

Hoe stimuleer je bewegen?



Bewegen is leuk en kan op veel manieren. Vrij spelen en ontdekken is belangrijk en je kunt bewegen stimuleren. Bijvoorbeeld:

Dagelijkse activiteiten	Fysieke inrichting	Beweegmomenten
0 tot 1 jaar		
 Oefen liggen op de buik als het kind wakker is, zoals tijdens het verschonen	 Laat het kind oefenen met staan door op te trekken aan een meubel	 Speel samen en kruip met het kind mee
1 tot 2 jaar		
 Zwaai samen gedag bij het weggaan	 Laat het kind zelf op een stoel klimmen	 Doe samen elkaars bewegingen na
2 tot 3 jaar		
 Laat het kind zelf de buggy duwen	 Laat het kind zelf de trap op- én aflopen met hulp van de trapeuning	 Schop om de beurt een bal weg
3 tot 4 jaar		
 Loop of fiets naar de supermarkt of kinderopvang	 Stimuleer lopen over een smal, laag muurtje.	 Spring samen met twee voeten tegelijk. Wie springt het best?