



# Gemiddeld

Een gemiddelde score op de MQ-scan betekent dat de motorische ontwikkeling van uw kind goed op gang is. Er zijn geen directe zorgen, maar dat betekent niet dat stilzitten de beste optie is. Juist nu is het belangrijk om het beweegplezier vast te houden en bestaande vaardigheden verder uit te bouwen. Door variatie aan te brengen en af en toe nieuwe uitdagingen te introduceren, houdt u het bewegen leuk én leerzaam.

## Bewegen in het dagelijks leven: kleine stappen, groot effect

Voldoende beweging hoeft niet altijd te betekenen dat je kind intensief sport of dagelijks naar de gymles gaat. Ook kleine, alledaagse momenten kunnen bijdragen aan een gezonde motorische ontwikkeling. Door beweging een vanzelfsprekend onderdeel te maken van de dagelijkse routine, zet je onopvallend grote stappen in de ontwikkeling van je kind.

## Maak beweging onderdeel van de dagelijkse routine

### **Geef het goede voorbeeld; beweeg samen**

Kinderen leren door te observeren. Als ze zien dat ouders plezier beleven aan bewegen, is de kans groter dat ze dit gedrag overnemen. Maak wandelen, fietsen of buiten spelen een gezinsactiviteit en denk aan je scherm gebruik in de omgeving van je kind.

### **Lopend of fietsend naar school**

Een wandeling of fietstocht naar school is niet alleen goed voor de fysieke ontwikkeling, maar helpt ook om het hoofd leeg te maken en alert de dag te beginnen.



### **Laat je kind helpen met boodschappen dragen**

Tilwerk versterkt de spieren en leert je kind verantwoordelijkheid nemen. Kies bijvoorbeeld voor een lichte boodschappentas die je kind zelfstandig mag dragen.

### **Neem vaker de trap**

Traplopen is een eenvoudige manier om kracht en uithoudingsvermogen op te bouwen. Maak er een spelletje van (“hoe snel ben jij boven?”) om het leuk te houden.

## **Maak bewegen leuk en gevarieerd**

### **Speel buitenspellen zoals tikkertje of verstoppertje**

Klassieke kinderspellen zijn verrassend effectief voor het verbeteren van reactiesnelheid, wendbaarheid en conditie.

### **Organiseer een speurtocht in de buurt**

Verstop opdrachten of aanwijzingen die je kind moet vinden door te springen, klimmen of rennen. Extra leuk in combinatie met een (thema)verjaardag of vakantiedag.

### **Dans samen op muziek**

Zet favoriete muziek aan en dans samen door de kamer. Improviseren, springen en draaien draagt bij aan ritmegevoel en lichaamscoördinatie.

## **Beperk schermtijd en stimuleer actief spel**

### **Stel schermtijd limieten in**

Het is belangrijk om een goede balans te vinden tussen passieve en actieve tijd. Door grenzen te stellen, ontstaat automatisch ruimte voor bewegen.

### **Kies voor actief speelgoed**

Denk aan ballen, springtouwen, hoepels of een step. Speelgoed dat uitnodigt tot bewegen zorgt voor spontane activiteit, zonder dat het ‘moet’.



## Kennismaken met verschillende sporten: wat past bij uw kind?

Bewegen is niet alleen belangrijk voor de gezondheid, maar ook een manier om nieuwe interesses, talenten en sociale vaardigheden te ontwikkelen. Door verschillende sporten uit te proberen ontdekt je kind vanzelf wat echt bij hem of haar past.

Veel sportverenigingen bieden **gratis proeflessen** aan. Zo kan je kind zonder verplichtingen ervaren hoe het is om bijvoorbeeld te turnen, judoën, dansen of zwemmen.

### Tips voor het kiezen van een passende sport

- Kijk naar waar je kind van nature plezier in heeft. Houdt het van springen, samenwerken of liever van rust en precisie? Dit helpt bij het selecteren van geschikte opties.
- Laat je kind zelf meedenken: autonomie verhoogt de motivatie.
- Gebruik een hulpmiddel zoals de [Sportkeuzewijzer](#) – een online test die op basis van voorkeuren en gedrag suggesties geeft.
- Op [Sport.nl](#) vind je een handig overzicht van sportclubs in de buurt. Door bij de filters 'kinderen' aan te vinken, krijg je een aanbod op maat.