



Het belang van bewegen voor jonge kinderen (0-4 jaar)

Bewegen is leuk voor jonge kinderen én het is ontzettend belangrijk voor hun gezondheid en ontwikkeling. Al vanaf de geboorte draagt bewegen bij aan de groei van het lichaam én de hersenen.

Groei door beweging

Bewegen is belangrijk voor baby's en peuters. Door te bewegen leren baby's hun zintuigen gebruiken, zoals voelen, horen en kijken. Kinderen die veel en gevarieerd bewegen, leren hun lijf beter te gebruiken en zich te concentreren. Ook stimuleert bewegen de hersenontwikkeling, waar kinderen op latere leeftijd profijt op school van hebben zoals bijvoorbeeld met het leren lezen en schrijven, denken en sociale vaardigheden. Daarnaast helpt bewegen jonge kinderen om beter te slapen

Spelen = leren

Voor jonge kinderen is spelen de manier waarop ze de wereld ontdekken. Rollen, kruipen, lopen, klimmen en springen: elke beweging helpt bij de ontwikkeling van hun motoriek. Dat is belangrijk, want een goede motoriek is de basis voor allerlei vaardigheden die ze later nodig hebben, zoals schrijven, fietsen of sporten. Ze leren ook omgaan met tegenslagen. Bijvoorbeeld als iets niet meteen lukt. Zo leren ze doorzetten en met gevoelens omgaan.

Waarom variatie belangrijk is

Veel en afwisselend bewegen, binnen én buiten, zorgt ervoor dat kinderen verschillende bewegingen leren. Rennen, gooien, balanceren en vangen zijn basisvaardigheden die ze spelenderwijs opdoen. Hoe meer variatie in beweging, hoe beter hun lichaam zich ontwikkelt én hoe makkelijker ze later nieuwe dingen leren.

Meer zelfvertrouwen en plezier

Kinderen die succeservaringen opdoen in bewegen krijgen meer zelfvertrouwen. Als ze iets nieuws leren, zoals klimmen op een glijbaan of rennen in het gras, voelen ze zich trots. Complimentjes van ouders en verzorgers versterken dit gevoel. Zo krijgen ze plezier in bewegen. Dat plezier nemen ze mee naar later.





Wat kun je als ouder/verzorger doen?

Stimuleer dagelijks bewegen

Maak bewegen onderdeel van de dag: samen dansen, buitenspelen of binnen een hindernisbaan bouwen.

Geef het goede voorbeeld

Laat zien dat bewegen leuk is door zelf ook actief te zijn.

Zorg voor een veilige én uitdagende omgeving

Laat je kind ontdekken en proberen, ook al mislukt het soms. Daar leren ze van!

Kruipen

Laat kinderen (ook als ze al kunnen lopen) zoveel mogelijk nog kruipen. Maak thuis tunnels met bijvoorbeeld dekens waar ze onderdoor moeten kruipen. Doe samen een kruip tik-spel of een kruip race, wie is als eerste aan de overkant?

Samen bewegen met je kind versterkt de hechting en het onderlinge contact tussen ouder en kind. Bewegen begint al in de eerste levensjaren. Door je kind van jongs af aan te laten spelen, rollen, klauteren en rennen, geef je ze een sterke basis mee voor hun gezondheid, ontwikkeling én zelfvertrouwen.



Thuis bewegen met de
nijntje beweegtips
Scan de QR-code



Meer over sport in Assen
voor 0-4 jarigen?
Scan de QR-code



Kinderfysiotherapie

Ook zijn er in Assen verschillende kinderfysiotherapeuten (Molengaard Paramedics, SKS en Vaes). De kinderfysiotherapeut behandelt kinderen tot 18 jaar met een achterstand in hun bewegingsontwikkeling, met problemen van bewegingsvaardigheden, bij verminderde kracht en conditie en bij ademhalingsklachten.

Sport- en speelplekken in Assen

Kom in beweging en ga er lekker op uit in jouw wijk! In Assen zijn heel veel plekken waar je kunt sporten en bewegen. Als onderdeel van het buitenruimteplan BOSS (Bewegen - Ontmoeten - Spelen - Sporten) worden dit ook steeds meer.



Voor meer informatie
Scan de QR-code

Ondersteuningsmogelijkheden

Blijft er maandelijks geen geld over om jouw kind te laten sporten? Het Jeugdfonds Sport & Cultuur kan uitkomst bieden.



Wil je weten of je hiervoor
in aanmerking komt?
Scan de QR-code

Sportkledingbank Assen

Om te kunnen sporten heb je natuurlijk geschikte sportkleding nodig. De sportkledingbank kan daarvoor een oplossing bieden.



Voor meer informatie
Scan de QR-code

Buurtwerkers Sport

Soms vinden kinderen het moeilijk om te beginnen met sporten of bewegen. Of weten ze niet goed wat ze leuk vinden of wat mogelijk is. Ook financiële problemen thuis, motorische achterstand, of angst om te bewegen kunnen een drempel vormen. De buurtwerker sport helpt jouw kind om (weer) mee te doen met sport of spel.



Weten wie de buurtwerker
in jouw buurt is?
Scan de QR-code

