

hier
beweegt
iets

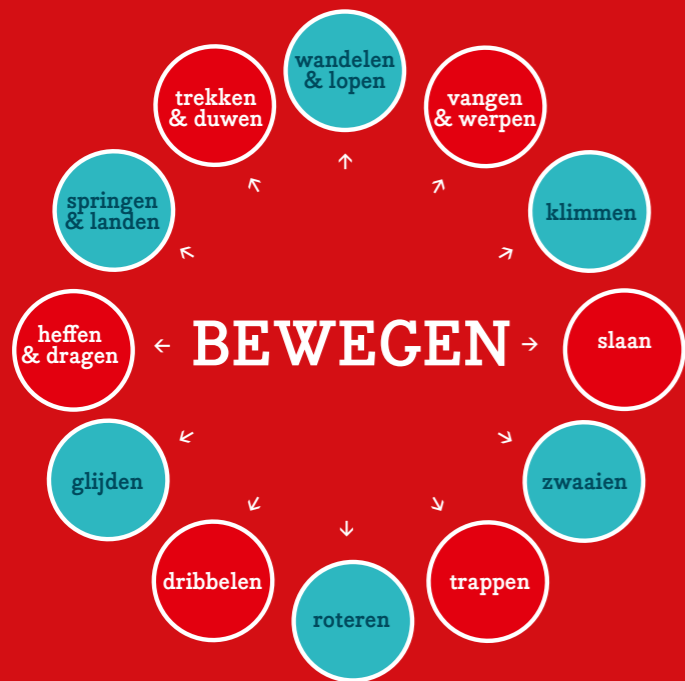
weetjes & tips voor ouders



Multi^{*}
move
VOOR KINDEREN

een **gevarieerd bewegingsaanbod** voor **jonge kinderen**

“Als je niet kan springen, landen, lopen, vangen, werpen... kan je niet voetballen, tafeltennissen, zwemmen...”



Wat is Multimove?

‘Multimove voor kinderen’ stimuleert Vlaamse kinderen tussen 3 en 8 jaar om gevarieerd en voldoende te bewegen. De focus ligt daarbij op de algemene ontwikkeling van vaardigheden. Daarom is de sporttak niet noodzakelijk herkenbaar. Zowel vanuit wetenschappelijke hoek als vanuit reeds lopende projecten zijn er talrijke aanwijzingen voor het positieve verband tussen een gevarieerde bewegingsvorming in de kindertijd en een optimale ontwikkeling van de motoriek.

Een goede motorische ontwikkeling is dus één van de basisvoorwaarden voor een gezonde ontwikkeling van kinderen en in het bijzonder om ook op latere leeftijd voldoende fysiek actief te blijven.

In het ‘Multimove voor kinderen’ aanbod staan 12 fundamentele bewegingsvaardigheden centraal. Deze vormen belangrijke bouwstenen die een kind reeds op jonge leeftijd moet verwerven om de motorische ontwikkeling te bevorderen.

Op regelmatige basis bewegen, waarbij de verschillende bewegingsvaardigheden aanbod komen, is belangrijk voor de groei en ontwikkeling van kinderen. Voldoende en gevarieerd bewegen dient al vanaf de jonge kindertijd te worden gestimuleerd. Bewegingservaring opdoen tijdens deze periode, bepaalt in sterke mate het algemeen motorisch niveau.

De jonge kindertijd is dus een beslissende periode waarin de fundamentele bewegingsvaardigheden worden ontwikkeld en de basis wordt gelegd om later sportspecifieke vaardigheden te leren.





★ 4

★ Voordelen van gevarieerd en voldoende bewegen ★

Gevarieerd en voldoende bewegen helpt jouw kind:

- vaardigheden goed te ontwikkelen (zoals lopen, werpen en springen...)
- conditie te verbeteren
- sterke botten en spieren te ontwikkelen
- evenwicht en coördinatie te verbeteren
- lenigheid te ontwikkelen en te onderhouden

- nieuwe vriendjes te maken
- respect en begrip voor anderen te hebben
- positief ingesteld te zijn

- succeservaring op te doen
- concentratie te verbeteren
- goed te presteren op school
- zich goed te voelen
- zich te ontspannen
- plezier te hebben

★ 5

Wist je dat...

een kind zonder goed ontwikkelde fundamentele bewegingsvaardigheden

- minder fysiek actief is en daardoor een minder gezonde levensstijl heeft.
- beperkt is in zijn mogelijkheden om deel te nemen aan recreatie- of competitiesport, omdat een activiteit/sport steeds bepaalde basisvaardigheden vereist.
- minder geneigd is om nieuwe bewegingsuitdagingen aan te gaan.
- vaker stopt met bewegen en sporten op latere leeftijd.



★ Hindernissen & mogelijke oplossingen ★

Wat zijn voor jouw kind mogelijke hindernissen om te bewegen en wat kun je eraan doen?

HINDERNISSEN	MOGELIJKE OPLOSSINGEN
Risico op vallen	Hoe meer je kind beweegt, hoe zekerder en vaardiger je kind wordt en hoe minder kans op ongelukjes.
Overgewicht	Verken de mogelijkheden van je kind en bouw geleidelijk op.
Weinig plaats (binnen en buiten)	Laat je kind niet enkel binnen of in de tuin spelen maar ga eens naar een bos, speeltuin, pleintje... Laat je kind bv. tijdens het wandelen over de paaltjes en balken lopen en springen.
Alleen spelen	Kinderen spelen graag met andere kinderen. Ze stimuleren en imiteren elkaar waardoor hun bewegingsrepertoire sterk uitbreidt. Nodig vriendjes uit, ga naar een speeltuin, schrijf je kind in bij een lokaal initiatief (bv. Multimove, sportclub, gemeentelijk aanbod...).
Liever tv of computer	Als je kind beweegt, voelt het zich beter; plezier en sociaal contact zijn daarbij belangrijk. Moedig je kind aan om leuke activiteiten te doen.
Slecht weer	Met aangepaste kledij en schoeisel kan je kind buiten spelen. Je kind kan ook allerlei binnenactiviteiten doen.
Geen tijd	Plan een vast moment in je agenda om samen met je kind actief te zijn.

Wist je dat...

- kinderen die te veel tijd doorbrengen voor de tv in hun eerste 2 levensjaren meer kans hebben op problemen met taalvaardigheid en het kortetermijngeheugen.
- het een misverstand is dat het spelen van actieve videospelletjes (bv. Wii...) gelijk is aan daadwerkelijk bewegen.
- kinderen die meer dan 2 uur per dag tv kijken meer kans hebben om ongezonde eetgewoontes te ontwikkelen, minder fruit eten en minder fysiek actief zijn.





★ Wat te doen met zittend gedrag ★

- Beperk het aantal uren dat je kind naar tv kijkt of computert. Er wordt aanbevolen dat kinderen jonger dan twee jaar niet naar tv kijken of computerspelletjes spelen; voor kinderen tussen 2 en 5 jaar wordt **max. 1 uur per dag aangeraden**.
- Zoek **actieve binnen- en buitenactiviteiten** als je kind tv wil kijken, op de computer wil spelen...
- Moedig je kind aan om je te helpen bij **dagdagelijkse taken**. Betrek je kind bv. bij het sorteren van de was (zoek 2 rode sokken, kan jij deze sokken in de juiste wasmand gooien...). Laat je kind melk in de kelder of kruiden uit de tuin halen... Zet muziek op en dans samen.

Algemene richtlijnen

Jonge kinderen mogen niet langer dan 1 uur aan één stuk zittende activiteiten uitvoeren. Vermijd daarom langdurig spelen op spelconsoles en passieve gezelschapsspelen, langdurig tv-kijken, computeren...

Jonge kinderen hebben minstens 2 uur per dag beweging nodig. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie kan dit worden samengesteld uit dagelijks meerdere blokken van meer dan 10 minuten waarin kinderen spelen op de speelplaats, zich uitleven in huis, boodschappen doen, tikkertje spelen in de tuin...

Wist je dat...

- langdurige zitperiodes, zelfs bij regelmatig bewegen, slecht kunnen zijn voor de gezondheid van je kind.
- 46% van de kleuters minder dan 1 uur per dag fysiek actief is.
- de meeste kinderen meer dan 90% van de uren die ze wakker zijn, binnen spenderen.
- kinderen die meer buiten spelen, fysiek actiever zijn. Daarbij zorgt zonlicht voor aanmaak van vitamine D in je lichaam, wat weer goed is voor sterke botten.



★ Wat kan ik als ouder doen? ★

- Wees een rolmodel. Als kinderen zien dat ouders graag bewegen en sporten, zijn ze meer geneigd om ook zelf te bewegen.
- Maak tijd om als gezin samen gevarieerd te bewegen: ga met je kind naar het (speel)bos, ga wandelen, doe een fietstochtje, laat je hond uit, ga naar de speeltuin...
- Parkeer de auto wat verder van je bestemming en leg het laatste stukje te voet af.
- Koop bij verjaardagen of feestdagen cadeautjes waarmee je kind actief kan bewegen, zoals verschillende soorten ballen, een springtouw, kegels om rond te lopen, een klimtouw om aan de schommel te hangen...
- Als je kind het niet gewend is om veel te bewegen, bouw dan geleidelijk aan op, bv. met kleine opdrachtjes tot actief spelen buitenshuis.
- Zoek een evenwicht tussen zittend en bewegend spelen.

Vergeet niet...

- je kind aan te moedigen om voldoende water te drinken.
- je kind te helpen om gezond en gevarieerd te eten.

Wist je dat...

- bewegingsactiviteiten op school niet volstaan om als kind voldoende fysiek actief te zijn.
- kinderen meer televisie kijken in hun vrije tijd wanneer hun ouders ook meer tijd voor de tv doorbrengen.
- aanwezigheid van actief speelgoed (bal, touw...) in huis een positieve invloed heeft op het bewegingsgedrag van kinderen.



STIMULEER...

...je kind om naast de Multimove les ook thuis te bewegen.

...gevarieerd en voldoende bewegen!

...Multimove!



HOU ONZE NIEUWSBRIEF IN DE GATEN

Allerlei weetjes en praktische tips
ontvang je twee keer per maand.

Heb je vragen, contacteer het Multimove projectteam.

Multimove voor kinderen
Zuiderlaan 13, 9000 Gent | info@multimove.be
www.multimove.be

★ 'Multimove voor kinderen' is een proefproject dat tot stand kwam via een samenwerking tussen de Vlaamse Sportfederatie vzw, de Universiteiten (VUB, UGent en KU Leuven), het Vlaams Instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid vzw en de Vlaamse Trainersschool. Dit project wordt gerealiseerd in opdracht en met de steun van de Vlaamse overheid. ★

Waar krijgen kinderen kansen om meer en gevarieerd te bewegen?



meer info www.multimove.be