

## Babygym voor allemaal



### Nodig

- Vrije ruimte (binnen/buiten)

### Doen

Klap eens in je handen. Stamp met je voeten (baby's trappen met hun voetjes).

Draai op je buik. Til je hoofd op.

Maak je zo klein mogelijk. Maak je zo lang mogelijk.

Til je hoofd op, met je armen ver vooruit. Ga zwemmen.

Draai op je rug. Fiets met je benen in de lucht. Klap in je voeten.

Ga staan of zitten, of trek je op. Raak je neus aan. Raak je teen aan.

Zwaai met een hand. Zwaai met je andere hand. Zwaai met beide handen.

Daag!

### Visie

Bewegen is belangrijk, ook voor baby's, dreumesen en peuters. Met deze gymles krijgen grove bewegingen een kans. Leidsters kunnen baby's helpen bewegen door hun handen en voeten te sturen en kinderen uitdagen om het hoofd op te tillen. Alle leeftijden mogen mee-

doen. Optrekken aan een randje mag. De bewegingen voordoen en de opdrachten goed en ritmisch uitspreken, geeft de woorden betekenis. Gezamenlijk gymmen kost hooguit tien minuten en kan een leuk begin van de dag of een rustgevende afsluiting van bijvoorbeeld buiten spelen zijn. Binnen bij voorkeur gymmen op blote voeten. Buiten bij voorkeur gymmen op gras.

Kinderopvang

vakblad voor professionals