



Wist je dat lopen op blote voeten heel goed is voor kinderen?

- De spieren in de voet kunnen zich optimaal ontwikkelen.
- Ze krijgen sterke voetspieren.
- Ze leren beter hun evenwicht bewaren.
- Ze leren op een natuurlijke manier lopen.
- Ze hebben later minder kans op voet- en houdingsklachten.

Bron: Bontekoning, Y De ontwikkeling van de kindervoet,

<https://static.webshopapp.com/shops/206189/files/179547716/kindervoeten-goedvoets.pdf>

Leuk spel: Laat je kind voelen met de voeten.

Zo werkt het:

- Zet enkele grote lage bakken achter elkaar.
- Vul ze bijvoorbeeld met macaroni, kralen, stro, wol, veertjes, houtsnippers of iets anders.
- Stel de deelnemers op, op een plaats waar ze de bakken niet kunnen zien.
- Haal de eerste deelnemer. Doe hem een blinddoek op en laat hem in de eerste bak stappen.
- Vraag: "Waar sta je op met je voeten?" Als hij het goed raadt gaat hij naar de volgende bak.
- Heeft hij het fout? Dan is de volgende deelnemer aan de beurt.
- Degene die het vaakst het goede antwoord geeft, heeft gewonnen.

