

Motoriekspelletjes

De ontwikkeling van de motoriek verschilt van kind tot kind. Bij sommige kinderen verloopt de ontwikkeling van de motoriek wat trager. Er zijn ook kinderen met een onhandige motoriek. In de meeste gevallen is er geen sprake van een afwijkende motoriek.

Als de motoriek van het kind niet helemaal soepel is, kan dat problemen opleveren. Kinderen met een matige grove motoriek kunnen bijvoorbeeld moeite hebben met fietsen, gym, zwemmen, hardlopen, klimmen, voetbal en andere balspelletjes. Een minder goede fijne motoriek kan storend zijn bij tekenen, kleuren, schrijven, knutselen, aan- en uitkleden, met mes en vork eten, tandenpoetsen en het spelen met kleinere materialen zoals lego of insteekmozaïek.

Kinderen vinden activiteiten die ze moeilijk vinden meestal niet zo leuk. Ze proberen zo'n activiteit te vermijden. Als een kind iets probeert en het lukt maar niet dan is dat ook niet goed voor het zelfvertrouwen van het kind. Voorbeeld: Een kind dat moeite heeft met leren los fietsen zal waarschijnlijk fietsen ook niet zo leuk vinden. Vaak probeert het kind te voorkomen dat het moet fietsen. Het leren fietsen wordt dan ook niet geoefend en gaat nog langer duren. Bij sommige kinderen, die moeite hebben om het fietsen onder de knie te krijgen, zie je het zelfvertrouwen afnemen als leeftijdsgenootjes wel al kunnen losfietsen.



In deze folder geven wij u tips om uw kind spelenderwijs wat "handiger" te maken. Het zijn ideeën om zelf de motorische ontwikkeling van uw kind op een leuke manier te verbeteren.

Voorafgaand aan de lijst met ideeën nog de volgende adviezen:

- Begin met activiteiten die uw kind wel al redelijk goed kan.
- Als uw kind eraan toe is, kiest u activiteiten die wat moeilijker zijn. Bijv. eerst oefenen met balanceren en dan pas met losfietsen, eerst spelen met wat groter insteekmozaïek en dan pas met ministeek of strijkkraaltjes.
- Geef veel complimentjes!
- Reageer niet boos of geïrriteerd als iets nog niet zo goed lukt.
- Herhaal vaak. Door herhalen zal uw kind de activiteit langzaam maar zeker steeds beter kunnen.
- Kies activiteiten die bij uw kind passen, die uw kind leuk vindt.
- Doe activiteiten samen met uw kind. Dat is gezellig en uw kind kan de kunst afkijken.

Spelletjes en activiteiten voor de fijne motoriek

- Kleuren, tekenen, schrijven, verven met kwast, vingerverven.
- Knippen, plakken, prikken, stempelen, vouwen, scheurwerkje, vlechtwerkje.
- Spelen met klei of gips, bouwen met Brix-steentjes.
- Spelen met zand, water.
- Timmeren, schroeven, figuurzagen.

- Spelen met blokken, Lego, K'nex, Playmobil, Meccano, Fischerbouw of ander constructiemateriaal.
- Poppen, barbies aan- en uitkleden.
- Borduren, naaien, vingerhaken, punniken.
- Insteekmozaïek, ministeck, strijkkraaltjes.
- Ketting rijgen met kralen, stukgeknipte rietjes of geverfde macaroni elleboogjes.
- Puzzelen.
- Bouwdozen, bouwplaten.
- Spelletjes zoals Mikado, Jenga, Ezeltje Streckje, Muizenval, Dokter Bibber, Toren van Pisa, Pinguin paniek.
- Knikkeren, sjoelen, ringwerpspel, kegels omgooien, pijltjes werpen.
- Zelf aan- en uitkleden, ook de knoopjes, de rits en de riem. Geef uw kind de tijd om dit zelf te doen. Veters strikken.
- Kraan open- en dichtdraaien. Zelf handen wassen en afdrogen.
- Zelf tanden poetsen (wel napoetsen). Zelf haren kammen.
- Helpen in de keuken met tafeldekken, afwassen, boontjes breken, sausje roeren, flessen open- en dichtdraaien, beker drinken zelf inschenken, zelf brood smeren.
- Koekjes of brood bakken (zelf het deeg maken), plakje cake versieren.
- Planten water geven.

Spelletjes en activiteiten voor de grove motoriek

- Balspelen zoals overgooien, voetballen, trefbal, basketbal.
- Fietsen. (Zorg ervoor dat de fiets niet te groot is.)
- Steppen, skelteren.
- Hinkelspelletjes.
- Klimmen op het klimrek in de speeltuin, schommelen.
- Zwemmen.
- Rolschaatsen, skaten, schaatsen.
- Skippybal.
- Touwtje springen.
- Trampoline springen.
- Spelletjes zoals sjoelen, ringwerpspel, kegels omgooien, pijltjes werpen, tafelvoetbal, Twister, croquet, jeu de boules.
- Tennissen, badminton, tafeltennissen.
- Samen springen, hardlopen, huppelen, op één been staan.
- Balanceren door op een streep, een stoeprand, een laag hekje, een zandbakrand of een evenwichtsbalk in de speeltuin te lopen.
- Koppeltje duikelen.



Zwemles is goed voor de motorische ontwikkeling van kinderen. Het behalen van het A-diploma duurt bij kinderen, waarvan de motoriek wat minder goed is, vaak iets langer. Bij het zoeken van een sportclubje moet u rekening houden met de motorische mogelijkheden van uw kind. Als het niveau te hoog is, is de kans groot dat uw kind geen plezier aan het sporten beleeft. Als hij of zij merkt dat andere kinderen het beter kunnen of als teamgenootjes opmerkingen gaan maken is de lol er snel af. Bij individuele sporten (gym, ballet, judo) kan de leiding vaak gemakkelijker rekening houden met de mogelijkheden van uw kind dan bij teamsporten.

Voor vragen of informatie kunt u contact opnemen met de jeugdarts van de GGD regio Utrecht, telefoon: 033-4600046