



Gepubliceerd op *Nestlé Baby* (<https://www.nestlebaby.be>)

[Start](#) > Spelen is goed voor lichaam en geest!

Deel dit Artikel

X



Spelen is goed voor lichaam en geest!

Mijn baby is dol op spelen, klimmen, lopen, trappen ... en lijkt wel onvermoeibaar. Hoe kan ik de energie van mijn kind in goede banen leiden en zijn/haar ontwikkeling bevorderen?

<https://www.nestlebaby.be/nl/spelen-baby> ^[1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Spelen is goed voor lichaam en geest!

Mijn baby is dol op spelen, klimmen, lopen, trappen ... en lijkt wel onvermoeibaar. Hoe kan ik de energie van mijn kind in goede banen leiden en zijn/haar ontwikkeling bevorderen?

Donderdag, 10 december, 2015 - 13:05

- ^[5]
- [Printen](#) ^[1]
- [Delen](#)

Je oogappel is van 's morgens tot 's avonds een bundeltje energie, altijd klaar om te spelen en nieuwe ontdekkingen te doen. Je moet je kind constant in het oog houden om mogelijke ongevallen te voorkomen. Het enthousiasme van je kleintje is echter een plezier voor het oog, en duidt op een goede psychomotorische ontwikkeling. We bekijken het belang van spelen tijdens de babytijd van dichterbij, en geven enkele tips voor meer afwisseling!

Activiteiten volgens de leeftijd

Baby's houden er al bij het prille begin van om te spelen en vooral om nieuwe manieren van amusement te ontdekken. Je moet maar denken hoe je baby van 5 maanden schaterlacht als je "kiekeboe" speelt ... én wel uren zou kunnen doorgaan! Rond 7 of 8 maanden houdt je kindje ervan om een favoriete knuffel talloze keren achtereen op de grond te gooien ... Het is zo leuk om je die telkens opnieuw te zien oprapen! Paardje spelen op je knieën of een blokkentoren omvergooien is ook dolle pret.

Vanaf 9 tot 10 maanden begint je baby rond te kruipen, en dan komt er een buitengewoon

speelsterrein binnen bereik: je kind raakt alles wat het op zijn weg vindt aan, grijpt meubelen vast en probeert zich eraan recht te trekken ... Je bent supertrots op je kleine avonturier!

Zodra je kindje rechtop kan staan, is hij niet meer tegen te houden. De fysieke vooruitgang komt in een stroomversnelling en de ontdekkingsdrang is niet te bedwingen. Achteruitstappen, springen, de trappen op en neer gaan, huppelen ... Je staat er gewoon versteld van.

Deze ontwikkeling van de motoriek ontwikkelt de fysieke capaciteiten van je kind - het evenwicht, de behendigheid, de spieren - maar ook de zintuigen en het zelfvertrouwen.

Kom met me spelen!

Rond de leeftijd van 6 maanden kunnen baby's zich **slechts enkele minuten na elkaar op iets concentreren**. Je baby houdt van marionetten en kiekeboe, maar het is nutteloos om urenlang door te gaan ... Je kindje zal alleen maar moe worden.

Als je baby 2 jaar is, wordt het concentratievermogen groter op voorwaarde dat **het spel gevarieerd is** en je regelmatig nieuwe zaken voorstelt. Je mag dus creatief zijn! Wissel kalme en meer intensieve activiteiten af. Vergeet niet om pauzes in te lassen, zodat je oogappel niet al te opgewonden raakt.

Op deze leeftijd spelen kinderen **met alles dat ze vinden**. Je kindje zal vol enthousiasme met een houten lepel kloppen op blokken, of etentje spelen met plastic keukendozen ... Soms vraag je je zelfs af of het wel nut heeft om "echt" speelgoed te kopen!

Een goede tip om de behendigheid te ontwikkelen? Maak een obstakelparcours met blokken schuimstof, kussens, speelgoed, een grote kartonnen doos waar je baby over moet stappen, op moet klimmen, doorheen gaan ... Spelletjes met een bal, in het zwembad, verstoppertje, een driewieler en vervolgens een fiets zijn allemaal perfect geschikt op deze leeftijd en bevorderen de motoriek.

Leve de sport voor baby's!

Vanaf 2 of 3 jaar (of zelfs 1 jaar voor bepaalde activiteiten), **kan je kindje gaan "babysporten"** ! Deze activiteiten vormen een uitstekende manier om de energie van je baby te sturen buitenshuis, op voorwaarde dat er een dergelijk aanbod is in jouw buurt. Het gaat hier niet om echte sport met trainingen en regels, maar eerder een ontwikkeling van de lichamelijke capaciteiten aan de hand van spelletjes en activiteiten op maat van jonge kinderen.

Het is niet de bedoeling dat je ukkepek een kampioen wordt, maar wel **om zijn behendigheid en precisie te verbeteren**. Je baby ontwikkelt zijn/haar evenwicht, coördinatie, reactievermogen ... maar verwerft ook op psychologisch niveau meer zelfvertrouwen, respect voor anderen, teamspirit: allerlei zaken die essentieel zijn voor jouw kindje's toekomstige leventje!

Mieke, moeder van Isa

"Mijn dochter van anderhalf gaat elke week naar peutergym. Ze leert daar heel veel, zoals over een balk lopen, op de trampoline springen en pirouettes maken. Je zou niet zeggen dat

ze een paar maanden geleden alleen nog maar kon kruipen! Ze oefent thuis ook voortdurend en wil steeds laten zien wat ze allemaal al kan."

Lees meer ^[6]

Bron-URL: <https://www.nestlebaby.be/nl/spelen-baby>

Links

[1] <https://www.nestlebaby.be/nl/spelen-baby>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/nl/spelen-baby&media=https://www.nestlebaby.be/sites/g/files/sxd1076/f/styles/thumbnail/public/field/image/offset_comp_2116
is goed voor lichaam en geest!

[3] <https://twitter.com/share?text=Spelen%20is%20goed%20voor%20lichaam%20en%20geest%21&url=https%3A//www.nestlebaby.be/nl/spelen-baby>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.be/nl/spelen-baby>

[5] <https://www.nestlebaby.be/nl/printpdf/8716>

[6] <https://www.nestlebaby.be/nl/javascript%3A%3B>