

# 10 tips voor een actieve dag

1

Stimuleer bewegen gedurende de dag. Laat kinderen bijvoorbeeld zelf hun jas halen of op de commode klimmen.

2

Wees creatief; beweeg met simpele materialen zoals lege dozen, flesjes of wc rolletjes.

3

Speel vaker en langer buiten, ook als het slecht weer is. Zorg voor leuke buitenspelletjes en goede kleding.

4

Jongens zijn over het algemeen actiever dan meisjes. Let erop dat je alle kinderen betreft en motiveert tijdens beweegactiviteiten.

7

Zorg voor voldoende ruimte op de speelplaats. Ga in kleinere groepjes naar buiten of maak gebruik van een park, bos of speeltuin in de buurt.

5

Maak verschillende speelzones op de speelplaats. Denk bijvoorbeeld aan een (loop)-fietsparcours en een plek om te spelen met zand en water.

6

Beweeg gevarieerd om de ontwikkeling van motorische vaardigheden te stimuleren. Oefen allerlei verschillende vormen van bewegen (zoals balanceren, gooien en vangen en rennen).

9

Geef ouders tips over hoe ze kunnen bewegen met hun kind. Denk aan peutersport, beweegspelletjes of een speeltuin bezoek.

8

Maak gebruik van bestaande beweegprogramma's zoals Bewegen met nijntje, Jonge Beweeghelden en Beweegkriebels.

10

Zorg voor bewustwording bij ouders over het belang van bewegen. Gebruik hiervoor ouderavonden of de nieuwsbrief en informeer ouders over hun rol in het stimuleren van bewegen.

