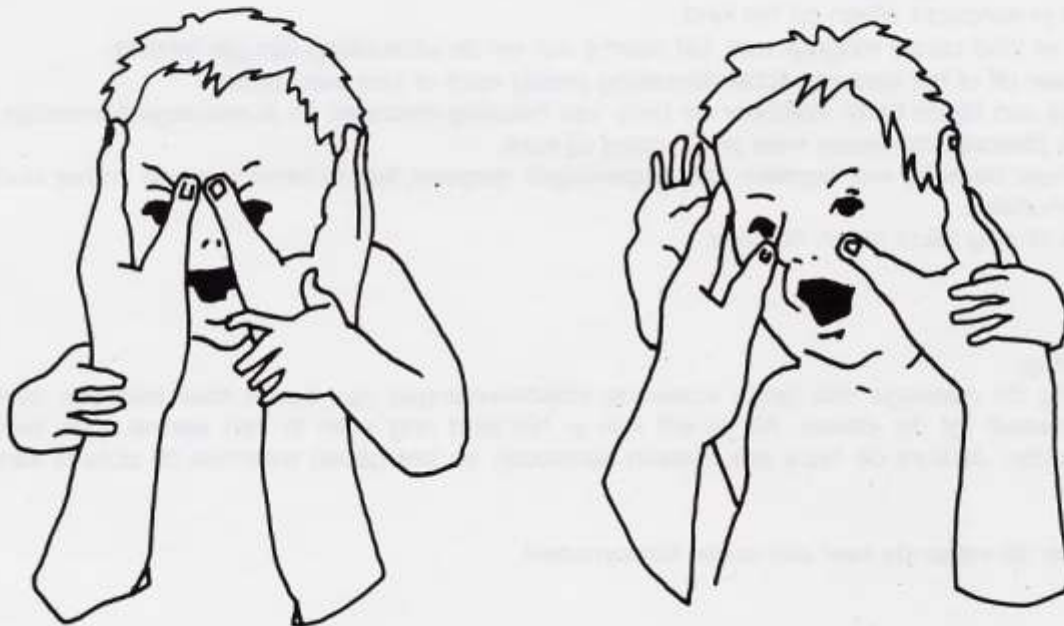
Vlak onder de wenkbrauw voel je een bot, de rand van de oogkas. Strijk ook zachtjes over dit bot, weer vanuit de neus naar de slapen (afbeelding 5).



Afbeelding 5

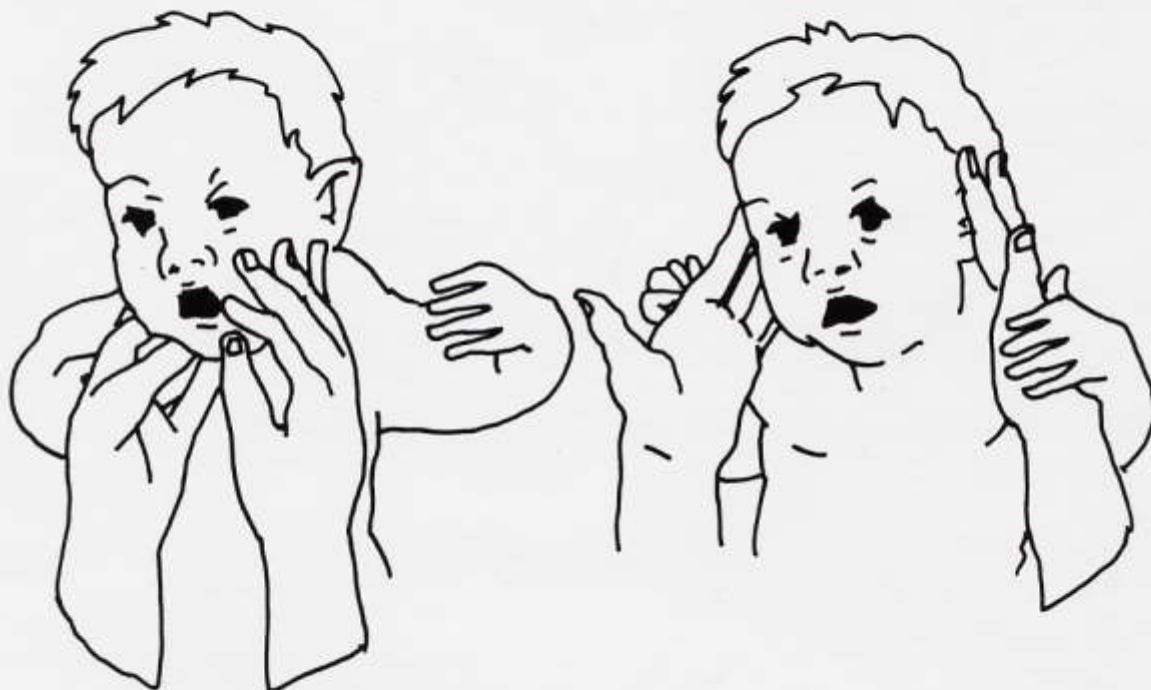


Strijk dan vanuit de neusbrug over de wangen heen naar de oren, en vanuit de ooghoeken, via de neusvleugels, naar de mondhoeken (afbeelding 6).



Afbeelding 6

Vanaf het midden van de kin, strijk je via het kaakbeen naar de oren. Aai achter allebei de oren, beginnend aan de bovenkant. Streel de achterkant en de voorkant van de oren en volg daarbij de vorm van de oren (afbeelding 7).



Afbeelding 7