

Praktische bewegingstips om de ontwikkeling van kinderen te stimuleren!



Creëer veilige mogelijkheden om te klimmen, te rollen, te springen, te schommelen, rond te draaien(dit kan ook samen) en te ontdekken.

Laat ze zoveel mogelijk zelf bewegen in plaats van ze te tillen of in een wagentje te zetten. Kinderen die hierin een beperking hebben kunnen ondersteund en gestimuleerd worden.* Zorg altijd voor een veilige omgeving. Leg een zacht, dun matrasje(ikea) op de grond zodat ze lekker vrij kunnen rollen, verplaatsen, duwen, trekken, samen kunnen stoeien.

Combineer beweging en liedjes met klappen en of aanraken van lichaamsdelen. Zoals hoofd schouders knie en teen.

Biedt met name het jonge kind speelgoed aan waar ze hun spieren voor moeten gebruiken. Zorg voor bouwblokken, ballen, pittenzakken, klimtoestellen. Speel samen op een visio-bal.

Beweeg (samen) op muziek. Springen, draaien, zwaaien, marcheren, dansen.

Koop een trampoline! Trampoline springen doet wonderen. Het werkt ontspannend en stimuleert circulaties in ons lichaam. Laten bewegen terwijl jij springt is ook leuk.

Doe samen leuke oefeningen (yoga, rek en strek), laat een goed voorbeeld zien en geniet!

Laat een ritmisch instrument bespelen en doe ritmische spelletjes.

Zorg dat er tijd is voor vrij spel. Minstens 60 minuten per dag!!!

*Raadpleeg in het geval van ernstig letsel of spierziekten altijd even uw arts.

