

08 Balans en Motoriek zomer(vakantie)tips

In de vorige nieuwsbrief hebben wij verteld wat Slaapoefentherapie kan bijdragen wanneer er sprake is van slaapproblemen. Goed slapen is erg belangrijk om goed te kunnen presteren gedurende de gehele dag. Maar minstens net zo belangrijk is voldoende bewegen en een gezonde voeding! Bewegen draagt bij aan een goede nachtrust en je fit voelen. In deze nieuwsbrief hebben wij tips om fit(ter) de zomer door te komen.

Spel tip:

Houdt jouw kind ook van stormbanen en buikschuiven? Wij hebben een voordelige oplossing om dit in jullie eigen tuin te kunnen realiseren. Koop bij een tuinwinkel een stuk landbouwplastic (een lengte van 4-5 meter en 1 m breedte is voldoende) en vouw dit dubbel voor extra stevigheid. Rol het begin en het uiteinde om een plankje en zet het vast in het gras. Maak de baan glad met enkele druppels babyzeep of iets wat milieuvriendelijker is en zet de sproeier of tuinslang zacht aan. Neem een aanloop en glijden maar! Op de knieën staand werk je gelijk aan je **balans**.

Om ongelukken te voorkomen, is het raadzaam iets zachts om de balk heen te vouwen. Wanneer je het plastic na gebruik op laat drogen, kan je het zo om het plankje heen oprollen en nog vele malen opnieuw gebruiken!

Snoep tip:

Wat is jullie lievelingsfruit? Mix dit fruit door elkaar in een blender. Heb je geen blender, dan kan je het fruit ook heel fijn snijden en bijvoorbeeld vers geperst sinaasappelsap gebruiken als basis. Pak ijsvormpjes of plastic bekertjes, giet het fruit erin en doe er een stokje in. Wanneer je het direct in de vriezer zet, blijven de vitamines behouden en kan je het zelfs gebruiken als portie fruit op een drukke dag. Geniet ervan!

De medewerkers van Balans en Motoriek wensen jullie een hele fijne zomer toe!

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



Balans & Motoriek kinderoefentherapie: wekelijks op een vast moment aanwezig op school
www.balansenmotoriek.nl