

Protocol Spelen op hoogte BSO

Ook jonge kinderen kunnen oefenen met hoogte. Laat het kind uitproberen en experimenteren met in en op dingen klimmen. Zorg wel dat de kinderen niet hoger gaan dan waar je zelf bij kunt voor het geval ze de weg naar beneden niet zelf kunnen vinden. Onder begeleiding een kind zelf de trap op laten lopen of kruipen kan zodra je kind daar interesse in heeft.

Waar kun je verder aan denken bij spelen op hoogte?

- Klimmen in bomen, op hekken en dakjes of op zelf gebouwde hutten
- Balanceren op stenen muurtjes, speeltoestellen en takken
- Naar beneden springen vanuit stabiele oppervlakten, zoals klimtoestellen of stevige takken
- Naar beneden springen vanuit labiele oppervlakten, zoals een bewegende schommel of dunnere en minder stevige takken
- Hangen, schommelen en bengelen op hoogte

Voordelen voor je kind

Fysieke fitheid, motorische vaardigheden, ruimtelijk inzicht, inschatten van diepte, snelheid en zelfvertrouwen.

Hoe begeleid je?

- Geef je kind de basisregels mee om in een boom te kunnen klimmen. Vertel dat je altijd met drie punten contact hebt met de boom, dus twee voeten en één hand, of twee handen en één voet. Maar ook dat ze moeten klimmen met de buik naar de stam toe.
- Als het geregend heeft, kan een boom glad zijn. Laat je kind dan eerst uittesten of de boom niet te glibberig is om in te klimmen.
- Oefen het klimmen eerst laag bij de grond. Je kan hiervoor struiken of bomen met een lage takaanzet gebruiken. Een Haagbeuk is een goede, stevige klimboom.
- Bij het klimmen in een boom, op een klimrek of een muurtje, is het belangrijk dat een kind er zelf op/in kan komen. Zo kan je kind namelijk ook weer zelfstandig naar beneden. Help je kind dus niet door hem ergens op te tillen.

Spelen op hoogte gebeurt altijd rustig en zonder dat er gevaar voor zichzelf en anderen ontstaat.