

Spelen en bewegen met je peuter



ontdekken, ontwikkelen, plezier, contact



Jim en Roos zijn in de poppenhoek aan het spelen

"Waarom spelen jullie?"

"Omdat het LEUK is!"



Jeugd en Gezin
Gooi en Vechtstreek





Spelen en bewegen met je peuter

Wat Jim en Roos niet weten is dat ze door te spelen veel leren en dat het belangrijk is voor hun ontwikkeling. Ze oefenen allerlei vaardigheden, ze leren zichzelf kennen en leren met anderen omgaan.

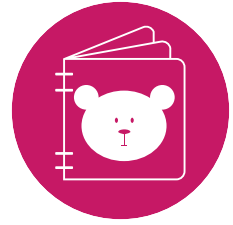
Spelen is voor kinderen doen waar ze zin in hebben, zonder dat het moet, zolang ze zelf willen en zonder dat ze met het spelen iets speciaals moeten bereiken. Kinderen kunnen niet “fout” spelen, je kunt geen cijfer halen of beter/slechter spelen dan een ander.

Alle kinderen, over de hele wereld, spelen. Het maakt niet uit waar ze geboren worden. Hoe kinderen spelen is wel verschillend,

Dat heeft te maken met:

- *Temperament*: er zijn rustige en drukke kinderen.
- *Karakter*: het ene kind is wat meer ondernemend en de ander kijkt eerst even toe.
- *Voorkeur en interesses*: de één houdt van bouwen en de ander van dieren.

Wat leert je peuter door te spelen?



Door te spelen oefent je kind op allerlei gebieden:

Bewegen en zintuigen (lichamelijke ontwikkeling)

- Peuters willen op ontdekking en proberen van alles uit. Ze gaan rollen, kruipen, hollen, springen, klimmen en klauteren. Door dit te doen oefenen ze hun lijf, armen, benen, handen en voeten. Ze worden steeds handiger. Hun botten en spieren worden sterker. Ze leren dat ze kunnen vallen, maar ook weer opstaan!
- Door kleine dingen te pakken oefenen ze de kleine spieren, daarbij oefenen ze ook concentratie.
- Ze ontwikkelen hun zintuigen (zien, horen, ruiken, proeven en voelen) door dingen in de mond te stoppen, door plaatjes te kijken, te luisteren naar liedjes en muziek. En ze leren hoe alles voelt door overal (echt overal!) aan te zitten.
- Door te bewegen leert je peuter begrippen zoals: hard/zacht, boven/onder, achter/voor, snel/langzaam.
- Peuters vinden bewegen fijn. Bovendien kan hij heerlijk slapen als hij moe is van alle activiteiten.

Leren, taal en nadenken (verstandelijke ontwikkeling)

- Tijdens het spelen ontdekt je peuter wat er gebeurt als hij iets doet: door te duwen valt de toren om. Een bal rolt en een blok rolt niet. Van water wordt je nat en van zand niet. Als je twee kleuren mengt ontstaat een andere kleur. Door al deze ervaringen leert hij de wereld kennen.
- Bij alles wat kinderen doen horen ze vaak taal. Zo leren ze dat allerlei voorwerpen een naam hebben. Maar ook dat handelingen (bijvoorbeeld: "je wast beer in bad") en gevoelens een naam hebben (bijvoorbeeld: "dat doet pijn, dat is koud"). Peuters gaan ook zelf taal gebruiken bij het spelen, ze "verwoorden" wat ze doen. Hierop komt dan weer een reactie van iemand anders.
- Ze leren tijdens het spelen voorwerpen kennen (weten), ze onthouden wat er gebeurt of waar iets ligt (geheugen).
- Peuters leren te kiezen ("wat wil ik gaan doen?") en problemen op te lossen ("hoe ga ik het doen?").

Gevoelens (emotionele ontwikkeling)

- Tijdens spelen leert je peuter zijn gevoelens kennen. Hij is trots als het bouwen

van de toren is gelukt. Of bang omdat de glijbaan te hoog is. En als iemand zijn schep afpakt is hij boos. Of hij is gefrustreerd omdat het puzzelstukje niet past en verdrietig als hij verliest.

- Soms maken kinderen nare dingen mee. Ze kunnen er nog niet over praten. Jonge kinderen spelen over deze nare dingen, op die manier proberen ze het te verwerken.

Omgaan met anderen (sociale ontwikkeling)

- Peuters leren tijdens het spelen over hun eigen gedrag en het gedrag van de ander. Bijvoorbeeld "Als ik me verstop, komt papa me zoeken" of "Als ik iets afpak van mijn broertje, wordt hij boos".
- Ze leren regels tijdens het spelen. Wat mag je wel en niet doen met het speelgoed?
- Peuters leren wachten, iemand helpen, beurt nemen, speelgoed delen, rekening houden met een ander



Waar spelen peuters graag mee?

Ontdekken en huis-tuin-en keukenmaterialen

Peuters willen op onderzoek uit om de wereld te ontdekken. Ze spelen daarom het liefst met materialen waarbij iets te beleven of te ontdekken valt. Zoals speelgoed dat in-uit-op elkaar kan, speelgoed dat je kunt laten bewegen of waarbij je zelf lekker kunt bewegen. Maar ook materiaal waarbij je iets kunt voelen, zoals zand, water, klei, scheerschuim, maar ook slagroom. Want met echte materialen spelen vinden peuters vaak fijner dan met namaak spullen. Ze spelen graag met allerlei huis-tuin- en keukenmaterialen zoals dozen, lepels, pannen, schelpen, kussens, zand, water en kleden.

Buiten spelen

Weer of geen weer, ze willen iedere dag naar buiten. In het bos, op het gras of op een speelveldje is veel te beleven. Ze genieten van de ruimte. Ze voelen zich groot als ze zelf mogen lopen en al lopend ontdekken ze veel en ervaren ze vrijheid. Een wandelwagen is handig als je ergens op tijd moet zijn of als je peuter moe is, maar hij geniet en leert veel door zelf te lopen.

Muziek luisteren en zelf muziek maken

De meeste kinderen genieten van muziek! Het is fijn om zelf muziek te maken met bijvoorbeeld trommels, xylofoon, bellen. Luisteren naar muziekjes is ontspannend en geeft een blij gevoel. Er zijn ook verdrietige of spannende liedjes. Deze helpen peuters om gevoelens te herkennen.

Liedjes zingen en gebaren maken

Liedjes zingen is niet alleen leuk en gezellig, maar geeft je peuter ook een gevoel van veiligheid. Ze herkennen de liedjes vaak snel, vooral aan de klank en het ritme) en daardoor weten ze wat er komen gaat. Er zit veel herhaling in waardoor ze weten waar ze aan toe zijn. Bij veel liedjes gebruik je ook gebaren. Deze combinatie onthouden ze ook vrij snel, waardoor ze mee kunnen doen. Liedjes worden vaak gebruikt bij een ritueel, zoals gaan eten, opruimen, naar bed gaan. Peuters begrijpen daardoor beter wat er gaat gebeuren.

Boekjes lezen

Veel peuters houden erg van boekjes "lezen" en voorgelezen worden. Ze herkennen al snel de plaatjes en het verhaal. Een boekje dat ze kennen geeft



veiligheid en kan ook onderdeel zijn van een ritueel, bijvoorbeeld voor het slapen gaan. Er zijn heel veel leuke boekjes voor kinderen van alle leeftijden, bij de bibliotheek mag ieder kind vanaf 0 tot 12 jaar gratis lid worden.

Speelgoed uit de speelgoedwinkel

Er is heel veel speelgoed beschikbaar voor peuters in de winkels. Sluit aan bij de interesse van je kind en zorg voor verschillende soorten spelmaterialen, zodat je kind kan afwisselen. Zie voor voorbeelden het speelgoedschema achterin deze folder. In sommige plaatsen is een speel-o-teek. Hier kun je, net als je in de bibliotheek boeken kunt lenen, speelgoed lenen. Je kunt ook speelgoed ruilen met familieleden of vrienden.

Als ouder kun je verschillende materialen aanbieden, om je kind de kans te geven om te ontdekken wat hij leuk vindt (en wat niet).

Doen- alsof en fantasie

Als een peuter tussen 1-2 jaar is speelt hij vooral door iets na te doen en veel te herhalen. "Nog een keer! Nog een keer!" Ze kunnen er geen genoeg van krijgen. Tussen 2-3 jaar (her)kent hij veel meer en kan ook dingen combineren. Bovendien kan hij beter praten. Hij gaat situaties uit het dagelijks leven in het spel imiteren: doen- alsof telefoneren, doen- alsof ze aan het koken zijn. Soms doen ze dit met speelgoed, maar peuters gebruiken ook vaak voorwerpen die dichtbij zijn, zoals een blok of een stoel dat bijvoorbeeld als een telefoon of een auto wordt gebruikt. Ze maken nog geen onderscheid tussen echt en doen-alsof. Je krijgt dan bijvoorbeeld een "ijsje" van je kind en hij verwacht dat je dit ijsje lekker gaat opeten. Door deze manier van spelen oefenen ze al een beetje hoe het in de echte wereld gaat en ook om zich in een ander te verplaatsen. Peuters kunnen in die fase ook bang zijn, omdat er in hun hoofd bijvoorbeeld het beeld van een "krokodil onder zijn bed" is.

Als kinderen ouder worden (vanaf ongeveer 3,5 jaar) spelen ze nog steeds fantasiespel, maar dan weten ze soms al dat het niet echt is. Ze zeggen dan ook: "ik deed maar alsof!" Ze spelen dan vaak een rol. "Toen was ik de politie en jij de koningin". Verkleed vinden ze daarbij geweldig leuk. Soms zo leuk, dat ze deze kleren liever dragen dan de gewone kleren. En daarbij hoeft de verkleedkleding niet perfect te passen bij de rol die ze spelen. Dat vinden peuters niet zo belangrijk, ze gebruiken hun fantasie. Kleuters (en ook basisschoolkinderen tot 9 jaar) spelen nog veel fantasiespel, waarbij ze goed weten dat het "alsof" is.



Televisie, smartphone of tablet?

Televisie, smartphone, computer en tablets zijn een belangrijk onderdeel geworden van ons leven en zijn dan ook niet meer weg te denken. Het is dus vanzelfsprekend dat peuters er ook mee in aanraking komen. Er zijn tegenwoordig veel apps en spelletjes beschikbaar die speciaal zijn gemaakt voor jonge kinderen.

Als kinderen naar een scherm kijken lijkt het of ze niet uitgekeken raken, er is altijd wel iets nieuws te beleven. Bij het kijken naar een scherm lijkt het alsof je peuter dit heel goed alleen kan, maar juist bij schermgebruik is het belangrijk dat je als ouder je peuter hierbij begeleidt en begrensd. Doe je dit op een goede manier dan hebben jij en je peuter daar heel veel plezier en profijt van. Dit noemen we mediaopvoeding (zie tips bij websites).

Een peuter heeft een ouder nodig om de beelden die hij ziet te leren begrijpen: wat is dit? hoe klinkt het? waar hoort het bij? hoe voelt het? Waarom is de eekhoorn verdrietig? En wat is verdrietig? En hoe los je dat op? Jij kunt met hem praten over wat jullie hebben gezien en gehoord. Je vertelt er nog iets bij, misschien maak je er een geluidje bij of je laat zien welk gevoel dit geeft. Door samen met je peuter te kijken en erover te praten laat jij hem ervaren wat de betekenis is om zo verbinding te maken tussen wat op het scherm te zien is en de echte wereld.

Het is best lastig om te weten wat wel en niet geschikt is voor je peuter. Er is zoveel aanbod! Er zijn websites met tips waar je op kunt letten om te kiezen wat geschikt is voor de leeftijd van je kind: www.mediawijsheid.nl/mediadiamant-0-5. Je kunt ook gebruik maken van de leeftijd adviezen van Kijkwijzer.

Peuters (vooral tussen 1-3 jaar) houden van herhaling. Net als met boekjes die een peuter steeds maar weer opnieuw wil lezen, is het ook fijn om vaak hetzelfde spelletje te doen of naar een filmpje te kijken. Je hoeft dus niet steeds op zoek te gaan naar nieuwe apps, ook al is het aanbod nog zo groot. Het is verstandig om internetfilters in te stellen om te voorkomen dat je kind per ongeluk ongeschikte dingen gaat zien.

Te lang naar een scherm kijken is niet goed voor je peuter. De snelle beelden

activeren de hersenen en houden hem actief, er is geen rustmoment. Je peuter komt moeilijker in slaap als hij naar een scherm heeft gekeken. Een uur voor het slapen gaan kun je een peuter beter niet meer op een scherm laten kijken.

Voor je peuter is 15-30 minuten per dag (liefst samen met jou) op een scherm kijken echt genoeg. Doet hij dit vaak langer dan kan dit gevolgen hebben voor de oogontwikkeling. Hij heeft het nodig



dat jij de tijd begrensd die hij mag kijken. Ze kunnen nog niet zelf stoppen maar ze kunnen dit wel leren. Als je dat vanaf jonge leeftijd al doet, heb je daar later veel plezier van. Je kunt bijvoorbeeld een (kook)wekker zetten en als de wekker gaat is het tijd om te stoppen. Of het alarm op je smartphone gebruiken. Ook kan je een vast moment van de dag afspreken.

Samen spelen, samen delen?

Jonge peuters (tot 3 jaar) kunnen nog niet samenspelen. Ze spelen wel met andere kinderen, maar nog niet echt samen. Ze kijken naar elkaar en doen elkaar na. Ze hebben daarbij veel plezier in het nadoen van elkaar en leren zo veel van elkaar.

Vanaf 3 jaar beginnen peuters samen te spelen. Ze doen elkaar niet alleen meer na, ze reageren ook op het spel van de ander. Ze voegen iets toe aan het spel. En daar reageert de ander dan weer op. Zo leren ze samen te spelen.

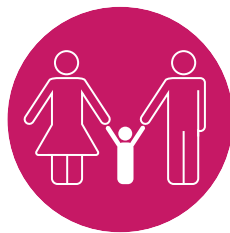
Vanaf 3 jaar kunnen ze meer regeltjes begrijpen. Je kunt een begin maken om ze te leren in het spel rekening met iemand anders te houden, leren om speelgoed te delen en om de beurt te spelen.

Winnen en verliezen

Peuters kunnen heel erg verdrietig of boos reageren als ze verliezen bij een spel. Ze hebben nog weinig controle over hun gevoelens en ze kunnen ook nog niet de hele situatie overzien. Het overvalt ze vaak als ze verliezen, wat de teleurstelling des te groter maakt. En ze kunnen nog niet relativiseren dat het "maar een spelletje" is. Hoe vervelend en zielig je als ouder dit ook vindt voor je peuter, het is voor zijn ontwikkeling van belang dat hij leert om te gaan met deze gevoelens.

Je helpt je peuter niet door hem altijd te laten winnen, want dan gaat hij dat later altijd verwachten. Je helpt hem wel door te erkennen dat hij boos en verdrietig is als hij verliest en hem te kalmeren. En natuurlijk ook door hem af en toe een beetje te laten winnen (als hij dat niet door heeft), om hem beide gevoelens te laten ervaren.

Spelen met papa en mama!



Elke peuter vindt het geweldig leuk om met papa of mama te spelen. En papa's en mama's vinden dit ook leuk, maar je hebt niet de hele dag tijd om te spelen. En soms weet je als ouder niet zo goed hoe je dan mee kunt spelen. Je peuter weet vaak wel wat hij wil, maar hij kan je dat nog niet uitleggen. En al spelend verandert hij van plan. Samenspelen met je peuter kan daarom soms best frustrerend zijn. Om het meespelen zo gezellig mogelijk te laten verlopen, kun je als ouder gebruik maken van de volgende handvatten:

- Laat je peuter kiezen waarmee hij wil spelen en sluit daarbij aan. Het gaat bij het spelen om plezier en contact. Niet om het resultaat.
- Neem eerst de tijd om te kijken. Wacht even af, geef hem de tijd om op gang te komen en volg het spel van je peuter.
- Kinderen willen graag dat je erbij bent en dat je aandacht hebt, maar je hoeft niet altijd mee te spelen.
- Imiteer wat je kind doet en voeg daar iets nieuws aan toe. Kijk of je kind jou ook nadoet.
- Je kunt wel benoemen wat hij aan het doen is en je voegt (nieuwe) woorden toe.
- Het is niet nodig om steeds complimenten te geven, want bij spelen gaat het niet om goed of fout. Je kunt wel zeggen "wat ben je lekker aan het bouwen!" "Of wat is het gezellig met al je dieren op de boerderij"
- Bied niet gelijk hulp als het even tegen zit. Laat je peuter lekker oefenen, moedig aan om het nog een keer zelf te proberen.





Leren zelf te spelen

Peuters spelen graag met papa en mama, maar het is belangrijk dat ze ook leren om zelfstandig te spelen. Je kunt je peuter hierbij ondersteunen:

- Geef je kind de ruimte om te spelen (binnen en buiten), bijvoorbeeld door hem in huis zijn eigen veilige speelhoekje te geven.
- Zorg voor rust door hem op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo te laten spelen. Dit kun je doen door hem niet te storen en hem tijdens het spel dingen te vragen (zoals welke kleur, laat eens zien wat je kan, geef eens een kusje). Het is voor je peuter ook fijn als de televisie of radio uit is als hij zelf aan het spelen is. Het geeft ook rust als er niet te veel speelgoed om hem heen is.
- Peuters lopen tijdens het spelen vaak van het één naar het ander. Ze hebben nog geen doel met het spelen, waardoor ze niet iets afmaken voor ze met iets anders bezig gaan. Veel peuters lopen van een puzzel weg om met duplo te gaan spelen, om daarna weer met de puzzel verder te gaan. Probeer dit te accepteren en laat ze niet gelijk opruimen, maar doe dit op een vast moment (bijvoorbeeld als je weggaat of voor het slapen gaan). Soms pakken ze zoveel speelgoed dat het ook voor je peuter niet meer overzichtelijk is en dan kun je samen beter even opruimen. Zelf alles opruimen is nog te onoverzichtelijk voor hem.
- Als je ziet dat je peuter even niet weet wat hij moet of zich verveelt, dan heeft hij even tijd nodig. Tijd om zelf te kunnen bedenken wat hij wil doen, in plaats van dat jij iets voor hem verzint. Het antwoord is dan vaak "NEE, dat wil ik niet".
- Je kind leert zelfstandig spelen met spelmaterialen dat past bij zijn ontwikkeling. Want als het te gemakkelijk is, is het niet uitdagend genoeg en is hij snel uitgespeeld, maar als het te moeilijk is heeft hij jouw hulp nodig en kan hij niet zelfstandig spelen.

Veel speelplezier!



Meer informatie?

- www.speelgoedinfo.nl
- www.boekstart.nl
- www.bereslim.nl
- www.wepboek.nl/kindersite
- www.opvoeden.nl
- www.opvoeden.nl/adviezen-mediagebruik-peuters-5819
- www.opvoeden.nl/overzicht/peuter/spelen-en-vrije-tijd
- www.nji.nl/nl/Download-NJi/Publicatie-NJi/Tipsheet-mediagebruik-0-5-jaar-voor-ouders.pdf
- www.mediawijsheid.nl
- www.huisvoorbeweging.nl/gecombineerde-leefstijlinterventies-van-huis-voor-beweging/over-beweegkriebels
- [Pinterest voor allerlei creatieve suggesties](#)

Vragen over de ontwikkeling?

Groeien, lachen, zitten, kruipen, staan, lopen, praten.... In de eerste jaren van zijn leven leert je kind een heleboel. Bij de één gaat het snel, de ander doet er wat langer over. Ieder kind ontwikkelt zich in zijn eigen tempo. Onderling vergelijken heeft dan ook geen zin, ieder kind is uniek!

Heb je vragen of je maakt je om de één of andere reden zorgen over de ontwikkeling van je kind, praat hier dan over met de jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau (je kunt altijd hiervoor bellen en/ of een extra afspraak maken) of met de huisarts.

Contact

🌐 www.jggv.nl | 📞 (035) 692 63 50 | ✉ info@jggv.nl |

📘 📺 📷 JeugdGezinGV



Jeugd en Gezin
Gooi en Vechtstreek



Speelgoedschema: 'Welk speelgoed is geschikt voor jouw peuter?'

Leeftijd	Bewegen en voelen		Omgaan met anderen en met gevoelens			Nadenken en leren		
	<i>Bewegings- speelgoed</i>	<i>Zintuigelijk speelgoed</i>	<i>Fantasie speelgoed</i>	<i>Creativiteit en expressie</i>	<i>Gezelschaps- spelen</i>	<i>Puzzels</i>	<i>Bouw- en constructie</i>	<i>Taal, reken en denk spellen</i>
1-2 jaar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bal ▪ Duwkar ▪ Loopfiets ▪ Trekdiër ▪ Schommel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zandbak met schepje en emmertje ▪ Bad met speeltjes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pop met bedje ▪ Poppenwagen ▪ Grote auto of trein 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Muziek-instrument ▪ Vingerverf ▪ Scheerschuim ▪ Zingen 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ VormenstoofHouten puzzel met nopjes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stapelbekers ▪ Houten blokken 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kartonnen plaatjesboek ▪ Voorleesboekjes
2-3 jaar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Poppenwagen ▪ Step ▪ Slee ▪ Glijbaan ▪ Speelhuisje 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bellenblaas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Babypop met spullen ▪ Garage ▪ Boerderij en dieren ▪ Poppenservies ▪ Winkeltje ▪ Dokterskoffer 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tekenen ▪ Kleurpotloden ▪ Waskrijt ▪ Vingerverf ▪ Plakplaatjes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vissenspel (magneten) ▪ Kleurentoren ▪ Lotto ▪ Domino 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Inlegpuzzel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Duploblokken ▪ Constructiespeelgoed 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prentenboeken ▪ Verhaaltjes
3-4 jaar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Driewieler ▪ Fiets met zijwieltjes ▪ Kruiwagen ▪ Traptractor ▪ Skelter ▪ Vlieger 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vingerverf ▪ Klei ▪ Modder ▪ Kinetisch zand 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Poppenkastpoppen ▪ Poppenhuis met meubels ▪ Verkleedkleden ▪ Gereedschapskist ▪ Hijskraan, vliegtuig, brandweer 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kleurpotloden ▪ Viltstiften ▪ Plaksel ▪ Kwast en verf ▪ Knutsel-spullen ▪ Stoepkrijt ▪ Kralen ▪ Insteek mozaïek 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kwartet ▪ Domino ▪ Memory ▪ Uno jr. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Puzzel met stukjes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Treinbaan ▪ Autobaan ▪ Knikkerbaan ▪ KID Knex 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ App's
Huis-, tuin- en keuken materiaal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dozen ▪ Planken ▪ Emmers ▪ Stoelen ▪ Plastic flessen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zand ▪ Water ▪ Scheerschuim 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Oude kleden ▪ Kleden en lappen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bladeren ▪ Eikels ▪ Kastanjes ▪ Kurk ▪ Watten ▪ Eierdozen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tikkertje ▪ Ik zie, ik zie wat jij niet ziet Verstop-pertje 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dozen ▪ Wasknijpers ▪ Planken ▪ WC rollen ▪ Stokken 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Raadspelletjes