

Speel met je kindje zijn voeten.

**Bewegende baby's
hebben een stapje voor.**

Ontdek onze
bewegingstips op
www.kindengezin.be

Kind  Gezin



Bewegen is kinderspel

Ja, speel gerust met je kind zijn voeten, want bewegen is belangrijk. Denk bij bewegen niet onmiddellijk aan sporten. Rollen, springen, kruipen, ... een kind is nooit te jong om te bewegen. Je hoeft er geen grote inspanningen voor te doen. En vooral, het is zo leuk!

Heb je nog vragen na het lezen van deze brochure, neem dan zeker een kijkje op onze site **www.kindengezin.be**.

Je vindt er uitgebreide tips en informatie over bewegen, maar ook over andere thema's. Als je vragen hebt, kan je ook altijd terecht bij de Kind en Gezin-Lijn of bij je regioverpleegkundige.

Sta even stil bij hoeveel je kind stilzit

Al beweegt je kind regelmatig, dan nog zit het vaak langdurig stil: in de auto, aan tafel, in de kinderwagen, voor de televisie. De stijging in het aantal zittende uren is een van de belangrijkste oorzaken van overgewicht bij kinderen. Daarom wordt bv. televisiekijken en beeldschermgebruik voor kinderen jonger dan 2 jaar afgeraden.

Een actief begin is een goed begin

Veel bewegen en gezond eten houdt je kind gezond, nu én ook later. Want beweging stimuleert de groei, de ontwikkeling, het evenwichtsgevoel en de mentale weerstand. Bovendien vermindert het de kans op hart- en vaatziekten en diabetes type II bij kinderen.

Zo leuk

Geef je kind een goede start en veel kansen om te bewegen. Doe mee en laat zien dat bewegen heel gewoon en vooral erg leuk is! Weet je dat de kinderopvang ook veel aandacht besteedt aan bewegen?

Bewegen: zo eenvoudig is het

Het is eenvoudig om beweging te brengen in het leven van je kind. Op zoek naar inspiratie? Lees onze tips voor elk moment van de dag. Deze groeien mee met je kind.

Bewegen kan altijd en overal

Bewegen kan altijd: tijdens het opstaan, het tandenpoetsen, het aan- of uitkleden, het voorlezen, ...

Bewegen doe je ook overal: op het verzorgingskussen, op de schoot, aan tafel, ... de mogelijkheden zijn oneindig.

- Comfortabele kleding nodigt uit om vrij te bewegen en op ontdekking te gaan.
- Kan je kind al stappen? Beperk dan de momenten dat je je kind draagt, en het gebruik van hulpmiddelen zoals een kinderwagen.
Laat je kind niet onnodig lang in zijn draagbaar autostoeltje of eetstoel zitten.
- Speelgoed afwisselen doet je kind telkens op een andere manier bewegen.
- Wist je dat speelgoed dat aangepast is aan de leeftijd van je kind, zorgt voor uitdaging en prikkels om te bewegen?
- Zoek plaatsen waar je kind, zowel binnen als buiten, veilig kan spelen.
- Door zelf actief te zijn en samen met je kind te spelen, geef je het goede voorbeeld.



Bewegen: van opstaan tot slapengaan

Je baby, actief van bij het begin (± 0 - 3 maanden)

Je baby beweegt even graag als zijn mobiel

Baby's liggen vaak, dat is waar. Al gemerkt dat ze ook dan heel actief kunnen zijn?

Opstaan

Draag een baby op wisselende manieren: over je schouder, op je heup, met z'n rug tegen jouw buik, ...

Verzorging

- Een baby kan vrijer bewegen met zijn beentjes als hij even zonder luier op het verzorgingskussen mag liggen.
- Een opgerolde handdoek onder de borstkas helpt je baby om zijn hoofd te leren heffen.

Aankleden

Doe je baby af en toe sokken of een armbandje met belletjes aan.

Spelen

- Hang een mobiel boven de box.
- Leg een kleurrijk voorwerp naast je baby en verwissel het regelmatig van kant.



Je baby kan steeds meer (± 3 - 6 maanden)

Je baby kan nooit vroeg genoeg beginnen met rollebollen

Je baby begint zijn buik-, nek-, rug- en beenspieren te ontwikkelen. Hij kan zijn hoofd zelf rechtop houden, leert stilaan zelfstandig te zitten en versterkt zijn beenspieren door zich af te duwen.

Opstaan Heb je je baby als eens op je handen door de kamer naar het verzorgingskussen laten 'vliegen'?

Verzorging Fiets met de beentjes of laat je baby naar je hand of een speeltje grijpen dat je boven hem beweegt.

In bad In het water spelen voelt vrij: je baby kan drijven op je handen, kan het water doen rondspetteren, ...

Spelen

- Leg de box niet vol speelgoed, zo houdt je baby voldoende ruimte over om te bewegen.
- Een box in het midden van de ruimte, zonder randbeschermers, prikkelt je baby van alle kanten en zet aan tot bewegen.
- Beweeg je baby langzaam heen en weer als hij op zijn rug ligt, zo stimuleer je hem om zich om te rollen.



Je kind leert kruipen (± 6 - 12 maanden)

Kruipen, ruiken, voelen, proeven: je kind ontdekt de wereld

Kruipen is een belangrijke fase. Beweegt je kind zich op zijn eigen manier? Ook goed. Doordat hij zichzelf kan verplaatsen, wordt bewegen nog leuker.

Opstaan Laat je kind rechtop staan bij het aankleden.

In bad In bad kan je kind vrij spelen met jou in de buurt.

Spelen

- Knisper- en voelboekjes vindt je kind leuk.
- Leg je handpalmen tegen de voetzolen van je kind, zo stimuleer je het om te kruipen.
- Kruip achter elkaar aan.
- Alledaags materiaal wordt speelgoed: een kartonnen doos met een open voor- en achterkant wordt een tunnel om door te kruipen.
- Zet de deuren in huis even open, dat vergroot de ruimte om te kruipen.

Eten Laat je kind zelf een korst of een lepel vasthouden, zodra het dat kan.

Slapen Beweeg samen op de muziek van een slaapliedje.



Je kind zet z'n eerste stapjes (± 12 - 18 maanden)

Laat je kind gerust met het verkeerde been uit bed stappen

Ook een kind dat kan stappen, kan nog te vaak stilzitten of -liggen.

Opstaan Snel de slaapzak uit zodat je samen actief aan de dag kan beginnen: gordijnen opendoen, kleren nemen, de trap afgaan, ...

Vertrekken Je kind kan mee de verzorgingstas inpakken.

Spelen

- Samen buiten nootjes rapen, de dieren eten geven of bloemen plukken.
- Laat je kind zelf wandelen als jullie op stap zijn.
- Ook zittende activiteiten kan je actiever maken: beeld samen een verhaal uit als je voorleest of laat je kind actief tekenen door het papier en de potloden op de grond te leggen.
- Kapstokken en kasten op de hoogte van je kind helpen het om dingen zelf te doen.
- Wat speelgoed klaarzetten, kan je kind aanmoedigen om te beginnen spelen in plaats van te kiezen voor televisie.

Eten Laat je kind helpen om de tafel te dekken, om aardappelen te halen, ...

Slapen Laat je kind zelf zijn sokken uitdoen.



Je peuter springt, werpt, schommelt, zwaait, klautert, klimt (± 18 - 36 maanden)

Laat je kind elke dag een gat in de lucht springen

Zodra je kind goed kan stappen, gaat hij zijn grenzen aftasten en allerlei dingen proberen. Dat is positief, want zo gaat het meer bewegen.

Opstaan Laat je kind zelf zijn kleren aandoen en de trap afklauteren.

Verzorging Je kind kan zichzelf wassen in bad en kan ook zijn tanden poetsen.

Onderweg Kan je te voet naar de winkel? Onderweg kom je vast leuke dingen tegen.

Spelen

- Speel samen tikkertje.
- Een vriendje dat komt spelen, zet aan tot activiteit.
- Buiten kan je peuter in alle vrijheid grotere afstanden afleggen.
- Heb je een ballon of bal? Je kan samen gooien, rollen, trappen, in de lucht slaan, ...
- Springen is een avontuur: van de onderste trede, op de stoep, ...
- Leer je kind klimmen op de touwladder, schommelen of fietsen met een loopfiets.

Taken doen

- Laat je kind mee het winkelkarretje inladen.
- Als je de was ophangt, kan je kind de wasknijpers aangeven.

Eten Laat je kind mee de tafel dekken en zelf in zijn stoel klimmen.

Slapen Samen het speelgoed opruimen en een boek uitkiezen om te lezen voor het slapengaan, is een leuk einde van de dag.



Kind en Gezin
Hallepoortlaan 27 - 1060 BRUSSEL
Kind en Gezin-Lijn: 078 150 100

www.kindengezin.be

Kind & Gezin

