

Bewegingsformule voor het slapengaan:

1

3 maal over lengte-as rollen naar beide kanten op een zachte mat, armen naast het lichaam



2

Kruipen naar badkamer, ofwel op de trap ofwel door de gang...

3

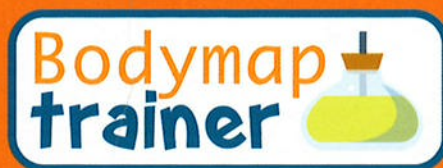
Op één been de tanden poetsen (regelmatig wisselen van been)

4

voetje voor voetje naar de slaapkamer, niet naar de voeten kijken

5

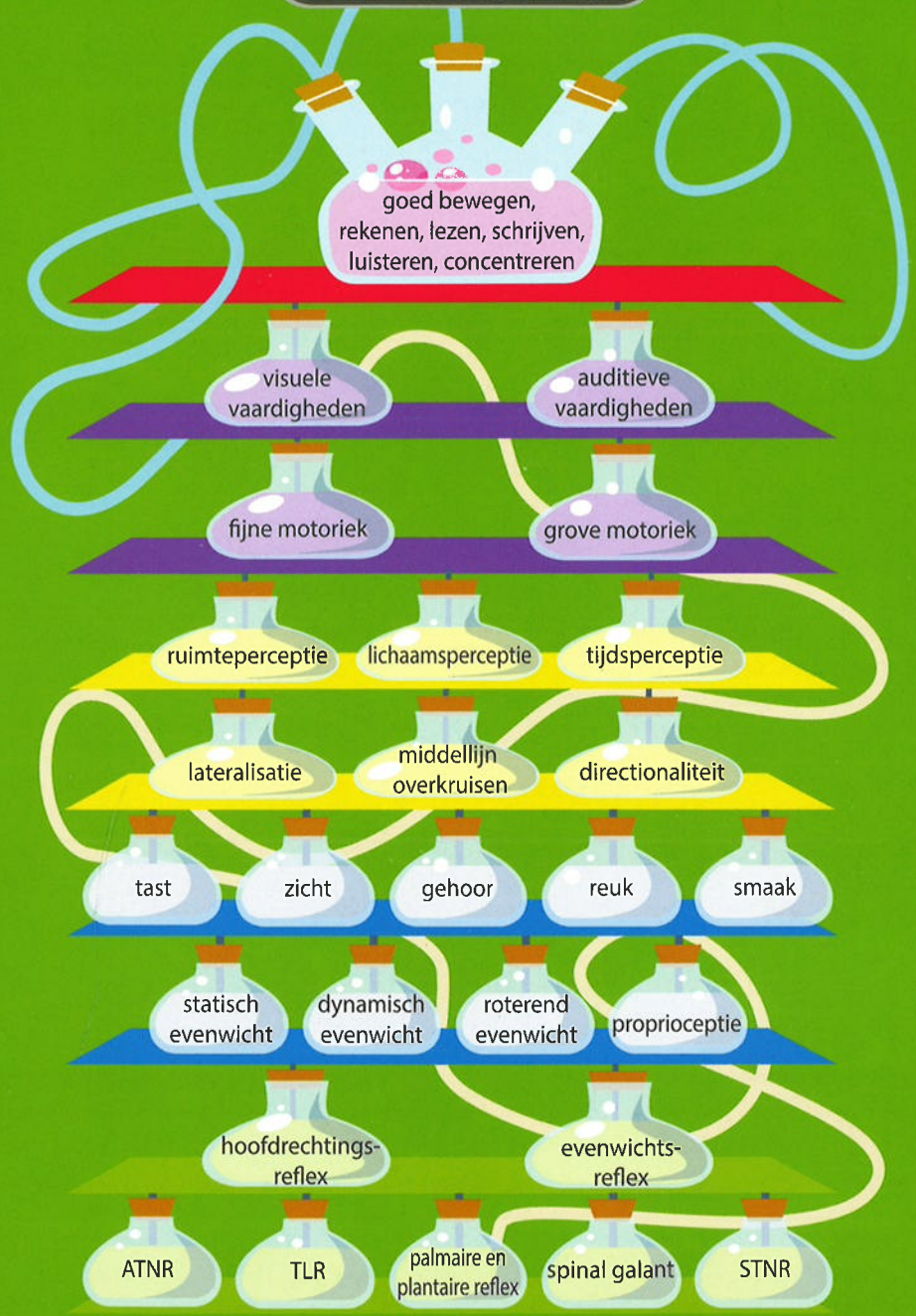
2 rondjes draaien naar links, 2 rondjes draaien naar rechts, slapen....



Voor leuke tips rond speelmaterialen kan je terecht op www.bodymap.be
Indien je graag individuele begeleiding wenst voor je kind kan je terecht bij één van onze Bodymaptrainers
www.bodymap.be
(doorklikken naar Bodymaptrainers)



ontwikkelingslab van Bodymap



www.ontwikkelingslab.be