

***Bewegen met je kind?
Je begint er nooit te vroeg mee!***



gemeente Tynaarlo

Bewegen met je kind: je begint er nooit te vroeg mee

Bewegen met je baby, dreumes of peuter is goed voor de ontwikkeling van je kind. Door veel te bewegen herstellen kinderen sneller bij ziekte en zijn ze mentaal vaak sterker. Bovendien zorgt veel beweging ervoor dat kinderen 's nachts beter slapen en dat ze op gezond gewicht blijven. Ze leren samenspelen met andere kinderen en dat is goed voor de sociale ontwikkeling. Bovendien begint de motorische ontwikkeling al in het eerste jaar. Je kunt er dus eigenlijk nooit te vroeg mee beginnen.

Sportpret Tynaarlo

In de gemeente Tynaarlo zijn veel activiteiten voor kinderen tussen 0 en 4 jaar. Bijvoorbeeld het halen van het Nijntje beweegdiploma, peuter- of kleutergymnastiek, baby-, peuter- en kleuterzwemmen, kleuterdansen, het ouder-kindcafé of activiteiten georganiseerd door Sport Tynaarlo. Kijk eens op www.tynaarlo.nl/sportpret voor het aanbod en probeer het een keer uit.



Sport Tynaarlo

jongeren op
gezond gewicht **Tynaarlo**



Voor je baby of dreumes:

Luchtbed als speelgoed

Een matras of luchtbed is leuk speelgoed. Je kindje kan erop klimmen, eraf rollen en erop spelen.

Voor je peuter of kleuter

Veel bewegen

Geef je kind iedere dag de kans om te bewegen, liefst meerdere keren per dag. Beperk je peuter niet door hem altijd in de wandelwagen te zetten, laat hem zoveel mogelijk zelf lopen. Ze kunnen heel goed aangeven wanneer ze moe zijn.