



0 tot 4 jaar

Peuters in beweging



Je hebt tien enthousiaste peuters, een ruimte waarin goed kan worden bewogen en eenvoudig speelmateriaal. Een snufje creativiteit en een vrij uurtje tijd erbij en het bewegen met peuters kan beginnen. Hoe? We geven je een voorproefje uit het nieuwe boek *Spelenderwijs bewegen* van Eileen Kalkman en Miranda Rep. **MARIANNE VELSINK**

Als je bewegen binnen je peuterspeelzaal of kinderdagverblijf echt goed integreert dan doe je daar jezelf, maar ook de kinderen veel plezier mee. Bewegen is gezond! Bovendien ook goed voor de motorische, cognitieve, emotionele en sociale ontwikkeling van kinderen. Je kunt kiezen voor dagelijkse beweegmomenten met de kinderen. Maar je kunt ook op vaste momenten in de week beweegprogramma's aanbieden. Zorg er in ieder geval voor dat je het bewegen goed integreert in je organisatie. Met

het boek *Spelenderwijs bewegen* (dat onderdelen bevat ontleend aan Beweegkriebels van het NISB) kun je op je locatie direct aan de slag. Maak een beweegplan samen met je collega's (wie, wat en wanneer?) Kies een tijdstip waarop kinderen fit zijn. Bijvoorbeeld tussen tien uur en half twaalf, of na het slapen tussen drie en vier uur. Beweegspellen doen met peuters vergt nogal wat van je organisatietalent. Het wordt al snel druk en onoverzichtelijk. De auteurs van *Spelenderwijs bewegen* houden in hun beweegprogramma's goed rekening met de actieve behoeften van kinderen, afgewisseld met rustige activiteiten zodat kinderen weerop adem komen. Heel

belangrijk is dat je een beweegprogramma duidelijk begint en rustig eindigt. Voor peuters is een beweegprogramma van drie kwartier lang genoeg. Dreumesen hebben aan een half uur genoeg.

Beweegprogramma's

De auteurs Eileen Kalkman en Miranda Rep zijn oefentherapeuten Mensendieck en trainers in gezond bewegen op de werkvloer. Zij geven in de kinderopvang al een paar jaar de trainingen *Spelenderwijs bewegen*. Hun boek bevat onder meer vijftien kant en klare beweegprogramma's die ieder een half uur duren en bestaan uit drie delen. De inleiding en afsluiting duren beide vijf à tien minuten. Daartussen zit de kern van het programma. Het is handig om een beweegbak op je locatie samen te stellen met al het benodigde spelmateriaal voor de beweegschema's. Dit bespaart jou en je collega's veel voorbereidingswerk.

We laten je hiernaast kennismaken met een stukje uit één van de beweegprogramma's uit het boek. Je vindt in het boek ook lege schema's waarin je je eigen beweegprogramma's kunt invullen. Gaandeweg krijg je inzicht in hoe de programma's in elkaar zitten. Je weet hoe lang activiteiten duren en vooral hoe kinderen erop reageren en waar zij behoefte aan hebben. «



Maak een beweegplan

- Het is ontzettend belangrijk dat bewegen, net als de momenten van verzorging, een vaste dagelijkse gewoonte wordt binnen de kinderopvang. Door samen een beweegplan te maken, zorg je ervoor dat bewegen een routine wordt op je locatie. Welke afspraken kun je erin vastleggen?
- Iedere dag, ook in de winter, gaan dreumesen en peuters naar buiten.
- Bied minimaal twee keer per week een beweegprogramma aan.
- Zorg dat kinderen bewegen in de kring en aan tafel, door beweegliedjes en verhaaltjes.
- Stimuleer het zelf aan- en uitkleden.
- Til de kinderen zo min mogelijk op, maar laat ze bijvoorbeeld op je schoot klimmen. Laat kinderen altijd zelf op en van de trap van de aankleedtafel klimmen.
- Laat kinderen zo veel mogelijk zelf opruimen en maak van opruimen een beweegspel.
- De tafels helpen afruimen en schoonmaken is ook bewegen.



Foto: Bernice Siewe

Kranten voor dreumesen en peuters

Krantenwandeling

Alle kinderen hebben een krant die twee keer dubbelgevouwen is of een reclamefolder van hetzelfde formaat en lopen lekker rond. Op de vraag 'wie kan tijdens deze wandeling de krant dragen zonder zijn handen te gebruiken?' komen kinderen met creatieve oplossingen. Een krant onder de arm, tussen je knieën of op je hoofd. Laat ze ook een stukje rennen met de opengeslagen krant los op hun buik, of laat kinderen met z'n tweetjes de krant vasthouden zonder hun handen te gebruiken.

Naar de overkant!

Vraag de kinderen achter een lijn te staan met twee kranten. Nu moeten ze zo snel mogelijk naar de overkant komen zonder de vloer (of het denkbeeldige water) te raken. Dit doen ze door op de kranten te

staan en de achterste krant naar voren te verplaatsen tot ze aan de overkant zijn.

Scheurenjan

Op de melodie van *Heb je wel gehoord van de zeven*, de zeven laat je de kinderen het volgende liedje zingen:

Heb je wel gehoord van Scheurenjan, Scheurenjan

Heb je wel gehoord van Scheurenjan

Hij zegt dat ik niet scheuren kan,

Maar ik kan scheuren als de beste man.

En dat is één (kinderen mogen de krant één keer doorscheuren)

En dat is twee (idem)

Enzovoort.

Opruimspel

Nu moeten de krantensnippers opgeruimd worden. Maak er een spel van. Zet twee bakken in de ruimte en verdeel de kinderen in

elfjes en kabouters. De elfjes moeten hun snippers in de ene bak doen en de kabouterjes in de andere. Wie is het snelst?

Uitrusten

Draai rustige muziek. Alle kinderen gaan liggen; vraag of ze zich een paar keer helemaal willen uitrekken. Laat ze daarna rustig liggen en luisteren naar de muziek.

Leuke beweegthema's!

- kleuren
- winter
- wilde dieren
- circus
- verjaardag
- kerst
- vakantie
- op reis.

Voordat je begint

Ga je voor het eerst een beweegprogramma doen met de kinderen? Bereid je goed voor en houd rekening met het volgende:

- Kort je eerste beweegprogramma in. Iedereen zal er even aan moeten wennen.
- Sluit altijd rustig af, bijvoorbeeld met rustige muziek of een voorleesverhaal.
- Laat kinderen eerst kennismaken met nieuw materiaal. Als je bijvoorbeeld meteen met wasknijpers gaat spelen, zullen kinderen moeite hebben om het spel te volgen doordat ze te nieuwsgierig zijn naar het materiaal.
- Wees flexibel. Kort het beweegspel in als je merkt dat het niet lekker loopt. Maar maak ook gebruik van eigen inbreng van kinderen.

- Je kunt makkelijk andere accenten toevoegen in de beweegprogramma's zoals het ontdekken van het lichaam of een extra accent op sociale vaardigheden.
- Zorg voor voldoende ruimte. Heb je een zaaltje? Je kunt natuurlijk ook goed buiten bewegen.
- Je kunt aparte groepen maken van dreumesen en peuters, omdat het niveauverschil anders te groot is. Maar dreumesen kunnen ook juist veel van peuters leren wanneer je ze in hetzelfde groepje indeelt.
- Vraag ouders of ze de kinderen makkelijk zittende kleding aan willen doen.
- Laat de kinderen op blote voetjes of met gymschoentjes aan bewegen. Liever niet op gladde sokken.

Bestellen

Spelenderwijs bewegen voor 0 tot 4 jaar door Eileen Kalkman en Miranda Rep is een praktisch boek voor pedagogisch medewerkers, vol tips en ideeën. Voor medewerkers van kinderdagverblijven, peuterspeelzalen, buurthuizen en bij de peutergym. Heb je interesse? Ga dan naar www.kinderopvangtotaal.nl en kies links in het menu voor SHOP. Hier vind je de link waarmee je het boek kunt bestellen. Elsevier Gezondheidszorg, ISBN 978 90 352 3002 6. Prijs: € 17,95

Zie ook de recensie in de rubriek Vak informatie op pagina 20!