

# Bewegen

## MEER BEWEGEN = GEZOND

### Beweeg elke dag, het liefst buiten!

Gezellig samen met je kind en minstens een uur per dag. Doe daarnaast 3 x per week spierversterkende oefeningen, zoals fietsen en zwemmen. En botversterkende oefeningen, zoals trampoline springen en traplopen.

En bedenk: Je kind doet jou in alles na. Het leert van jou. Hoe geef jij dus het goede, actieve voorbeeld?



## BEWEEGDAGBOEKJE

Hoeveel beweegt je kind? Hou het eens bij. Haalt je kind een uur beweging per dag?

	Buitenspelen	Sporten
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

### Samen bewegen, sporten en buitenspelen geeft:

- Een goed humeur.
- Veel plezier.
- Energie om goed te leren.
- Een fit en sterk lichaam, dat niet snel ziek wordt.
- Kracht en lenigheid, om veiliger en beter te bewegen.
- Een goede motoriek, al vanaf de eerste zes maanden.
- Een sociaal kind, dankzij het spelen met andere kinderen.
- Meer gezonde levensjaren.
- Zelfvertrouwen.
- Beter omgaan met stress.

### Beeldschermtijd

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

## BRENG BEWEGING IN DE DAG

### Doe jij dit al met je kind?

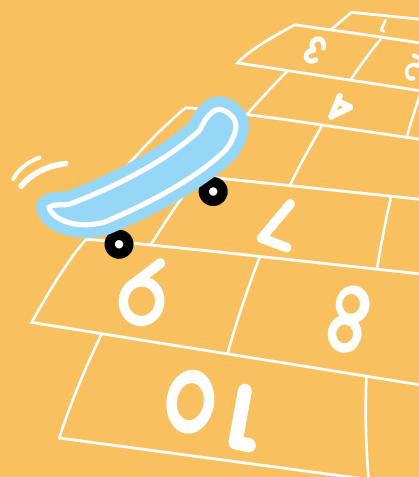
- Wij fietsen of lopen elke dag naar school of het kinderdagverblijf.
- Wij doen samen boodschappen, lopend of op de fiets.
- Wij nemen de trap in plaats van de lift.
- Wij gaan ook lopen of fietsen als het regent.
- Mijn kind kleedt zichzelf aan en uit.
- Mijn kind helpt (spelenderwijs) met opruimen.
- Wij werken samen in de tuin.
- Wij lopen naar een speelplek in de buurt.
- Mijn kind helpt met tafeldekken en afruimen.
- Wij dansen regelmatig in huis.
- Wij doen beweegspelletjes in huis, zoals spelen met een zachte bal en klauteren.



## EVEN OP ADEM KOMEN

Heerlijk zo af en toe op de bank ploffen na al het bewegen. Let wel op dat je niet teveel stiltzit! Hou voor beeldschermgebruik de 20-20-2 regel aan. 20 minuten beeldscherm, 20 seconden ver weg kijken en dan 2 uur buitenspelen of buiten bewegen.

0-2 jaar	maximaal 5 minuten per dag
2-4 jaar	maximaal 30 minuten per dag; 5-10 minuten per keer
4-6 jaar	maximaal 1 uur per dag; 10-15 minuten per keer
6-8 jaar	maximaal 1 uur per dag; 20 minuten per keer
8-10 jaar	maximaal 1 ½ uur verdeeld over de dag
10-12 jaar	maximaal 2 uur verdeeld over de dag
12+	maximaal 3 uur verdeeld over de dag



HOUD EENS EEN  
PAAR DAGEN DE  
BEELDSCHERM  
TIJD VAN JE KIND BIJ.

## BUITEN ACTIEF

Je kind leert van de wereld om hem of haar heen. Van buitenspelen leert je kind bewegen in verschillende omstandigheden en omgaan met andere kinderen. En ook de frisse lucht is gezond! Slecht weer bestaat niet, alleen slechte kleding! Dus regenlaarzen en oude kleding aan en gáán!

### Tips om te doen!



#### Baby

- Leg je jonge baby op een zacht kleed in het gras, plat op de rug. Zijn of haar handjes en voetjes zijn het speelgoed.
- Ga naast je baby liggen en draai hem of haar op de buik. Doordat je ernaast ligt zal je kind proberen zijn of haar hoofdje op te richten en hiermee trainen de nek- en rugspieren zich extra. Dit is heel belangrijk voor de verdere ontwikkeling van je kind.
- Zet een oudere baby eens in het gras. Sommige baby's gaan dan sneller kruipen.
- Leg je baby op zijn of haar rug en leg je handpalmen tegen de voetjes. Maak fietsbewegingen naar voren en naar achteren. In langzaam en snel tempo.

#### Peuter

- Je peuter begint de wereld om zich heen te ontdekken. Ga eendjes voeren, herfstblaadjes zoeken of laarsjes aan en stampen in de plassen.
- Een peuter kan veel beweegplezier hebben met een strandbal of een ballon.
- Ga zandtaartjes bakken in de zandbak en versier ze met takjes en bloemetjes.

#### Kleuter

- Je kleuter houdt van 'doen alsof'-spelletjes.
- Ga samen de tuin doen en geef je kleuter een harkje en een schepje.
- Verzamel blaadjes, takjes, bloemetjes in een oud pannetje. Beetje roeren en klaar is de heksensoep!
- Leer je kind fietsen en ga samen op pad.
- Zoek een speelplek waar je kind fijn kan klauteren en klimmen.

#### Oudere kinderen en pubers

- Oude kleding aan en gaan. Lekker hutten bouwen en bomen klimmen.
- Laat ze skaten, voetballen of free runnen.
- Fietsen, avontuurlijk wandelen of suppen: doe het gezellig samen met je kind.
- Samen wandelen naar dat leuke theehuis of fietsen naar die leuke winkel is ook bewegen.

#### Avontuurlijk spelen

Kinderen leren veel van buitenspelen. Laat je kind op avontuur gaan. Leer je kind in bomen te klimmen. Leer je kind een manier bedenken om een bal uit de sloot te halen. Laat het met modder spelen. Of bouw samen een hut van takken. Blijf er bij om dit veilig te begeleiden. Hoe doe je dat?

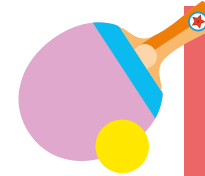


Doe de groeiboomtest op [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl) en kijk of je jouw kind nog beter kunt begeleiden bij het avontuurlijk buitenspelen.

## SPORTEN MAAKT BLIJ

Een kind dat sport, leert om te gaan met andere kinderen. En het wordt sterk, fit en gezond. Ook draagt het bij aan de mentale gezondheid van kinderen. Dus laat je kind sporten! Bij sporten gaat het om wat je kind leuk vindt om te doen. Het gaat niet om de prestatie, maar om het bewegen en plezier hebben.

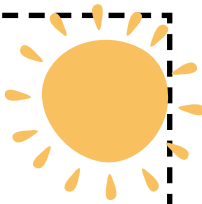
**Baby** - Ook met je baby kun je sporten. Bijvoorbeeld samen zwemmen, of naar yoga. Ook wandelen doet jou en je baby goed.



Laat je kind een paar sporten uitproberen. Kinderen die een sport leuk vinden houden het veel langer vol. Vindt je kind het moeilijk om een sport te kiezen? Vul dan samen de sportkeuzewijzer in op [www.sportkeuzewijzer.nl](http://www.sportkeuzewijzer.nl)

**Peuters en kleuters** - Voor peuters en kleuters zijn er speciale sporten, zoals korfbal, zwemmen, tuimelen (judo) of gymnastiek. Ook dansen vinden ze meestal erg leuk.

**Oudere kinderen** - Laat je kind zelf een sport kiezen die hij of zij leuk vindt. Bij veel sportverenigingen mag je een paar keer gratis komen proberen. Heb je ook weleens aan schaatsen, basketbal, free running of klimmen gedacht?



## HANDIGE WEBSITES

#### Buitenspelen:

- [www.jongjgz.nl/opgroei-info](http://www.jongjgz.nl/opgroei-info)
- [www.speelbeweging.nl](http://www.speelbeweging.nl) met allerlei speeltips voor buiten, ook in de winter!

#### Sporten:

- [www.sportkeuzewijzer.nl](http://www.sportkeuzewijzer.nl)

#### Interessante downloads:

- <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/nut-en-noodzaak/>
- [www.allesoversport.nl/thema/beweegstimulering/leuke-eenvoudige-beweegtips-voor-de-allerjongsten/](http://www.allesoversport.nl/thema/beweegstimulering/leuke-eenvoudige-beweegtips-voor-de-allerjongsten/)

**SAMEN  
MAKEN WE  
GEZOND  
GEWOON.**