

Op zoek naar de beweegkansen in de kinderopvang

Spelenderwijs bewegen in de kinderopvang

Bewegen is voor jonge kinderen een belangrijke basis voor hun totale ontwikkeling.

Kinderen leren door in beweging te zijn: ze ontdekken zichzelf, hun omgeving en

krijgen zelfvertrouwen door de wereld stapje voor stapje zelf te ontdekken.

Dit begint al bij jonge baby's. Vroeg beginnen is veel winnen!

Bewegen is goed voor de gezondheid en de totale ontwikkeling van het jonge kind. Kinderen vinden het van nature heerlijk om te bewegen. Stilzitten moeten ze leren, bewegen niet. Binnen het onderwijs, de opvang en op andere plekken waar gewerkt wordt met kinderen, behoren spelen en bewegen een vast onderdeel van het dagritme te zijn.

Betere gezondheid

In de eerste levensjaren van een kind volgen cognitieve en fysieke ontwikkelingen elkaar snel op. De mate waarin jonge kinderen bewegen, is medebepalend voor het beweeggedrag in hun verdere leven. De weinige studies die er gedaan zijn bij kinderen tot 4 jaar laten zien dat meer bewegen en minder stilzitten samengaan met een betere gezondheid en gunstige ontwikkeling van jonge kinderen. Voor kinderen vanaf 4 jaar laat onderzoek zien dat lichamelijke activiteit samenhangt met een hogere botdichtheid, hogere fitheid en een betere motorische ontwikkeling (Bron: *Alles over sport*, Kenniscentrum Sport en Bewegen).

Bewegen en spelen

Door veel en gevarieerd te bewegen, leren kinderen veel verschil-

lende bewegingen onder de knie te krijgen. Door mee te doen aan beweegspellen maken kinderen contact met leeftijdsgenootjes. Ze leren samen spelen en plezier hebben. Vele ontwikkelingsgebieden van het kind worden tijdens bewegen gestimuleerd. Kinderen die veel (buiten) bewegen zijn beter toegerust om zich gezond en evenwichtig te ontwikkelen. Het ervaren van plezier in bewegen en spelen staat voorop. Samen bewegen geeft een positieve sfeer in de groep. Kinderen spiegelen zich aan volwassenen en zullen nog meer opgaan in hun spel als een volwassene echt zelf meespeelt en ze stimuleert in hun spel en bewegingsdrang.

Met jonge kinderen kun je overal en altijd bewegen. Sterker nog; kinderen willen graag bewegen. Kinderen leren door te bewegen en niet door stil te zitten. Door te bewegen ontwikkelt onder andere hun brein zich steeds verder en worden ze steeds vaardiger op alle ontwikkelingsgebieden.

Andere beweegcategorieën

Miranda Rep, mededirecteur van trainings- en adviesbureau Confriends ziet binnen de kinderopvang grote verschillen als het gaat over het aanbod van breed motorische ontwikkelmogelijkheden van het jonge kind. 'Op de ene locatie zitten kinderen amper aan tafel, ➤