

Bewegen is een plezier

Waarom is (spelenderwijs) bewegen belangrijk?

Door vroeg te investeren in bewegen, leg je de basis voor een actief leven. Kinderen ervaren zo van jongs af aan dat bewegen leuk is. En dat werkt door totdat ze volwassen zijn. Het stimuleren van bewegen voor 0-4 jarigen is belangrijk voor:

- het aanleren van persoonlijke, sociale en emotionele vaardigheden
- de bot- en spierontwikkeling
- de ontwikkeling van motorische vaardigheden
- de cognitie: taalontwikkeling, concentratie en zelfregulering
- de ontwikkeling van de hersenen wat bijdraagt aan creativiteit, het probleemoplossend vermogen en het geheugen
- de preventie van overgewicht
- voldoende slaap

Bij Minerva kids vinden wij het belangrijk om hier tijd in te investeren. Als kinderopvangorganisatie hebben wij een voorbeeldfunctie als het gaat om gezondheid. Elke ochtend doen wij met alle kinderen ochtendgym, hierbij gaan de kinderen dansen op verschillende liedjes. Ook de baby's worden hierbij betrokken, ze mogen zelf kruipen langst de andere kinderen of de leidsters houden ze vast en dansen zo samen met de baby. Wij gaan ook elke dag buiten spelen, mits het weer mee zit, al zijn wij van een beetje regen niet vies. Hier gaan wij rennen, doen we spelletjes en gaan we fietsen. Maandelijks hebben wij een ander thema. In dit thema zitten ook altijd beweegactiviteiten. Zo gaan we klimmen, springen, rollen. Deze activiteiten kunnen ouders terug vinden op de activiteitenplanning.

Ook doen wij regelmatig yoga met de kinderen, dit om een rustmoment te creëren en het balans te stimuleren.

Bewegen blijft een plezier!

