



Dagelijks in beweging

Alle kinderen die door de 32 locaties van kinderopvangorganisatie KomKids in Schiedam worden opgevangen, krijgen hun dagelijkse portie beweging op de dagopvang of bso. Dat is in het beleid vastgelegd. **KATJA MEERTENS**

'Mogen we dansen?' vraagt de driejarige Soraya halverwege de ochtend aan pedagogisch medewerker Liesbeth Daamen. 'Natuurlijk mogen we dansen!' antwoordt deze enthousiast. Soraya juicht. Nog geen twee minuten later staan zo'n twaalf peuters en drie volwassenen in het Schiedamse kindercentrum Plantage van kinderopvangorganisatie KomKids in een kringetje. 'Hoe beginnen we altijd?' vraagt Liesbeth. 'We maken een kringetje', antwoorden de kinderen. En daar beginnen ze hand in hand te lopen. Het bekende liedje 'Van jongens en van meisjes' wordt gevolgd door 'Jan Huigen in de ton' waarbij de kleine Zara alvast van tevoren 'in duigen' op haar knieën valt.

Het peuterdansen van kindercentrum Plantage is een uitvoering van het nieuwe beweegbeleid van KomKids, dat in gang is gezet door locatiecoördinator Angela Kok. Op de 32 locaties van de Schiedamse kinderopvangorganisatie wordt flink bewogen door de 2000 kinderen van nul tot twaalf jaar. Het liefst een uur per dag (met zweet), maar in elk geval een half uur. Daartoe heeft inmiddels driekwart van de 219 pedagogisch medewerkers een basistraining Spelenderwijs Bewegen en Beweegkriebels gevolgd, van wie er vijftien tot beweegcoach zijn opgeleid.

Waarborgen belangrijk

'Er was op de tussenschoolse opvang waar ik een aantal jaar geleden werkte,

een aantal kinderen met overgewicht,' vertelt Angela Kok. 'Ik zag dat ze te weinig bewogen. De computer en de gameboy werden steeds belangrijker en ook al ging je met ze naar buiten, dan was het niet vanzelfsprekend dat ze ook meteen actief waren. Ik ging zelf altijd voetballen, maar meestal met hetzelfde groepje kinderen.'

Angela realiseerde zich, dat het in de kinderopvang belangrijk is dat kinderen bewegen standaard krijgen aangeboden. Dus niet alleen van de pedagogisch medewerkers die het toch al leuk vinden tegen een balletje te trappen, maar ook van hen die minder sportief zijn aangelegd. De gemeente Schiedam heeft, zoals meer gemeenten in Nederland, preventie van overgewicht bij kinderen tot een van de



beleidspunten gemaakt. Via de GGD stelt ze een budget beschikbaar aan scholen en kinderopvang om bewegen en gezond voeding bij kinderen te stimuleren. Angela Kok nam contact op met de GGD en kwam terecht bij Eileen Kalkman van Confriends, dat door de GGD gesubsidiëerde programma's aanbiedt om bewegen in de kinderopvang te waarborgen. 'Vooral dat waarborgen is belangrijk', zegt Eileen Kalkman. 'Als pedagogisch medewerkers een basiscursus Spelenderwijs bewegen en Beweegkriebels doen, zijn ze de eerste drie weken heel enthousiast en passen ze het geleerde toe in hun werk. Maar na een paar maanden gaat dat als een nachtkars uit en schakelen ze over op de automatische piloot. Daarom hebben we voor een aantal pedagogisch medewerkers de training Beweegcoach opgezet. Beweegcoaches moeten hun collega's enthousiasmeren, zorgen dat er een laagdrempelig beweegplan is en dat er op elke groep een 'beweegbak' staat. Ze verzinnen nieuwe spelletjes en betrekken ouders erbij door een ouderavond over bewegen te organiseren.'

Pedagogisch medewerker Debby van den Bosch van KomKids is beweegcoach. Naast haar werk op de bso besteedt ze ongeveer een uur per week aan haar beweegcoachtaken. De vijftien beweegcoaches van KomKids vergaderen jaarlijks vier keer om elkaars bevindingen te horen en te overleggen over hoe ze verder gaan. Haar werk is er uitdagender en interessanter op geworden. 'De beweeg-

bewegen. Bij deze spelletjes hoef je geen groepjes te vormen en je bent niet "af". Je hebt maar heel weinig nodig. Pedagogisch medewerkers hoeven alleen maar de beweegbox te pakken en de speluitleg te lezen.' Debby pakt een beweegbox erbij. Er zit onder meer een stapel frisdrankviltjes in, pionnen en wasknijpers. Op geplastificeerde kaarten staat beschreven wat je met deze materialen kunt doen. 'Gooi de viltjes door de ruimte en laat de kinderen ze oppakken', zegt Debby. 'Of je laat ze hun rechtersoet op de voorkant van een viltje zetten en hun linker op de achterkant. Dat hebben we ook bij een ouderavond gedaan. De ouders vonden het hartstikke leuk.' Debby merkt ook dat de kinderen enthousiast aan de gang gaan met de beweegbox. Bij sommige bso's pakken de kinderen hem zelf en als er in de vakantie een uitstapje op het programma staat, zijn sommige kinderen teleurgesteld als ze dan niet kunnen bewegen. Volgens Debby zijn inmiddels ook haar minder sportieve collega's gemotiveerd. 'Ze zien hoe leuk en makkelijk het is. En ze zien dat je niet sportief hoeft te zijn om kinderen te laten bewegen. Je kunt ook scheidsrechter of spelleider zijn.'

Knijpers in een lege fles

Niet alleen de bso-kinderen en de peuters worden tot bewegen gestimuleerd, het beweegplan geldt ook voor de baby's. 'Dat is soms lastig toe te passen, zeker als ze nog maar vier of vijf maanden zijn', zegt pedagogisch medewerker Jennifer

Nationaal Actieplan Sport en Bewegen

De regering heeft het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB) in het leven geroepen om mensen in beweging te brengen. Het NASB geeft subsidies aan gemeenten om beweegbeleid op te zetten. Veel gemeenten geven dat geld via de GGD door aan scholen en kinderopvangcentra, zodat kinderen al vroeg leren te bewegen. De cursussen Beweegkriebels en Beweegcoach kunnen van dat geld worden gefinancierd (aanvragen via de GGD). Het NASB moet uiteindelijk bewegingsarmoede, overgewicht en gezondheidsproblemen terugdringen.

Meer informatie:

www.nasb.nl

www.confriends.nl

www.beweegkriebels.nl

En tijdens het verschenken zingen we en bewegen we de armpjes en beentjes.' Wanneer de baby's niet slapen of eten, legt Jennifer ze zo veel mogelijk op een kleed op de vloer of in de box. Met de groten doet ze ook weleens het viltjesspel. 'Dan rennen of kruipen ze achter de viltjes aan. Je moet wel uitkijken dat ze die niet in hun mond doen.' Via de uitwisselingsschriftjes met ouders, adviseert ze hun wat ze wel en niet moeten doen om hun kind tot bewegen te stimuleren. 'Gisteren schreef ik nog aan ouders dat ze geen loopstoeltje moeten aanschaffen. Dat is niet goed voor de heupen van baby's. Ze gaan lopen wanneer ze er zelf aan toe zijn. En baby's die nog niet zelf kunnen zitten, mogen niet in een kinderstoel, ook niet met een kussentje. Dat is slecht voor hun ruggetje. Dat heb ik bij Spelenderwijs bewegen en Beweegkriebels geleerd.'

Het dagelijkse peuterdansen is bijna afgelopen. Inmiddels lopen de kinderen en de groepsleiding in polonaise door de ruimte, zingend over een treintje. Als het liedje is afgelopen, volgt een luid applaus. 'Dat was leuk, hè?' zegt Liesbeth. 'En nu gaan we aan tafel!' «

De training Beweegcoach wordt ook vergoed door het BKK-opleidingenbudget en staat op de BKK-lijst.

Niet alleen de bso-kinderen en de peuters worden tot bewegen gestimuleerd, het beweegplan geldt ook voor de baby's

spellen zijn zo laagdrempelig mogelijk', zegt Debby. 'Collega's die niet zo sportief zijn, zeggen al snel dat ze geen middelen of ruimte hebben om te bewegen. Of ze zeggen: "Als ze buiten spelen bewegen ze toch ook?" Maar het gaat ook om de fysieke ontwikkeling van de kinderen en dat je ze veiligheid biedt om ze te laten

van Dorst die op de babygroep van Plan-tage staat. Zij volgde vorig jaar de basis-cursus en leerde daar een aantal trucjes die zij bij de baby's toepast. 'Ik stop bijvoorbeeld knijpers in een lege plastic fles. Dat rammelt lekker. Als je de fles net buiten het bereik van een baby legt, stimuleer je hem te rollen of te kruipen.