



Regelmatig bewegen is belangrijk voor de gezondheid, een goede motoriek en een goede ontwikkeling van je kind. En bovendien makkelijker dan je denkt!

## BEWEEGADVIES PER DAG VOOR KINDEREN VAN 0-4 JAAR

Leeftijd	Beweegadvies per dag
Tot 6 maanden	30 minuten. Kijk wat er kan.
6-12 maanden	30 minuten. Bijvoorbeeld op de grond spelen.
1 jaar	180 minuten.
2 jaar	180 minuten.
3 jaar	180 minuten, waarvan 60 minuten matig tot zwaar intensief.*

\* Voorbeelden van matig tot zwaar intensief bewegen zijn voetballen, hardlopen, zwemmen, fietsen of wandelen.

Beweegadvies  
0-4 jaar



Bewegen in huis kan ook in een kleine ruimte. Maak een plekje met een yoga- of gymmat op de grond. Bewegen maar.



## BEWEEGRICHTLIJN PER DAG VOOR KINDEREN VAN 4 TOT 18 JAAR

Doe de beweegrichtlijntest



- Minstens één uur per dag matig tot zwaar intensief bewegen, zoals wandelen, fietsen, buitenspelen en hardlopen.
- Minstens drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten, zoals klimmen, springen, dansen en voetballen.
- Voorkom veel stilzitten. Sta regelmatig op en beweeg tijdens school, studeren, gamen, lezen of tv-kijken.



Beweegrichtlijn  
4-18 jaar



## MOTORIEK 10 basisbewegingen die belangrijk zijn voor kinderen

- 1 **Balanceren** – Leren hoe je niet omvalt, bijvoorbeeld door op één been te staan of over een smalle balk te lopen.
- 2 **Zwaaien en klimmen** – Bewegen aan objecten zoals touwen of klimbomen, bijvoorbeeld in een klimrek spelen.
- 3 **Rollen en duikelen** – Oefenen met rollen over de grond of koprollen maken.
- 4 **Draaien** – Bewegen waarbij je rondjes draait, zoals draaien met je heupen of om je eigen as.
- 5 **Gooien, vangen en slaan** – Een bal gooien en vangen of met een racket of stok slaan, wat helpt bij het leren van oog-handcoördinatie.
- 6 **Springen en landen** – Hoog of ver springen en leren om weer goed op de grond te landen.
- 7 **Rennen en stoppen** – Hard rennen en leren om snel te starten, stoppen of van richting te veranderen.
- 8 **Trekken en duwen** – Kracht gebruiken om iets te trekken of te duwen, zoals een kar duwen of aan een touw trekken.
- 9 **Kruipen en tijgeren** – Op handen en knieën over de grond bewegen, zoals door een tunnel kruipen of laag sluipen.
- 10 **Stoeien** – Speels vechten en duwen, wat helpt bij het leren kennen van je lichaam en bouwen aan zelfvertrouwen.

Bron: [www.athleticskillsmodel.nl/schijfvan10/](http://www.athleticskillsmodel.nl/schijfvan10/)

Bekijk de 10 basisvormen van bewegen.



## 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.



## IEDERE DAG 2 UUR BUITENSPELEN VERKLEINT DE KANS OP BIJZIENDHEID

Steeds meer jonge kinderen hebben last van bijziendheid en dat kan later leiden tot blindheid of slechtziendheid. Eén van de oorzaken is een te hoge schermtijd. Gelukkig kan je de kans op bijziendheid bij kinderen flink verkleinen door minder schermtijd en na elke 20 minuten dichtbij kijken, 20 seconden ver weg te kijken én iedere dag 2 uur buiten te spelen. Dit noemen we de 20-20-2 regel.

20-20-2: daar red je ogen mee!



## 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. Ook de frisse lucht is gezond! Slecht weer bestaat niet, alleen slechte kleding! Dus regenlaarzen en oude kleding aan en gaan!

Scan de code en doe de test!



## TIPS OM TE DOEN!

### Baby

- Leg je jonge baby op een zacht kleed, plat op de rug. De eigen handjes en voetjes zijn het speelgoed.
- Ga naast je baby liggen en draai hem of haar op de buik. Je baby zal proberen zijn of haar hoofdje op te tillen, omdat jij in de buurt bent. Zo trainen jullie de nek- en rugspieren extra. Dit is heel belangrijk voor de verdere ontwikkeling van je baby.
- Zet een oudere baby eens in het gras. Sommige baby's gaan dan sneller kruipen.
- Leg je baby op de rug en leg je handpalmen tegen de voetjes. Maak fietsbewegingen naar voren en naar achteren. Dat kan langzaam en snel.



## 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 erbij om dit avontuurlijke spelen veilig te begeleiden. Ontdek welke speeltypes jij en je kind zijn.

### Peuter

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



## SPORTEN MAAKT BLIJ

Een kind dat sport, leert omgaan met andere kinderen. Daarnaast wordt het sterk, fit en gezond. Ook draagt het bij aan de mentale gezondheid van kinderen. Dus laat je kind sporten! Kies samen iets 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.

**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 het 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?

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). Heb je moeite om de sport van je kind te betalen? Kijk dan eens op [www.jeugdfondssportencultuur.nl](http://www.jeugdfondssportencultuur.nl) voor de mogelijkheden.



### Kleuter

- Je kleuter houdt van 'doen alsof'-spelletjes.
- Werk samen in de tuin en geef je kleuter een harkje en een schepje.
- Verzamel bladeren, takjes en bloemen in een oude pan. 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

- Oude kleding aan en gaan. Lekker hutten bouwen en in 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.
- Kinderen leren van spelen met andere kinderen. Speelafspraken helpen daarbij.

## HANDIGE WEBSITES

### Buitenspelen

- [www.jongjgz.nl/opgroei-info](http://www.jongjgz.nl/opgroei-info)
- [www.speelbeweging.nl](http://www.speelbeweging.nl)

### Sporten

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