510 activiteiten voor kinderergotherapie



Spel en dagelijkse handelingen, direct inzetbaar in de praktijk.

Kies een doel dat ertoe doet

1. Vraag kind en gezin welke activiteit makkelijker moet gaan.
2. Observeer de taak in de dagelijkse context.
3. Kies één kaart die bij het doel past.
4. Noteer wat het kind zelf doet en welke hulp nodig is.



Pas één onderdeel tegelijk aan.

Veilig en afgestemd werken

Leeftijd is een indicatie, geen grens.



Laat het kind kiezen en pauzeren.



Stop bij pijn, angst of duidelijke overbelasting.



Houd toezicht bij water, scharen en kleine onderdelen.



Koppel sensorische strategieën aan een individueel beoordeeld doel in het dagelijks handelen.

Kies een vaardigheidsgebied

1

TAST

voelen, vergelijken, verkennen



2

KRACHT

duwen, trekken, dragen



3

EVENWICHT

stappen, reiken, stoppen



4

FIJNE MOTORIEK

grijpen, knijpen, loslaten



5

TWEEHANDIG

vasthouden en bewegen



Meer gebieden om te oefenen

6.

PLANNING

bedenken en uitvoeren



7.

OOG-HAND

richten en doseren



8.

GRAFOMOTORIEK

lijnen en vormen



9.

DAGELIJKSE ACTIVITEITEN

zelf doen



10.

SPEL EN REGULATIE

kiezen en meedoen



DOMEIN 1

Tast en textuur

Doel: materialen voelen, vergelijken en gebruiken op een manier die bij het kind past.

Kies een korte activiteit en laat het kind aangeven wat prettig voelt.



H-001 | Texturen vergelijken

Doel: aanraking vergelijken.

Materiaal: katoen, vilt en karton.

Leg de materialen naast elkaar. Voel, benoem twee eigenschappen en orden van glad naar ruw.

Aanpassen: begin met kijken of een hulpmiddel.



H-006 | Zoeken zonder kijken

Doel: voorwerpen herkennen via de tast.

Materiaal: stoffen zak en grote houten vormen.

Verberg enkele vormen. Voel één vorm, beschrijf die en zoek dezelfde vorm zonder te kijken.

Let op: gebruik grote onderdelen en houd toezicht.



H-011 | Afdrukken vergelijken

Doel: druk en tast vergelijken.

Materiaal: zachte klei en grote doppen.

Druk twee doppen in de klei. Vergelijk de afdrukken en maak ze daarna weer vlak.

Aanpassen: gebruik zachte klei en lichte druk.



H-016 | Textuurpad voor vingers

Doel: aanraking verkennen met eigen regie.

Materiaal: een kort pad van katoen, spons en rubber.

Beweeg twee vingers over het pad. Het kind kiest waar het stopt of verdergaat.

Let op: forceer geen aanraking.



H-021 | Muurduwen met markering



Doel: gerichte spierinspanning.
Materiaal: zachte bal tegen een stevige muur.

Plaats de bal op borsthoogte. Duw vijf tellen en stap daarna rustig terug.

Let op: stop bij pijn of vermoeidheid.

H-026 | Duw een vrachtje



Doel: kracht doseren tijdens verplaatsen.
Materiaal: lichte bak met zachte blokken.

Duw de bak tot een zichtbaar eindpunt.
Houd de snelheid rustig en gecontroleerd.

Aanpassen: gebruik minder blokken.

H-031 | Trek de lijn

Doel: tweehandig trekken en rompstabiliteit.

Materiaal: stevig lint en zachte knuffel.

Trek zittend langzaam hand over hand tot de knuffel dichtbij is.

Let op: gebruik een veilig, stevig lint.



H-036 | Draag en sorteer

Doel: dragen en sorteren.

Materiaal: lichte mand en zachte blokken.

Draag een blok naar de mand en sorteer op kleur.

Aanpassen: houd de route kort.



H-041 | Voorwerp in klei

Doel:
Tast ontdekken en grijpen.

Materiaal:
Grote knopen en zachte klei.

Zo werkt het:
Druk grote knopen half in de klei. Haal ze eruit en maak de afdruk weer vlak. Vergelijk daarna twee materialen zonder te kijken.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer. Vermijd kleine onderdelen bij mondgedrag.



H-046 | Textuurverhaal

Doel:
Tast koppelen aan betekenis.

Materiaal:
Stoffen lapjes voor weerkaarten.

Zo werkt het:
Maak een kort verhaal met de lapjes. Kies welk opperılak bij het volgende moment past en leg het op de kaart.

Aanpassen:
Laat kiezen uit twee stoffen.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer en volg het comfort van het kind.



H-002 | Texturen op volgorde

Doel: Texturen van glad naar ruw ordenen.

Materiaal: Zijde, fleece en ribstof.

Zo werkt het: Voel de drie stoffen. Benoem twee kenmerken en leg ze van glad naar ruw. Maak een reeks van drie en laat iemand die nadoen.

Aanpassen: Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op: Bied aanraking vrijwillig aan.



H-007 | Zoeken zonder kijken

Doel: Voorwerpen via de tast herkennen.

Materiaal: Stoffen zak en grote plastic dieren.

Zo werkt het: Verberg de dieren in de zak. Beschrijf één dier en zoek hetzelfde dier zonder te kijken. Maak daarna een reeks van drie om na te doen.

Aanpassen: Begin met één vertrouwd voorwerp.

Let op: Gebruik grote onderdelen onder toezicht.



H-012 | Afdrukken vergelijken: kurken

Doel:
Tast en druk doseren

Materiaal:
Kurken

Zo werkt het:
Maak met kurken afdrukken in klei. Laat het kind met gesloten ogen twee afdrukken vergelijken.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-017 | Textuurpad voor vingers: glad papier en karton

Doel:
Tactiele tolerantie en keuze

Materiaal:
Glad papier en karton

Zo werkt het:
Leg glad papier en karton als kort pad neer. Het kind beweegt twee vingers over het pad en kiest waar het wil stoppen of doorgaan.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-022 | Materiaal doorgeven: stoffen zakje

Doel:
Tactiele aandacht tijdens samenspel

Materiaal:
Stoffen zakje

Zo werkt het:
Geef stoffen zakje van hand tot hand. Pauzeer na elke overdracht en vraag welke eigenschap het kind voelt.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-027 | Spoor op oppervlak: zeepbellen op tafel

Doel:
Vingerbeweging en tactiele verkenning

Materiaal:
Zeepbellen op tafel

Zo werkt het:
Spreid een dunne laag zeepbellen op tafel uit. Het kind tekent een spoor met één vinger en wist het daarna met de handpalm uit.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-032 | Twee handen, twee materialen: rubber en hout

Doel:
Verschillen in aanraking verwoorden

Materiaal:
Rubber en hout

Zo werkt het:
Leg links en rechts rubber en hout neer. Het kind voelt tegelijk, wisselt handen en vertelt wat verandert.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-037 | Penseel of hand?: kinetisch zand

Doel:
Eigen regie bij aanraking

Materiaal:
Kinetisch zand

Zo werkt het:
Laat het kind kinetisch zand eerst met een hulpmiddel aanraken en daarna, alleen als het wil, met de hand. Maak een reeks van drie en laat iemand die nadoen.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-042 | Voorwerp in klei: platte houten vormen

Doel: Tactiel zoeken en grijpen

Materiaal: Platte houten vormen

Zo werkt het: Druk platte houten vormen half in zachte klei. Het kind haalt het eruit en maakt de afdruk weer vlak.

Aanpassen: Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op: Stop bij duidelijke afkeer.



H-047 | Textuurverhaal: stoffen voor dieren

Doel: Tast koppelen aan betekenis

Materiaal: Stoffen voor dieren

Zo werkt het: Maak een kort verhaal met stoffen voor dieren. Het kind kiest welk oppervlak bij het volgende moment past en legt het op de kaart.

Aanpassen: Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op: Stop bij duidelijke afkeer.



H-003 | Texturen op volgorde: glad papier, karton en kurk

Doel:
Tactiele discriminatie

Materiaal:
Glad papier, karton en kurk

Zo werkt het:
Laat het kind glad papier, karton en kurk voelen, twee kenmerken benoemen en de materialen van glad naar ruw ordenen. Benoem welk materiaal het prettigst voelt en waarom.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-008 | Zoeken zonder kijken: keukengerei zonder scherpe rand

Doel:
Voorwerpen via de tast herkennen

Materiaal:
Keukengerei zonder scherpe rand

Zo werkt het:
Verberg keukengerei zonder scherpe rand in een stoffen zak. Laat het kind één voorwerp beschrijven en vervolgens zonder kijken terugvinden.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-013 | Afdrukken vergelijken: platte bouwstenen

Doel: Tast en druk doseren

Materiaal: Platte bouwstenen

Zo werkt het: Maak met platte bouwstenen afdrukken in klei. Laat het kind met gesloten ogen twee afdrukken vergelijken.

Aanpassen: Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op: Stop bij duidelijke afkeer.



H-018 | Textuurpad voor vingers: spons en rubber

Doel: Tactiele tolerantie en keuze

Materiaal: Spons en rubber

Zo werkt het: Leg spons en rubber als kort pad neer. Het kind beweegt twee vingers over het pad en kiest waar het wil stoppen of doorgaan.

Aanpassen: Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op: Stop bij duidelijke afkeer.



H-023 | Materiaal doorgeven: rubberen ring

Doel:
Tactiele aandacht tijdens samenspel

Materiaal:
Rubberen ring

Zo werkt het:
Geef rubberen ring van hand tot hand. Pauzeer na elke overdracht en vraag welke eigenschap het kind voelt.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-028 | Spoor op oppervlak: vingerverf op plastic

Doel:
Vingerbeweging en tactiele verkenning

Materiaal:
Vingerverf op plastic

Zo werkt het:
Spreid een dunne laag vingerverf op plastic uit. Het kind tekent een spoor met één vinger en wist het daarna met de handpalm uit.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-033 | Twee handen, twee materialen: spons en papier

Doel:
Verschillen in aanraking verwoorden

Materiaal:
Spons en papier

Zo werkt het:
Leg links en rechts spons en papier neer. Het kind voelt tegelijk, wisselt handen en vertelt wat verandert.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-038 | Penseel of hand?: zachte klei

Doel:
Eigen regie bij aanraking

Materiaal:
Zachte klei

Zo werkt het:
Laat het kind zachte klei eerst met een hulpmiddel aanraken en daarna, alleen als het wil, met de hand. Benoem welk materiaal het prettigst voelt en waarom.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-043 | Voorwerp in klei: grote muntschijven van plastic

Doel:
Tactiel zoeken en grijpen

Materiaal:
Grote muntschijven van plastic

Zo werkt het:
Druk grote muntschijven van plastic half in zachte klei. Het kind haalt het eruit en maakt de afdruk weer vlak.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-048 | Textuurverhaal: papier voor landschappen

Doel:
Tast koppelen aan betekenis

Materiaal:
Papier voor landschappen

Zo werkt het:
Maak een kort verhaal met papier voor landschappen. Het kind kiest welk oppervlak bij het volgende moment past en legt het op de kaart.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-004 | Texturen op volgorde: spons, rubber en hout

Doel: Tactiele discriminatie

Materiaal: Spons, rubber en hout

Zo werkt het:

Laat het kind spons, rubber en hout voelen, twee kenmerken benoemen en de materialen van glad naar ruw ordenen. Laat een speelpartner raden welk materiaal gekozen is.

Aanpassen:

Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:

Stop bij duidelijke afkeer.



H-009 | Zoeken zonder kijken: grote bouwblokken

Doel: Voorwerpen via de tast herkennen

Materiaal: Grote bouwblokken

Zo werkt het:

Verberg grote bouwblokken in een stoffen zak. Laat het kind één voorwerp beschrijven en vervolgens zonder kijken terugvinden.

Aanpassen:

Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:

Stop bij duidelijke afkeer.



H-014 | Afdrukken vergelijken: siliconen vormpjes

Doel:
Tast en druk doseren

Materiaal:
Siliconen vormpjes

Zo werkt het:
Maak met siliconen vormpjes afdrukken in klei. Laat het kind met gesloten ogen twee afdrukken vergelijken.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-019 | Textuurpad voor vingers: wol en zijde

Doel:
Tactiele tolerantie en keuze

Materiaal:
Wol en zijde

Zo werkt het:
Leg wol en zijde als kort pad neer. Het kind beweegt twee vingers over het pad en kiest waar het wil stoppen of doorgaan.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-024 | Materiaal doorgeven: grote houten kraal



Doel:
Tactiele aandacht tijdens samenspel

Materiaal:
Grote houten kraal

Zo werkt het:
Geef grote houten kraal van hand tot hand. Pauzeer na elke overdracht en vraag welke eigenschap het kind voelt.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.

H-029 | Spoor op oppervlak: maizena-gel op bakplaat



Doel:
Vingerbeweging en tactiele verkenning

Materiaal:
Maizena-gel op bakplaat

Zo werkt het:
Spreid een dunne laag maizena-gel op bakplaat uit. Het kind tekent een spoor met één vinger en wist het daarna met de handpalm uit.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.

H-034 | Twee handen, twee materialen: glad en geribbeld karton

Doel:
Verschillen in aanraking verwoorden

Materiaal:
Glad en geribbeld karton

Zo werkt het:
Leg links en rechts glad en geribbeld karton neer. Het kind voelt tegelijk, wisselt handen en vertelt wat verandert.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-039 | Penseel of hand?: vochtige spons

Doel:
Eigen regie bij aanraking

Materiaal:
Vochtige spons

Zo werkt het:
Laat het kind vochtige spons eerst met een hulpmiddel aanraken en daarna, alleen als het wil, met de hand. Laat een speelpartner raden welk materiaal gekozen is.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-044 | Voorwerp in klei: kurken

Doel:
Tactiel zoeken en grijpen

Materiaal:
Kurken

Zo werkt het:
Druk kurken half in zachte klei. Het kind haalt het eruit en maakt de afdruk weer vlak.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-049 | Textuurverhaal: sponzen voor zee

Doel:
Tast koppelen aan betekenis

Materiaal:
Sponzen voor zee

Zo werkt het:
Maak een kort verhaal met sponzen voor zee. Het kind kiest welk oppervlak bij het volgende moment past en legt het op de kaart.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-005 | Texturen op volgorde: linnen, badstof en wol

Doel: Tactiele discriminatie

Materiaal: Linnen, badstof en wol

Zo werkt het:
Laat het kind linnen, badstof en wol voelen, twee kenmerken benoemen en de materialen van glad naar ruw ordenen. Zoek een voorwerp in de kamer met een vergelijkbare structuur.

Aanpassen: Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op: Stop bij duidelijke afkeer.



H-010 | Zoeken zonder kijken: stoffen fruitfiguren

Doel: Voorwerpen via de tast herkennen

Materiaal: Stoffen fruitfiguren

Zo werkt het:
Verberg stoffen fruitfiguren in een stoffen zak. Laat het kind één voorwerp beschrijven en vervolgens zonder kijken terugvinden.

Aanpassen: Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op: Stop bij duidelijke afkeer.



H-015 | Afdrukken vergelijken: grote schelpen zonder scherpe rand

Doel:
Tast en druk doseren

Materiaal:
Grote schelpen zonder scherpe rand

Zo werkt het:
Maak met grote schelpen zonder scherpe rand afdrukken in klei. Laat het kind met gesloten ogen twee afdrukken vergelijken.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-020 | Textuurpad voor vingers: kunstgras en fleece

Doel:
Tactiele tolerantie en keuze

Materiaal:
Kunstgras en fleece

Zo werkt het:
Leg kunstgras en fleece als kort pad neer. Het kind beweegt twee vingers over het pad en kiest waar het wil stoppen of doorgaan.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-025 | Materiaal doorgeven: opgerolde handdoek

Doel:
Tactiele aandacht tijdens samenspel

Materiaal:
Opgerolde handdoek

Zo werkt het:
Geef opgerolde handdoek van hand tot hand. Pauzeer na elke overdracht en vraag welke eigenschap het kind voelt.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-030 | Spoor op oppervlak: water op krijtbord

Doel:
Vingerbeweging en tactiele verkenning

Materiaal:
Water op krijtbord

Zo werkt het:
Spreid een dunne laag water op krijtbord uit. Het kind tekent een spoor met één vinger en wist het daarna met de handpalm uit.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-035 | Twee handen, twee materialen: fleece en linnen

Doel:
Verschillen in aanraking verwoorden

Materiaal:
Fleece en linnen

Zo werkt het:
Leg links en rechts fleece en linnen neer. Het kind voelt tegelijk, wisselt handen en vertelt wat verandert.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-040 | Penseel of hand?: vingerverf

Doel:
Eigen regie bij aanraking

Materiaal:
Vingerverf

Zo werkt het:
Laat het kind vingerverf eerst met een hulpmiddel aanraken en daarna, alleen als het wil, met de hand. Zoek een voorwerp in de kamer met een vergelijkbare structuur.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-045 | Voorwerp in klei: dikke ijsstokjes

Doel:
Tactiel zoeken en grijpen

Materiaal:
Dikke ijsstokjes

Zo werkt het:
Druk dikke ijsstokjes half in zachte klei. Het kind haalt het eruit en maakt de afdruk weer vlak.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



H-050 | Textuurverhaal: vilt voor kleding

Doel:
Tast koppelen aan betekenis

Materiaal:
Vilt voor kleding

Zo werkt het:
Maak een kort verhaal met vilt voor kleding. Het kind kiest welk oppervlak bij het volgende moment past en legt het op de kaart.

Aanpassen:
Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op:
Stop bij duidelijke afkeer.



Kracht en proprioceptie

Activiteiten 51–100

Oefen duwen, trekken en dragen met lichte materialen in een betekenisvolle taak.

Begin rustig.
Laat het kind kiezen en pauzeren.
Stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-051 | Muurduwen met markering: handafdrukken van papier

Doel:
Gerichte spierinspanning

Materiaal:
Handafdrukken van papier

Zo werkt het:
Plaats handafdrukken van papier op de muur. Het kind duwt er vijf tellen tegen en stapt bewust terug naar rust.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-056 | Duw een vrachtje: opgerolde sokken

Doel:
Kracht doseren bij verplaatsen

Materiaal:
Opgerolde sokken

Zo werkt het:
Leg opgerolde sokken in een lichte bak. Het kind duwt de bak tot een zichtbaar eindpunt en controleert de snelheid.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-061 | Trek de lijn: zachte knuffel

Doel: Bilaterale kracht en rompstabiliteit

Materiaal: Zachte knuffel

Zo werkt het: Bevestig zachte knuffel aan een stevig lint. Het kind trekt zittend langzaam naar zich toe, hand over hand.

Aanpassen: Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op: Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-066 | Draag en sorteer: boeken van verschillend formaat

Doel: Functionele belasting en planning

Materiaal: Boeken van verschillend formaat

Zo werkt het: Het kind draagt boeken van verschillend formaat naar twee bakken en sorteert onderweg op een zichtbaar kenmerk. Herhaal de taak na een korte rustpauze.

Aanpassen: Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op: Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-071 | Knijp en laat los: zachte spons

Doel:
Handkracht bewust inzetten

Materiaal:
Zachte spons

Zo werkt het:
Laat het kind zachte spons met beide handen samenknijpen en bij een stopteken volledig ontspannen. Herhaal de taak na een korte rustpauze.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-076 | Rol met druk: deegroller over klei

Doel:
Druk reguleren met armen

Materiaal:
Deegroller over klei

Zo werkt het:
Het kind gebruikt deegroller over klei en rolt langzaam over het oppervlak; vergelijk zachte en stevige druk. Herhaal de taak na een korte rustpauze.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-081 | Stoel verschuiven: lichte kruk

Doel:
Alledaagse spierarbeid

Materiaal:
Lichte kruk

Zo werkt het:
Markeer een korte veilige route. Het kind verplaatst lichte kruk rustig naar de gemarkeerde plek en zet het stabiel neer.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-086 | Tunnel duwen: zachte bal

Doel:
Schouderstabiliteit in spel

Materiaal:
Zachte bal

Zo werkt het:
Het kind schuift zachte bal met twee handen door een kartonnen tunnel en haalt het aan de andere kant op. Herhaal de taak na een korte rustpauze.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-091 | Wasmandtransport: lichte sjaals

Doel:
Functionele taak met gecontroleerde belasting

Materiaal:
Lichte sjaals

Zo werkt het:
Doe lichte sjaals in de wasmand. Het kind tilt met twee handen en zet de mand op de afgesproken plek neer.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-096 | Tafel schoonvegen: papieren confetti

Doel:
Kracht en richting in dagelijkse taak

Materiaal:
Papieren confetti

Zo werkt het:
Maak een zichtbare strook op tafel. Het kind veegt papieren confetti met rustige halen naar één verzamelpunt.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-052 | Muurduwen met markering: grote schuimvorm

Doel:
Gerichte spierinspanning

Materiaal:
Grote schuimvorm

Zo werkt het:
Plaats grote schuimvorm op de muur. Het kind duwt er vijf tellen tegen en stapt bewust terug naar rust.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting: stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-057 | Duw een vrachtje: zachte blokken

Doel:
Kracht doseren bij verplaatsen

Materiaal:
Zachte blokken

Zo werkt het:
Leg zachte blokken in een lichte bak. Het kind duwt de bak tot een zichtbaar eindpunt en controleert de snelheid.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting: stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-062 | Trek de lijn: lichte kartonnen doos

Doel: Bilaterale kracht en rompstabiliteit

Materiaal: Lichte kartonnen doos

Zo werkt het: Bevestig lichte kartonnen doos aan een stevig lint. Het kind trekt zittend langzaam naar zich toe, hand over hand.

Aanpassen: Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op: Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-067 | Draag en sorteer: opgerolde handdoeken

Doel: Functionele belasting en planning

Materiaal: Opgerolde handdoeken

Zo werkt het: Het kind draagt opgerolde handdoeken naar twee bakken en sorteert onderweg op een zichtbaar kenmerk. Vergelijk een langzame en een iets snellere uitvoering.

Aanpassen: Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op: Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-072 | Knijp en laat los: stressbal zonder losse delen

Doel:
Handkracht bewust inzetten

Materiaal:
Stressbal zonder losse delen

Zo werkt het:
Laat het kind stressbal zonder losse delen met beide handen samenknijpen en bij een stopteken volledig ontspannen. Vergelijk een langzame en een iets snellere uitvoering.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-077 | Rol met druk: tennisbal over handdoek

Doel:
Druk reguleren met armen

Materiaal:
Tennisbal over handdoek

Zo werkt het:
Het kind gebruikt tennisbal over handdoek en rolt langzaam over het oppervlak; vergelijk zachte en stevige druk. Vergelijk een langzame en een iets snellere uitvoering.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-082 | Stoel verschuiven: lege kinderstoel

Doel:
Alledaagse spierarbeid

Materiaal:
Lege kinderstoel

Zo werkt het:
Markeer een korte veilige route. Het kind verplaatst lege kinderstoel rustig naar de gemarkeerde plek en zet het stabiel neer.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-087 | Tunnel duwen: grote bouwsteen

Doel:
Schouderstabiliteit in spel

Materiaal:
Grote bouwsteen

Zo werkt het:
Het kind schuift grote bouwsteen met twee handen door een kartonnen tunnel en haalt het aan de andere kant op. Vergelijk een langzame en een iets snellere uitvoering.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-092 | Wasmandtransport: opgerolde sokken

Doel:
Functionele taak met gecontroleerde belasting

Materiaal:
Opgerolde sokken

Zo werkt het:
Doe opgerolde sokken in de wasmand. Het kind tilt met twee handen en zet de mand op de afgesproken plek neer.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-097 | Tafel schoonvegen: droge rijstkorrels onder toezicht

Doel:
Kracht en richting in dagelijkse taak

Materiaal:
Droge rijstkorrels onder toezicht

Zo werkt het:
Maak een zichtbare strook op tafel. Het kind veegt droge rijstkorrels onder toezicht met rustige halen naar één verzamelpunt.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-053 | Muurduwen met markering: zachte bal tegen wand

Doel:
Gerichte spierinspanning

Materiaal:
Zachte bal tegen wand

Zo werkt het:
Plaats zachte bal tegen wand op de muur. Het kind duwt er vijf tellen tegen en stapt bewust terug naar rust.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-058 | Duw een vrachtje: lege plastic flessen

Doel:
Kracht doseren bij verplaatsen

Materiaal:
Lege plastic flessen

Zo werkt het:
Leg lege plastic flessen in een lichte bak. Het kind duwt de bak tot een zichtbaar eindpunt en controleert de snelheid.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-063 | Trek de lijn: stoffen tas met sjaals

Doel:
Bilaterale kracht en rompstabiliteit

Materiaal:
Stoffen tas met sjaals

Zo werkt het:
Bevestig stoffen tas met sjaals aan een stevig lint. Het kind trekt zittend langzaam naar zich toe, hand over hand.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-068 | Draag en sorteer: lege broodtrommels

Doel:
Functionele belasting en planning

Materiaal:
Lege broodtrommels

Zo werkt het:
Het kind draagt lege broodtrommels naar twee bakken en sorteert onderweg op een zichtbaar kenmerk. Laat het kind vooraf kiezen hoeveel herhalingen prettig zijn.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-073 | Knijp en laat los: opgerolde sok

Doel: Handkracht bewust inzetten

Materiaal: Opgerolde sok

Zo werkt het:

Laat het kind opgerolde sok met beide handen samenknijpen en bij een stopteken volledig ontspannen. Laat het kind vooraf kiezen hoeveel herhalingen prettig zijn.

Aanpassen: Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op: Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-078 | Rol met druk: foamroller over mat

Doel: Druk reguleren met armen

Materiaal: Foamroller over mat

Zo werkt het:

Het kind gebruikt foamroller over mat en rolt langzaam over het oppervlak; vergelijk zachte en stevige druk. Laat het kind vooraf kiezen hoeveel herhalingen prettig zijn.

Aanpassen: Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op: Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-083 | Stoel verschuiven: lage foamkubus

Doel:
Alledaagse spierarbeid

Materiaal:
Lage foamkubus

Zo werkt het:
Markeer een korte veilige route. Het kind verplaatst lage foamkubus rustig naar de gemarkeerde plek en zet het stabiel neer.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-088 | Tunnel duwen: opgerolde handdoek

Doel:
Schouderstabiliteit in spel

Materiaal:
Opgerolde handdoek

Zo werkt het:
Het kind schuift opgerolde handdoek met twee handen door een kartonnen tunnel en haalt het aan de andere kant op. Laat het kind vooraf kiezen hoeveel herhalingen prettig zijn.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-093 | Wasmandtransport: lege handdoeken

Doel:
Functionele taak met gecontroleerde belasting

Materiaal:
Lege handdoeken

Zo werkt het:
Doe lege handdoeken in de wasmand. Het kind tilt met twee handen en zet de mand op de afgesproken plek neer.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-098 | Tafel schoonvegen: kleine stukjes spons

Doel:
Kracht en richting in dagelijkse taak

Materiaal:
Kleine stukjes spons

Zo werkt het:
Maak een zichtbare strook op tafel. Het kind veegt kleine stukjes spons met rustige halen naar één verzamelpunt.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-054 | Muurduwen met markering: opgevouwen handdoek

Doel:
Gerichte spierinspanning

Materiaal:
Opgevouwen handdoek

Zo werkt het:
Plaats opgevouwen handdoek op de muur. Het kind duwt er vijf tellen tegen en stapt bewust terug naar rust.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-059 | Duw een vrachtje: pittenzakjes

Doel:
Kracht doseren bij verplaatsen

Materiaal:
Pittenzakjes

Zo werkt het:
Leg pittenzakjes in een lichte bak. Het kind duwt de bak tot een zichtbaar eindpunt en controleert de snelheid.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-064 | Trek de lijn: foamblok

Doel:
Bilaterale kracht en rompstabiliteit

Materiaal:
Foamblok

Zo werkt het:
Bevestig foamblok aan een stevig lint. Het kind trekt zittend langzaam naar zich toe, hand over hand.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-069 | Draag en sorteer: zachte bouwblokken

Doel:
Functionele belasting en planning

Materiaal:
Zachte bouwblokken

Zo werkt het:
Het kind draagt zachte bouwblokken naar twee bakken en sorteert onderweg op een zichtbaar kenmerk. Verplaats het eindpunt een kleine stap en behoud controle.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-074 | Knijp en laat los: schuimkubus

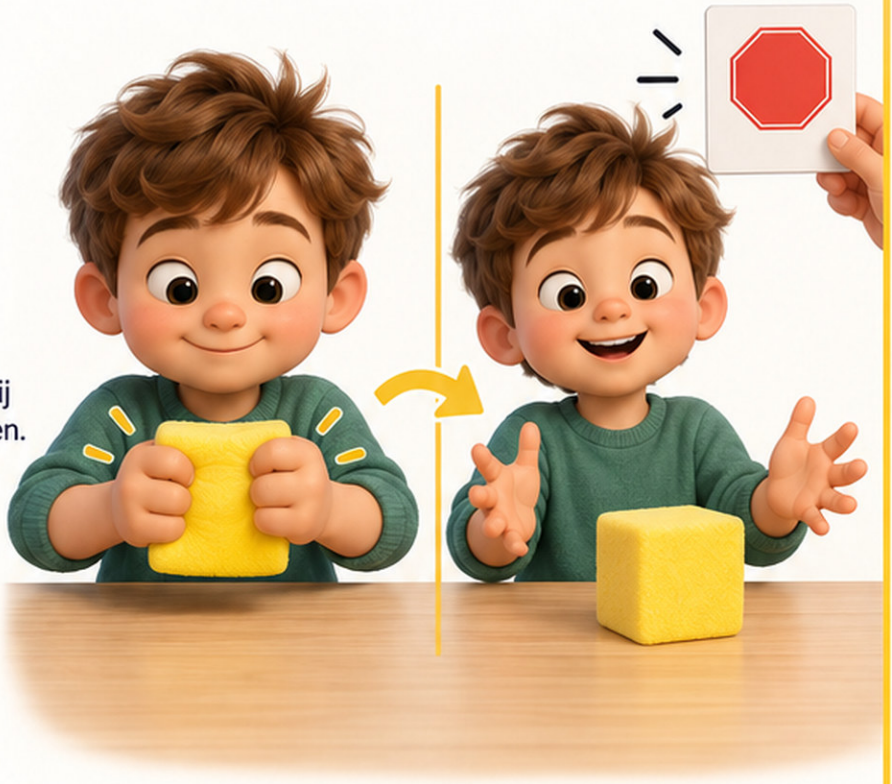
Doel:
Handkracht bewust inzetten

Materiaal:
Schuimkubus

Zo werkt het:
Laat het kind schuimkubus met beide handen samenknijpen en bij een stopteken volledig ontspannen. Verplaats het eindpunt een kleine stap en behoud controle.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-079 | Rol met druk: plastic fles over papier

Doel:
Druk reguleren met armen

Materiaal:
Plastic fles over papier

Zo werkt het:
Het kind gebruikt plastic fles over papier en rolt langzaam over het oppervlak; vergelijk zachte en stevige druk. Verplaats het eindpunt een kleine stap en behoud controle.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-084 | Stoel verschuiven: kleine lege doos

Doel:
Alledaagse spierarbeid

Materiaal:
Kleine lege doos

Zo werkt het:
Markeer een korte veilige route. Het kind verplaatst kleine lege doos rustig naar de gemarkeerde plek en zet het stabiel neer.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-089 | Tunnel duwen: klein kussen

Doel:
Schouderstabiliteit in spel

Materiaal:
Klein kussen

Zo werkt het:
Het kind schuift klein kussen met twee handen door een kartonnen tunnel en haalt het aan de andere kant op. Verplaats het eindpunt een kleine stap en behoud controle.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-094 | Wasmandtransport: zachte knuffels

Doel:
Functionele taak met gecontroleerde belasting

Materiaal:
Zachte knuffels

Zo werkt het:
Doe zachte knuffels in de wasmand. Het kind tilt met twee handen en zet de mand op de afgesproken plek neer.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-099 | Tafel schoonvegen: potloodslijpsel met borstel

Doel:
Kracht en richting in dagelijkse taak

Materiaal:
Potloodslijpsel met borstel

Zo werkt het:
Maak een zichtbare strook op tafel. Het kind veegt potloodslijpsel met borstel met rustige halen naar één verzamelpunt.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-055 | Muurduwen met markering: grote kartonnen cirkel

Doel:
Gerichte spierinspanning

Materiaal:
Grote kartonnen cirkel

Zo werkt het:
Plaats grote kartonnen cirkel op de muur. Het kind duwt er vijf tellen tegen en stapt bewust terug naar rust.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-060 | Duw een vrachtje: kleine kussens

Doel:
Kracht doseren bij verplaatsen

Materiaal:
Kleine kussens

Zo werkt het:
Leg kleine kussens in een lichte bak. Het kind duwt de bak tot een zichtbaar eindpunt en controleert de snelheid.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-065 | Trek de lijn: klein kussen

Doel:
Bilaterale kracht en rompstabiliteit

Materiaal:
Klein kussen

Zo werkt het:
Bevestig klein kussen aan een stevig lint. Het kind trekt zittend langzaam naar zich toe, hand over hand.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-070 | Draag en sorteer: bekers van plastic

Doel:
Functionele belasting en planning

Materiaal:
Bekers van plastic

Zo werkt het:
Het kind draagt bekers van plastic naar twee bakken en sorteert onderweg op een zichtbaar kenmerk. Gebruik dezelfde beweging in een korte opruimtaak.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-075 | Knijp en laat los: siliconen knijpspeeltje

Doel:
Handkracht bewust inzetten

Materiaal:
Siliconen knijpspeeltje

Zo werkt het:
Laat het kind siliconen knijpspeeltje met beide handen samenknijpen en bij een stopteken volledig ontspannen. Gebruik dezelfde beweging in een korte opruimtaak.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-080 | Rol met druk: zachte bal over karton

Doel:
Druk reguleren met armen

Materiaal:
Zachte bal over karton

Zo werkt het:
Het kind gebruikt zachte bal over karton en rolt langzaam over het oppervlak; vergelijk zachte en stevige druk. Gebruik dezelfde beweging in een korte opruimtaak.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-085 | Stoel verschuiven: opbergmand

Doel:
Alledaagse spierarbeid

Materiaal:
Opbergmand

Zo werkt het:
Markeer een korte veilige route. Het kind verplaatst opbergmand rustig naar de gemarkeerde plek en zet het stabiel neer.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-090 | Tunnel duwen: stoffen zakje

Doel:
Schouderstabiliteit in spel

Materiaal:
Stoffen zakje

Zo werkt het:
Het kind schuift stoffen zakje met twee handen door een kartonnen tunnel en haalt het aan de andere kant op. Gebruik dezelfde beweging in een korte opruimtaak.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-095 | Wasmandtransport: foamblokken

Doel:
Functionele taak met gecontroleerde belasting

Materiaal:
Foamblokken

Zo werkt het:
Doe foamblokken in de wasmand. Het kind tilt met twee handen en zet de mand op de afgesproken plek neer.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



H-100 | Tafel schoonvegen: bladsnippers

Doel:
Kracht en richting in dagelijkse taak

Materiaal:
Bladsnippers

Zo werkt het:
Maak een zichtbare strook op tafel. Het kind veegt bladsnippers met rustige halen naar één verzamelpunt.

Aanpassen:
Maak de route korter of gebruik lichter materiaal.

Let op:
Geen zware belasting; stop bij pijn, duizeligheid of vermoeidheid.



Evenwicht

Activiteiten 101–150

Leeftijdsindicatie: 4–10 jaar

Oefen gewichtsverplaatsing, stoppen, reiken en draaien op een veilige route.

Gebruik een vlakke, stroeve ondergrond. Blijf binnen handbereik.



H-101 | Voetstappen volgen: papieren voetafdrukken

Doel:
Dynamisch evenwicht

Materiaal:
Papieren voetafdrukken

Zo werkt het:
Leg papieren voetafdrukken als route. Het kind stapt van teken naar teken en stopt twee tellen op elk punt.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-106 | Lijn met bochten: schilderstape

Doel:
Balans bij richtingsverandering

Materiaal:
Schilderstape

Zo werkt het:
Maak een slingerende lijn met schilderstape. Het kind volgt de lijn met ogen vooruit en kiest een veilig tempo.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-111 | Overstappen: opgerolde handdoeken

Doel:
Gewicht verplaatsen

Materiaal:
Opgerolde handdoeken

Zo werkt het:
Leg opgerolde handdoeken op de vloer met kleine tussenruimtes. Het kind stapt over elk obstakel zonder haast.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-116 | Eén voet, één taak: grote bouwsteen

Doel:
Statische balans met armtaak

Materiaal:
Grote bouwsteen

Zo werkt het:
Het kind staat kort op één been terwijl het grote bouwsteen op tafel verplaatst; wissel daarna van been. Herhaal dezelfde route in eigen tempo.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-121 | Reik naar kleur: gekleurde kaarten

Doel:
Balans en reikwijdte

Materiaal:
Gekleurde kaarten

Zo werkt het:
Hang gekleurde kaarten op verschillende hoogten binnen armbereik. Het kind raakt één doel aan en keert terug naar midden.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-126 | Weg met pauze: rode en groene kaarten

Doel:
Starten en stoppen beheersen

Materiaal:
Rode en groene kaarten

Zo werkt het:
Markeer start en stop met rode en groene kaarten. Het kind loopt langzaam en bevriest bij het stopteken.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-131 | Zijwaarts stappen: foamtegels

Doel:
Zijwaartse controle

Materiaal:
Foamtegels

Zo werkt het:
Leg foamtegels in een rij, Het kind beweegt zijwaarts langs de rij zonder voeten te kruisen.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-136 | Bal op dienblad: zachte bal

Doel:
Balans en visuele aandacht

Materiaal:
Zachte bal

Zo werkt het:
Het kind draagt zachte bal op een stevig dienblad over een korte vlakke route en stopt bij een markering. Herhaal dezelfde route in eigen tempo.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-141 | Zittend reiken: grote kaarten

Doel:
Rompcontrole tijdens zitten

Materiaal:
Grote kaarten

Zo werkt het:
Vanaf een stabiele zitplek reikt het kind links en rechts naar grote kaarten en keert steeds terug naar het midden. Herhaal dezelfde route in eigen tempo.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-146 | Stap en draai: vloerpijlen

Doel:
Planning van een draai

Materiaal:
Vloerpijlen

Zo werkt het:
Leg vloerpijlen als twee haltes. Het kind stapt naar de eerste, draait een kwartslag en loopt naar de tweede.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-102 | Voetstappen volgen: vloerstickers

Doel:
Dynamisch evenwicht

Materiaal:
Vloerstickers

Zo werkt het:
Leg vloerstickers als route. Het kind stapt van teken naar teken en stopt twee tellen op elk punt.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-107 | Lijn met bochten: koord vastgezet op vloer

Doel:
Balans bij richtingsverandering

Materiaal:
Koord vastgezet op vloer

Zo werkt het:
Maak een slingerende lijn met koord vastgezet op vloer. Het kind volgt de lijn met ogen vooruit en kiest een veilig tempo.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-112 | Overstappen: platte foamblokken

Doel:
Gewicht verplaatsen

Materiaal:
Platte foamblokken

Zo werkt het:
Leg platte foamblokken op de vloer met kleine tussenruimtes. Het kind stapt over elk obstakel zonder haast.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-117 | Eén voet, één taak: zachte bal

Doel:
Statische balans met armtaak

Materiaal:
Zachte bal

Zo werkt het:
Het kind staat kort op één been terwijl het zachte bal op tafel verplaatst; wissel daarna van been. Voeg één korte stop aan de route toe.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-122 | Reik naar kleur: stoffen linten

Doel: Balans en reikwijdte

Materiaal: Stoffen linten

Zo werkt het:
Hang stoffen linten op verschillende hoogten binnen armbereik. Het kind raakt één doel aan en keert terug naar midden.

Aanpassen: Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op: Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-127 | Weg met pauze: gekleurde kegels

Doel: Starten en stoppen beheersen

Materiaal: Gekleurde kegels

Zo werkt het: Markeer start en stop met gekleurde kegels. Het kind loopt langzaam en bevriest bij het stopteken.

Aanpassen: Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op: Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-132 | Zijwaarts stappen: lage kussens

Doel: Zijwaartse controle

Materiaal: Lage kussens

Zo werkt het: Leg lage kussens in een rij. Het kind beweegt zijwaarts langs de rij zonder voeten te kruisen.

Aanpassen: Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op: Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-137 | Bal op dienblad: opgerolde sok

Doel: Balans en visuele aandacht

Materiaal: Opgerolde sok

Zo werkt het: Het kind draagt opgerolde sok op een stevig dienblad over een korte vlakke route en stopt bij een markering. Voeg één korte stop aan de route toe.

Aanpassen: Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op: Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-142 | Zittend reiken: zachte ringen

Doel:
Rompcontrole tijdens zitten

Materiaal:
Zachte ringen

Zo werkt het:
Vanaf een stabiele zitplek reikt het kind links en rechts naar zachte ringen en keert steeds terug naar het midden. Voeg één korte stop aan de route toe.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-147 | Stap en draai: foamcirkels

Doel:
Planning van een draai

Materiaal:
Foamcirkels

Zo werkt het:
Leg foamcirkels als twee haltes. Het kind stapt naar de eerste, draait een kwartslag en loopt naar de tweede.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-103 | Voetstappen volgen: foamtegels

Doel: Dynamisch evenwicht

Materiaal: Foamtegels

Zo werkt het: Leg foamtegels als route. Het kind stapt van teken naar teken en stopt twee tellen op elk punt.

Aanpassen: Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op: Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-108 | Lijn met bochten: krijt buiten

Doel: Balans bij richtingsverandering

Materiaal: Krijt buiten

Zo werkt het: Maak een slingerende lijn met krijt buiten. Het kind volgt de lijn met ogen vooruit en kiest een veilig tempo.

Aanpassen: Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op: Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-113 | Overstappen: papieren rails

Doel: Gewicht verplaatsen

Materiaal: Papieren rails

Zo werkt het: Leg papieren rails op de vloer met kleine tussenruimtes. Het kind stapt over elk obstakel zonder haast.

Aanpassen: Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op: Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-118 | Eén voet, één taak: kaart met dier

Doel: Statische balans met armtaak

Materiaal: Kaart met dier

Zo werkt het: Het kind staat kort op één been terwijl het kaart met dier op tafel verplaatst; wissel daarna van been. Laat het kind de richting van de route kiezen.

Aanpassen: Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op: Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-123 | Reik naar kleur: grote papieren sterren

Doel: Balans en reikwijdte

Materiaal: Grote papieren sterren

Zo werkt het: Hang grote papieren sterren op verschillende hoogten binnen armbereik. Het kind raakt één doel aan en keert terug naar midden.

Aanpassen: Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op: Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-128 | Weg met pauze: papieren pijlen

Doel: Starten en stoppen beheersen

Materiaal: Papieren pijlen

Zo werkt het: Markeer start en stop met papieren pijlen. Het kind loopt langzaam en bevriest bij het stopteken.

Aanpassen: Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op: Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-133 | Zijwaarts stappen: papieren cirkels

Doel: Zijwaartse controle

Materiaal: Papieren cirkels

Zo werkt het: Leg papieren cirkels in een rij. Het kind beweegt zijwaarts langs de rij zonder voeten te kruisen.

Aanpassen: Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op: Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-138 | Bal op dienblad: foamkubus

Doel: Balans en visuele aandacht

Materiaal: Foamkubus

Zo werkt het: Het kind draagt foamkubus op een stevig dienblad over een korte vlakke route en stopt bij een markering. Laat het kind de richting van de route kiezen.

Aanpassen: Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op: Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-143 | Zittend reiken: bouwblokken

Doel: Rompcontrole tijdens zitten

Materiaal: Bouwblokken

Zo werkt het: Vanaf een stabiele zitplek reikt het kind links en rechts naar bouwblokken en keert steeds terug naar het midden. Laat het kind de richting van de route kiezen.

Aanpassen: Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op: Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-148 | Stap en draai: papier met voetafdrukken

Doel: Planning van een draai

Materiaal: Papier met voetafdrukken

Zo werkt het: Leg papier met voetafdrukken als twee haltes. Het kind stapt naar de eerste, draait een kwartslag en loopt naar de tweede.

Aanpassen: Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op: Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-104 | Voetstappen volgen: lage kartonnen cirkels

Doel: Dynamisch evenwicht

Materiaal: Lage kartonnen cirkels

Zo werkt het: Leg lage kartonnen cirkels als route. Het kind stapt van teken naar teken en stopt twee tellen op elk punt.

Aanpassen: Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op: Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-109 | Lijn met bochten: papieren stroken

Doel: Balans bij richtingsverandering

Materiaal: Papieren stroken

Zo werkt het: Maak een slingerende lijn met papieren stroken. Het kind volgt de lijn met ogen vooruit en kiest een veilig tempo.

Aanpassen: Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op: Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-114 | Overstappen: lage kussens

Doel:
Gewicht verplaatsen

Materiaal:
Lage kussens

Zo werkt het:
Leg lage kussens op de vloer met kleine tussenruimtes. Het kind stapt over elk obstakel zonder haast.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-119 | Eén voet, één taak: plastic beker

Doel:
Statische balans met armtaak

Materiaal:
Plastic beker

Zo werkt het:
Het kind staat kort op één been terwijl het plastic beker op tafel verplaatst; wissel daarna van been. Draag een licht, zacht voorwerp op een veilige vlakke route.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-124 | Reik naar kleur: foamcirkels

Doel:
Balans en reikwijdte

Materiaal:
Foamcirkels

Zo werkt het:
Hang foamcirkels op verschillende hoogten binnen armbereik. Het kind raakt één doel aan en keert terug naar midden.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-129 | Weg met pauze: vloerstickers

Doel:
Starten en stoppen beheersen

Materiaal:
Vloerstickers

Zo werkt het:
Markeer start en stop met vloerstickers. Het kind loopt langzaam en bevriest bij het stopteken.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-134 | Zijwaarts stappen: antislipmatjes

Doel:
Zijwaartse controle

Materiaal:
Antislipmatjes

Zo werkt het:
Leg antislipmatjes in een rij. Het kind beweegt zijwaarts langs de rij zonder voeten te kruisen.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-139 | Bal op dienblad: lege plastic beker

Doel:
Balans en visuele aandacht

Materiaal:
Lege plastic beker

Zo werkt het:
Het kind draagt lege plastic beker op een stevig dienblad over een korte vlakke route en stopt bij een markering. Draag een licht, zacht voorwerp op een veilige vlakke route.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-144 | Zittend reiken: stoffen dieren

Doel:
Rompcontrole tijdens zitten

Materiaal:
Stoffen dieren

Zo werkt het:
Vanaf een stabiele zitplek reikt het kind links en rechts naar stoffen dieren en keert steeds terug naar het midden. Draag een licht, zacht voorwerp op een veilige vlakke route.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-149 | Stap en draai: antislipmatjes

Doel:
Planning van een draai

Materiaal:
Antislipmatjes

Zo werkt het:
Leg antislipmatjes als twee haltes. Het kind stapt naar de eerste, draait een kwartslag en loopt naar de tweede.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-105 | Voetstappen volgen: gekleurde placemats

Doel:
Dynamisch evenwicht

Materiaal:
Gekleurde placemats

Zo werkt het:
Leg gekleurde placemats als route. Het kind stapt van teken naar teken en stopt twee tellen op elk punt.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-110 | Lijn met bochten: antislipmatjes

Doel:
Balans bij richtingsverandering

Materiaal:
Antislipmatjes

Zo werkt het:
Maak een slingerende lijn met antislipmatjes. Het kind volgt de lijn met ogen vooruit en kiest een veilig tempo.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-115 | Overstappen: zachte touwen

Doel: Gewicht verplaatsen

Materiaal: Zachte touwen

Zo werkt het:

Leg zachte touwen op de vloer met kleine tussenruimtes. Het kind stapt over elk obstakel zonder haast.

Aanpassen:

Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:

Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-120 | Eén voet, één taak: stoffen zakje

Doel: Statische balans met armtaak

Materiaal: Stoffen zakje

Zo werkt het:

Het kind staat kort op één been terwijl het stoffen zakje op tafel verplaatst; wissel daarna van been. Laat het kind een eigen veilige route voor de begeleider ontwerpen.

Aanpassen:

Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:

Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-125 | Reik naar kleur: post-its

Doel: Balans en reikwijdte

Materiaal: Post-its

Zo werkt het: Hang post-its op verschillende hoogten binnen armbereik. Het kind raakt één doel aan en keert terug naar midden.

Aanpassen: Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op: Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-130 | Weg met pauze: zachte blokken

Doel: Starten en stoppen beheersen

Materiaal: Zachte blokken

Zo werkt het: Markeer start en stop met zachte blokken. Het kind loopt langzaam en bevriest bij het stopteken.

Aanpassen: Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op: Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-135 | Zijwaarts stappen: schilderstape-vakken

Doel:
Zijwaartse controle

Materiaal:
Schilderstape-vakken

Zo werkt het:
Leg schilderstape-vakken in een rij. Het kind beweegt zijwaarts langs de rij zonder voeten te kruisen.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-140 | Bal op dienblad: kleine knuffel

Doel:
Balans en visuele aandacht

Materiaal:
Kleine knuffel

Zo werkt het:
Het kind draagt kleine knuffel op een stevig dienblad over een korte vlakke route en stopt bij een markering. Laat het kind een eigen veilige route voor de begeleider ontwerpen.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-145 | Zittend reiken: lichte bekers

Doel:
Rompcontrole tijdens zitten

Materiaal:
Lichte bekers

Zo werkt het:
Vanaf een stabiele zitplek reikt het kind links en rechts naar lichte bekers en keert steeds terug naar het midden. Laat het kind een eigen veilige route voor de begeleider ontwerpen.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-150 | Stap en draai: lage kegels

Doel:
Planning van een draai

Materiaal:
Lage kegels

Zo werkt het:
Leg lage kegels als twee haltes. Het kind stapt naar de eerste, draait een kwartslag en loopt naar de tweede.

Aanpassen:
Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op:
Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



Fijne motoriek

Activiteiten 151–200

Oefen grijpen, draaien, sorteren en samenwerken met beide handen.

Leeftijdsindicatie:
4–10 jaar



Kies materiaal passend bij leeftijd en mondgedrag. Houd toezicht.

H-151 | Pincet sorteren: grote pompons

Doel:
Pincetgreep en loslaten

Materiaal:
Grote pompons

Zo werkt het:
Het kind pakt grote pompons met een kinderpincet en legt elk stuk in een passend vak. Maak een reeks van drie en controleer de greep.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-156 | Wasknijperketting: kleurkaarten

Doel:
Vingerkracht en handpositie

Materiaal:
Kleurkaarten

Zo werkt het:
Het kind bevestigt kleurkaarten met wasknijpers langs een kartonnen rand; verwijder ze daarna één voor één. Maak een reeks van drie en controleer de greep.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-161 | Schroef en open: grote pot met schroefdeksel

Doel: Polsrotatie en greep

Materiaal: Grote pot met schroefdeksel

Zo werkt het: Het kind draait grote pot met schroefdeksel open, legt er een groot voorwerp in en sluit het weer. Maak een reeks van drie en controleer de greep.

Aanpassen: Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op: Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-166 | Kralen op draad: grote houten kralen

Doel: Oog-handcoördinatie en grijpen

Materiaal: Grote houten kralen

Zo werkt het: Het kind rijgt grote houten kralen op een stijve veter en controleert na elke drie stuks het patroon. Maak een reeks van drie en controleer de greep.

Aanpassen: Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op: Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-171 | Scheuren en plakken: krantenpapier

Doel:
Vingercontrole met twee handen

Materiaal:
Krantenpapier

Zo werkt het:
Het kind scheurt krantenpapier in stroken en plakt de stukken binnen een afgetekend vlak. Maak een reeks van drie en controleer de greep.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-176 | Knoppen in vakken: grote plastic schijven

Doel:
Duim-oppositie en sorteren

Materiaal:
Grote plastic schijven

Zo werkt het:
Het kind duwt grote plastic schijven door een ruime sleuf en haalt ze na afloop uit het doosje. Maak een reeks van drie en controleer de greep.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-181 | Kleirolletjes: zachte klei

Doel:
Vingerbeweging en druk

Materiaal:
Zachte klei

Zo werkt het:
Het kind rolt zachte klei tussen handpalmen tot een lang rolletje en maakt er een eenvoudige vorm van. Maak een reeks van drie en controleer de greep.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-186 | Druppels doseren: gekleurde waterdruppels

Doel:
Handcontrole en visueel richten

Materiaal:
Gekleurde waterdruppels

Zo werkt het:
Het kind gebruikt een pipet om gekleurde waterdruppels druppel voor druppel in gemarkeerde vakken te brengen. Maak een reeks van drie en controleer de greep.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-191 | Munten schuiven: grote kartonnen munten

Doel:
Isolatie van vingers

Materiaal:
Grote kartonnen munten

Zo werkt het:
Het kind schuift grote kartonnen munten met één vinger over een korte baan naar een doelcirkel. Maak een reeks van drie en controleer de greep.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-196 | Vouwen op lijn: vierkant papier

Doel:
Precisie en bilaterale coördinatie

Materiaal:
Vierkant papier

Zo werkt het:
Het kind vouwt vierkant papier langs een dikke lijn en strijkt de vouw met twee vingers glad. Maak een reeks van drie en controleer de greep.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-152 | Pincet sorteren: grote vilten rondjes

Doel: Pincetgreep en loslaten

Materiaal: Grote vilten rondjes

Zo werkt het: Het kind pakt grote vilten rondjes met een kinderpincet en legt elk stuk in een passend vak. Wissel twee kleuren of vormen af.

Aanpassen: Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op: Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-157 | Wasknijperketting: stoffen lapjes

Doel: Vingerkracht en handpositie

Materiaal: Stoffen lapjes

Zo werkt het: Het kind bevestigt stoffen lapjes met wasknijpers langs een kartonnen rand; verwijder ze daarna één voor één. Wissel twee kleuren of vormen af.

Aanpassen: Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op: Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-162 | Schroef en open: broodtrommel met draaiknop

Doel:
Polsrotatie en greep

Materiaal:
Broodtrommel met draaiknop

Zo werkt het:
Het kind draait broodtrommel met draaiknop open, legt er een groot voorwerp in en sluit het weer. Wissel twee kleuren of vormen af.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-167 | Kralen op draad: grote pasta met gat

Doel:
Oog-handcoördinatie en grijpen

Materiaal:
Grote pasta met gat

Zo werkt het:
Het kind rijgt grote pasta met gat op een stijve veter en controleert na elke drie stuks het patroon. Wissel twee kleuren of vormen af.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-172 | Scheuren en plakken: vloeipapier

Doel:
Vingercontrole met twee handen

Materiaal:
Vloeipapier

Zo werkt het:
Het kind scheurt vloeipapier in stroken en plakt de stukken binnen een afgetekend vlak. Wissel twee kleuren of vormen af.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-177 | Knoppen in vakken: grote houten fiches

Doel:
Duim-oppositie en sorteren

Materiaal:
Grote houten fiches

Zo werkt het:
Het kind duwt grote houten fiches door een ruime sleuf en haalt ze na afloop uit het doosje. Wissel twee kleuren of vormen af.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-182 | Kleirolletjes: zoutdeeg

Doel:
Vingerbeweging en druk

Materiaal:
Zoutdeeg

Zo werkt het:
Het kind rolt zoutdeeg tussen handpalmen tot een lang rolletje en maakt er een eenvoudige vorm van. Wissel twee kleuren of vormen af.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-187 | Druppels doseren: water op koffiefilter

Doel:
Handcontrole en visueel richten

Materiaal:
Water op koffiefilter

Zo werkt het:
Het kind gebruikt een pipet om water op koffiefilter druppel voor druppel in gemarkeerde vakken te brengen. Wissel twee kleuren of vormen af.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-192 | Munten schuiven: vilten schijfjes

Doel: Isolatie van vingers

Materiaal: Vilten schijfjes

Zo werkt het: Het kind schuift vilten schijfjes met één vinger over een korte baan naar een doelcirkel. Wissel twee kleuren of vormen af.

Aanpassen: Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op: Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-197 | Vouwen op lijn: servet

Doel: Precisie en bilaterale coördinatie

Materiaal: Servet

Zo werkt het: Het kind vouwt servet langs een dikke lijn en strijkt de vouw met twee vingers glad. Wissel twee kleuren of vormen af.

Aanpassen: Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op: Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-153 | Pincet sorteren: foamblokjes

Doel: Pincetgreep en loslaten

Materiaal: Foamblokjes

Zo werkt het: Het kind pakt foamblokjes met een kinderpincet en legt elk stuk in een passend vak. Laat de ondersteunende hand het werkvlak stabiliseren.

Aanpassen: Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op: Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-158 | Wasknijperketting: papieren dieren

Doel: Vingerkracht en handpositie

Materiaal: Papieren dieren

Zo werkt het: Het kind bevestigt papieren dieren met wasknijpers langs een kartonnen rand; verwijder ze daarna één voor één. Laat de ondersteunende hand het werkvlak stabiliseren.

Aanpassen: Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op: Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-163 | Schroef en open: plastic fles met brede dop

Doel: Polsrotatie en greep

Materiaal: Plastic fles met brede dop

Zo werkt het: Het kind draait plastic fles met brede dop open, legt er een groot voorwerp in en sluit het weer. Laat de ondersteunende hand het werkvlak stabiliseren.

Aanpassen: Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op: Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-168 | Kralen op draad: foamringen

Doel: Oog-handcoördinatie en grijpen

Materiaal: Foamringen

Zo werkt het: Het kind rijgt foamringen op een stijve veter en controleert na elke drie stuks het patroon. Laat de ondersteunende hand het werkvlak stabiliseren.

Aanpassen: Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op: Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-173 | Scheuren en plakken: gekleurde servetten

Doel: Vingercontrole met twee handen

Materiaal: Gekleurde servetten

Zo werkt het:

Het kind scheurt gekleurde servetten in stroken en plakt de stukken binnen een afgetekend vlak. Laat de ondersteunende hand het werkvlak stabiliseren.

Aanpassen: Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op: Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-178 | Knoppen in vakken: platte foamvormen

Doel: Duim-oppositie en sorteren

Materiaal: Platte foamvormen

Zo werkt het:

Het kind duwt platte foamvormen door een ruime sleuf en haalt ze na afloop uit het doosje. Laat de ondersteunende hand het werkvlak stabiliseren.

Aanpassen: Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op: Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-183 | Kleirolletjes: bijenwas

Doel: Vingerbeweging en druk

Materiaal: Bijenwas

Zo werkt het: Het kind rolt bijenwas tussen handpalmen tot een lang rolletje en maakt er een eenvoudige vorm van. Laat de ondersteunende hand het werkvlak stabiliseren.

Aanpassen: Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op: Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-188 | Druppels doseren: verdunde waterverf

Doel: Handcontrole en visueel richten

Materiaal: Verdunde waterverf

Zo werkt het: Het kind gebruikt een pipet om verdunde waterverf druppel voor druppel in gemarkeerde vakken te brengen. Laat de ondersteunende hand het werkvlak stabiliseren.

Aanpassen: Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op: Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-193 | Munten schuiven: foamcirkels

Doel: Isolatie van vingers

Materiaal: Foamcirkels

Zo werkt het: Het kind schuift foamcirkels met één vinger over een korte baan naar een doelcirkel. Laat de ondersteunende hand het werkvlak stabiliseren.

Aanpassen: Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op: Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-198 | Vouwen op lijn: dun karton

Doel: Precisie en bilaterale coördinatie

Materiaal: Dun karton

Zo werkt het: Het kind vouwt dun karton langs een dikke lijn en strijkt de vouw met twee vingers glad. Laat de ondersteunende hand het werkvlak stabiliseren.

Aanpassen: Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op: Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-154 | Pincet sorteren: opgerolde propjes papier

Doel:
Pincetgreep en loslaten

Materiaal:
Opgerolde propjes papier

Zo werkt het:
Het kind pakt opgerolde propjes papier met een kinderpincet en legt elk stuk in een passend vak. Doe de taak eerst langzaam voor en laat het kind die nadoen.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-159 | Wasknijperketting: getekende cijfers

Doel:
Vingerkracht en handpositie

Materiaal:
Getekende cijfers

Zo werkt het:
Het kind bevestigt getekende cijfers met wasknijpers langs een kartonnen rand; verwijder ze daarna één voor één. Doe de taak eerst langzaam voor en laat het kind die nadoen.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-164 | Schroef en open: grote speelgoedbout

Doel: Polsrotatie en greep

Materiaal: Grote speelgoedbout

Zo werkt het: Het kind draait grote speelgoedbout open, legt er een groot voorwerp in en sluit het weer. Doe de taak eerst langzaam voor en laat het kind die nadoen.

Aanpassen: Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op: Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-169 | Kralen op draad: kartonnen rolletjes

Doel: Oog-handcoördinatie en grijpen

Materiaal: Kartonnen rolletjes

Zo werkt het: Het kind rijgt kartonnen rolletjes op een stijve veter en controleert na elke drie stuks het patroon. Doe de taak eerst langzaam voor en laat het kind die nadoen.

Aanpassen: Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op: Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-174 | Scheuren en plakken: dun karton

Doel:
Vingercontrole met twee handen

Materiaal:
Dun karton

Zo werkt het:
Het kind scheurt dun karton in stroken en plakt de stukken binnen een afgetekend vlak. Doe de taak eerst langzaam voor en laat het kind die nadoen.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-179 | Knoppen in vakken: dikke kartonnen munten

Doel:
Duim-oppositie en sorteren

Materiaal:
Dikke kartonnen munten

Zo werkt het:
Het kind duwt dikke kartonnen munten door een ruime sleuf en haalt ze na afloop uit het doosje. Doe de taak eerst langzaam voor en laat het kind die nadoen.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-184 | Kleirolletjes: therapieklei die bij het kind past

Doel:
Vingerbeweging en druk

Materiaal:
Therapieklei die bij het kind past

Zo werkt het:
Het kind rolt therapieklei die bij het kind past tussen handpalmen tot een lang rolletje en maakt er een eenvoudige vorm van. Doe de taak eerst langzaam voor en laat het kind die nadoen.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-189 | Druppels doseren: water in ijsblokjesvorm

Doel:
Handcontrole en visueel richten

Materiaal:
Water in ijsblokjesvorm

Zo werkt het:
Het kind gebruikt een pipet om water in ijsblokjesvorm druppel voor druppel in gemarkeerde vakken te brengen. Doe de taak eerst langzaam voor en laat het kind die nadoen.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-194 | Munten schuiven: grote plastic fiches

Doel:
Isolatie van vingers

Materiaal:
Grote plastic fiches

Zo werkt het:
Het kind schuift grote plastic fiches met één vinger over een korte baan naar een doelcirkel. Doe de taak eerst langzaam voor en laat het kind die nadoen.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-199 | Vouwen op lijn: cadeaupapier

Doel:
Precisie en bilaterale coördinatie

Materiaal:
Cadeaupapier

Zo werkt het:
Het kind vouwt cadeaupapier langs een dikke lijn en strijkt de vouw met twee vingers glad. Doe de taak eerst langzaam voor en laat het kind die nadoen.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-155 | Pincet sorteren: grote houten schijfjes

Doel:
Pincetgreep en loslaten

Materiaal:
Grote houten schijfjes

Zo werkt het:
Het kind pakt grote houten schijfjes met een kinderpincet en legt elk stuk in een passend vak. Gebruik het resultaat in een klein spel of werkstuk.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-160 | Wasknijperketting: foamvormen

Doel:
Vingerkracht en handpositie

Materiaal:
Foamvormen

Zo werkt het:
Het kind bevestigt foamvormen met wasknijpers langs een kartonnen rand; verwijder ze daarna één voor één. Gebruik het resultaat in een klein spel of werkstuk.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-165 | Schroef en open: bewaarbus met dop

Doel:
Polsrotatie en greep

Materiaal:
Bewaarbus met dop

Zo werkt het:
Het kind draait bewaarbus met dop open, legt er een groot voorwerp in en sluit het weer. Gebruik het resultaat in een klein spel of werkstuk.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-170 | Kralen op draad: grote plastic kralen

Doel:
Oog-handcoördinatie en grijpen

Materiaal:
Grote plastic kralen

Zo werkt het:
Het kind rijgt grote plastic kralen op een stijve veter en controleert na elke drie stuks het patroon. Gebruik het resultaat in een klein spel of werkstuk.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-175 | Scheuren en plakken: oude tijdschriftpagina's



Doel:

Vingercontrole met twee handen

Materiaal:

Oude tijdschriftpagina's

Zo werkt het:

Het kind scheurt oude tijdschriftpagina's in stroken en plakt de stukken binnen een afgetekend vlak. Gebruik het resultaat in een klein spel of werkstuk.

Aanpassen:

Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:

Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.

H-180 | Knoppen in vakken: grote vilten rondjes



Doel:

Duim-oppositie en sorteren

Materiaal:

Grote vilten rondjes

Zo werkt het:

Het kind duwt grote vilten rondjes door een ruime sleuf en haalt ze na afloop uit het doosje. Gebruik het resultaat in een klein spel of werkstuk.

Aanpassen:

Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:

Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.

H-185 | Kleirolletjes: modelleerdeeg

Doel:
Vingerbeweging en druk

Materiaal:
Modelleerdeeg

Zo werkt het:
Het kind rolt modelleerdeeg tussen handpalmen tot een lang rolletje en maakt er een eenvoudige vorm van. Gebruik het resultaat in een klein spel of werkstuk.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-190 | Druppels doseren: water op absorptiepapier

Doel:
Handcontrole en visueel richten

Materiaal:
Water op absorptiepapier

Zo werkt het:
Het kind gebruikt een pipet om water op absorptiepapier druppel voor druppel in gemarkeerde vakken te brengen. Gebruik het resultaat in een klein spel of werkstuk.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-195 | Munten schuiven: ronde onderzetters

Doel:
Isolatie van vingers

Materiaal:
Ronde onderzetters

Zo werkt het:
Het kind schuift ronde onderzetters met één vinger over een korte baan naar een doelcirkel. Gebruik het resultaat in een klein spel of werkstuk.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-200 | Vouwen op lijn: papieren strook

Doel:
Precisie en bilaterale coördinatie

Materiaal:
Papieren strook

Zo werkt het:
Het kind vouwt papieren strook langs een dikke lijn en strijkt de vouw met twee vingers glad. Gebruik het resultaat in een klein spel of werkstuk.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



Tweehandige coördinatie

Activiteiten 201–250

Leeftijdsindicatie:
4–10 jaar

Oefen hoe beide handen samen een taak uitvoeren, met een duidelijke rol voor elke hand.



Gebruik veilig materiaal.
Houd toezicht bij schaar, koord en water.

H-201 | Vastpakken en knippen: rechte papierstrook

Doel: Rolverdeling tussen handen

Materiaal: Rechte papierstrook

Zo werkt het: De ene hand houdt rechte papierstrook vast, de andere knipt langs een brede lijn met een kinderschaar. Benoem welke hand vasthoudt en welke beweegt.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-206 | Rits op en neer: jas op tafel

Doel: Samenwerking van handen

Materiaal: Jas op tafel

Zo werkt het: Het kind houdt de onderkant van jas op tafel vast en trekt de rits langzaam omhoog en omlaag. Benoem welke hand vasthoudt en welke beweegt.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-211 | Schenken met steun: plastic beker

Doel:
Stabiliseren en schenken

Materiaal:
Plastic beker

Zo werkt het:
De ene hand houdt plastic beker vast; de andere schenkt een kleine hoeveelheid water tot de markering. Benoem welke hand vasthoudt en welke beweegt.

Aanpassen:
Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op:
Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-216 | Draaien en vasthouden: grote speelgoedmoer

Doel:
Tegenbeweging van handen

Materiaal:
Grote speelgoedmoer

Zo werkt het:
Het kind houdt grote speelgoedmoer met één hand stil en draait met de andere het losse deel vast. Benoem welke hand vasthoudt en welke beweegt.

Aanpassen:
Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op:
Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-221 | Schep en houd: grote kom

Doel: Hulphand in functionele taak

Materiaal: Grote kom

Zo werkt het: Het kind houdt grote kom stabiel en schept met de andere hand droge inhoud over. Benoem welke hand vasthoudt en welke beweegt.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-226 | Rol een mat op: handdoek

Doel: Symmetrische handbeweging

Materiaal: Handdoek

Zo werkt het: Het kind rolt handdoek met twee handen vanaf de korte zijde op en legt de rol op een plank. Benoem welke hand vasthoudt en welke beweegt.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-231 | Touw door gaten: kartonnen dier

Doel: Handen afwisselen

Materiaal: Kartonnen dier

Zo werkt het: Het kind haalt een veter door gaten in kartonnen dier, wisselt handpositie na elk gat en trekt rustig aan. Benoem welke hand vasthoudt en welke beweegt.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-236 | Wikkel om een kaart: kartonnen kaart

Doel: Stabiliseren en omwikkelen

Materiaal: Kartonnen kaart

Zo werkt het: Het kind houdt kartonnen kaart vast en wikkelt een dik lint eromheen, zonder vingers te klemmen. Benoem welke hand vasthoudt en welke beweegt.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-241 | Open een verpakking: papieren envelop

Doel: Greep en trekkracht verdelen

Materiaal: Papieren envelop

Zo werkt het: Het kind houdt papieren envelop vast en trekt een vooraf losgemaakte sluiting verder open. Benoem welke hand vasthoudt en welke beweegt.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-246 | Knoop een losse lus: grote kartonnen ring

Doel: Handen samen laten werken

Materiaal: Grote kartonnen ring

Zo werkt het: Het kind legt een dik koord om grote kartonnen ring en maakt met begeleiding een ruime lus. Benoem welke hand vasthoudt en welke beweegt.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-202 | Vastpakken en knippen: golfkartonstrook

Doel:
Rolverdeling tussen handen

Materiaal:
Golfkartonstrook

Zo werkt het:
De ene hand houdt golfkartonstrook vast, de andere knipt langs een brede lijn met een kinderschaar. Wissel de handrollen als dat haalbaar is.

Aanpassen:
Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op:
Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-207 | Rits op en neer: etui

Doel:
Samenwerking van handen

Materiaal:
Etui

Zo werkt het:
Het kind houdt de onderkant van etui vast en trekt de rits langzaam omhoog en omlaag. Wissel de handrollen als dat haalbaar is.

Aanpassen:
Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op:
Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-212 | Schenken met steun: maatkan

Doel: Stabiliseren en schenken

Materiaal: Maatkan

Zo werkt het: De ene hand houdt maatkan vast; de andere schenkt een kleine hoeveelheid water tot de markering. Wissel de handrollen als dat haalbaar is.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-217 | Draaien en vasthouden: potdeksel

Doel: Tegenbeweging van handen

Materiaal: Potdeksel

Zo werkt het: Het kind houdt potdeksel met één hand stil en draait met de andere het losse deel vast. Wissel de handrollen als dat haalbaar is.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-222 | Schep en houd: plastic bak

Doel: Hulphand in functionele taak

Materiaal: Plastic bak

Zo werkt het: Het kind houdt plastic bak stabiel en schept met de andere hand droge inhoud over. Wissel de handrollen als dat haalbaar is.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-227 | Rol een mat op: placemat

Doel: Symmetrische handbeweging

Materiaal: Placemat

Zo werkt het: Het kind rolt placemat met twee handen vanaf de korte zijde op en legt de rol op een plank. Wissel de handrollen als dat haalbaar is.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-232 | Touw door gaten: veterraster



Doel:
Handen afwisselen

Materiaal:
Veterraster

Zo werkt het:
Het kind haalt een veter door gaten in veterraster, wisselt handpositie na elk gat en trekt rustig aan. Wissel de handrollen als dat haalbaar is.

Aanpassen:
Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op:
Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.

H-237 | Wikkel om een kaart: grote houten spoel



Doel:
Stabiliseren en omwikkelen

Materiaal:
Grote houten spoel

Zo werkt het:
Het kind houdt grote houten spoel vast en wikkelt een dik lint eromheen, zonder vingers te klemmen. Wissel de handrollen als dat haalbaar is.

Aanpassen:
Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op:
Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.

H-242 | Open een verpakking: klittenbandzakje

Doel:
Greep en trekkracht verdelen

Materiaal:
Klittenbandzakje

Zo werkt het:
Het kind houdt klittenbandzakje vast en trekt een vooraf losgemaakte sluiting verder open. Wissel de handrollen als dat haalbaar is.

Aanpassen:
Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op:
Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-247 | Knoop een losse lus: stoelpotenmodel op tafel

Doel:
Handen samen laten werken

Materiaal:
Stoelpotenmodel op tafel

Zo werkt het:
Het kind legt een dik koord om stoelpotenmodel op tafel en maakt met begeleiding een ruime lus. Wissel de handrollen als dat haalbaar is.

Aanpassen:
Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op:
Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-203 | Vastpakken en knippen: papieren rietje



Doel: Rolverdeling tussen handen

Materiaal: Papieren rietje

Zo werkt het: De ene hand houdt papieren rietje vast, de andere knipt langs een brede lijn met een kinderschaar. Verklein de hulp tot een startaanwijzing.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.

H-208 | Rits op en neer: kleine tas



Doel: Samenwerking van handen

Materiaal: Kleine tas

Zo werkt het: Het kind houdt de onderkant van kleine tas vast en trekt de rits langzaam omhoog en omlaag. Verklein de hulp tot een startaanwijzing.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.

H-213 | Schenken met steun: klein kommetje

Doel: Stabiliseren en schenken

Materiaal: Klein kommetje

Zo werkt het: De ene hand houdt klein kommetje vast; de andere schenkt een kleine hoeveelheid water tot de markering. Verklein de hulp tot een startaanwijzing.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-218 | Draaien en vasthouden: schroefbare bouwsteen

Doel: Tegenbeweging van handen

Materiaal: Schroefbare bouwsteen

Zo werkt het: Het kind houdt schroefbare bouwsteen met één hand stil en draait met de andere het losse deel vast. Verklein de hulp tot een startaanwijzing.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-223 | Schep en houd: lage beker

Doel:
Hulphand in functionele taak

Materiaal:
Lage beker

Zo werkt het:
Het kind houdt lage beker stabiel en schept met de andere hand droge inhoud over. Verklein de hulp tot een startaanwijzing.

Aanpassen:
Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op:
Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-228 | Rol een mat op: vilten matje

Doel:
Symmetrische handbeweging

Materiaal:
Vilten matje

Zo werkt het:
Het kind rolt vilten matje met twee handen vanaf de korte zijde op en legt de rol op een plank. Verklein de hulp tot een startaanwijzing.

Aanpassen:
Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op:
Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-233 | Touw door gaten: grote kaart met gaten

Doel: Handen afwisselen

Materiaal: Grote kaart met gaten

Zo werkt het: Het kind haalt een veter door gaten in grote kaart met gaten, wisselt handpositie na elk gat en trekt rustig aan. Verklein de hulp tot een startaanwijzing.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-238 | Wikkel om een kaart: foamvorm

Doel: Stabiliseren en omwikkelen

Materiaal: Foamvorm

Zo werkt het: Het kind houdt foamvorm vast en wikkelt een dik lint eromheen, zonder vingers te klemmen. Verklein de hulp tot een startaanwijzing.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-243 | Open een verpakking: broodtrommel met lip

Doel: Greep en trekkracht verdelen

Materiaal: Broodtrommel met lip

Zo werkt het: Het kind houdt broodtrommel met lip vast en trekt een vooraf losgemaakte sluiting verder open. Verklein de hulp tot een startaanwijzing.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-248 | Knoop een losse lus: foamcilinder

Doel: Handen samen laten werken

Materiaal: Foamcilinder

Zo werkt het: Het kind legt een dik koord om foamcilinder en maakt met begeleiding een ruime lus. Verklein de hulp tot een startaanwijzing.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-204 | Vastpakken en knippen: oude tijdschriftstrook

Doel: Rolverdeling tussen handen

Materiaal: Oude tijdschriftstrook

Zo werkt het: De ene hand houdt oude tijdschriftstrook vast, de andere knipt langs een brede lijn met een kinderschaar. Laat het kind de handvolgorde zelf uitleggen.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-209 | Rits op en neer: vest aan pop

Doel: Samenwerking van handen

Materiaal: Vest aan pop

Zo werkt het: Het kind houdt de onderkant van vest aan pop vast en trekt de rits langzaam omhoog en omlaag. Laat het kind de handvolgorde zelf uitleggen.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-214 | Schenken met steun: fles met brede opening

Doel:
Stabiliseren en schenken

Materiaal:
Fles met brede opening

Zo werkt het:
De ene hand houdt fles met brede opening vast; de andere schenkt een kleine hoeveelheid water tot de markering. Laat het kind de handvolgorde zelf uitleggen.

Aanpassen:
Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op:
Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-219 | Draaien en vasthouden: grote plastic dop

Doel:
Tegenbeweging van handen

Materiaal:
Grote plastic dop

Zo werkt het:
Het kind houdt grote plastic dop met één hand stil en draait met de andere het losse deel vast. Laat het kind de handvolgorde zelf uitleggen.

Aanpassen:
Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op:
Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-224 | Schep en houd: broodtrommel

Doel:
Hulphand in functionele taak

Materiaal:
Broodtrommel

Zo werkt het:
Het kind houdt broodtrommel stabiel en schept met de andere hand droge inhoud over. Laat het kind de handvolgorde zelf uitleggen.

Aanpassen:
Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op:
Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-229 | Rol een mat op: papieren poster

Doel:
Symmetrische handbeweging

Materiaal:
Papieren poster

Zo werkt het:
Het kind rolt papieren poster met twee handen vanaf de korte zijde op en legt de rol op een plank. Laat het kind de handvolgorde zelf uitleggen.

Aanpassen:
Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op:
Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-234 | Touw door gaten: plastic veterbord



Doel: Handen afwisselen

Materiaal: Plastic veterbord

Zo werkt het: Het kind haalt een veter door gaten in plastic veterbord, wisselt handpositie na elk gat en trekt rustig aan. Laat het kind de handvolgorde zelf uitleggen.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.

H-239 | Wikkel om een kaart: plastic fles



Doel: Stabiliseren en omwikkelen

Materiaal: Plastic fles

Zo werkt het: Het kind houdt plastic fles vast en wikkelt een dik lint eromheen, zonder vingers te klemmen. Laat het kind de handvolgorde zelf uitleggen.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.

H-244 | Open een verpakking: hersluitbaar zakje

Doel: Greep en trekkracht verdelen

Materiaal: Hersluitbaar zakje

Zo werkt het: Het kind houdt hersluitbaar zakje vast en trekt een vooraf losgemaakte sluiting verder open. Laat het kind de handvolgorde zelf uitleggen.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-249 | Knoop een losse lus: opgerolde handdoek

Doel: Handen samen laten werken

Materiaal: Opgerolde handdoek

Zo werkt het: Het kind legt een dik koord om opgerolde handdoek en maakt met begeleiding een ruime lus. Laat het kind de handvolgorde zelf uitleggen.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-205 | Vastpakken en knippen: dun foamvel

Doel:
Rolverdeling tussen handen

Materiaal:
Dun foamvel

Zo werkt het:
De ene hand houdt dun foamvel vast, de andere knipt langs een brede lijn met een kinderschaar. Herhaal de handeling in een dagelijks voorwerp.

Aanpassen:
Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op:
Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-210 | Rits op en neer: kussenhoes

Doel:
Samenwerking van handen

Materiaal:
Kussenhoes

Zo werkt het:
Het kind houdt de onderkant van kussenhoes vast en trekt de rits langzaam omhoog en omlaag. Herhaal de handeling in een dagelijks voorwerp.

Aanpassen:
Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op:
Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-215 | Schenken met steun: gieter



Doel: Stabiliseren en schenken

Materiaal: Gieter

Zo werkt het: De ene hand houdt gieter vast; de andere schenkt een kleine hoeveelheid water tot de markering. Herhaal de handeling in een dagelijks voorwerp.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.

H-220 | Draaien en vasthouden: draaibare tube zonder inhoud



Doel: Tegenbeweging van handen

Materiaal: Draaibare tube zonder inhoud

Zo werkt het: Het kind houdt draaibare tube zonder inhoud met één hand stil en draait met de andere het losse deel vast. Herhaal de handeling in een dagelijks voorwerp.

Aanpassen: Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op: Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.

H-225 | Schep en houd: maatbeker

Doel:
Hulphand in functionele taak

Materiaal:
Maatbeker

Zo werkt het:
Het kind houdt maatbeker stabiel en schept met de andere hand droge inhoud over. Herhaal de handeling in een dagelijks voorwerp.

Aanpassen:
Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op:
Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-230 | Rol een mat op: klein dekentje

Doel:
Symmetrische handbeweging

Materiaal:
Klein dekentje

Zo werkt het:
Het kind rolt klein dekentje met twee handen vanaf de korte zijde op en legt de rol op een plank. Herhaal de handeling in een dagelijks voorwerp.

Aanpassen:
Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op:
Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-235 | Touw door gaten: zelfgemaakte kartonnen schoen

Doel:
Handen afwisselen

Materiaal:
Zelfgemaakte kartonnen schoen

Zo werkt het:
Het kind haalt een veter door gaten in zelfgemaakte kartonnen schoen, wisselt handpositie na elk gat en trekt rustig aan. Herhaal de handeling in een dagelijks voorwerp.

Aanpassen:
Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op:
Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-240 | Wikkel om een kaart: opgerolde kartonnen koker

Doel:
Stabiliseren en omwikkelen

Materiaal:
Opgerolde kartonnen koker

Zo werkt het:
Het kind houdt opgerolde kartonnen koker vast en wikkelt een dik lint eromheen, zonder vingers te klemmen. Herhaal de handeling in een dagelijks voorwerp.

Aanpassen:
Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op:
Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-245 | Open een verpakking: cadeauzakje

Doel: Greep en trekkracht verdelen

Materiaal: Cadeauzakje

Zo werkt het:
Het kind houdt cadeauzakje vast en trekt een vooraf losgemaakte sluiting verder open. Herhaal de handeling in een dagelijks voorwerp.

Aanpassen:
Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op:
Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-250 | Knoop een losse lus: grote knuffel

Doel: Handen samen laten werken

Materiaal: Grote knuffel

Zo werkt het:
Het kind legt een dik koord om grote knuffel en maakt met begeleiding een ruime lus. Herhaal de handeling in een dagelijks voorwerp.

Aanpassen:
Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op:
Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



Motorische planning

Activiteiten 251–300

Oefen stappen vooruitzien, onthouden en uitvoeren in betekenisvolle spel- en dagtaken.



Leeftijdsindicatie:
5–12 jaar



Houd de route laag en vrij van harde obstakels.

H-251 | Bouw na drie stappen: toren van drie blokken



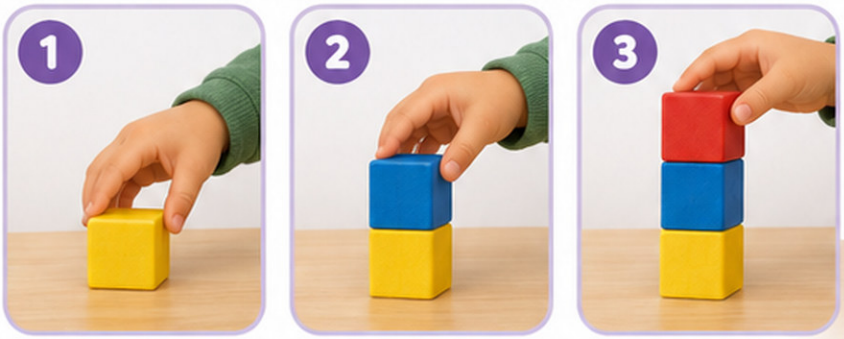
Doel: Motorische volgorde onthouden

Materiaal: Toren van drie blokken

Zo werkt het: Toon kort hoe toren van drie blokken in drie stappen wordt gebouwd. Het kind voert de stappen zelf in dezelfde volgorde uit.

Aanpassen: Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde.

Let op: Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen.



H-256 | Beweeg als een dier: kat



Doel: Lichaamsplan en imitatie

Materiaal: Kat

Zo werkt het: Laat één beweging zien die bij kat past. Het kind doet die na en kiest daarna een eigen eindhouding.

Aanpassen: Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde.

Let op: Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen.



H-261 | Route met twee regels: pijlen en cirkels

Doel:
Acties plannen en wisselen

Materiaal:
Pijlen en cirkels

Zo werkt het:
Maak een route met pijlen en cirkels. Het kind volgt eerst regel één en voegt daarna een tweede regel toe.

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde.

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen.



H-266 | Bouw op aanwijzing: grote blokken

Doel:
Ruimtelijke planning

Materiaal:
Grote blokken

Zo werkt het:
Geef een eenvoudige opdracht met grote blokken, bijvoorbeeld eerst onder, dan naast. Het kind plant en voert uit.

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde.

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen.



H-271 | Spiegel een houding: armen als vleugels

Doel: Visuele imitatie

Materiaal: Armen als vleugels

Zo werkt het: De begeleider maakt met armen als vleugels een houding. Het kind spiegelt die en wisselt daarna de rol.

Aanpassen: Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde.

Let op: Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen.



H-276 | Verander de route: lage kegels

Doel: Flexibel bewegen

Materiaal: Lage kegels

Zo werkt het: Het kind doorloopt een route langs lage kegels. Verplaats één onderdeel en laat het een nieuwe veilige route bedenken.

Aanpassen: Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde.

Let op: Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen.



H-281 | Actiekaart kiezen: springen en landen

Doel:
Handeling vooraf verwoorden

Materiaal:
Springen en landen

Zo werkt het:
Het kind trekt een kaart met springen en landen, zegt wat het eerst nodig heeft en voert de actie uit. Laat het kind de eerste stap vooraf aanwijzen.

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde.

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen.



H-286 | Voorwerp redden: zachte bal

Doel:
Oplossing bedenken

Materiaal:
Zachte bal

Zo werkt het:
Leg zachte bal net buiten direct bereik op tafel. Het kind kiest een veilig hulpmiddel en haalt het dichterbij.

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde.

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen.



H-291 | Ritme in beweging: twee stappen en klap

Doel:
Volgorde in beweging

Materiaal:
Twee stappen en klap

Zo werkt het:
Klap een ritme bij twee stappen en klap. Het kind doet de reeks eerst langzaam na en verandert daarna één stap.

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde.

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen.



H-296 | Eerst-dan parcours: kruipen dan stapelen

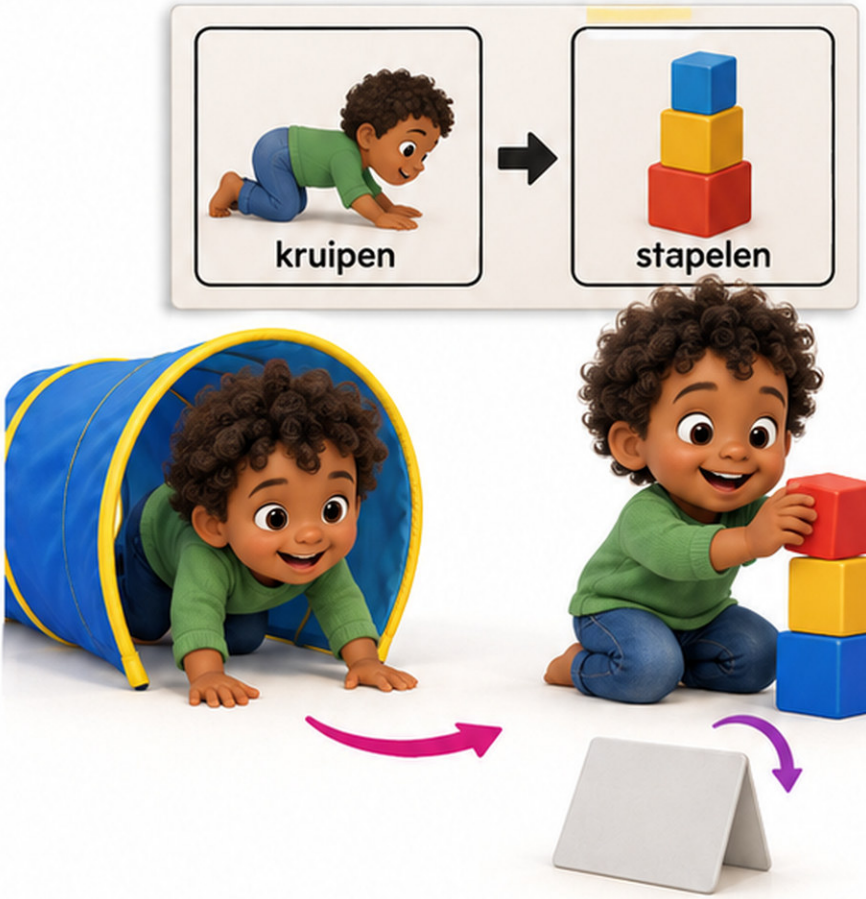
Doel:
Overgang tussen taken

Materiaal:
Kruipen dan stapelen

Zo werkt het:
Laat een kaart met kruipen dan stapelen zien. Het kind zegt de volgorde hardop, doet beide delen en draait de kaart om.

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde.

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen.



H-252 | Bouw na drie stappen: brug van foam

Doel: Motorische volgorde onthouden

Materiaal: Brug van foam

Zo werkt het: Toon kort hoe brug van foam in drie stappen wordt gebouwd. Het kind voert de stappen zelf in dezelfde volgorde uit.

Aanpassen: Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde.

Let op: Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen.





H-257 | Beweeg als een dier: krab

Doel: Lichaamsplan en imitatie

Materiaal: Krab

Zo werkt het: Laat één beweging zien die bij krab past. Het kind doet die na en kiest daarna een eigen eindhouding.

Aanpassen: Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde.

Let op: Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen.







H-262 Route met twee regels: kleurenkaarten.

Doel:
Acties plannen en wisselen.

Materiaal:
Kleurenkaarten.

Zo werkt het:
Maak een route met kleurenkaarten. Het kind volgt eerst regel één en voegt daarna een tweede regel toe..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-267 Bouw op aanwijzing: lege dozen.

Doel:
Ruimtelijke planning.

Materiaal:
Lege dozen.

Zo werkt het:
Geef een eenvoudige opdracht met lege dozen, bijvoorbeeld eerst onder, dan naast. Het kind plant en voert uit..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-272 | Spiegel een houding: handen op schouders.

Doel:
Visuele imitatie.

Materiaal:
Handen op schouders.

Zo werkt het:
De begeleider maakt met handen op schouders een houding. Het kind spiegelt die en wisselt daarna de rol..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-277 | Verander de route: foamcirkels.

Doel:
Flexibel bewegen.

Materiaal:
Foamcirkels.

Zo werkt het:
Het kind doorloopt een route langs foamcirkels. Verplaats één onderdeel en laat het een nieuwe veilige route bedenken..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-282 Actiekaart kiezen: rollen en stoppen

Doel:
Handeling vooraf verwoorden.

Materiaal:
Rollen en stoppen.

Zo werkt het:
Het kind trekt een kaart met rollen en stoppen, zegt wat het eerst nodig heeft en voert de actie uit. Gebruik twee beeldkaarten voor de volgorde..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-287 Voorwerp redden: grote kaart

Doel:
Oplossing bedenken.

Materiaal:
Grote kaart.

Zo werkt het:
Leg grote kaart net buiten direct bereik op tafel. Het kind kiest een veilig hulpmiddel en haalt het dichterbij..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-292 Ritme in beweging: stap-draai-klap

Doel:
Volgorde in beweging.

Materiaal:
Stap-draai-klap.

Zo werkt het:
Klap een ritme bij stap-draai-klap. Het kind doet de reeks eerst langzaam na en verandert daarna één stap..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-297 Eerst-dan parcours: rollen dan gooien

Doel:
Overgang tussen taken.

Materiaal:
Rollen dan gooien.

Zo werkt het:
Laat een kaart met rollen dan gooien zien. Het kind zegt de volgorde hardop, doet beide delen en draait de kaart om..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-253 | Bouw na drie stappen: huis van karton

Doel:
Motorische volgorde onthouden.

Materiaal:
Huis van karton.

Zo werkt het:
Toon kort hoe huis van karton in drie stappen wordt gebouwd. Het kind voert de stappen zelf in dezelfde volgorde uit..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-258 | Beweeg als een dier: kikker

Doel:
Lichaamsplan en imitatie.

Materiaal:
Kikker.

Zo werkt het:
Laat één beweging zien die bij kikker past. Het kind doet die na en kiest daarna een eigen eindhouding..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-263 | Route met twee regels: voetafdrukken

Doel:
Acties plannen en wisselen.

Materiaal:
Voetafdrukken.

Zo werkt het:
Maak een route met voetafdrukken. Het kind volgt eerst regel één en voegt daarna een tweede regel toe..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-268 | Bouw op aanwijzing: foamvormen

Doel:
Ruimtelijke planning.

Materiaal:
Foamvormen.

Zo werkt het:
Geef een eenvoudige opdracht met foamvormen, bijvoorbeeld eerst onder, dan naast. Het kind plant en voert uit..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-273 | Spiegel een houding: één voet voor

Doel:
Visuele imitatie.

Materiaal:
Één voet voor.

Zo werkt het:
De begeleider maakt met één voet voor een houding. Het kind spiegelt die en wisselt daarna de rol..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-278 | Verander de route: vloerstickers

Doel:
Flexibel bewegen.

Materiaal:
Vloerstickers.

Zo werkt het:
Het kind doorloopt een route langs vloerstickers. Verplaats één onderdeel en laat het een nieuwe veilige route bedenken..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-283 | Actiekaart kiezen: duwen en parkeren.

Doel:
Handeling vooraf verwoorden.

Materiaal:
Duwen en parkeren.

Zo werkt het:
Het kind trekt een kaart met duwen en parkeren, zegt wat het eerst nodig heeft en voert de actie uit. Verander één stap en plan opnieuw..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-288 | Voorwerp redden: plastic beker.

Doel:
Oplossing bedenken.

Materiaal:
Plastic beker.

Zo werkt het:
Leg plastic beker net buiten direct bereik op tafel. Het kind kiest een veilig hulpmiddel en haalt het dichterbij..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-293 | Ritme in beweging: tik-tik-strek

Doel:
Volgorde in beweging.

Materiaal:
Tik-tik-strek.

Zo werkt het:
Klap een ritme bij tik-tik-strek. Het kind doet de reeks eerst langzaam na en verandert daarna één stap..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-298 | Eerst-dan parcours: stappen dan tekenen

Doel:
Overgang tussen taken.

Materiaal:
Stappen dan tekenen.

Zo werkt het:
Laat een kaart met stappen dan tekenen zien. Het kind zegt de volgorde hardop, doet beide delen en draait de kaart om..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-254 | Bouw na drie stappen: dierenhok van blokken.

Doel:
Motorische volgorde onthouden.

Materiaal:
Dierenhok van blokken.

Zo werkt het:
Toon kort hoe dierenhok van blokken in drie stappen wordt gebouwd. Het kind voert de stappen zelf in dezelfde volgorde uit..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-259 | Beweeg als een dier: beer.

Doel:
Lichaamsplan en imitatie.

Materiaal:
Beer.

Zo werkt het:
Laat één beweging zien die bij beer past. Het kind doet die na en kiest daarna een eigen eindhouding..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-264 | Route met twee regels: foamtegels

Doel:
Acties plannen en wisselen.

Materiaal:
Foamtegels.

Zo werkt het:
Maak een route met foamtegels. Het kind volgt eerst regel één en voegt daarna een tweede regel toe..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-269 | Bouw op aanwijzing: plastic bekers

Doel:
Ruimtelijke planning.

Materiaal:
Plastic bekers.

Zo werkt het:
Geef een eenvoudige opdracht met plastic bekers, bijvoorbeeld eerst onder, dan naast. Het kind plant en voert uit..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-274 | Spiegel een houding: knieën gebogen

Doel:
Visuele imitatie.

Materiaal:
Knieën gebogen.

Zo werkt het:
De begeleider maakt met knieën gebogen een houding. Het kind spiegelt die en wisselt daarna de rol..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-279 | Verander de route: grote kussens

Doel:
Flexibel bewegen.

Materiaal:
Grote kussens.

Zo werkt het:
Het kind doorloopt een route langs grote kussens. Verplaats één onderdeel en laat het een nieuwe veilige route bedenken..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-284 | Actiekaart kiezen: reiken en terugzetten

Doel:
Handeling vooraf verwoorden.

Materiaal:
Reiken en terugzetten.

Zo werkt het:
Het kind trekt een kaart met reiken en terugzetten, zegt wat het eerst nodig heeft en voert de actie uit. Laat het kind de begeleider de route uitleggen..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-289 | Voorwerp redden: stoffen zakje

Doel:
Oplossing bedenken.

Materiaal:
Stoffen zakje.

Zo werkt het:
Leg stoffen zakje net buiten direct bereik op tafel. Het kind kiest een veilig hulpmiddel en haalt het dichterbij..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-294 | Ritme in beweging: buig-stap-klap

Doel:
Volgorde in beweging.

Materiaal:
Buig-stap-klap.

Zo werkt het:
Klap een ritme bij buig-stap-klap. Het kind doet de reeks eerst langzaam na en verandert daarna één stap..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-299 | Eerst-dan parcours: duwen dan sorteren

Doel:
Overgang tussen taken.

Materiaal:
Duwen dan sorteren.

Zo werkt het:
Laat een kaart met duwen dan sorteren zien. Het kind zegt de volgorde hardop, doet beide delen en draait de kaart om..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-255 | Bouw na drie stappen: kleine garage van dozen

Doel:

Motorische volgorde onthouden.

Materiaal:

Kleine garage van dozen.

Zo werkt het:

Toon kort hoe kleine garage van dozen in drie stappen wordt gebouwd. Het kind voert de stappen zelf in dezelfde volgorde uit..

Aanpassen:

Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:

Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..





H-260 | Beweeg als een dier: vlinder

Doel:

Lichaamsplan en imitatie.

Materiaal:

Vlinder.

Zo werkt het:

Laat één beweging zien die bij vlinder past. Het kind doet die na en kiest daarna een eigen eindhouding..

Aanpassen:

Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:

Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-265 | Route met twee regels: papieren dieren.

Doel:

Acties plannen en wisselen.

Materiaal:

Papieren dieren.

Zo werkt het:

Maak een route met papieren dieren. Het kind volgt eerst regel één en voegt daarna een tweede regel toe..

Aanpassen:

Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:

Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-270 | Bouw op aanwijzing: houten plankjes.

Doel:

Ruimtelijke planning.

Materiaal:

Houten plankjes.

Zo werkt het:

Geef een eenvoudige opdracht met houten plankjes, bijvoorbeeld eerst onder, dan naast. Het kind plant en voert uit..

Aanpassen:

Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:

Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-275 | Spiegel een houding: handen boven hoofd

Doel:

Visuele imitatie.

Materiaal:

Handen boven hoofd.

Zo werkt het:

De begeleider maakt met handen boven hoofd een houding. Het kind spiegelt die en wisselt daarna de rol..

Aanpassen:

Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:

Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-280 | Verander de route: papieren pijlen

Doel:

Flexibel bewegen.

Materiaal:

Papieren pijlen.

Zo werkt het:

Het kind doorloopt een route langs papieren pijlen. Verplaats één onderdeel en laat het een nieuwe veilige route bedenken..

Aanpassen:

Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:

Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-285 | Actiekaart kiezen: stappen en draaien

Doel: Handeling vooraf verwoorden.

Materiaal: Stappen en draaien.

Zo werkt het: Het kind trekt een kaart met stappen en draaien, zegt wat het eerst nodig heeft en voert de actie uit. Laat het kind na afloop vertellen wat hielp..

Aanpassen: Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op: Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-290 | Voorwerp redden: foamblok

Doel: Oplossing bedenken.

Materiaal: Foamblok.

Zo werkt het: Leg foamblok net buiten direct bereik op tafel. Het kind kiest een veilig hulpmiddel en haalt het dichterbij..

Aanpassen: Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op: Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-295 | Ritme in beweging: stap-pauze-stap

Doel:
Volgorde in beweging.

Materiaal:
Stap-pauze-stap.

Zo werkt het:
Klap een ritme bij stap-pauze-stap. Het kind doet de reeks eerst langzaam na en verandert daarna één stap..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



H-300 | Eerst-dan parcours: reiken dan vouwen

Doel:
Overgang tussen taken.

Materiaal:
Reiken dan vouwen.

Zo werkt het:
Laat een kaart met reiken dan vouwen zien. Het kind zegt de volgorde hardop, doet beide delen en draait de kaart om..

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde..

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen..



Zelfzorg en dagelijkse routines

Kleine stappen, grote zelfstandigheid

Activiteiten 301–350

Leeftijdsindicatie: 3–12 jaar

Vandaag oefenen we voor een zelfverzekerde morgen



Een dagelijkse routine



1. Voorbereiden



2. Uitvoeren



3. Afronden



4. Trots zijn!

Volg het tempo en de signalen van het kind.

H-301 | Rol naar het doel: zachte bal

Doel:
Richting en timing.

Materiaal:
Zachte bal.

Zo werkt het:
Het kind rolt zachte bal vanaf een lijn naar een groot doelvlak en schuift de startlijn daarna iets op. Begin dichtbij en kies daarna een grotere afstand..

Aanpassen:
Vergroot het doel en begin dichterbij.

Let op:
Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..



H-306 | Gooi in een mand: zachte pittenzak

Doel:
Visueel richten.

Materiaal:
Zachte pittenzak.

Zo werkt het:
Het kind gooit zachte pittenzak van dichtbij in een brede mand en kiest zelf de afstand voor de volgende beurt. Begin dichtbij en kies daarna een grotere afstand..

Aanpassen:
Vergroot het doel en begin dichterbij.

Let op:
Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..



H-311 | Tik iets lichts: lichte strandbal



Doel:
Hand-oogtiming.

Materiaal:
Lichte strandbal.

Zo werkt het:
Het kind tikt of gooit lichte strandbal zacht omhoog en probeert het vóór de grond opnieuw te raken. Begin dichtbij en kies daarna een grotere afstand..

Aanpassen:
Vergroot het doel en begin dichterbij..

Let op:
Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..

H-316 | Ring om paal: grote foamring



Doel:
Richting en dosering.

Materiaal:
Grote foamring.

Zo werkt het:
Het kind legt grote foamring om een brede paal zonder te gooien; later kan het vanaf een korte afstand proberen. Begin dichtbij en kies daarna een grotere afstand..

Aanpassen:
Vergroot het doel en begin dichterbij..

Let op:
Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..

H-321 | Volg met zaklamp: lichtstip laag

Doel: Visueel volgen.

Materiaal: Lichtstip laag.

Zo werkt het: De begeleider beweegt lichtstip laag langzaam over een wand. Het kind volgt met de ogen en wijst het eindpunt aan..

Aanpassen: Vergroot het doel en begin dichterbij..

Let op: Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..



H-326 | Bouw op een doel: grote bouwsteen

Doel: Plaatsing en visuele controle.

Materiaal: Grote bouwsteen.

Zo werkt het: Het kind zet grote bouwsteen op de gemarkeerde plek en kijkt of het binnen de rand staat. Begin dichtbij en kies daarna een grotere afstand..

Aanpassen: Vergroot het doel en begin dichterbij..

Let op: Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..



H-331 | Vang na één stuit: zachte bal

Doel:
Anticipatie.

Materiaal:
Zachte bal.

Zo werkt het:
Stuiter zachte bal rustig één keer. Het kind vangt met twee handen dicht bij de romp..

Aanpassen:
Vergroot het doel en begin dichterbij..

Let op:
Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..



H-336 | Schuif door poort: plastic schijf

Doel:
Handrichting en kracht.

Materiaal:
Plastic schijf.

Zo werkt het:
Het kind schuift plastic schijf over tafel door een poort van twee blokken. Begin dichtbij en kies daarna een grotere afstand..

Aanpassen:
Vergroot het doel en begin dichterbij..

Let op:
Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..



H-341 | Prik in doelen: dikke stift

Doel: Gericht contact.

Materiaal: Dikke stift.

Zo werkt het:

Het kind raakt de getekende doelen aan met dikke stift, van groot naar kleiner vlak. Begin dichtbij en kies daarna een grotere afstand..

Aanpassen:

Vergroot het doel en begin dichterbij..

Let op: Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..



H-346 | Sorteer op patroon: gekleurde blokken

Doel: Visuele vergelijking.

Materiaal: Gekleurde blokken.

Zo werkt het:

Leg een voorbeeld met gekleurde blokken. Het kind bouwt hetzelfde patroon ernaast en controleert kleur en plaats..

Aanpassen:

Vergroot het doel en begin dichterbij..

Let op: Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..



H-302 | Rol naar het doel: foamrol

Doel:
Richting en timing.

Materiaal:
Foamrol.

Zo werkt het:
Het kind rolt foamrol vanaf een lijn naar een groot doelvlak en schuift de startlijn daarna iets op. Vergroot of verklein het doel één keer..

Aanpassen:
Vergroot het doel en begin dichterbij..

Let op:
Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..



H-307 | Gooi in een mand: opgerolde sok

Doel:
Visueel richten.

Materiaal:
Opgerolde sok.

Zo werkt het:
Het kind gooit opgerolde sok van dichtbij in een brede mand en kiest zelf de afstand voor de volgende beurt. Vergroot of verklein het doel één keer..

Aanpassen:
Vergroot het doel en begin dichterbij..

Let op:
Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..



H-312 | Tik iets lichts: zachte foam bal.

Doel:
Hand-oogtiming.

Materiaal:
Zachte foam bal.

Zo werkt het:
Het kind tikt of gooit zachte foam bal zacht omhoog en probeert het vóór de grond opnieuw te raken. Vergroot of verklein het doel één keer..

Aanpassen:
Vergroot het doel en begin dichterbij..

Let op:
Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..



H-317 | Ring om paal: opgerolde sjaal als ring.

Doel:
Richting en dosering.

Materiaal:
Opgerolde sjaal als ring.

Zo werkt het:
Het kind legt opgerolde sjaal als ring om een brede paal zonder te gooien; later kan het vanaf een korte afstand proberen. Vergroot of verklein het doel één keer..

Aanpassen:
Vergroot het doel en begin dichterbij..

Let op:
Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..



H-322 | Volg met zaklamp: lichtstip hoog.

Doel:
Visueel volgen.

Materiaal:
Lichtstip hoog.

Zo werkt het:
De begeleider beweegt lichtstip hoog langzaam over een wand. Het kind volgt met de ogen en wijst het eindpunt aan..

Aanpassen:
Vergroot het doel en begin dichterbij..

Let op:
Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..



H-327 | Bouw op een doel: plastic beker.

Doel:
Plaatsing en visuele controle.

Materiaal:
Plastic beker.

Zo werkt het:
Het kind zet plastic beker op de gemarkeerde plek en kijkt of het binnen de rand staat. Vergroot of verklein het doel één keer..

Aanpassen:
Vergroot het doel en begin dichterbij..

Let op:
Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..



H-332 | Vang na één stuit: lichte rubberbal



Doel:

Anticipatie.

Materiaal:

Lichte rubberbal.

Zo werkt het:

Stuiter lichte rubberbal rustig één keer. Het kind vangt met twee handen dicht bij de romp..

Aanpassen:

Vergroot het doel en begin dichterbij..

Let op:

Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..

H-337 | Schuif door poort: grote munt van karton



Doel:

Handrichting en kracht.

Materiaal:

Grote munt van karton.

Zo werkt het:

Het kind schuift grote munt van karton over tafel door een poort van twee blokken. Vergroot of verklein het doel één keer..

Aanpassen:

Vergroot het doel en begin dichterbij..

Let op:

Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..

H-342 | Prik in doelen: verfkwast

Doel:
Gericht contact.

Materiaal:
Verfkwast.

Zo werkt het:
Het kind raakt de getekende doelen aan met verfkwast, van groot naar kleiner vlak. Vergroot of verklein het doel één keer..

Aanpassen:
Vergroot het doel en begin dichterbij..

Let op:
Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..



H-347 | Sorteer op patroon: grote kralen

Doel:
Visuele vergelijking.

Materiaal:
Grote kralen.

Zo werkt het:
Leg een voorbeeld met grote kralen. Het kind bouwt hetzelfde patroon ernaast en controleert kleur en plaats..

Aanpassen:
Vergroot het doel en begin dichterbij..

Let op:
Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..



H-303 Rol naar het doel: lege plastic fles



Doel:	Richting en timing.
Materiaal:	Lege plastic fles.
Zo werkt het:	Het kind rolt lege plastic fles vanaf een lijn naar een groot doelvlak en schuift de startlijn daarna iets op. Wissel de kleur van het doel zonder de beweging te veranderen.
Aanpassen:	Vergroot het doel en begin dichterbij.
Let op:	Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..

H-308 Gooi in een mand: foamkubus



Doel:	Visueel richten.
Materiaal:	Foamkubus.
Zo werkt het:	Het kind gooit foamkubus van dichtbij in een brede mand en kiest zelf de afstand voor de volgende beurt. Wissel de kleur van het doel zonder de beweging te veranderen.
Aanpassen:	Vergroot het doel en begin dichterbij.
Let op:	Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..

H-313 | Tik iets lichts: papieren prop



Doel:	Hand-oogtiming
Materiaal:	Papieren prop
Zo werkt het:	Het kind tikt of gooit papieren prop zacht omhoog en probeert het vóór de grond opnieuw te raken. Wissel de kleur van het doel zonder de beweging te veranderen.
Aanpassen:	Vergroot het doel en begin dichterbij.
Let op:	Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..

H-318 | Ring om paal: plastic ring



Doel:	Richting en dosering
Materiaal:	Plastic ring
Zo werkt het:	Het kind legt plastic ring om een brede paal zonder te gooien; later kan het vanaf een korte afstand proberen. Wissel de kleur van het doel zonder de beweging te veranderen.
Aanpassen:	Vergroot het doel en begin dichterbij.
Let op:	Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..

H-323 | Volg met zaklamp: lichtstip in boog

Doel:

Visueel volgen.

Materiaal:

Lichtstip in boog.

Zo werkt het:

De begeleider beweegt lichtstip in boog langzaam over een wand. Het kind volgt met de ogen en wijst het eindpunt aan.

Aanpassen:

Vergroot het doel en begin dichterbij.

Let op:

Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte.



H-328 | Bouw op een doel: foamcilinder

Doel:

Plaatsing en visuele controle.

Materiaal:

Foamcilinder.

Zo werkt het:

Het kind zet foamcilinder op de gemarkeerde plek en kijkt of het binnen de rand staat. Wissel de kleur van het doel zonder de beweging te veranderen.

Aanpassen:

Vergroot het doel en begin dichterbij.

Let op:

Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte.



H-333 | Vang na één stuit: grote foam bal

Doel:
Anticipatie

Materiaal:
Grote foam bal

Zo werkt het:
Stuiter grote foam bal rustig één keer. Het kind vangt met twee handen dicht bij de romp.

Aanpassen:
Vergroot het doel en begin dichterbij.

Let op:
Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..



H-338 | Schuif door poort: foamblok

Doel:
Handrichting en kracht

Materiaal:
Foamblok

Zo werkt het:
Het kind schuift foamblok over tafel door een poort van twee blokken. Wissel de kleur van het doel zonder de beweging te veranderen.

Aanpassen:
Vergroot het doel en begin dichterbij.

Let op:
Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..



H-343 | Prik in doelen: vinger

Doel:
Gericht contact.

Materiaal:
Vinger.

Zo werkt het:
Het kind raakt de getekende doelen aan met vinger, van groot naar kleiner vlak. Wissel de kleur van het doel zonder de beweging te veranderen.

Aanpassen:
Vergroot het doel en begin dichterbij.

Let op:
Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..



H-348 | Sorteer op patroon: foamvormen

Doel:
Visuele vergelijking.

Materiaal:
Foamvormen.

Zo werkt het:
Leg een voorbeeld met foamvormen. Het kind bouwt hetzelfde patroon ernaast en controleert kleur en plaats.

Aanpassen:
Vergroot het doel en begin dichterbij.

Let op:
Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..



H-304 | Rol naar het doel: opgerolde sok

Doel:

Richting en timing.

Materiaal:

Opgerolde sok.

Zo werkt het:

Het kind rolt opgerolde sok vanaf een lijn naar een groot doelvlak en schuift de startlijn daarna iets op. Neem om de beurt een poging met een speelpartner.

Aanpassen:

Vergroot het doel en begin dichterbij.

Let op:

Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..



H-309 | Gooi in een mand: lichte stoffen bal

Doel:

Visueel richten.

Materiaal:

Lichte stoffen bal.

Zo werkt het:

Het kind gooit lichte stoffen bal van dichtbij in een brede mand en kiest zelf de afstand voor de volgende beurt. Neem om de beurt een poging met een speelpartner.

Aanpassen:

Vergroot het doel en begin dichterbij.

Let op:

Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..



H-314 Tik iets lichts: luchtige sjaal



Doel: Hand-oogtiming.

Materiaal: Luchtige sjaal.

Zo werkt het:

Het kind tikt of gooit luchtige sjaal zacht omhoog en probeert het vóór de grond opnieuw te raken. Neem om de beurt een poging met een speelpartner.

Aanpassen: Vergroot het doel en begin dichterbij.

Let op: Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..

H-319 Ring om paal: papieren ring



Doel: Richting en dosering.

Materiaal: Papieren ring.

Zo werkt het:

Het kind legt papieren ring om een brede paal zonder te gooien; later kan het vanaf een korte afstand proberen. Neem om de beurt een poging met een speelpartner.

Aanpassen: Vergroot het doel en begin dichterbij.

Let op: Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..

H-324 | Volg met zaklamp: lichtstip zigzag



Doel:

Visueel volgen.

Materiaal:

Lichtstip zigzag.

Zo werkt het:

De begeleider beweegt lichtstip zigzag langzaam over een wand. Het kind volgt met de ogen en wijst het eindpunt aan.

Aanpassen:

Vergroot het doel en begin dichterbij.

Let op:

Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte.

H-329 | Bouw op een doel: lage doos



Doel:

Plaatsing en visuele controle.

Materiaal:

Lage doos.

Zo werkt het:

Het kind zet lage doos op de gemarkeerde plek en kijkt of het binnen de rand staat. Neem om de beurt een poging met een speelpartner.

Aanpassen:

Vergroot het doel en begin dichterbij.

Let op:

Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte.

H-334 | Vang na één stuit: kleine strandbal

Doel: Anticipatie

Materiaal: Kleine strandbal

Zo werkt het: Stuiter kleine strandbal rustig één keer. Het kind vangt met twee handen dicht bij de romp.

Aanpassen: Vergroot het doel en begin dichterbij.

Let op: Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..



H-339 | Schuif door poort: vilten rondje

Doel: Handrichting en kracht

Materiaal: Vilten rondje

Zo werkt het: Het kind schuift vilten rondje over tafel door een poort van twee blokken. Neem om de beurt een poging met een speelpartner.

Aanpassen: Vergroot het doel en begin dichterbij.

Let op: Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..



H-344 | Prik in doelen: foamstempel

Doel:
Gericht contact.

Materiaal:
Foamstempel.

Zo werkt het:
Het kind raakt de getekende doelen aan met foamstempel, van groot naar kleiner vlak. Neem om de beurt een poging met een speelpartner.

Aanpassen:
Vergroot het doel en begin dichterbij.

Let op:
Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..



H-349 | Sorteer op patroon: plastic doppen

Doel:
Visuele vergelijking.

Materiaal:
Plastic doppen.

Zo werkt het:
Leg een voorbeeld met plastic doppen. Het kind bouwt hetzelfde patroon ernaast en controleert kleur en plaats.

Aanpassen:
Vergroot het doel en begin dichterbij.

Let op:
Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte..



H-305 Rol naar het doel: kleine strandbal



Doel

Richting en timing.

Materiaal

Kleine strandbal.

Zo werkt het

Het kind rolt kleine strandbal vanaf een lijn naar een groot doelvlak en schuift de startlijn daarna iets op. Laat het kind zelf controleren waar het voorwerp eindigde.

Aanpassen

Vergroot het doel en begin dichterbij.

Let op

Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte.

H-310 Gooi in een mand: grote zachte pompon



Doel

Visueel richten.

Materiaal

Grote zachte pompon.

Zo werkt het

Het kind gooit grote zachte pompon van dichtbij in een brede mand en kiest zelf de afstand voor de volgende beurt. Laat het kind zelf controleren waar het voorwerp eindigde.

Aanpassen

Vergroot het doel en begin dichterbij.

Let op

Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte.

H-315 | Tik iets lichts: opgerolde zachte sok

Doel	Hand-oogtiming.
Materiaal	Opgerolde zachte sok.
Zo werkt het	Het kind tikt of gooit opgerolde zachte sok zacht omhoog en probeert het vóór de grond opnieuw te raken. Laat het kind zelf controleren waar het voorwerp eindigde.
Aanpassen	Vergroot het doel en begin dichterbij.
Let op	Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte.



H-320 | Ring om paal: stoffen hoepel

Doel	Richting en dosering.
Materiaal	Stoffen hoepel.
Zo werkt het	Het kind legt stoffen hoepel om een brede paal zonder te gooien; later kan het vanaf een korte afstand proberen. Laat het kind zelf controleren waar het voorwerp eindigde.
Aanpassen	Vergroot het doel en begin dichterbij.
Let op	Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte.



H-325 | Volg met zaklamp: lichtstip in cirkel

Doel	Visueel volgen
Materiaal	Lichtstip in cirkel
Zo werkt het	De begeleider beweegt lichtstip in cirkel langzaam over een wand. Het kind volgt met de ogen en wijst het eindpunt aan.
Aanpassen	Vergroot het doel en begin dichterbij.
Let op	Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte.



H-330 | Bouw op een doel: grote houten vorm

Doel	Plaatsing en visuele controle
Materiaal	Grote houten vorm
Zo werkt het	Het kind zet grote houten vorm op de gemarkeerde plek en kijkt of het binnen de rand staat. Laat het kind zelf controleren waar het voorwerp eindigde.
Aanpassen	Vergroot het doel en begin dichterbij.
Let op	Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte.



H-335 | Vang na één stuit: opgerolde sok op mat

Doel
Anticipatie

Materiaal
Opgerolde sok op mat

Zo werkt het
Stuiter opgerolde sok op mat rustig één keer. Het kind vangt met twee handen dicht bij de romp.

Aanpassen
Vergroot het doel en begin dichterbij.

Let op
Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte.



H-340 | Schuif door poort: houten ring

Doel
Handrichting en kracht

Materiaal
Houten ring

Zo werkt het
Het kind schuift houten ring over tafel door een poort van twee blokken. Laat het kind zelf controleren waar het voorwerp eindigde.

Aanpassen
Vergroot het doel en begin dichterbij.

Let op
Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte.



H-345 | Prik in doelen: grote krijtstift

Doel	Gericht contact.
Materiaal	Grote krijtstift.
Zo werkt het	Het kind raakt de getekende doelen aan met grote krijtstift, van groot naar kleiner vlak. Laat het kind zelf controleren waar het voorwerp eindigde.
Aanpassen	Vergroot het doel en begin dichterbij.
Let op	Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte.



H-350 | Sorteer op patroon: papieren kaarten

Doel	Visuele vergelijking.
Materiaal	Papieren kaarten.
Zo werkt het	Leg een voorbeeld met papieren kaarten. Het kind bouwt hetzelfde patroon ernaast en controleert kleur en plaats.
Aanpassen	Vergroot het doel en begin dichterbij.
Let op	Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte.



Schrijven en fijne motoriek

Oefenen groeien zelfvertrouwen

Kleine handen grote mogelijkheden

Activiteiten 351–400

Leeftijdsindicatie: 4–12 jaar

Spelen
Oefenen
Ontdekken
Dat kan ik!

Handkracht
Sterke handen in actie

Potloodcontrole
Meer grip meer mogelijkheden

Coördinatie
Samen bewegen voor meer vaardigheid



Kies materiaal dat past bij de leeftijd en vaardigheid.

Samen naar meer mogelijkheden

H-351 | Lijnen in zand: rechte lijnen

Doel:
Voorbereidende lijnvoering.

Materiaal:
Rechte lijnen.

Zo werkt het:
Het kind trekt met de wijsvinger rechte lijnen in een dunne zandlaag en begint opnieuw na een rustige veeg. Oefen de beweging eerst groot in de lucht.

Aanpassen:
Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op:
Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-356 | Groot naar klein: cirkels

Doel:
Bewegingsomvang sturen.

Materiaal:
Cirkels.

Zo werkt het:
Het kind tekent cirkels eerst op groot papier met de hele arm en daarna kleiner aan tafel. Oefen de beweging eerst groot in de lucht.

Aanpassen:
Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op:
Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-361 | Startpunt vinden: rechte baan

Doel: Richting en beginpositie.

Materiaal: Rechte baan.

Zo werkt het: Zet een gekleurd startpunt bij rechte baan. Het kind begint daar en volgt de pijl tot het eindpunt.

Aanpassen: Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op: Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-366 | Wegen tekenen: auto

Doel: Vloeiende lijn.

Materiaal: Auto.

Zo werkt het: Het kind tekent een weg voor auto zonder de potloodpunt op te tillen en rijdt de route met een vinger na. Oefen de beweging eerst groot in de lucht.

Aanpassen: Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op: Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-371 | Stippen verbinden: driehoek

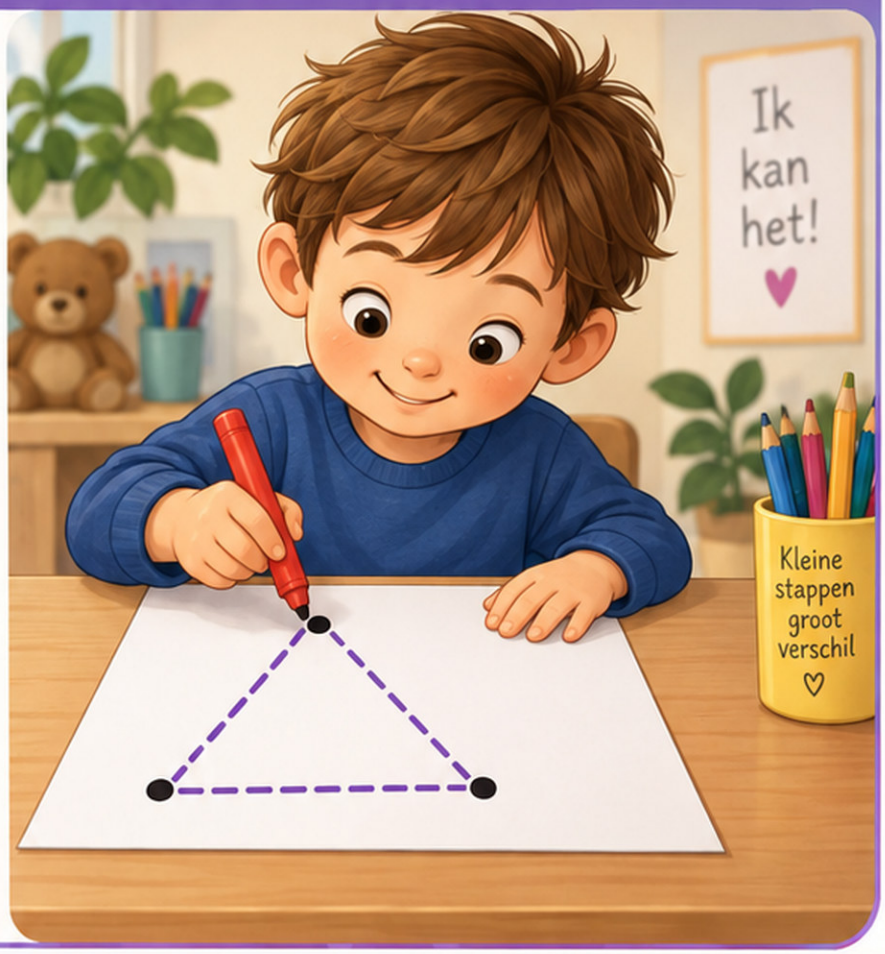
Doel:
Visuele planning en lijn.

Materiaal:
Driehoek.

Zo werkt het:
Het kind verbindt de stippen voor driehoek in de afgesproken volgorde. Oefen de beweging eerst groot in de lucht.

Aanpassen:
Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op:
Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-376 | Patroon herhalen: streep-boog

Doel:
Ritmische penbeweging.

Materiaal:
Streep-boog.

Zo werkt het:
Laat een voorbeeld van streep-boog zien. Het kind vervolgt de rij met dezelfde afstand tussen vormen.

Aanpassen:
Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op:
Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-381 | Schrijf op een verticaal vlak: lange regenlijnen

Doel:
Polspositie en schoudergebruik.

Materiaal:
Lange regenlijnen.

Zo werkt het:
Bevestig papier op een wand en laat het kind lange regenlijnen op ooghoogte tekenen. Oefen de beweging eerst groot in de lucht.

Aanpassen:
Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op:
Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-386 | Kleur binnen rand: grote cirkel

Doel:
Druk en precisie.

Materiaal:
Grote cirkel.

Zo werkt het:
Het kind kleurt grote cirkel met korte halen en pauzeert om de hand te ontspannen. Oefen de beweging eerst groot in de lucht.

Aanpassen:
Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op:
Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-391 | Vorm met pijlen: cirkel

Doel:

Richting van een vorm.

Materiaal:

Cirkel.

Zo werkt het:

Het kind volgt pijlen langs cirkel, tekent de vorm na en vergelijkt begin en eind. Oefen de beweging eerst groot in de lucht.

Aanpassen:

Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op:

Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-396 | Korte boodschap: naamkaartje

Doel:

Functioneel schrijven.

Materiaal:

Naamkaartje.

Zo werkt het:

Het kind maakt met begeleiding naamkaartje, eerst mondeling en dan op papier met voldoende ruimte. Oefen de beweging eerst groot in de lucht.

Aanpassen:

Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op:

Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-352 | Lijnen in zand: golven

Doel:

Voorbereidende lijnvoering.

Materiaal:



Golven.

Zo werkt het:

Het kind trekt met de wijsvinger golven in een dunne zandlaag en begint opnieuw na een rustige veeg. Teken dezelfde vorm op een groter vlak.

Aanpassen:

Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op:

Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-357 | Groot naar klein: bogen

Doel:

Bewegingsomvang sturen.

Materiaal:



Bogen.

Zo werkt het:

Het kind tekent bogen eerst op groot papier met de hele arm en daarna kleiner aan tafel.
Teken dezelfde vorm op een groter vlak.

Aanpassen:

Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op:

Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-362 | Startpunt vinden: bocht

Doel:
Richting en beginpositie.

Materiaal:
Bocht.

Zo werkt het:
Zet een gekleurd startpunt bij bocht. Het kind begint daar en volgt de pijl tot het eindpunt.

Aanpassen:
Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op:
Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-367 | Wegen tekenen: fiets

Doel:
Vloeiende lijn.

Materiaal:
Fiets.

Zo werkt het:
Het kind tekent een weg voor fiets zonder de potloodpunt op te tillen en rijdt de route met een vinger na. Teken dezelfde vorm op een groter vlak.

Aanpassen:
Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op:
Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-372 | Stippen verbinden: vierkant

Doel:
Visuele planning en lijn

Materiaal:
Vierkant

Zo werkt het:
Het kind verbindt de stippen voor **vierkant** in de afgesproken volgorde. Teken dezelfde vorm op een groter vlak.

Aanpassen:
Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op:
Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-377 | Patroon herhalen: punt-streep

Doel:
Ritmische penbeweging

Materiaal:
Punt-streep

Zo werkt het:
Laat een voorbeeld van punt-streep zien. Het kind vervolgt de rij met dezelfde afstand tussen vormen.

Aanpassen:
Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op:
Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-382 | Schrijf op een verticaal vlak: grote bogen

Doel:
Polspositie en schoudergebruik.

Materiaal:
Grote bogen.

Zo werkt het:
Bevestig papier op een wand en laat het kind grote bogen op ooghoogte tekenen. Teken dezelfde vorm op een groter vlak.

Aanpassen:
Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op:
Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-387 | Kleur binnen rand: brede strook

Doel:
Druk en precisie.

Materiaal:
Brede strook.

Zo werkt het:
Het kind kleurt brede strook met korte halen en pauzeert om de hand te ontspannen. Teken dezelfde vorm op een groter vlak.

Aanpassen:
Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op:
Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-392 | Vorm met pijlen: vierkant

Doel:
Richting van een vorm.

Materiaal:
Vierkant.

Zo werkt het:
Het kind volgt pijlen langs vierkant, tekent de vorm na en vergelijkt begin en eind.
Teken dezelfde vorm op een groter vlak.

Aanpassen:
Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op:
Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-397 | Korte boodschap: boodschappenbriefje

Doel:
Functioneel schrijven.

Materiaal:
Boodschappenbriefje.

Zo werkt het:
Het kind maakt met begeleiding boodschappenbriefje, eerst mondeling en dan op papier met voldoende ruimte.
Teken dezelfde vorm op een groter vlak.

Aanpassen:
Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op:
Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-353 | Lijnen in zand: spiralen

Doel Voorbereidende lijnvoering.

Materiaal Spiralen.

Zo werkt het Het kind trekt met de wijsvinger spiralen in een dunne zandlaag en begint opnieuw na een rustige veeg. Markeer het beginpunt met een gekleurde stip.

Aanpassen Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-358 | Groot naar klein: zigzags

Doel Bewegingsomvang sturen.

Materiaal Zigzags.

Zo werkt het Het kind tekent zigzags eerst op groot papier met de hele arm en daarna kleiner aan tafel. Markeer het beginpunt met een gekleurde stip.

Aanpassen Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-363 | Startpunt vinden: labyrint

Doel	Richting en beginpositie
Materiaal	Labyrint
Zo werkt het	Zet een gekleurd startpunt bij labyrint. Het kind begint daar en volgt de pijl tot het eindpunt.
Aanpassen	Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.
Let op	Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-368 | Wegen tekenen: boot

Doel	Vloeiende lijn
Materiaal	Boot
Zo werkt het	Het kind tekent een weg voor boot zonder de potloodpunt op te tillen en rijdt de route met een vinger na. Markeer het beginpunt met een gekleurde stip.
Aanpassen	Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.
Let op	Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-373 | Stippen verbinden: huis

Doel	Visuele planning en lijn
Materiaal	Huis
Zo werkt het	Het kind verbindt de stippen voor huis in de afgesproken volgorde. Markeer het beginpunt met een gekleurde stip.
Aanpassen	Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.
Let op	Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-378 | Patroon herhalen: lus-lus-streep

Doel	Ritmische penbeweging
Materiaal	Lus-lus-streep
Zo werkt het	Laat een voorbeeld van lus-lus-streep zien. Het kind vervolgt de rij met dezelfde afstand tussen vormen.
Aanpassen	Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.
Let op	Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-383 | Schrijf op een verticaal vlak: huisomtrek

Doel

Polspositie en schoudergebruik.

Materiaal

Huisomtrek.

Zo werkt het

Bevestig papier op een wand en laat het kind huisomtrek op ooghoogte tekenen. Markeer het beginpunt met een gekleurde stip.

Aanpassen

Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op

Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-388 | Kleur binnen rand: dierenfiguur met dikke rand

Doel

Druk en precisie.

Materiaal

Dierenfiguur met dikke rand.

Zo werkt het

Het kind kleurt dierenfiguur met dikke rand met korte halen en pauzeert om de hand te ontspannen. Markeer het beginpunt met een gekleurde stip.

Aanpassen

Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op

Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-393 | Vorm met pijlen: driehoek

Doel

Richting van een vorm.

Materiaal

Driehoek.

Zo werkt het

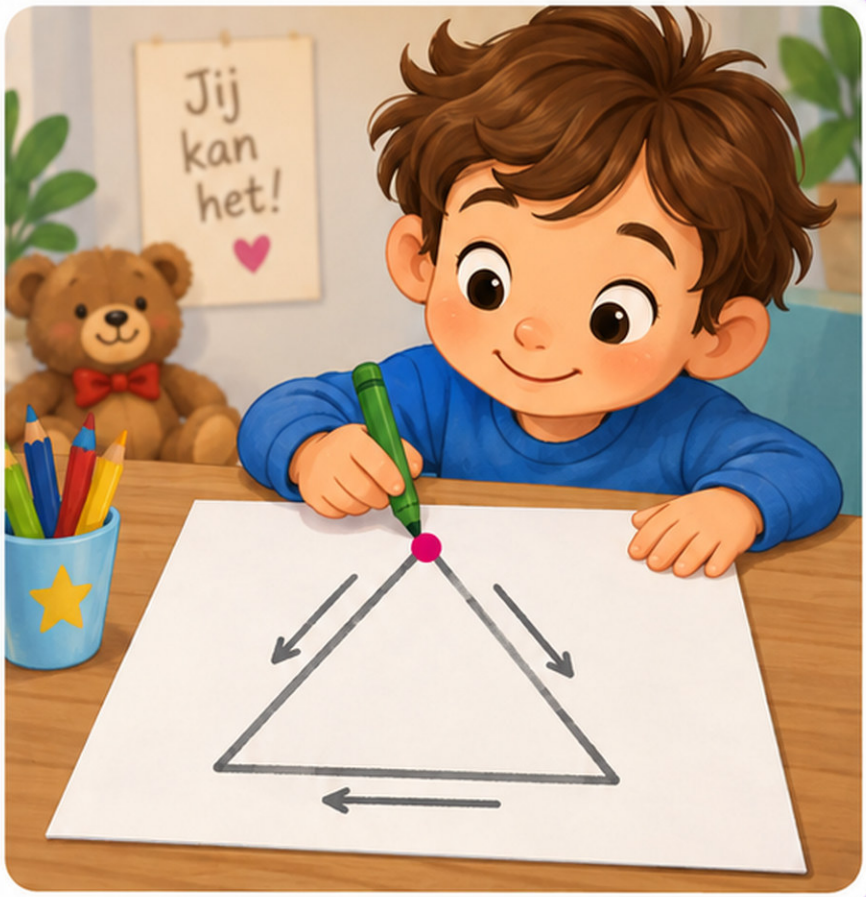
Het kind volgt pijlen langs driehoek, tekent de vorm na en vergelijkt begin en eind. Markeer het beginpunt met een gekleurde stip.

Aanpassen

Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op

Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-398 | Korte boodschap: verjaardagskaart

Doel

Functioneel schrijven.

Materiaal

Verjaardagskaart.

Zo werkt het

Het kind maakt met begeleiding verjaardagskaart, eerst mondeling en dan op papier met voldoende ruimte. Markeer het beginpunt met een gekleurde stip.

Aanpassen

Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op

Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-354 | Lijnen in zand: korte streepjes

Doel	Voorbereidende lijnvoering
Materiaal	Korte streepjes
Zo werkt het	Het kind trekt met de wijsvinger korte streepjes in een dunne zandlaag en begint opnieuw na een rustige veeg. Maak een korte rij met rust tussen de vormen.
Aanpassen	Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.
Let op	Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-359 | Groot naar klein: kruisen

Doel	Bewegingsomvang sturen
Materiaal	Kruisen
Zo werkt het	Het kind tekent kruisen eerst op groot papier met de hele arm en daarna kleiner aan tafel. Maak een korte rij met rust tussen de vormen.
Aanpassen	Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.
Let op	Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-364 | Startpunt vinden: lus

Doel

Richting en beginpositie.

Materiaal

Lus.

Zo werkt het

Zet een gekleurd startpunt bij lus. Het kind begint daar en volgt de pijl tot het eindpunt.

Aanpassen

Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op

Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-369 | Wegen tekenen: postbode

Doel

Vloeiende lijn.

Materiaal

Postbode.

Zo werkt het

Het kind tekent een weg voor postbode zonder de potloodpunt op te tillen en rijdt de route met een vinger na. Maak een korte rij met rust tussen de vormen.

Aanpassen

Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op

Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-374 | Stippen verbinden: ster met brede punten

Doel

Visuele planning en lijn

Materiaal

Ster met brede punten

Zo werkt het

Het kind verbindt de stippen voor ster met brede punten in de afgesproken volgorde. Maak een korte rij met rust tussen de vormen.

Aanpassen

Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op

Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-379 | Patroon herhalen: golf-punt

Doel

Ritmische penbeweging

Materiaal

Golf-punt

Zo werkt het

Laat een voorbeeld van golf-punt zien. Het kind vervolgt de rij met dezelfde afstand tussen vormen.

Aanpassen

Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op

Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-384 | Schrijf op een verticaal vlak: slakkenhuis

Doel

Polspositie en schoudergebruik

Materiaal

Slakkenhuis

Zo werkt het

Bevestig papier op een wand en laat het kind slakkenhuis op ooghoogte tekenen. Maak een korte rij met rust tussen de vormen.

Aanpassen

Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op

Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-389 | Kleur binnen rand: lettervorm als tekening

Doel

Druk en precisie

Materiaal

Lettervorm als tekening

Zo werkt het

Het kind kleurt lettervorm als tekening met korte halen en pauzeert om de hand te ontspannen. Maak een korte rij met rust tussen de vormen.

Aanpassen

Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op

Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-394 | Vorm met pijlen: horizontale acht

Doel
Richting van een vorm.

Materiaal
Horizontale acht.

Zo werkt het
Het kind volgt pijlen langs horizontale acht, tekent de vorm na en vergelijkt begin en eind. Maak een korte rij met rust tussen de vormen.

Aanpassen
Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op
Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-399 | Korte boodschap: etiket voor doos

Doel
Functioneel schrijven.

Materiaal
Etiket voor doos.

Zo werkt het
Het kind maakt met begeleiding etiket voor doos, eerst mondeling en dan op papier met voldoende ruimte. Maak een korte rij met rust tussen de vormen.

Aanpassen
Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op
Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning..



H-355 | Lijnen in zand: gesloten cirkels

Kleine stappen grote groei

Doel:
Voorbereidende lijnvoering.

Materiaal:
Gesloten cirkels.

Zo werkt het:
Het kind trekt met de wijsvinger gesloten cirkels in een dunne zandlaag en begint opnieuw na een rustige veeg. Gebruik de vorm in een tekening of naamkaart.

Aanpassen:
Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op:
Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning.



H-360 | Groot naar klein: vierkanten

Oefenen voor het echte leven

Doel:
Bewegingsomvang sturen.

Materiaal:
Vierkanten.

Zo werkt het:
Het kind tekent vierkanten eerst op groot papier met de hele arm en daarna kleiner aan tafel. Gebruik de vorm in een tekening of naamkaart.

Aanpassen:
Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op:
Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning.



H-365 | Startpunt vinden: doolhof met twee keuzes

Doel:
Richting en beginpositie.

Materiaal:
Doolhof met twee keuzes.

Zo werkt het:
Zet een gekleurd startpunt bij doolhof met twee keuzes. Het kind begint daar en volgt de pijl tot het eindpunt.

Aanpassen:
Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op:
Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning.



H-370 | Wegen tekenen: hond

Doel:
Vloeiende lijn.

Materiaal:
Hond.

Zo werkt het:
Het kind tekent een weg voor hond zonder de potloodpunt op te tillen en rijdt de route met een vinger na. Gebruik de vorm in een tekening of naamkaart.

Aanpassen:
Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op:
Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning.



H-375 | Stippen verbinden: boom

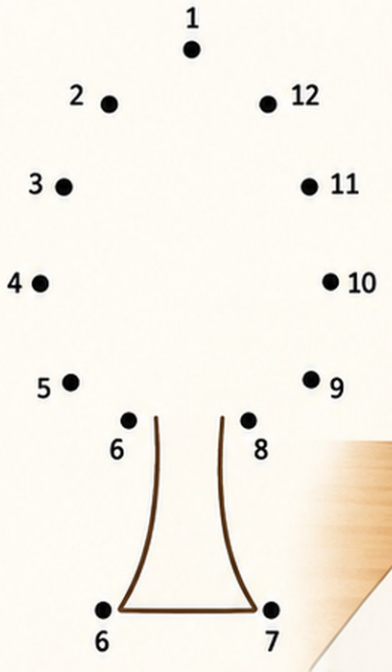
Doel:
Visuele planning en lijn.

Materiaal:
Boom.

Zo werkt het:
Het kind verbindt de stippen voor boom in de afgesproken volgorde. Gebruik de vorm in een tekening of naamkaart.

Aanpassen:
Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op:
Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning.





H-380 | Patroon herhalen: kring-streep

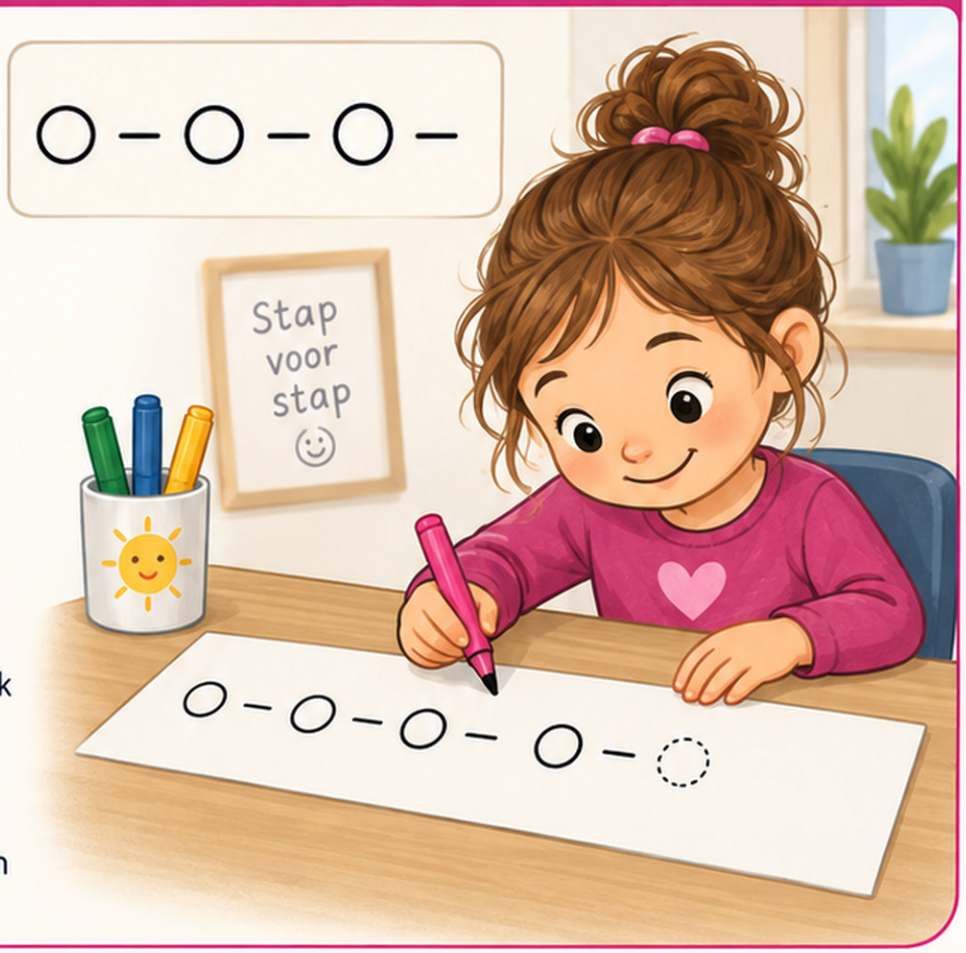
Doel:
Ritmische penbeweging.

Materiaal:
Kring-streep.

Zo werkt het:
Laat een voorbeeld van kring-streep zien. Het kind vervolgt de rij met dezelfde afstand tussen vormen.

Aanpassen:
Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op:
Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning.



H-385 | Schrijf op een verticaal vlak: bruggen

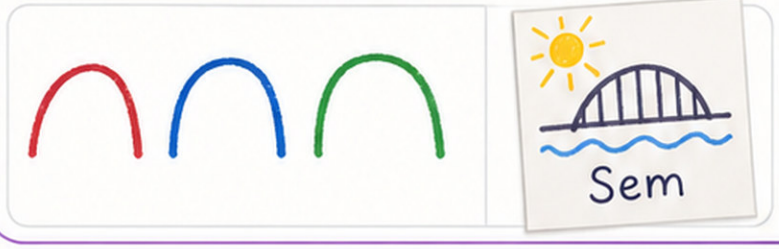
Doel: Polspositie en schoudergebruik.

Materiaal: Bruggen.

Zo werkt het: Bevestig papier op een wand en laat het kind bruggen op ooghoogte tekenen. Gebruik de vorm in een tekening of naamkaart.

Aanpassen: Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op: Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning.





H-390 | Kleur binnen rand: vierkant vak

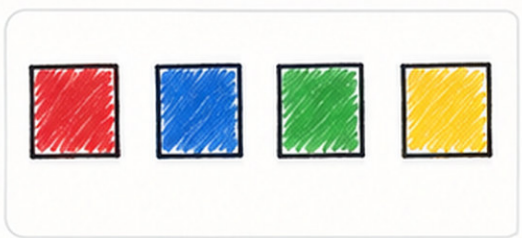
Doel: Druk en precisie.

Materiaal: Vierkant vak.

Zo werkt het: Het kind kleurt vierkant vak met korte halen en pauzeert om de hand te ontspannen. Gebruik de vorm in een tekening of naamkaart.

Aanpassen: Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op: Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning.







H-395 | Vorm met pijlen: golfvorm



Doel

Richting van een vorm.

Materiaal

Golfvorm.

Zo werkt het

Het kind volgt pijlen langs golfvorm, tekent de vorm na en vergelijkt: begin en eind. Gebruik de vorm in een tekening of naamkaart.

Aanpassen

Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op

Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning.

H-400 | Korte boodschap: kaartje met één woord



Doel

Functioneel schrijven.

Materiaal

Kaartje met één woord.

Zo werkt het

Het kind maakt met begeleiding kaartje met één woord, eerst mondeling en dan op papier met voldoende ruimte. Gebruik de vorm in een tekening of naamkaart.

Aanpassen

Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op

Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning.

Hoofdstuk

Dagelijkse activiteiten

Activiteiten 401–450

Kleine stappen naar een grote zelfstandigheid

3–12 jaar

Aankleden | Eten | Hygiëne | Opruimen



Pas hulp en materiaal aan op wat het kind veilig kan doen.

H-401 | Jas aantrekken: lichte jas



Doel Aankleden in volgorde.

Materiaal Lichte jas.

Zo werkt het

Oefen met lichte jas: leg het klaar, vind de opening, voer één arm in en rond samen de resterende stappen af. Gebruik één foto als startaanwijzing.

Aanpassen Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..

H-406 | Sluiting oefenen: grote knoop op oefenbord



Doel Zelfstandigheid bij kleding.

Materiaal Grote knoop op oefenbord.

Zo werkt het

Het kind houdt grote knoop op oefenbord stabiel, zoekt begin en einde van de sluiting en maakt die rustig dicht. Gebruik één foto als startaanwijzing.

Aanpassen Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..

H-411 | Beker schenken: kleine maatkan



Doel
Controle bij drinken.

Materiaal
Kleine maatkan.

Zo werkt het
Laat het kind water uit kleine maatkan tot een gekleurde streep schenken en de kan weer stabiel neerzetten.
Gebruik één foto als startaanwijzing.

Aanpassen
Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op
Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten.

H-416 | Bestek klaarleggen: lepel



Doel
Maaltijd voorbereiden.

Materiaal
Lepel.

Zo werkt het
Het kind legt lepel bij het bord volgens een foto en controleert de plaats met de vinger.
Gebruik één foto als startaanwijzing.

Aanpassen
Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op
Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten.

H-421 | Handen wassen: fotokaarten

Doel:

Volgorde van hygiëne.

Materiaal:

Fotokaarten.

Zo werkt het:

Oefen de stappen van handen wassen met fotokaarten als visuele herinnering: natmaken, zeep, wrijven, spoelen, drogen. Gebruik één foto als startaanwijzing.

Aanpassen:

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op:

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..





H-426 | Tandenborstel klaarzetten: borstel en beker

Doel:

Zelfzorg voorbereiden.

Materiaal:

Borstel en beker.

Zo werkt het:

Het kind verzamelt borstel en beker, legt alles bij de wasbak en controleert de volgorde op een kaart. Gebruik één foto als startaanwijzing.

Aanpassen:

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op:

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..





H-431 | Broodtrommel openen

trommel met kliksluiting



Doel:

Lunchroutine.

Materiaal:

Trommel met kliksluiting.

Zo werkt het:

Het kind opent trommel met kliksluiting, legt de inhoud op een bord en sluit de trommel weer.

Aanpassen:

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op:

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..

H-436 | Sokken sorteren

sokken met kleuren



Doel:

Wasroutine en tweehandig werken.

Materiaal:

Sokken met kleuren.

Zo werkt het:

Het kind zoekt paren in sokken met kleuren, legt ze naast elkaar en rolt elk paar rustig op.

Aanpassen:

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op:

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..

H-441 | Tas inpakken: boek en etui

Doel:

Vooruitdenken bij schoolroutine.

Materiaal:

Boek en etui.

Zo werkt het:

Gebruik een korte lijst. Het kind zoekt boek en etui, stopt ze in de tas en vinkt de lijst af.

Aanpassen:

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op:

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-446 | Tafel afnemen: klein tafelblad

Doel:

Eenvoudige huishoudelijke taak.

Materiaal:

Klein tafelblad.

Zo werkt het:

Het kind maakt klein tafelblad schoon met een vochtige doek, van achter naar voren, en hangt de doek daarna op. Gebruik één foto als startaanwijzing.

Aanpassen:

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op:

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-402 Jas aantrekken: vest met rits

Doel:
Aankleden in volgorde.

Materiaal:
Vest met rits.

Zo werkt het:
Oefen met vest met rits: leg het klaar, vind de opening, voer één arm in en rond samen de resterende stappen af. Laat het kind de laatste stap zelfstandig afronden.

Aanpassen:
Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op:
Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-407 Sluiting oefenen: rits op jas

Doel:
Zelfstandigheid bij kleding.

Materiaal:
Rits op jas.

Zo werkt het:
Het kind houdt rits op jas stabiel, zoekt begin en einde van de sluiting en maakt die rustig dicht. Laat het kind de laatste stap zelfstandig afronden.

Aanpassen:
Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op:
Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-412 | Beker schenken: lichte plastic fles

Doel: Controle bij drinken.

Materiaal: Lichte plastic fles.

Zo werkt het: Laat het kind water uit lichte plastic fles tot een gekleurde streep schenken en de kan weer stabiel neerzetten.
Laat het kind de laatste stap zelfstandig afronden.

Aanpassen: Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op: Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-417 | Bestek klaarleggen: vork

Doel: Maaltijd voorbereiden.

Materiaal: Vork.

Zo werkt het: Het kind legt vork bij het bord volgens een foto en controleert de plaats met de vinger.
Laat het kind de laatste stap zelfstandig afronden.

Aanpassen: Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op: Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-422 | Handen wassen: tekeningen

Doel:

Volgorde van hygiëne.

Materiaal:

Tekeningen.

Zo werkt het:

Oefen de stappen van handen wassen met tekeningen als visuele herinnering: natmaken, zeep, wrijven, spoelen, drogen. Laat het kind de laatste stap zelfstandig afronden.

Aanpassen:

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op:

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-427 | Tandenborstel klaarzetten: borstel en pasta

Doel:

Zelfzorg voorbereiden.

Materiaal:

Borstel en pasta.

Zo werkt het:

Het kind verzamelt borstel en pasta, legt alles bij de wasbak en controleert de volgorde op een kaart. Laat het kind de laatste stap zelfstandig afronden.

Aanpassen:

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op:

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-432 | Broodtrommel openen: trommel met elastiek

Doel:

Lunchroutine.

Materiaal:

Trommel met elastiek.

Zo werkt het:

Het kind opent trommel met elastiek, legt de inhoud op een bord en sluit de trommel weer. Laat het kind de laatste stap zelfstandig afronden.

Aanpassen:

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op:

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-437 | Sokken sorteren: sokken met strepen

Doel:

Wasroutine en tweehandig werken.

Materiaal:

Sokken met strepen.

Zo werkt het:

Het kind zoekt paren in sokken met strepen, legt ze naast elkaar en rolt elk paar rustig op. Laat het kind de laatste stap zelfstandig afronden.

Aanpassen:

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op:

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-442 | Tas inpakken: broodtrommel en beker

Doel:

Vooruitdenken bij schoolroutine.

Materiaal:

Broodtrommel en beker.

Zo werkt het:

Gebruik een korte lijst.
Het kind zoekt broodtrommel en beker, stopt ze in de tas en vinkt de lijst af.

Aanpassen:

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op:

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-447 | Tafel afnemen: dienblad

Doel:

Eenvoudige huishoudelijke taak.

Materiaal:

Dienblad.

Zo werkt het:

Het kind maakt dienblad schoon met een vochtige doek, van achter naar voren, en hangt de doek daarna op. Laat het kind de laatste stap zelfstandig afronden.

Aanpassen:

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op:

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-403 | Jas aantrekken: regenjas



Doel:

Aankleden in volgorde.

Materiaal:

Regenjas.

Zo werkt het:

Oefen met regenjas: leg het klaar, vind de opening, voer één arm in en rond samen de resterende stappen af. Vraag welk hulpmiddel of welke plek prettig is.

Aanpassen:

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op:

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..

H-408 | Sluiting oefenen: klittenband op schoen



Doel:

Zelfstandigheid bij kleding.

Materiaal:

Klittenband op schoen.

Zo werkt het:

Het kind houdt klittenband op schoen stabiel, zoekt begin en einde van de sluiting en maakt die rustig dicht. Vraag welk hulpmiddel of welke plek prettig is.

Aanpassen:

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op:

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..

H-413 Beker schenken: kleine gieter



Doel:
Controle bij drinken.

Materiaal:
Kleine gieter.

Zo werkt het:
Laat het kind water uit kleine gieter tot een gekleurde streep schenken en de kan weer stabiel neerzetten. Vraag welk hulpmiddel of welke plek prettig is.

Aanpassen:
Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op:
Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..

H-418 Bestek klaarleggen: kindermes zonder scherpe rand



Doel:
Maaltijd voorbereiden.

Materiaal:
Kindermes zonder scherpe rand.

Zo werkt het:
Het kind legt kindermes zonder scherpe rand bij het bord volgens een foto en controleert de plaats met de vinger. Vraag welk hulpmiddel of welke plek prettig is.

Aanpassen:
Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op:
Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..

H-423 Handen wassen: lamineerkaart

Doel:

Volgorde van hygiëne.

Materiaal:

Lamineerkaart.

Zo werkt het:

Oefen de stappen van handen wassen met lamineerkaart als visuele herinnering: natmaken, zeep, wrijven, spoelen, drogen. Vraag welk hulpmiddel of welke plek prettig is.

Aanpassen:

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op:

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-428 Tandenborstel klaarzetten: borstel en handdoek

Doel:

Zelfzorg voorbereiden.

Materiaal:

Borstel en handdoek.

Zo werkt het:

Het kind verzamelt borstel en handdoek, legt alles bij de wasbak en controleert de volgorde op een kaart. Vraag welk hulpmiddel of welke plek prettig is.

Aanpassen:

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op:

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-433 | Broodtrommel openen: trommel met brede lip

Doel

Lunchroutine.

Materiaal

Trommel met brede lip.

Zo werkt het

Het kind opent trommel met brede lip, legt de inhoud op een bord en sluit de trommel weer. Vraag welk hulpmiddel of welke plek prettig is.

Aanpassen

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-438 | Sokken sorteren: sokken met dieren

Doel

Wasroutine en tweehandig werken.

Materiaal

Sokken met dieren.

Zo werkt het

Het kind zoekt paren in sokken met dieren, legt ze naast elkaar en rolt elk paar rustig op. Vraag welk hulpmiddel of welke plek prettig is.

Aanpassen

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-443 | Tas inpakken: gymkleding en schoenen

Doel

Vooruitdenken bij schoolroutine.

Materiaal

Gymkleding en schoenen.

Zo werkt het

Gebruik een korte lijst.
Het kind zoekt gymkleding en schoenen, stopt ze in de tas en vinkt de lijst af.

Aanpassen

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-448 | Tafel afnemen: placemat

Doel

Eenvoudige huishoudelijke taak.

Materiaal

Placemat.

Zo werkt het

Het kind maakt placemat schoon met een vochtige doek, van achter naar voren, en hangt de doek daarna op. Vraag welk hulpmiddel of welke plek prettig is.

Aanpassen

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-404 | Jas aantrekken: fleecetrui

Doel

Aankleden in volgorde.

Materiaal

Fleecetrui.

Zo werkt het

Oefen met fleecetrui: leg het klaar, vind de opening, voer één arm in en rond samen de resterende stappen af. Oefen dezelfde stap op een ander moment van de dag.

Aanpassen

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..





Leg het klaar. Vind de opening. Voer één arm in. Rond de rest van de stappen af.

H-409 | Sluiting oefenen: drukknop op tas

Doel

Zelfstandigheid bij kleding.

Materiaal

Drukknop op tas.

Zo werkt het

Het kind houdt drukknop op tas stabiel, zoekt begin en einde van de sluiting en maakt die rustig dicht. Oefen dezelfde stap op een ander moment van de dag.

Aanpassen

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..





Houd de drukknop stabiel. Zoek begin en einde van de sluiting. Maak die rustig dicht.

H-414 | Beker schenken: kan met twee grepen

Doel	Controle bij drinken.
Materiaal	Kan met twee grepen.
Zo werkt het	Laat het kind water uit kan met twee grepen tot een gekleurde streep schenken en de kan weer stabiel neerzetten. Oefen dezelfde stap op een ander moment van de dag.
Aanpassen	Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.
Let op	Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-419 | Bestek klaarleggen: servet

Doel	Maaltijd voorbereiden.
Materiaal	Servet.
Zo werkt het	Het kind legt servet bij het bord volgens een foto en controleert de plaats met de vinger. Oefen dezelfde stap op een ander moment van de dag.
Aanpassen	Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.
Let op	Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-424 | Handen wassen: spiegelpictogrammen



Doel

Volgorde van hygiëne.

Materiaal

Spiegelpictogrammen.

Zo werkt het

Oefen de stappen van handen wassen met spiegelpictogrammen als visuele herinnering: natmaken, zeep, wrijven, spoelen, drogen. Oefen dezelfde stap op een ander moment van de dag.

Aanpassen

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..

H-429 | Tandenborstel klaarzetten: borstel en spiegelkaart



Doel

Zelfzorg voorbereiden.

Materiaal

Borstel en spiegelkaart.

Zo werkt het

Het kind verzamelt borstel en spiegelkaart, legt alles bij de wasbak en controleert de volgorde op een kaart. Oefen dezelfde stap op een ander moment van de dag.

Aanpassen

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..

H-434 | Broodtrommel openen
trommel met twee sluitingen

Doel
Lunchroutine.

Materiaal
Trommel met twee sluitingen.

Zo werkt het
Het kind opent trommel met twee sluitingen, legt de inhoud op een bord en sluit de trommel weer. Oefen dezelfde stap op een ander moment van de dag.

Aanpassen
Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op
Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-439 | Sokken sorteren
sokken in twee maten

Doel
Wasroutine en tweehandig werken.

Materiaal
Sokken in twee maten.

Zo werkt het
Het kind zoekt paren in sokken in twee maten, legt ze naast elkaar en rolt elk paar rustig op. Oefen dezelfde stap op een ander moment van de dag.

Aanpassen
Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op
Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-444 | Tas inpakken: schrift en potlood

Doel

Vooruitdenken bij schoolroutine.

Materiaal

Schrift en potlood.

Zo werkt het

Gebruik een korte lijst. Het kind zoekt schrift en potlood, stopt ze in de tas en vinkt de lijst af.

Aanpassen

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-449 | Tafel afnemen: lage plank

Doel

Eenvoudige huishoudelijke taak.

Materiaal

Lage plank.

Zo werkt het

Het kind maakt lage plank schoon met een vochtige doek, van achter naar voren, en hangt de doek daarna op. Oefen dezelfde stap op een ander moment van de dag.

Aanpassen

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-405 | Jas aantrekken: jas voor pop

Doel
Aankleden in volgorde.

Materiaal
Jas voor pop.

Zo werkt het
Oefen met jas voor pop: leg het klaar, vind de opening, voer één arm in en rond samen de resterende stappen af. Bespreek met het gezin hoe deze stap thuis past.

Aanpassen
Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op
Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-410 | Sluiting oefenen: gesp op kinderriem

Doel
Zelfstandigheid bij kleding.

Materiaal
Gesp op kinderriem.

Zo werkt het
Het kind houdt gesp op kinderriem stabiel, zoekt begin en einde van de sluiting en maakt die rustig dicht. Bespreek met het gezin hoe deze stap thuis past.

Aanpassen
Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op
Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-415 | Beker schenken: thermos zonder heet water

Doel
Controle bij drinken.

Materiaal
Thermos zonder heet water.

Zo werkt het
Laat het kind water uit thermos zonder heet water tot een gekleurde streep schenken en de kan weer stabiel neerzetten. Bespreek met het gezin hoe deze stap thuis past.

Aanpassen
Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op
Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-420 | Bestek klaarleggen: beker

Doel
Maaltijd voorbereiden.

Materiaal
Beker.

Zo werkt het
Het kind legt beker bij het bord volgens een foto en controleert de plaats met de vinger. Bespreek met het gezin hoe deze stap thuis past.

Aanpassen
Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op
Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-425 | Handen wassen: keukenwekker

Doel

Volgorde van hygiëne.

Materiaal

Keukenwekker.

Zo werkt het

Oefen de stappen van handen wassen met keukenwekker als visuele herinnering: natmaken, zeep, wrijven, spoelen, drogen. Bespreek met het gezin hoe deze stap thuis past.

Aanpassen

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-430 | Tandenborstel klaarzetten: borstel en timer

Doel

Zelfzorg voorbereiden.

Materiaal

Borstel en timer.

Zo werkt het

Het kind verzamelt borstel en timer, legt alles bij de wasbak en controleert de volgorde op een kaart. Bespreek met het gezin hoe deze stap thuis past.

Aanpassen

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-435 | Broodtrommel openen: zachte lunchzak

Doel

Lunchroutine.

Materiaal

Zachte lunchzak.

Zo werkt het

Het kind opent zachte lunchzak, legt de inhoud op een bord en sluit de trommel weer. Bespreek met het gezin hoe deze stap thuis past.

Aanpassen

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-440 | Sokken sorteren: sokken in twee materialen

Doel

Wasroutine en tweehandig werken.

Materiaal

Sokken in twee materialen.

Zo werkt het

Het kind zoekt paren in sokken in twee materialen, legt ze naast elkaar en rolt elk paar rustig op. Bespreek met het gezin hoe deze stap thuis past.

Aanpassen

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-445 | Tas inpakken: jas en sjaal

Doel

Vooruitdenken bij schoolroutine.

Materiaal

Jas en sjaal.

Zo werkt het

Gebruik een korte lijst. Het kind zoekt jas en sjaal, stopt ze in de tas en vinkt de lijst af.

Aanpassen

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



H-450 | Tafel afnemen: kunststof bankje

Doel

Eenvoudige huishoudelijke taak.

Materiaal

Kunststof bankje.

Zo werkt het

Het kind maakt kunststof bankje schoon met een vochtige doek, van achter naar voren, en hangt de doek daarna op. Bespreek met het gezin hoe deze stap thuis past.

Aanpassen

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten..



Spel en zelfregulatie

Spelen
Groei en
Samen sterker!

Activiteiten 451–500

Leeftijdsindicatie: 3–12 jaar

Kleine
stappen
groot
verschil!

Rustig
kind
Sterker
morgen

- **Spel**
- **Wachten en beurt nemen**
- **Gevoelens herkennen**
- **Tot rust komen**



Stop of pas aan wanneer het kind ongemak laat zien.

Spel vandaag
een veerkrachtige
morgen

H-451 | Rustige keuzehoek: kijkboek of zachte bal

Doel

Eigen voorkeur herkennen.

Materiaal

Kijkboek of zachte bal.

Zo werkt het

Bied kijkboek of zachte bal aan als twee keuzes. Het kind kiest één activiteit, probeert kort en geeft aan of het wil doorgaan.

Aanpassen

Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op

Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-456 | Geluid raden: belletje

Doel

Auditieve aandacht en keuze.

Materiaal

Belletje.

Zo werkt het

Laat belletje kort horen. Het kind wijst het geluid aan en kiest of het nogmaals wil luisteren.

Aanpassen

Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op

Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-461 | Stoplichtspel: gekleurde kaarten

Doel

Beweging reguleren.

Materiaal

Gekleurde kaarten.

Zo werkt het

Gebruik gekleurde kaarten als teken: groen bewegen, geel vertragen, rood stoppen en ademen. Laat het kind vooraf een stopteken kiezen.

Aanpassen

Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op

Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels..



H-466 | Samen bouwen: grote blokken

Doel

Beurtwisseling.

Materiaal

Grote blokken.

Zo werkt het

Bouw met grote blokken. Ieder plaatst één onderdeel en zegt wie nu aan de beurt is.

Aanpassen

Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op

Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels..



H-471 | Rustmoment kiezen:
rustig kijken naar boek



Doel

Zelfregie na activiteit.

Materiaal

Rustig kijken naar boek.

Zo werkt het

Na een actieve taak kiest het kind rustig kijken naar boek voor een korte pauze en zegt wanneer het klaar is. Laat het kind vooraf een stopteken kiezen.

Aanpassen

Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op

Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-476 | Verhaal met voorwerpen:
dieren en boerderij



Doel

Symbolisch spel.

Materiaal

Dieren en boerderij.

Zo werkt het

Kies dieren en boerderij. Het kind laat een figuur één probleem oplossen en vertelt wat daarna gebeurt.

Aanpassen

Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op

Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-481 | Tempo nadoen: trommelslag

Doel
Luisteren en bewegingssnelheid.

Materiaal
Trommelslag.

Zo werkt het
De begeleider toont met trommelslag langzaam en snel. Het kind doet na en kiest vervolgens een eigen tempo.

Aanpassen
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-486 | Samen opruimen: kleurvakken

Doel
Taak afronden.

Materiaal
Kleurvakken.

Zo werkt het
Gebruik kleurvakken als sorteersysteem. Het kind kiest drie voorwerpen, brengt ze terug en controleert de lege werkplek.

Aanpassen
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-491 | Kijk en wacht: bal om te rollen

Doel

Impulsremming in spel.

Materiaal

Bal om te rollen.

Zo werkt het

Laat bal om te rollen zien. Het kind wacht op het startsignaal, voert één handeling uit en stopt op verzoek.

Aanpassen

Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op

Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-496 | Samen een regel kiezen: balspel

Doel

Participatie en flexibiliteit.

Materiaal

Balspel.

Zo werkt het

Leg balspel klaar. Het kind en de begeleider kiezen elk één spelregel en proberen beide om de beurt.

Aanpassen

Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op

Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-452 | Rustige keuzehoek: tekenen of klei

Doel

Eigen voorkeur herkennen.

Materiaal

Tekenen of klei.

Zo werkt het

Bied tekenen of klei aan als twee keuzes. Het kind kiest één activiteit, probeert kort en geeft aan of het wil doorgaan.

Aanpassen

Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op

Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-457 | Geluid raden: ritselpapier

Doel

Auditieve aandacht en keuze.

Materiaal

Ritselpapier.

Zo werkt het

Laat ritselpapier kort horen. Het kind wijst het geluid aan en kiest of het nogmaals wil luisteren.

Aanpassen

Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op

Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-462 | Stoplichtspel: gekleurde blokken

Doel

Beweging reguleren.

Materiaal

Gekleurde blokken.

Zo werkt het

Gebruik gekleurde blokken als teken:
groen bewegen, geel vertragen,
rood stoppen en ademen.
Wissel na een beurt van rol.

Aanpassen

Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op

Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-467 | Samen bouwen: plastic bekers

Doel

Beurtwisseling.

Materiaal

Plastic bekers.

Zo werkt het

Bouw met plastic bekers.
Ieder plaatst één onderdeel en zegt wie nu aan de beurt is.

Aanpassen

Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op

Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-472 | Rustmoment kiezen: water drinken

Doel

Zelfregie na activiteit.

Materiaal

Water drinken.

Zo werkt het

Na een actieve taak kiest het kind water drinken voor een korte pauze en zegt wanneer het klaar is.
Wissel na een beurt van rol.

Aanpassen

Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op

Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-477 | Verhaal met voorwerpen: auto en garage

Doel

Symbolisch spel.

Materiaal

Auto en garage.

Zo werkt het

Kies auto en garage.
Het kind laat een figuur één probleem oplossen en vertelt wat daarna gebeurt.

Aanpassen

Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op

Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-482 | Tempo nadoen: handgeklap

Doel

Luisteren en bewegingssnelheid.

Materiaal

Handgeklap.

Zo werkt het

De begeleider toont met handgeklap langzaam en snel. Het kind doet na en kiest vervolgens een eigen tempo.

Aanpassen

Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op

Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-487 | Samen opruimen: foto's op dozen

Doel

Taak afronden.

Materiaal

Foto's op dozen.

Zo werkt het

Gebruik foto's op dozen als sorteersysteem. Het kind kiest drie voorwerpen, brengt ze terug en controleert de lege werkplek.

Aanpassen

Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op

Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-492 | Kijk en wacht: blok om te stapelen

Doel
Impulsremming in spel.

Materiaal
Blok om te stapelen.

Zo werkt het
Laat blok om te stapelen zien.
Het kind wacht op het startsignaal, voert één handeling uit en stopt op verzoek.

Aanpassen
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-497 | Samen een regel kiezen: bouwspel

Doel
Participatie en flexibiliteit.

Materiaal
Bouwspel.

Zo werkt het
Leg bouwspel klaar.
Het kind en de begeleider kiezen elk één spelregel en proberen beide om de beurt.

Aanpassen
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-453 Rustige keuzehoek: puzzel of bouwen

Doel:
Eigen voorkeur herkennen.

Materiaal:
Puzzel of bouwen.

Zo werkt het:
Bied puzzel of bouwen aan als twee keuzes. Het kind kiest één activiteit, probeert kort en geeft aan of het wil doorgaan.

Aanpassen:
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op:
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-458 Geluid raden: houten blokken

Doel:
Auditieve aandacht en keuze.

Materiaal:
Houten blokken.

Zo werkt het:
Laat houten blokken kort horen. Het kind wijst het geluid aan en kiest of het nogmaals wil luisteren.

Aanpassen:
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op:
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-463 | Stoplichtspel: gekleurde linten

Doel:
Beweging reguleren.

Materiaal:
Gekleurde linten.

Zo werkt het:
Gebruik gekleurde linten als teken: groen bewegen, geel vertragen, rood stoppen en ademen.
Bied twee manieren aan om mee te doen.

Aanpassen:
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op:
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



Twee manieren om mee te doen:

1. **Volg de linten zelf.**
   De begeleider laat een kleur zien, jij doet wat het teken betekent.
2. **Om de beurt.**
   Eén kind laat een kleur zien, de ander doet mee.

H-468 | Samen bouwen: foamstenen

Doel:
Beurtwisseling.

Materiaal:
Foamstenen.

Zo werkt het:
Bouw met foamstenen.
Ieder plaatst één onderdeel en zegt wie nu aan de beurt is.

Aanpassen:
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op:
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



Iedereen mag meedoen, op zijn eigen tempo!

H-473 Rustmoment kiezen: handen op tafel leggen



Twee manieren om mee te doen:



1. Leg beide handen op tafel.



2. Leg je handen op tafel en zeg wanneer je klaar bent.

Doel:
Zelfregie na activiteit.

Materiaal:
Handen op tafel leggen.

Zo werkt het:
Na een actieve taak kiest het kind handen op tafel leggen voor een korte pauze en zegt wanneer het klaar is.

Aanpassen:
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op:
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.

H-478 Verhaal met voorwerpen: pop en bed



Doel:
Symbolisch spel.

Materiaal:
Pop en bed.

Zo werkt het:
Kies pop en bed. Het kind laat een figuur één probleem oplossen en vertelt wat daarna gebeurt.

Aanpassen:
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op:
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.

H-483 Tempo nadoen: stappen

Doel:
Luisteren en bewegingssnelheid.

Materiaal:
Stappen.

Zo werkt het:
De begeleider toont met stappen langzaam en snel. Het kind doet na en kiest vervolgens een eigen tempo.

Aanpassen:
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op:
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-488 Samen opruimen: etiketten met vormen

Doel:
Taak afronden.

Materiaal:
Etiketten met vormen.

Zo werkt het:
Gebruik etiketten met vormen als sorteersysteem. Het kind kiest drie voorwerpen, brengt ze terug en controleert de lege werkplek.

Aanpassen:
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op:
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-493 Kijk en wacht: kaart om te pakken

Doel:
Impulsremming in spel.

Materiaal:
Kaart om te pakken.

Zo werkt het:
Laat kaart om te pakken zien.
Het kind wacht op het startsignaal, voert één handeling uit en stopt op verzoek.

Aanpassen:
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op:
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-498 Samen een regel kiezen: kaartspel met plaatjes

Doel:
Participatie en flexibiliteit.

Materiaal:
Kaartspel met plaatjes.

Zo werkt het:
Leg kaartspel met plaatjes klaar.
Het kind en de begeleider kiezen elk één spelregel en proberen beide om de beurt.

Aanpassen:
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op:
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-454 | Rustige keuzehoek: luisteren of bewegen

Doel:

Eigen voorkeur herkennen.

Materiaal:

Luisteren of bewegen.

Zo werkt het:

Bied luisteren of bewegen aan als twee keuzes. Het kind kiest één activiteit, probeert kort en geeft aan of het wil doorgaan.

Aanpassen:

Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op:

Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-459 | Geluid raden: trommel zacht

Doel:

Auditieve aandacht en keuze.

Materiaal:

Trommel zacht.

Zo werkt het:

Laat trommel zacht kort horen. Het kind wijst het geluid aan en kiest of het nogmaals wil luisteren.

Aanpassen:

Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op:

Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-464 Stoplichtspel: vloerstickers

Doel: Beweging reguleren.

Materiaal: Vloerstickers.

Zo werkt het: Gebruik vloerstickers als teken: groen bewegen, geel vertragen, rood stoppen en ademen. Plan een korte pauze na het spel.

Aanpassen: Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op: Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-469 Samen bouwen: kartonnen dozen

Doel: Beurtwisseling.

Materiaal: Kartonnen dozen.

Zo werkt het: Bouw met kartonnen dozen. Ieder plaatst één onderdeel en zegt wie nu aan de beurt is.

Aanpassen: Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op: Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-474 | Rustmoment kiezen: zacht knuffeltje vasthouden

Doel:
Zelfregie na activiteit.

Materiaal:
Zacht knuffeltje vasthouden.

Zo werkt het:
Na een actieve taak kiest het kind zacht knuffeltje vasthouden voor een korte pauze en zegt wanneer het klaar is.
Plan een korte pauze na het spel.

Aanpassen:
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op:
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-479 | Verhaal met voorwerpen: boot en haven

Doel:
Symbolisch spel.

Materiaal:
Boot en haven.

Zo werkt het:
Kies boot en haven.
Het kind laat een figuur één probleem oplossen en vertelt wat daarna gebeurt.

Aanpassen:
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op:
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-484 Tempo nadoen: rollen van bal

Doel:
Luisteren en bewegingssnelheid.

Materiaal:
Rollen van bal.

Zo werkt het:
De begeleider toont met rollen van bal langzaam en snel. Het kind doet na en kiest vervolgens een eigen tempo.

Aanpassen:
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op:
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-489 Samen opruimen: manden met symbolen

Doel:
Taak afronden.

Materiaal:
Manden met symbolen.

Zo werkt het:
Gebruik manden met symbolen als sorteersysteem. Het kind kiest drie voorwerpen, brengt ze terug en controleert de lege werkplek.

Aanpassen:
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op:
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-494 Kijk en wacht: bel om te luiden



Doel:
Impulsremming in spel.

Materiaal:
Bel om te luiden.

Zo werkt het:
Laat bel om te luiden zien.
Het kind wacht op het startsignaal, voert één handeling uit en stopt op verzoek.

Aanpassen:
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op:
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.

H-499 Samen een regel kiezen: puzzelspel



Doel:
Participatie en flexibiliteit.

Materiaal:
Puzzelspel.

Zo werkt het:
Leg puzzelspel klaar.
Het kind en de begeleider kiezen elk één spelregel en proberen beide om de beurt.

Aanpassen:
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op:
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.

H-455 | Rustige keuzehoek
alleen of samen spelen

Doel
Eigen voorkeur herkennen.

Materiaal
Alleen of samen spelen.

Zo werkt het
Bied alleen of samen spelen aan als twee keuzes. Het kind kiest één activiteit, probeert kort en geeft aan of het wil doorgaan.

Aanpassen
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-460 | Geluid raden
water in fles

Doel
Auditieve aandacht en keuze.

Materiaal
Water in fles.

Zo werkt het
Laat water in fles kort horen.
Het kind wijst het geluid aan en kiest of het nogmaals wil luisteren.

Aanpassen
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-465 Stoplichtspel: papieren cirkels

Doel:
Beweging reguleren.

Materiaal:
Papieren cirkels.

Zo werkt het:
Gebruik papieren cirkels als teken: groen bewegen, geel vertragen, rood stoppen en ademen.
Vraag welke regel het kind wil houden of veranderen.

Aanpassen:
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op:
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-470 Samen bouwen: magnetische grote tegels

Doel:
Beurtwisseling.

Materiaal:
Magnetische grote tegels.

Zo werkt het:
Bouw met magnetische grote tegels. Ieder plaatst één onderdeel en zegt wie nu aan de beurt is.

Aanpassen:
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op:
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-475 Rustmoment kiezen

naar een rustige hoek lopen



Doel

Zelfregie na activiteit.

Materiaal

Naar een rustige hoek lopen.

Zo werkt het

Na een actieve taak kiest het kind naar een rustige hoek lopen voor een korte pauze en zegt wanneer het klaar is. Vraag welke regel het kind wil houden of veranderen.

Aanpassen

Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op

Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.

H-480 Verhaal met voorwerpen

trein en station



Doel

Symbolisch spel.

Materiaal

Trein en station.

Zo werkt het

Kies trein en station. Het kind laat een figuur één probleem oplossen en vertelt wat daarna gebeurt.

Aanpassen

Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op

Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.

H-485 Tempo nadoen: tekenen van lijn

Doel:
Luisteren en bewegingssnelheid.

Materiaal:
Tekenen van lijn.

Zo werkt het:
De begeleider toont met tekenen van lijn langzaam en snel. Het kind doet na en kiest vervolgens een eigen tempo.

Aanpassen:
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op:
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-490 Samen opruimen: genummerde bakken

Doel:
Taak afronden.

Materiaal:
Genummerde bakken.

Zo werkt het:
Gebruik genummerde bakken als sorteersysteem. Het kind kiest drie voorwerpen, brengt ze terug en controleert de lege werkplek.

Aanpassen:
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op:
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-495 Kijk en wacht

Ring om te plaatsen

Doel

Impulsremming in spel.

Materiaal

Ring om te plaatsen.

Zo werkt het

Laat ring om te plaatsen zien.
Het kind wacht op het startsignaal, voert één handeling uit en stopt op verzoek.

Aanpassen

Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op

Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-500 Samen een regel kiezen

Parcours met tape

Doel

Participatie en flexibiliteit.

Materiaal

Parcours met tape.

Zo werkt het

Leg parcours met tape klaar.
Het kind en de begeleider kiezen elk één spelregel en proberen beide om de beurt.

Aanpassen

Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op

Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



Geïntegreerde activiteiten

10 activiteiten voor dagelijks meedoen

Motoriek, zintuigen, fijne motoriek en zelfredzaamheid komen samen in betekenisvolle activiteiten.

Kleine stappen, grote mogelijkheden

Leeftijdsindicatie: 3–12 jaar







Vandaag doe ik mee!







ACTIEF IN HET ECHTE LEVEN

VAN TALENTEN NAAR ZELFSTANDIGHEID

ELK KIND TELT

MEER PARTICIPATIE IN ELKE DAG

Kies één doel tegelijk en pas de taak aan.

Samen voor een actiefer morgen

H-501 Waslijn van kleuren

Samen doen, meer kunnen!

Doel:
Meerdere vaardigheden verbinden in een betekenisvolle taak.

Materiaal:
Gekleurde sokken en wasknijpers.

Zo werkt het:
Het kind zoekt twee gelijke sokken, hangt ze met wasknijpers op een lage lijn en ruimt ze per paar op.

Aanpassen:
Gebruik grotere onderdelen of een bredere greep.

Let op:
Kies leeftijdsgeschikte onderdelen en houd toezicht.



H-502 Boodschappenpad

Stap voor stap een groot resultaat!

Doel:
Meerdere vaardigheden verbinden in een betekenisvolle taak.

Materiaal:
Plaatjes van producten en twee manden.

Zo werkt het:
Het kind kiest drie producten op een beeldlijst, loopt een korte route en legt elk product in de juiste mand.

Aanpassen:
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde.

Let op:
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen.



H-503 Picknick voorbereiden

Doel

Meerdere vaardigheden verbinden in een betekenisvolle taak.

Materiaal

Placemat, beker, servet en bord.

Zo werkt het

Het kind kiest een plek, dekt die volgens een foto en controleert of alles stabiel staat.

Aanpassen

Laat het kind de laatste stap zelfstandig doen en bouw vanuit daar terug naar de hele taak.

Let op

Pas hulp aan; houd toezicht bij water en eten.



H-504 Pakket voor de pop

Doel

Meerdere vaardigheden verbinden in een betekenisvolle taak.

Materiaal

Papier, tape en een grote knuffel.

Zo werkt het

Het kind wikkelt papier om een voorwerp, houdt het met één hand vast en plakt met de andere hand dicht.

Aanpassen

Zet het materiaal vast of geef de ondersteunende hand een duidelijke markering.

Let op

Veilig materiaal; houd toezicht bij schaar, koord en water.



H-505 Teken en bouw een brug

Doel:
Meerdere vaardigheden verbinden in een betekenisvolle taak.

Materiaal:
Papier en grote blokken.

Zo werkt het:
Het kind tekent een eenvoudige brug, bouwt die met blokken na en test of een zachte bal eronderdoor rolt.

Aanpassen:
Vergroot het doel en begin dichterbij.

Let op:
Gebruik zachte materialen en voldoende vrije ruimte.



H-506 Stille en luide route

Doel:
Meerdere vaardigheden verbinden in een betekenisvolle taak.

Materiaal:
Kaarten voor stil en luid.

Zo werkt het:
Het kind doorloopt een route en kiest bij elke kaart of het zacht stapt of een geluid maakt; na afloop bespreekt het comfort.

Aanpassen:
Bied een pauze of keuze aan en volg het tempo dat het kind aankan.

Let op:
Respecteer stop en pauze; vermijd onverwachte prikkels.



H-507 | Textuurwinkel

Voelen
kiezen
combineren
uitleggen

Doel

Meerdere vaardigheden verbinden in een betekenisvolle taak.

Materiaal

Grote stoffen en kartonnen materialen.

Zo werkt het

Het kind kiest op tast een materiaal voor een denkbeeldig product en legt uit waarom het past.

Aanpassen

Laat het kind eerst kijken of een hulpmiddel gebruiken.

Let op

Stop bij ongemak; geen kleine delen bij mondgedrag.



H-508 | Watertransport

Rustig
Stabiel
Op weg naar een doel

Doel

Meerdere vaardigheden verbinden in een betekenisvolle taak.

Materiaal

Kleine beker met weinig water en dienblad.

Zo werkt het

Het kind draagt een beker over een vlakke route, pauzeert op een teken en zet de beker rustig neer.

Aanpassen

Zet een stabiele steun dichtbij en verklein de afstand tussen de doelen.

Let op

Blijf binnen handbereik; gebruik een vlakke, stroeve ondergrond.



H-509 Beweeg en teken

Doel
Meerdere vaardigheden verbinden in een betekenisvolle taak.

Materiaal
Groot papier en dikke stift.

Zo werkt het
Het kind loopt een vorm op de vloer en tekent dezelfde vorm daarna op groot papier.

Aanpassen
Vergroot het werkvlak en gebruik een dik schrijfmateriaal.

Let op
Forceer geen greep; stop bij pijn of duidelijke spanning.



H-510 Inpakvolgorde

Doel
Meerdere vaardigheden verbinden in een betekenisvolle taak.

Materiaal
Tas, drie grote voorwerpen en fotokaart.

Zo werkt het
Het kind ordent de voorwerpen volgens de foto, pakt de tas in en vertelt welke stap eerst kwam.

Aanpassen
Toon één stap tegelijk en gebruik een visuele kaart voor de volgorde.

Let op
Houd de route laag, ruim en vrij van harde randen.



Bronnen en verantwoord gebruik



Verantwoord gebruik

Gebruik deze activiteiten als ideeën. Stem doel, materiaal, moeilijkheid en ondersteuning af op het kind, de taak en de omgeving. Observeer comfort en betrokkenheid. Stop of pas aan bij pijn, spanning of duidelijke onrust. Houd toezicht waar materiaal of beweging dat vraagt. Deze bundel is geen diagnose-instrument of individueel behandelprotocol en vervangt geen beoordeling door een bevoegde zorgprofessional.

Achtergrondbronnen

- **Ergotherapie Nederland**
  Dit is ergotherapie
  ergotherapie.nl/dit-is-ergotherapie/

- **American Occupational Therapy Association**
  Sensory Integration Approaches for Children and Youth Within OT Practice (2023)
  aota.org/practice/clinical-topics/sensory-integration-and-processing

- **AOTA**
  Ask for OT: Play
  aota.org/-/media/corporate/files/practice/ask-for-ot/ask-for-ot-play.pdf

- **Wirral University Hospitals NHS Foundation Trust**
  Sensory Advice and Strategies for Pre-School Children
  wuth.nhs.uk (zoek op titel)