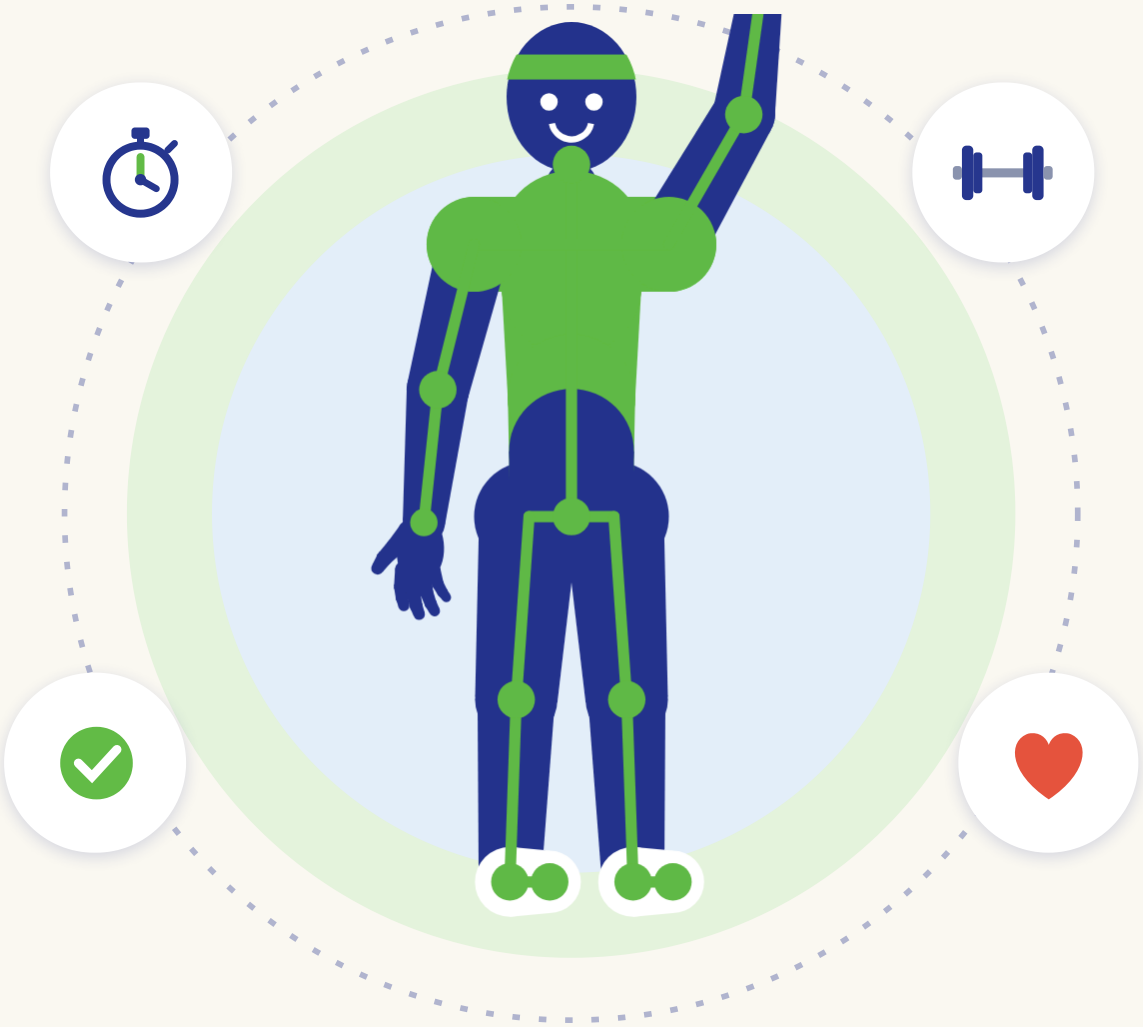
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Groeien en bewegen met Toppie

De motorische ontwikkeling van baby tot schoolkind.
Met mijlpalen en speeltips voor ouders, van de
kinderfysiotherapeuten van Fysio Topfit.



BABY PEUTER KLEUTER SCHOOLKIND

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Kinderen leren bewegen door te spelen. In dit boek lees je wat je ongeveer kunt verwachten, en hoe je je kind kunt helpen.

1 Elk kind is anders p. 3

2 Mijlpalen van 0 tot 2 jaar p. 4

3 Baby's helpen bewegen p. 5

4 Mijlpalen van 2 tot 6 jaar p. 6

5 Speltips voor thuis p. 7

6 Wanneer naar de kinderfysiotherapeut? p. 8

TIP Twijfel je over de ontwikkeling van je kind? Een kinderfysiotherapeut van Fysio Topfit kijkt graag mee.

ELK KIND IS ANDERS

Kinderen ontwikkelen zich in hun eigen tempo. De leeftijden in dit boek zijn daarom altijd ongeveer.



1. **SPELEN = LEREN**
   Door te spelen oefenen kinderen al hun bewegingen.
2. **RUIMTE**
   Geef je kind veel vrije bewegingsruimte op de grond.
3. **VOLGORDE**
   De volgorde is belangrijker dan de precieze leeftijd.
4. **PLEZIER**
   Een kind dat plezier heeft in bewegen, blijft bewegen.

KINDERFYSIOTHERAPIE

De kinderfysiotherapeuten van Fysio Topfit behandelen kinderen van baby tot tiener, ook op school.

VERGOEDING

Voor kinderen wordt fysiotherapie vaak vergoed uit de basisverzekering.

ONTHOUD Twijfel je? Vraag het gerust. Liever een keer te vroeg dan te laat.

KINDEREN

MIJLPALEN VAN 0 TOT 2 JAAR

Dit zijn ongeveer de leeftijden waarop baby's nieuwe dingen leren.

Ongeveer	Wat kan je kind?
0-3 maanden	Hoofdje even optillen op de buik, handjes naar de mond
4-6 maanden	Omrollen, steunen op de armen in buikligging, grijpen
6-9 maanden	Zelfstandig zitten, speelgoed van de ene naar de andere hand
7-10 maanden	Kruipen of schuiven, optrekken aan meubels
9-12 maanden	Langs meubels lopen, kleine dingen pakken met duim en wijsvinger
12-18 maanden	Zelfstandig lopen
18-24 maanden	Traplopen met hulp, een bal schoppen, rennen

SOMMIGE KINDEREN KRUIPEN NIET

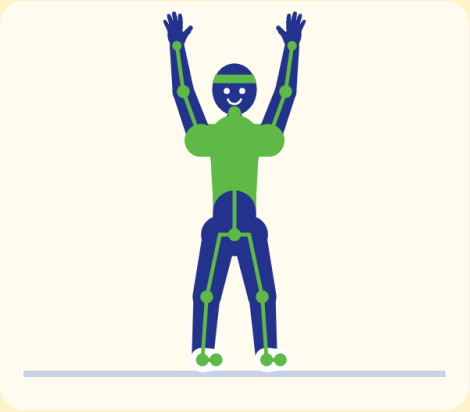
Dat is meestal geen probleem, zolang je kind zich op een andere manier verplaatst en zich verder goed ontwikkelt.

TIP Lopen kan heel normaal pas rond 18 maanden. Loopt je kind dan nog niet? Laat het nakijken.

KINDEREN

BABY'S HELPEN BEWEGEN

Je kunt je baby op een speelse manier helpen met bewegen.



TIP VAN TOPPIE

"Buikligging is de sportschool van je baby."

BUIKLIGGING

Leg je baby als hij wakker is regelmatig even op de buik, terwijl jij erbij bent.

SLAPEN OP DE RUG

Laat je baby altijd op de rug slapen. Dat is veiliger.

AFWISSELEN

Wissel de kant af waar je je baby aanspreekt en speelgoed neerlegt.

VRIJE RUIMTE

Een boxkleed op de grond geeft meer ruimte dan een wipstoeltje.

NIET TE VROEG

Zet je baby niet rechtop voordat hij dat zelf kan.

SPEEL SAMEN

Zingen, kietelen, rollen: alles is oefenen.

TIP Heeft je baby een voorkeurshouding of een plat hoofdje? Een kinderfysiotherapeut kan je helpen.

KINDEREN

MIJLPALEN VAN 2 TOT 6 JAAR

Peuters en kleuters worden steeds handiger en sterker.

Ongeveer	Grote bewegingen	Fijne bewegingen
2-3 jaar	Rennen, springen met twee voeten	Torentje bouwen, krassen met krijt
3-4 jaar	Traplopen om en om, driewieler fietsen	Een rondje tekenen, knippen met hulp
4-5 jaar	Hinkelen, een bal vangen	Een poppetje tekenen, knippen op een lijn
5-6 jaar	Fietsen zonder zijwieltjes, huppelen	Letters naschrijven, veters leren strikken

ELK KIND HEEFT STERKE KANTEN

De een is goed in rennen en klimmen, de ander in puzzelen en tekenen. Allebei is normaal.

TIP Een kind leert het meest van buitenspelen: klimmen, rennen, schommelen en vallen en opstaan.

SPELTIPS VOOR THUIS

Zo help je je peuter of kleuter op een leuke manier.



TIP VAN TOPPIE

"Een uur per dag bewegen, dat is het doel."

BUITENSPELEN

Klimrek, glijbaan, schommel: allemaal goed voor kracht en balans.

BALLEN

Gooien, vangen en schoppen.

FIETSEN EN STEPPEN

Goed voor balans en conditie.

KNUTSELEN

Klei, scheuren, plakken en knippen voor de fijne motoriek.

HELPEN

Tafel dekken, de was sorteren: ook dat is oefenen.

MINDER SCHERM

Kinderen leren bewegen door te bewegen, niet door te kijken.

TIP Kinderen hebben elke dag minstens een uur beweging nodig. Doe gerust mee!

WANNEER NAAR DE KINDERFYSIOTHERAPEUT?

Je kent je kind het best. Vertrouw op je gevoel.

GROEN: ALLES IN ORDE

Je kind ontwikkelt zich in zijn eigen tempo en heeft plezier in bewegen.

ORANJE: LATEN NAKIJKEN

Je kind loopt achter, valt veel, is erg onhandig, vermijdt bewegen, of heeft een voorkeurshouding.

ROOD: DIRECT NAAR DE HUISARTS

Je kind kan iets ineens niet meer wat het eerst wel kon, of heeft veel pijn.

GEEN VERWIJZING NODIG

Je kunt zonder verwijzing terecht bij de kinderfysiotherapeut van Fysio Topfit.

OOK OP SCHOOL

Onze kinderfysiotherapeuten werken veel samen met scholen.

ONTHOUD Hoe eerder je erbij bent, hoe beter je kind geholpen kan worden.

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg en vervangt geen persoonlijk advies. Twijfel je, of worden de klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of je huisarts.

© Fysio Topfit · Groeien en bewegen met Toppie