

Workshop

Bewegen en ontspanning

BoekStartdag · 19 juni 2021
Bibliotheek Utrecht



Docent: kinderfysiotherapeut
Doelgroep: 0 maanden - 2 jaar
Deelnemers per workshop: 15 kindjes en
15 ouders
Boek: Wie speelt er in het water?

Contactpersoon

Josephine van de Schoot
j.van.de.schoot@bibliotheekutrecht.nl

Opzet

Dorien Nauta, kinderfysiotherapeut bij
Praktijk Lutmers in Utrecht.



BoekStart

de Bibliotheek 
Utrecht

Het boekje zit in een schattig doosje en lijkt een gewoon badboekje op het eerste gezicht. Het bijzondere is dat het van binnen vooral zwart-witte beelden heeft. Als je die nat maakt, komen er hele mooie kleuren naar voren en die blijven een tijdje, zodat je er superleuk in bad mee kan spelen, ook als je geen baby bent. Als een baby kwijlt, of een nat papiertje krijgt in de box, gebeurt het ook, zo kunnen ze er ook na hun badje eindeloos mee spelen.

Een leuke en interactieve workshop voor baby en ouder.

De kinderfysiotherapeut leest samen met de kindjes en ouders het boekje. Elke pagina bekijken we de illustraties. Het boekje brengen we samen tot leven door te bewegen. We gebruiken het boekje om de motoriek van je kindje te stimuleren.

Doel

Ouders ervaren hoe ze samen met hun kindje een boek kunnen lezen en inzetten voor beweegactiviteiten.

Setting

- De ruimte is ingericht met schapenvachtjes, matjes en/of kussens waar de kindjes op kunnen zitten/liggen.
- Voor elk kindje/ouder ligt het babyboekje “Wie speelt er in het water” klaar, een uitgeknepen spons op een bordje of plantenspuit/verstuiver.

Welkom

3 minuten Gastvrouw van de bibliotheek

- Heet iedereen welkom
- Vertel dat dit de 1e landelijke BoekStartdag is en laat het BoekStartkoffertje zien
- Benoem dat het abonnement voor kinderen tot 18 jaar gratis is
- Verwijs naar de BoekStart app
- Laat kort de 5 genomineerde BoekStartboeken van 2020 zien
- Heet de docent welkom

Workshop Bewegen

20 - 25 minuten Kinderfysiotherapeut

- Lees het boek voor: steeds staat 1 bladzijde centraal en bij elke bladzijde gebeurt iets.
- Tijdens de activiteit houden het kind en de ouder het boek vast en beweegt het kind

Olifant

Een olifant is groot! De bewegingen die we hierbij maken zijn dan ook groot.

Baby:

Leg je kindje op zijn/haar rug op de zachte mat.

Je beweegt nu heel rustig het linkerhandje en het rechervoetje van je baby naar elkaar toe.

Dit herhaal je een paar keer en daarna doe je hetzelfde met de andere kant. Je beweegt nu het rechterhandje en het linkervoetje naar elkaar toe. Belangrijk is dat je kindje meegeeft bij de beweging. Het moet een vloeiende, prettige beweging zijn; zet daarom geen kracht als het kindje niet wil.

Dreumes:

Nodig: hoepel en natte spons of reisflesje met verstuiver

Voor de kindjes die al kunnen staan gaan we proberen om net als een olifant door de ruimte te stampen. Kijk maar eens of je hard en zacht kunt stampen.

Kun je ook in de hoepel stappen en hier stampen?

Til je knieën maar eens zo hoog op als je kunt tijdens het lopen.

Welke kleur heeft de olifant? Druppel er wat water overheen en laat het maar eens zien.

Zeehond

De zeehond ligt hier heerlijk op zijn buikje op het strand.

Baby:

Leg je kindje op de buik op de mat. Laat je kind in deze houding op de onderarmpjes steunen. Zo maak je het wat makkelijker.

Je kunt het boekje gebruiken om je kind te stimuleren deze houding wat langer vol te houden. Als het liggen op de buik nog wat lastig is, kun je een handdoek oprollen waar je je kind op laat steunen. Ook kun je het aankleedkussen gebruiken als steun



Dreumes:

Nodig: natte spons of reisflesje met verstuiver

Op de buik liggen gaat waarschijnlijk al goed. Daarom is deze oefening een beetje moeilijker.

Kun je, terwijl je op je buik ligt, een hand omhoog steken? En 2 handen tegelijk? Lukt dit ook met je benen?

Nu mag je gaan staan en als ik in mijn handen klap zo snel mogelijk op de buik op de grond gaan liggen. Als ik weer klap ga je weer zo snel als je kan staan.

Welke kleur heeft de zeehond? Druppel er wat water overheen en laat het maar eens zien.

Dolfijn

Heerlijk meebewegen op de golven is wat een dolfijn het allerliefste doet.

Baby:

Til je baby op en zorg hierbij dat je genoeg steun geeft aan de basis. Dat wil zeggen: steun de billen van je kind. Houd 1 hand als stoeltje onder de beentjes. Je andere hand ondersteunt de schouders, nek en hoofd van je baby. Afhankelijk van de leeftijd van je kind en wat het kan. Dans nu met je kind op je arm tegen je aan als een dolfijn door de ruimte. Hoe rustiger je beweegt, hoe makkelijker het voor je kind is om je te volgen. Zeker bij de allerkleinsten het nekje goed ondersteunen.



Dreumes:

Nodig: natte spons of reisflesje met verstuiver

Hoe ouder en stabiel het kind is, hoe sneller je de dolfijn kunt laten gaan. Op en neer, hoog en laag, van voor naar achteren, bedenk het maar.

Als je kind al wat te zwaar wordt om te tillen, ga dan spiegelen. De ouder beweegt als een dolfijn door de ruimte en je kind probeert jouw bewegingen na te doen en je te volgen.

Welke kleur heeft de dolfijn? Druppel er wat water overheen en laat het maar eens zien.

Otter

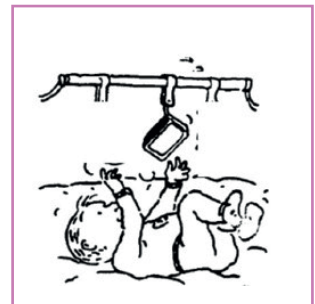
Otters kunnen urenlang spelen terwijl ze op hun rug in het water liggen te dobberen.

Baby:

Nodig: een makkelijk te pakken speeltje wat de ouder zelf bij zich heeft.

De kinderfysiotherapeut kan hierin handige tips geven en speeltjes laten zien.

Houd speelgoed wat je baby makkelijk kan grijpen in het midden boven je kind; het liefst ter hoogte van de navel. Geef je kind wel de tijd om hier ook daadwerkelijk naar te kunnen reiken en grijpen. Handig speelgoed is bijvoorbeeld een obal rattle bal. De pakkans is hierbij groot en daarmee stimuleer je de succeservaring. Als dit goed gaat kun je het speeltje wat meer naar links en rechts aanbieden.



Dreumes:

Nodig: speeltjes voor de baby van fysiotherapeut of wat de ouder zelf bij zich heeft; natte spons of reisflesje met verstuiver

Pak het speelgoed, of misschien zelfs wel het reisflesje met verstuiver of de spons, maar eens met je voeten in plaats van met je handen. Als het lukt dan mag je het boekje daarna voorzichtig natspuiten om te zien wat voor mooie kleur de otter heeft.

Welke kleur heeft de otter? Druppel er wat water overheen en laat het maar eens zien

Pinguïn

Lekker waggelen en wiebelen; dat kan een pinguïn als de beste.

Baby:

Leg je baby in ruglig op de mat. Beweeg nu je kind vanuit het bekken rustig eerst naar de linkerzijde en daarna naar de rechterzijde. Om het wat makkelijker te maken kun je ook de voetjes en de handjes van je baby als een pakketje vastpakken en op deze manier naar links en rechts bewegen.



Dreumes:

Nodig: natte spons of reisflesje met verstuiwer

Kom maar eens op je rug liggen en maak een schommeltje van jezelf door je knieën op te trekken, je handen om je knieën te slaan en rustig heen en weer te wiebelen. Van voor naar achter en ook van links naar rechts.

Kun je door wiebelen naar je buik en weer terug?

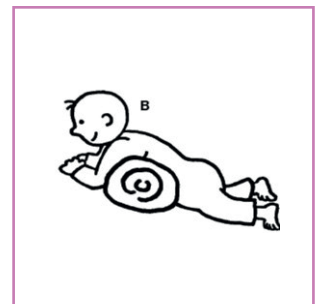
Welke kleur heeft de pinguïn? Druppel er wat water overheen en laat het maar eens zien.

Nijlpaard

Weet je dat een nijlpaard overdag vaak lekker in het water ligt of zwemt en 's nachts gaat grazen of wandelen op het droge?

Baby:

Variatie van omgeving (box, speelkleed, aankleedkussen, eigen buik) zal je kindje uitdagen om meer te gaan spelen in buiklig.



Dreumes:

Nodig: natte spons of reisflesje met verstuiwer

Ga maar eens lekker liggen op je buik, rol je om en om net als het nijlpaard en wandel daarna maar eens een om alle matjes die op de grond liggen heen en zoek je papa of mama weer op.

Welke kleur heeft het nijlpaard? Druppel er wat water overheen en laat het maar eens zien.

Beer

Wist je dat beren heel goed knuffelen kunnen? Misschien heb je thuis ook wel een eigen knuffelbeer?

Baby:

Je kunt je baby natuurlijk nooit genoeg knuffelen! Dus pak je kindje op voor een heerlijke knuffel.

Dreumes:

Nodig: natte spons of spuitflacon

Zoek je papa of mama op en geef hem of haar maar eens een beregoeie knuffel!

Dat voelt fijn hè!

Welke kleur heeft de knuffelbeer? Druppel er wat water overheen en laat het maar eens zien.



Bedankt voor jullie tijd en aandacht allemaal!

Materialen

- Matjes of boxkleden voor de baby's om op te liggen
- (Opblaasbaar) aankleedkussen *kan nat worden en je kunt er tekeningen uit het boekje eventueel op over nemen*
Hema: aankleedkussen € 13,00
https://www.hema.nl/baby/babykamer/wipstoel/aankleedkussen-33533008.html?src=20ba152?utm_source=Google%20Platform&utm_medium=Organic&utm_campaign=FreeShopping&gclid=Cj0KCQiAhP2BBhDdARIsAJEzXIFCUeYsHv9K_mEb9XFFM-OG4BfaZULIhdIMz69dlzvEmdSt_suzVWYoaAtdwEALw_wcB&gclsrc=aw.ds



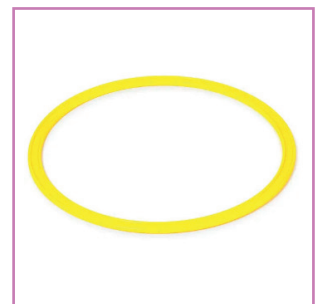
- Kleine bloemenspuitjes/verstuivertjes of uitgeknepen spons om de boekjes nat mee te maken
<https://www.etos.nl/producten/etos-reisflesje-met-verstuiver-112048033.html> €0,90 per stuk



- <https://www.action.com/nl-nl/p/multy-huishoudsponzen/>
3 stuks € 0,99



- Bij de olifant: platte hoepel
<https://www.sport-thieme.nl/Gymnastiek/Gymnastiekhoepels/art=2801100>
prijs varieert van € 4,95 tot € 6,50 afhankelijk van doorsnede



- Bij de otter: Playgro schakelbare ringen = Playgro Loopy Links Prenatal € 10,99



of
oball rattle ballen Prenatal (€ 6,99 handige tip voor ouders thuis)

