

Ouder en kindgym

Ouder en kindgym is speciaal bedoeld voor de peuter van 1½ tot 4 jaar, die samen met papa, mamma, opa of oma, lekker wil gymmen in een 'echte' gymzaal.

"Mijn kind loopt op deze leeftijd nog maar net", zult u zeggen. Dat is waar. Maar juist het opdoen van veel bewegingservaring is op deze leeftijd ontzettend belangrijk.

Leren van elkaar

Voor ouders is de gymzaal een ideale plek om andere opvoeders met hun kinderen te ontmoeten. Er worden contacten gelegd en opvoedingstips uitgewisseld. De peuters krijgen spelenderwijs wisselende bewegingssituaties aangeboden, waardoor ze geprikkeld worden om te bewegen: klimmen, klauteren, balanceren, hangen, springen en rollen.

Peutergym

Peutergym is bedoeld voor de peuter van 2 tot 4 jaar, die **zonder** papa, mamma, opa of oma, lekker wil gymmen in een 'echte' gymzaal.

Leren van elkaar

De peuters krijgen spelenderwijs wisselende bewegingssituaties aangeboden, waardoor ze geprikkeld worden om te bewegen: klimmen, klauteren, balanceren, hangen, springen en rollen. Door te kijken wat andere peuters zoal verzinnen en doen worden de peuters door elkaar gestimuleerd.

Daarnaast komen ook zang en dansspelletjes aan de orde.

Gymles en opvoeding

De gymles kan worden gezien als een schakel in de opvoeding die niet mag ontbreken. Uw kind leert tijdens de les onder meer hoe kleine opdrachten uitgevoerd moeten worden. Daarnaast komen het inschatten van afstand, diepte, hoogte en verte aan de orde. In de ontmoeting met andere kinderen, leert de peuter hoe rekening met elkaar moet worden gehouden en dat je op je beurt moet wachten. Daar komen dan ook nog andere dingen bij, zoals het zingen in een kring. Samen bewegen zal het contact tussen u en uw kind alleen maar verstevigen en de peuter meer zelfvertrouwen geven. Verder blijkt uit onderzoek dat weinig bewegen wellicht de grootste oorzaak is van de toename overgewicht. Tegenwoordig worden veel peuters in auto's, achterop de fiets of in buggy's vervoerd. Computeren en tv-kijken is bij zeer jonge kinderen populair. Daarom is het goed om u kind van jongs af aan kennis te laten maken met sporten.

Spelen is leren

Het taalgevoel bij een peuter is nog in ontwikkeling; dus begrippen als: over de bank en onder de rekstok door, zijn op jonge leeftijd nog onbekende begrippen. Door beweging komen de begrippen echter tot leven. Als begeleider kunt u uw kind daarbij helpen. Door bijvoorbeeld bepaalde dingen voor te doen. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat u zelf ook moet klimmen of klauteren. Activeren, stimuleren en ondersteunen, daar waar nodig is. Dat zal uw kind voldoende aanzetten tot bewegen. Overigens zal dit soms ook van u zelf enige inspanning vergen. Maar wat is er leuker dan samen "paardje te rijden", "kom maar in mijn huisje" te spelen of te "jonassen". Sommige kinderen zullen eerst "de kat uit de boom kijken", maar na een tijdje vanzelf mee gaan doen. De kinderen zullen elkaar daarin ook stimuleren.

Peutergym en ouder en kindgym in de gemeente Montferland:

- gymvereniging Margriet Didam www.gymverenigingmargriet.nl
- gymvereniging s` Heerenberg www.gymverenigingpeeske.nl

Informatiebron: www.gymverenigingmargriet.nl