



Geachte ouder(s) en/of verzorg(st)er(s),

Je makkelijk met je hele lichaam kunnen bewegen is belangrijk voor kinderen, omdat dat meestal van invloed is op hoe ze zich in het algemeen voelen. Als je lichaam je in de weg zit of als het niet zo makkelijk beweegt dan heeft dat invloed op de gehele houding en instelling van een kind. Bovendien heeft goed bewegen ook invloed op de gezondheid. Dat betekent dat het belangrijk is dat kinderen extra begeleid worden als hun lichaamsbeheersing niet zo goed is. Nu volgen er enkele oefenvormen die u thuis uit kunt voeren.

Daarbij is het belangrijk dat u er zelf steeds bij blijft en vertelt wat het kind aan het doen is omdat de taal ook een hulpmiddel kan zijn om je eigen bewegingen onder controle te krijgen.

Tips

1. Mogelijke vormen van het bezig zijn met grote bewegingen zijn:

- extra, en onder begeleiding, traplopen
- springen op bed
- extra met het kind fietsen
- extra stoeien
- spelen met een klimrek in de tuin
- mee naar de speeltuin
- iedere dag even een klein stukje lopen
- lopen op de stoeprand
- samen met het kind in de tuin werken en allerlei klusjes uit laten voeren
- samen met het kind iets opruimen, zoals een boekenkast, een rommelzolder, een schuurtje
- samen met het kind iets schoon maken
- wandelen in het bos en dan ook lopen over boomstammen
- helpen in de tuin
- laten helpen met het eten klaar maken
- in elk geval zwemles
- bekijken of het kind lid kan worden van een sport/bewegingsclub
- zorgen voor voldoende spelmateriaal in bad/de douche
- bekijken of het kind thuis zo nu en dan iets kan timmeren
- het kind begeleiden bij het zichzelf aankleden
- boodschappen dragen
- buiten spelen, eventueel met toezicht
- zichzelf wassen
- spelen, indien mogelijk, in bad.

