BEWEEGKRIEBELS

WAAROM IS BEWEGEN BELANGRIJK?

Je kind ontwikkelt zich:

- motorisch (bv. kruipen)
- emotioneel (bv. winnen)
- qua taal (bv. op, in, onder, achter …)
- intellectueel (bv. tellen)
- sociaal (bv. samen spelen)
- qua gezondheid (bv. lichaamsgewicht)

TIPS

1. Baby's (0 - 1 jaar)

Baby's ontdekken zichzelf en de omgeving via beweging.

- Laat je baby achter bewegend speelgoed aankruipen.
- Speel het spelletje 'materialen voelen'. Plak stukken materiaal op hard papier (veren, piepschuim …). Leg het papier op de grond en laat je kind hierover stappen of kruipen. Je baby beweegt en ontdekt de materialen.

2. Peuters (1 - 3 jaar)

Peuters spelen met vriendjes en ontwikkelen hun taal via beweging. Ze leren begrippen zoals 'boven', 'onder', 'achter' …

- Leer je kind de trap oplopen. Blijf altijd achter je kind of houd zijn of haar hand vast.
- Speel het spelletje 'kom maar in mijn huisje'. Hurk neer op een afstand van de peuter. Open je armen. Roep je peuter en laat hem of haar in je armen lopen. Beloon je kind met een stevige knuffel.

3. Kleuters en kinderen uit de lagere school (4 - 6 jaar)

- Laat je kind rennen, klimmen, klauteren en springen. Zo oefent het grote bewegingen en gebruikt het benen, armen …
- Speel het spelletje 'koorddanser'. Leg een lange draad op de grond. Laat je kind van de ene kant naar de andere stappen, kruipen, achteruit stappen … Je kind oefent hier zijn of haar evenwicht.

Meer tips en spelletjes op www.beweegkriebels.nl en www.gezondopvoeden.be

WIST JE DAT?

Jonge kinderen bewegen uit zichzelf. Maar als je ze uitdaagt en het goede voorbeeld geeft, dan bewegen ze nog meer!

Hopon
A&M Hellinckxstraat 45, 1083 Ganshoren
i-mens vzw Hoofdzetel
Tramstraat 61, 9052 Zwijnaarde
ON 0416 603 716 RPR Gent

02 421 79 91

078 15 25 35
(24/24 – 7/7)

Hopon
hopon@i-mens.be
www.i-mens.be/opvoedingsondersteuning
of via de QR-code:
i-mens vzw
info@i-mens.be
www.i-mens.be

L'EXERCICE PHYSIQUE

POURQUOI EST-IL IMPORTANT QUE VOTRE ENFANT FASSE DE L'EXERCICE PHYSIQUE ?

Cela permet à votre enfant de se développer sur les termes suivants :

- motricité (p. ex. ramper)
- émotionnel (p. ex. gagner)
- linguistique (p. ex. dedans, dessous, derrière...)
- intellectuel (p. ex. compter)
- social (p. ex. jouer ensemble)
- de la santé (p. ex. garder un poids sain)

CONSEILS

1. Bébés (0 à 1 an)

Les bébés découvrent leur corps et leur environnement en bougeant.

- Laissez votre bébé ramper pour attraper un jouet en mouvement.
- Faites-le toucher différentes matières. Collez des morceaux de différentes matières sur du papier carton (des plumes, du plastique...). Déposez le papier carton au sol et laissez votre enfant marcher ou ramper dessus. Il découvrira ainsi les différentes matières tout en bougeant.

2. Tout-petits (1 à 3 ans)

Les tout-petits jouent entre eux et découvrent la langue par les gestes. Ils apprennent des concepts, tels que « au-dessus », « en dessous », « derrière »...

- Apprenez à votre enfant à monter les escaliers. Restez derrière lui ou donnez-lui la main.
- Invitez votre enfant à venir vers vous et accroupissez-vous à distance du bambin ou enfant. Ouvrez vos bras et appelez votre enfant pour qu'il vous rejoigne. Récompensez votre enfant en lui faisant un câlin.

3. Enfants de maternelles et de début de primaires (4 à 6 ans)

- Laissez votre enfant courir, escalader, grimper et sauter. Il s'entraînera ainsi à faire de plus grands mouvements et à utiliser ses jambes, ses bras...
- Jouez avec une corde ou un fil : placez-le au sol et demandez à votre enfant de ramper, ou de marcher en avant ou en arrière en passant d'un côté à l'autre. Cela permettra à votre enfant d'exercer son équilibre.

Plus de conseils et de jeux (en néerlandais) sur www.beweegkriebels.nl et www.gezondopvoeden.be

ⓘ LE SAVIEZ-VOUS ?

Les jeunes enfants bougent naturellement, mais si vous leur lancez des défis et leur donnez le bon exemple, ils feront encore plus d'exercice physique !

versie 07/2022

Hopon
A&M Hellinckxstraat 45, 1083 Ganshoren
i-mens asbl Siège social
Tramstraat 61, 9052 Zwijnaarde
BCE 0416 603 716 RPM Gand

02 421 79 91

078 15 25 35
(24/24 – 7/7)

Hopon
hopon@i-mens.be
www.i-mens.be/opvoedingsondersteuning
ou par code QR:
i-mens asbl
info@i-mens.be
www.i-mens.be