

### Hoofdstuk 3

## Het belang van bewegen voor de ontwikkeling

In hoofdstuk 1 werd beschreven welke signalen je kind geeft en hoe je daarnaar kunt kijken. Heel belangrijke signalen zitten in het bewegen. Aan het bewegen en de houding kun je al veel zien. Zo beschreef ik al eerder dat baby's bijvoorbeeld wegstaren, hun armen en benen kruisen of hun hand uitstrekken als een soort Stop!-teken. Zo zie je een kind dat heel enthousiast is, springen. Een kind dat moet plassen, wiebelen. Een kind dat niet van vieze handen houdt, wapperen met zijn handen, of ze afvegen. Allemaal bewegingen waar je wat aan kunt aflezen. Bewegen is de basis van alle ontwikkeling. Niet alleen in de fijne en grove motoriek, maar ook voor het praten, eten en de sociaal-emotionele ontwikkeling.

Het bewegen begint al in de baarmoeder, waardoor een kind kan groeien en het juiste plekje kan vinden. Het hart beweegt tijdens het kloppen, de armen en benen bewegen en ook de ademhaling is een beweging. In eerste instantie zijn dit vooral onbewuste bewegingen die maken dat een kind kan overleven. Na de geboorte is dit ook nog zo. Steeds meer worden het doelgerichte handelingen.

Net na de geboorte zijn er veel bewegingen vanuit reflexen die zorgen dat een kind kan overleven. De tepelzoekreflex bijvoorbeeld, die zorgt ervoor dat de tepel van moeder gevonden wordt en de baby kan drinken; een eerste levensbehoefte. Maar ook de kokhalsreflex die ervoor zorgt dat het kind niet stikt als hij te veel melk in een keer in zijn keel krijgt. De meeste van deze reflexen verdwijnen weer in de loop van de ontwikkeling. Dat komt door rijping van de hersenen en de zenuwbanen. De baby krijgt steeds meer willekeurige controle over zijn lichaamsbewegingen, en de reflexen worden opgevolgd door bewuste en steeds meer doelgerichte bewegingen en handelingen. Met doelgericht wordt