

04 Balans en Motoriek over wanneer het buitenspelen niet vanzelf gaat

Coronabuik en Coronakilo's zijn woorden die het afgelopen jaar zijn ontstaan en grote kans maken op een plek in de *Van Dale*! Omdat we door de maatregelen tegen het Coronavirus minder bewegen, zijn deze woorden aan onze taal toegevoegd. Veel sportverenigingen hebben hun deuren gesloten en competities zijn afgelast.

Gelukkig zijn er naast sporten ook veel andere leuke activiteiten te verzinnen: Netflix, Videoland, gamedevices en gezelschapsspellen. Deze laatste 2 stonden hoog op de verlanglijstjes in december!

Wanneer je gezondheid en conditie belangrijk vindt, zul je een alternatief gezocht hebben waarbij je op een andere manier voldoende in beweging blijft. Een rondje wandelen met het gezin, hardlopen door de buurt, in het park of bos. We pakken even net wat vaker de fiets in een situatie waarin we voorheen uit gemak de auto kozen....maar hoe zit dat met onze kinderen? Welke keuzes maken zij??

We leven in een digitaal tijdperk waarin alles snel gaat en we graag veel vrienden en volgers hebben! Of we nu op school zijn of thuis; we zijn veel op iPads, tablets of telefoons bezig. Dit geldt vooral voor de puberende jeugd, maar ook voor jongere kinderen. Dit heeft tot gevolg dat we ze steeds meer moeten stimuleren om fysiek te bewegen en spelen. Wat voor ons gevoel 'vroeger' vanzelf ging, gaat nu met veel meer moeite. En wees eerlijk...met een tablet op schoot zijn ze wel lekker rustig!

Toch moeten we onze kids behoeden voor gezondheidsklachten. Niet alleen overgewicht, slechte **motoriek** en gebrek aan conditie, maar ook slapeloosheid, slechte concentratie en hoofdpijn zijn veel voorkomende problemen die op de loer liggen!

Genoeg reden dus om eens de 'oude doos' open te trekken en buiten te spelen zoals wij dat vroeger deden: stoepranden, buskruit, hut bouwen, land verdelen, skeeleren...noem maar op! Geef ze een hand vol knikkers, een springtouw of elastieken en laat zien hoe ermee gespeeld kan worden!

Wanneer je de spelregels even niet meer weet, zijn ze vást op internet te vinden! Breng je kind weer in **balans**.



Voor alle kinderen die een steuntje in de rug nodig hebben, ben ik er om te helpen en zo de motoriek te verbeteren!

Volgende keer meer over buiten spelen!

Balans & Motoriek kinderoefentherapie: wekelijks op een vast moment aanwezig op school

www.balansenmotoriek.nl