"Ik vind het leuk om thuis onze eigen disco te maken. Licht uit, kleine lampjes aan, gordijnen dicht, dansmuziek aan en lekker met het hele gezin dansen!" (moeder Chiara)

Bewegen met plezier!
Ieder kind kan het, ook die van jou!

Een aantal tips om met je kind te spelen en te bewegen

Kinderen tot 4 jaar

- Evenwicht: een matras is leuk speelgoed. Je baby kan erop en eraf kruipen en een wat ouder kind kan er lekker op rollen en ravotten. Je kunt ook een luchtbed gebruiken dat je niet te hard oplaast.
- Gooien en knijpen: Pak een grote doos gekleurde wasknijpers. Laat je kind de wasknijpers in verschillende dozen gooien of ergens op vast knijpen. Natuurlijk zet je het doel steeds verder weg.
- Krijtlijnen. Maak op de stoep lange lijnen van verschillende kleuren stoepkrijt. Laat je kind steeds een andere kleur lijn volgen.

Kinderen van 4 tot 12 jaar

- Disco beats. Tover je huis om in een disco door dansmuziek op te zetten en lekker te dansen.
- Kleuren speuren. Roep een kleur. De ander raakt daarna zo snel mogelijk iets van die kleur aan. Wie is het snelst?
- Schat zoeken. Neem een doosje mee naar het strand of de zandbak. Zoek iets moois, zoals een steen of schelp en doe het in het doosje. Verstop om de beurt voor elkaar de schat in het zand. Zijn jullie goede schatzoekers?

Activiteiten in de buurt

- Bekijk welke activiteiten er in de buurt te doen zijn op de site van de gemeente.
- Op www.plekcheck.nl kun je speelplekken vinden bij jou in de buurt.
- Op www.sportatlas.nl zie je welke sportverenigingen er bij jullie in de buurt zijn.
- Op www.dubbel30.nl vind je tips en spelletjes over bewegen.
- De 'iGrow' app is gratis te downloaden en laat zien hoe je kind (van 0-10 jaar) groeit en of het een gezond gewicht heeft. Je krijgt tips over gezonde voeding, bewegen en slapen. Ook kun je zien waar je in je eigen omgeving kunt spelen, wandelen en zwemmen.

Wist je dat?

- Bewegen kinderen helpt om zich beter te concentreren?
- Kinderen die regelmatig bewegen beter slapen?
- Bewegen goed is voor het zelfvertrouwen van je kind?

NISB Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen

NISB is het landelijke kennisinstituut dat solide kennis heeft over de effectieve inzet van sport en bewegen en een bijdrage levert aan een vitale samenleving waarin iedereen actief is.
Horapark 4, 6717 LZ Ede Gld **P** Postbus 643, 6710 BP Ede **T** 0318-490 900 **F** 0318 490 995 **E** info@nisb.nl **W** www.nisb.nl • Postbus 8200156 • KvK 09104605

NISB Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen

"Ik zie nu in dat bewegen met mijn kind erg leuk, gezellig en makkelijk is! Je kunt veel activiteiten doen zonder dat het geld kost of dat je van te voren veel moet regelen." (moeder Chiara)

Bewegen met plezier!
Ieder kind kan het, ook die van jou!

Het is gemakkelijker dan je denkt om dagelijks actief te zijn. De meeste kinderen vinden te lang zitten bovendien helemaal niks. Ze houden van klimmen, klauteren, rennen en ontdekken. Kortom: ze vinden bewegen leuk. En ook jouw kind kan met plezier bewegen!

Wat is mijn rol?

Als ouder kun je je kind stimuleren om met plezier te bewegen.

- Samen bewegen is leuker dan alleen! Stap samen op de schommel, speel een potje voetbal of ga samen het bos in.
- Maak afspraken met je kind: 'Eerst een uur buitenspelen en daarna mag de tv aan.'
- Als je als ouder zelf regelmatig op de fiets stapt in plaats van de auto neemt en een sport doet die je leuk vindt, is de kans groot dat je kinderen jouw goede voorbeeld volgen.
- Zoek samen met je kind uit welke sport hij of zij leuk vindt. Laat je kind een proefles volgen. Of ga na welke sporten vriendjes en vriendinnetjes doen. Samen met een bekende sporten maakt de eerste stap vaak makkelijker.
- Zorg dat je huis en/of tuin uitnodigt om actief te zijn. Kan je kind thuis veilig rondkruipen, hutten bouwen, de handstand oefenen of buiten een balletje tegen een muur trappen?

Deze piramide is een handig hulpmiddel bij het plannen van (beweeg)activiteiten voor kinderen van 4-12 jaar. Begin bij de bodem van de piramide. Je kind zou iedere dag van dit soort activiteiten moeten doen. Voeg dan andere activiteiten uit de piramide aan de wekelijkse routine toe. Beperk activiteiten waarbij je kind veel zit zoveel mogelijk.

Voor kinderen van 0-4 jaar geldt het volgende. Voor de groei en ontwikkeling van kinderen die nog niet kunnen lopen, is het belangrijk dat ze meerdere keren per dag bewegen. Denk aan spelen en rollen, kruipen door de kamer en het grijpen naar speeltjes. Vanaf het moment dat ze gaan lopen, verplaatsen ze zich steeds sneller. Kinderen tot 4 jaar kunnen voor de groei en ontwikkeling minstens 3 uur per dag aan beweging gebruiken. Het liefst nog meer.

Leeftijd 4-12 jaar. Gebaseerd op MEND. Aangepast aan de Nederlandse normen door het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen