

0 tot 6
jaar

Een kind van acht maanden dat maar niet wil gaan kruipen. Of een kind dat nog niet kan lopen als het naar de peutergroep gaat. Steeds vaker worden kinderen met een vertraagde motorische ontwikkeling gesignaleerd. Kinderen moeten meer bewegen! **CARLA OVERDUIN**

Laat ze bewegen!

Jonge kinderen doen te weinig met hun lichaam

Televisie kijken, computerspelletjes. Met de auto weggebracht worden door papa of mama. Baby's die hele dagen in een wipstoeltje of *Maxi-Cosi* doorbrengen. Of het 'wandelen', zittend in de wandelwagen. Steeds vaker worden jonge kinderen lui gemaakt. Ze krijgen zo te maken met bewegingsachterstanden. Voor de kinderopvang is op dit punt een schone taak weggelegd. In de praktijk wordt dit nog te weinig opgepakt. Volgens het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) heeft driekwart van de kinderdagverblijven en peuterspeelzalen geen bewegingsprogramma voor de kinderen. Bovendien geeft de groepsleiding aan over te weinig kennis en materiaal te beschikken.

Plezier

'Wij krijgen zoveel vragen van groepsleiding over dit onderwerp', vertelt beleidsmedewerker Monique Hampsink van het NISB. 'Mensen zijn er niet voor opgeleid en ze hebben bijna geen creativiteit op bewegingsgebied. Leidsters willen namelijk wel bewegen met kinderen, maar kampen met onvoldoende deskundigheid en ideeën.' Het NISB benadrukt dat het niet speciaal om sport gaat: 'Je hoeft geen hele sporthal te hebben', vertelt Monique. 'Het gaat er om dat je het kind plezier in bewegen laat ervaren en dat het spelenderwijs leert kruipen, opstaan, vallen

en lopen. We leren leidsters ook dat je met eenvoudig en goedkoop materiaal verantwoord kunt spelen.' Dreumesen en peuters vinden het volgens de beleidsmedewerker geweldig om te spelen met bijvoorbeeld gekleurde wasknijpers, bierviltjes, linten van crêpepapier en allerlei soorten ballen. 'Voor de babygroepen zijn lege frisdrankflessen gevuld met zeepsop of kralen geschikt.'

Beweegkriebels

NISB heeft het initiatief genomen voor het project Beweegkriebels. 'De bestaande overheidsprojecten richten zich op kinderen vanaf vier jaar. Wij vinden juist ook de groep van nul tot vier jaar belangrijk. In die periode wordt de basis voor gezond bewegen voor de rest van je leven gelegd,' vertelt Monique Hampsink. Voor het project Beweegkriebels zijn onlangs 25 docenten opgeleid die in het hele land trainingen gaan geven in kinderdagverblijven en peuterspeelzalen. De training Beweegkriebels duurt zeven dagdelen, waarbij negen thema's aan bod komen. Kinderdagverblijven of peuterspeelzalen kunnen met elkaar een training aanvragen in een regio. 'We adviseren ook over het bedrag dat zo'n training mag kosten', vertelt Hampsink. 'We staan namelijk voor kwaliteit en we willen niet dat er een wildgroei ontstaat. Bewegen is zó belangrijk dat de drempel om de training aan te vragen zo laag

Waarom bewegen?

De belangrijkste redenen op een rij:

- **Motorische ontwikkeling**
De basis voor een goede motorische ontwikkeling wordt gelegd in de eerste zes maanden. Door gevarieerd te bewegen leert een kind allerlei bewegingen onder de knie te krijgen.
- **Taalontwikkeling**
Je hebt beweging ook nodig om taal te leren. Je leert begrippen zoals 'onder, boven, over, achter, links, rechts' beter begrijpen als je ze bewegend aanleert.
- **Ontwikkeling sociale vaardigheden**
Door mee te doen aan bewegingsspelletjes legt een kind contact met leeftijdsgenoten.
- **Kinderen raken 'gehard'**
Kinderen die veel buitenspeken blijken relatief minder kans op ongevallen te hebben en herstellen beter bij ziekte.
- **Gezondheid/gewicht**
Kinderen worden te dik. Dat komt door verkeerd eten, maar vooral door te weinig beweging. In twintig jaar is het aantal kinderen met overgewicht verdubbeld, meldt de Nederlandse Vereniging van Diëtisten. Eén op de acht Nederlandse kinderen is te zwaar. De verwachting is dat het aantal dikke kinderen de komende jaren toeneemt. Driekwart van hen worden ook dikke volwassenen. Dat is slecht voor de gezondheid. Maar overgewicht heeft ook sociale gevolgen. Dikke kinderen worden gepest, zijn onhandiger en minder snel, wat hen in het spel belemmert.

mogelijk moet zijn.' Het is ook mogelijk om via het NISB een docent Beweegkriebels op te leiden in de eigen organisatie, zodat je niet afhankelijk bent van externe docenten. Verder is het NISB ook bezig met het begeleiden van ROC's, zodat er binnen de SPW-opleiding ook aandacht komt voor Beweegkriebels. Het ROC van Twente, te Almelo, is het eerste aan de beurt.

NISB heeft een vrolijke website over bewegen met kleine kinderen, met tal van handige beweegtips: www.beweegkriebels.nisb.nl. De website is bedoeld voor ouders en professionals en geeft ideeën en informatie over het bewegen met baby's, dreumesen en peuters. NISB gebruikt Beweegkriebels verder om informatie te verzamelen, ook vanuit het werkveld. Als je zelf als groepsleiding goede beweegtips hebt voor de doelgroep van 0 tot 4, dan kun je die daar kwijt.

Training voor groepsleiding

‘Zelfs tijdens het verschonen nog bewegen’

Spelenderwijs Bewegen. Zo heet de nieuwe training die de Amsterdamse organisatie Confriends geeft aan groepsleiding. De organisatie merkt dat leidsters behoefte hebben om hun kennis over bewegen te vergroten. ‘Je moet de hele dag alert zijn op bewegen, zelfs tijdens het verschonen.’



Foto: Catchlight

Confriends heeft recent een proefproject met de cursus Spelenderwijs Bewegen afgerond. Ze had deze samen met de stichting AKROS in Amsterdam opgezet. De proef verliep succesvol. Confriends gaat er dan ook zeker mee door. ‘De nieuwe training is ontstaan vanuit onze Til-trainingen’, vertelt Eileen Kalkman van Confriends. ‘Daar hoorden we groepsleiding vaak klagen over het feit dat het werk lichamelijk zwaar is. Kinderen worden zwaarder en hun bewegingsontwikkeling lijkt achter te lopen. Je kunt daar wel invloed op uitoefenen

door de manier waarop je werkt. Stimuleer kinderen om meer zelf te doen, zoals op de commode klimmen via een trapje. Laat kinderen meer bewegen, zodat ze ook beter leren bewegen. Vergeet niet: kinderen willen ook graag bewegen.’ Ook Eileen Kalkman signaleert dat groepsleiding steeds vaker bewegingsachterstanden bij kinderen ontdekt. Soms ziet de groepsleiding volgens haar een peuter die nog niet kan lopen, maar weet ze toch niet goed hoe daarmee om te gaan. ‘Het gaat vaak nog niet om een ernstig probleem. Het is wel

belangrijk om er bewust mee om te gaan. Dat geldt zowel voor ouders als groepsleiding. Bewegen is nodig.’ Kinderen krijgen echter steeds minder beweging, constateert de trainster. ‘Ik zie vaak dat kinderen in een *Maxi-Cosi* worden rondgedragen in plaats van dat ze in de wandelwagen liggen en vrij kunnen bewegen. En ook dat veel oudere peuters in wandelwagens zitten, in plaats van dat ze zelf lopen. Daar krijg ik de kriebels van.’

Elke leeftijd

Bewegen begint al bij baby’s, leert Confriends de groepsleiding. ‘Als leidster vind je het vaak het belangrijkste dat er een rustige, veilige omgeving is voor de kinderen. Dan zet je de baby in een wippertje of in een hang-swing *Maxi-Cosi*, dan lopen de kinderen geen risico om op de grond onder de voet te worden gelopen door oudere kinderen. Daarbij wordt de baby wel gehinderd in zijn motoriek. Juist een kind jonger dan zes maanden moet bewegen. Leg een baby op zijn rug en geef hem bewegingsvrijheid. Dat is niet gevaarlijk als je er een hoek in het kindercentrum voor afschermt.’ Ook tijdens de verzorging moet je alert zijn op beweging, vindt Eileen Kalkman.

‘Spelenderwijs bewegen’

Confriends bestaat uit de oefentherapeuten-Mensendieck Eileen Kalkman en Miranda Rep. Het bedrijf werkt samen met Gonny Gijrath van ROC ASA in Amsterdam. Speciaal voor professionals die met kinderen in de leeftijd van 0 tot 4 jaar werken, hebben ROC ASA en Confriends de training ‘Spelenderwijs bewegen’ ontwikkeld. Een praktisch, groepsgewijs programma, dat je kunt toepassen tijdens je dagelijks werk.

De onderwerpen die worden behandeld: het stimuleren van fijne en grove motoriek, evenwicht, flexibiliteit, houding, lichaamsbewustzijn, tastzin, taalontwikkeling, het prikkelen van de zintuigen, sensomotoriek, het effect van bewegen op emotionele- en sociale ontwikkeling, babymassage en spel-, muziek- en dansvoorbeelden. Ook is de cursus Speelkriebels in het programma opgenomen.

De training richt zich op groepsleiding die werkt met kinderen van 0 tot 2 jaar, van 2 tot 4 jaar en op verticale groepen van 0 tot 4 jaar. De training telt 3 bijeenkomsten van 3,5 uur (maximaal 12 deelnemers). Kijk op www.confriends.nl voor cursusdata.

Tijdens het Kinderopvangcongres op 21 april geeft Confriends twee workshops. Voor meer informatie over het congres en de workshops, zie voorin in het blad.

‘Wanneer je bij een baby de luier verschooont, is dat een prima moment om bijvoorbeeld de tastzin te vergroten. Je leert het kind bewegen met een spelletje, maar het betekent ook een moment van aandacht. Denk aan kiekeboe, kietelen, er komt een muisje aangelopen of babymassage. Als je een kind tijdens de verzorging veel aandacht geeft, heeft het even later in de groep minder aandacht nodig. Leidsters hoor ik vaak zeggen dat ze er geen tijd voor hebben. Maar het bespaart juist tijd.’

Beweegles

Hoe zit het met de kinderen boven de zes maanden en jonge peuters? ‘Stimuleer ook bij hen de motoriek bij de verzorging. Laat ze met hulp de trap van de commode oplopen en geef ze daarbij volop aandacht. Zing een liedje of zeg: wat kan jij goed klimmen. De kinderen vinden het leuk, motoriek en zelfstandigheid worden gestimuleerd en jij spaart ondertussen je lijf.’ Verder moet de peuter zo veel mogelijk spelen. ‘Er zijn allerlei manieren om kinderen aan het bewegen te krijgen. Je kunt een speciale beweegles geven. Met de kinderen praten over hun lichaam, over handen en tenen, ze laten aanraken en bewegen. Doe veel met muziek. Een

voorbeeld is een spel met bierviltjes. Zet de muziek aan, laat de kinderen rond dansen. Zodra de muziek stopt, moeten ze op een bierviltje springen. Houd estafettes of richt een circuit in, waarbij de kinderen moeten klimmen, rennen, klauteren en springen. Vergeet ook de fijne motoriek niet. Ga eens grove kralen rijgen of maak een puzzel.’ Eileen Kalkman zou ook het buitenspeken willen stimuleren. ‘Kijk eens kritisch naar de buitenruimte. Is die wel uitnodigend? Buiten bewegen kinderen

maximaal, er wordt veel gerend. Pas was ik in een kindercentrum met een enorme overkapping van de buitenspeelruimte, zodat kinderen ook naar buiten kunnen als het regent. Dat zijn goede ideeën.’

Beweegcoach

Kindercentra kunnen zich nog veel meer bewust worden van het belang van beweging. Eileen Kalkman zou graag de attitude zien veranderen. ‘Vaak kijk je naar je collega’s. Spreek met elkaar af dat bewegen onderdeel wordt van het pedagogisch plan. Het moet een gewoonte worden om daaraan te denken. Veel leidsters zijn al goed bezig, merk ik tijdens de training. Maar het ontbreekt hen soms aan *knowhow*. De training kan een *eye-opener* zijn.’ Het is belangrijk dat er na afloop ook verder wordt gegaan met bewegen. In de training worden mensen opgeleid tot Beweegcoach. Dat is een leidster die haar collega’s opleidt naar aanleiding van de cursus. Zij zet ook een beweegprogramma op voor het kindercentrum en ze neemt het initiatief voor een ouderavond over bewegen. Eileen Kalkman: ‘Het is heel belangrijk dat je het bewegen opneemt in het pedagogisch beleidsplan. Hiermee kun je je als organisatie onderscheiden. Het past prima in het kwaliteitsbeleid.’

10 eenvoudige tips voor meer beweging

1. Geef kinderen elke dag de kans om actief te bewegen, liefst een paar keer per dag.
2. Wees niet bang dat kinderen te moe worden, dat geven ze zelf wel aan.
3. Laat kinderen dagelijks buiten spelen.
4. Geef ruimte aan vrij spel, zorg voor voorzieningen: steps, bielzen, klimrek.
5. Peuters leren meer van nadoen dan van uitleg. Doe een beweging of spel voor.
6. Peuters leren van herhaling. Speel een spel of zing een liedje een paar keer achter elkaar.
7. Een jong kind kan nog geen ingewikkelde bewegingen maken. Kies eenvoudige spelletjes met grote bewegingen.
8. Een peuter beweegt met zijn hele lichaam. Laat de peuter lopen, rennen, dansen, springen, klimmen, kruipen en stoeien.
9. Speel als groepsleiding regelmatig mee, dat vinden kinderen leuk.
10. Stimuleer kinderen tot veel zelf doen: op de commode of het trapje van de glijbaan klimmen, zelf speelgoed opruimen.

Met z'n allen naar de peutergym

Twee keer per week gaan de peuters van het Triodus-kindercentrum Bert en Ernie in de Haagse Schilderswijk naar peutergym. Zo'n vijftien kinderen mogen dan een halfuur vrij sporten in een sportzaal van clubhuis De Mussen. 'Het is geen echte gymles', vertelt leidster Rahana Amir van Bert en Ernie. 'Er staan toestellen en er liggen ballen en hoepels. Daar mogen ze vrij mee spelen.' Voor Bert en Ernie is het een uitkomst. 'Wij zijn een klein kindercentrum. Dan is het met vijftien kinderen toch wel lekker om even flink de ruimte te hebben. De kinderen vinden het erg leuk.'



Foto: Martine Sprangers

De nationale beweegnorm

Hoeveel moeten kinderen bewegen? De Nederlandse beweegnorm voor kinderen houdt het volgende in: dagelijks één tot anderhalf uur matig intensieve lichamelijke activiteit, waarbij de activiteiten minimaal twee keer per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (conditie, kracht, lenigheid en coördinatie). Wat moet je in een kindercentrum verstaan onder 'matig intensief' bewegen? Denk dan aan wandelen, fietsen, traplopen, rennen, stoeien en spelsporten. Zie ook www.gezondebasis.nl

De leukste beweegspelletjes

Baby's

- **Spelen op een matras:** Leg een dunne matras of gymmat op de grond. Leg meerdere baby's naast elkaar, geef ze een paar speeltjes en laat ze lekker spelen. Pas wel op dat ze niet van de matras kunnen afrollen.
- **Speelkoord:** Hang boven de 'ligplek' een koord met speeltjes ter hoogte van de navel, dan kunnen ze er met beide handen naar grijpen.

Dreumesen

- **Hindernisbaan:** Daag het kind uit voor een kruipontdekkingstocht. Bouw een hindernisbaan met stoelen waar het kind onderdoor kan kruipen. Maak een tent van stoelen en doek of leg een matras of (zacht) luchtbed neer om op te klimmen en af te rollen.
- **Bodylifting:** Stimuleer de dreumes tot het gebruik van zijn armen en benen. Door divers meubilair neer te zetten, kan het kind armen en benen

afwisselen. Let er op dat de het kind dit meubilair niet om kan trekken. In de box trekt het kind zich met zijn armen op aan de spijlen. Bij een bankje moet hij ook zijn benen gebruiken.

Peuters

- **Op reis:** Maak een spannend landschap met zowel grove materialen zoals heuveltjes (poef, matras, kussens), tunnels (tent van lakens, grote doos) en bergen (liggende stoel, ronde kussens). Fantaseer met de kinderen over de reis door dit bijzondere land. Maak onderweg kleine hoekjes met losse materialen voor het oefenen van de fijne motoriek (zachte ballen, pittenzakjes, lege frisdrankflessen met de dop erop, hoepels, doeken, knijpers).
- **Annemaria Koekoek:** Ouderwets, maar leuk. Ga een stuk van de groep afstaan, met je rug naar de kinderen. Zeg 'Annemaria Koekoek' in verschillende tempo's, snel of juist langzaam.

Terwijl je de woorden zegt en niet kijkt, mogen de kinderen naar je toe komen stappen. Zodra je 'Koekoek' hebt gezegd, kijk je snel om. Welk kind beweegt er nog? De kinderen moeten dan doodstil staan. Wie kan het eerst de leidster aantikken? Ook een kind kan Annemaria spelen.

Kleuters

- **Moeder hoe laat is het?** Ga een eind uit elkaar staan. Eén kind speelt moeder. De andere kinderen roepen steeds: 'Moeder hoe laat is het?' Moeder antwoordt dan bijvoorbeeld: 'Het is 5 uur.' De kinderen mogen dan vijf stappen naar voren gaan. Zodra moeder roept 'Bedtijd', mag zij de kinderen gaan vangen om ze naar bed te brengen.
- **Eierwekkers verstoppen:** Verstop enkele eierwekkers in het kindercentrum, met twee minuten tijd ingesteld. Kunnen de kinderen de wekkers vinden voordat deze afgaan?

JSO zet project Hupsakee op

JSO heeft in opdracht van de Provincie Zuid-Holland het project Hupsakee opgezet, onder de noemer 'voeden, opvoeden en bewegen voor kinderen van 0 tot 4 jaar'. Belangrijkste doel: zorgen dat peuters flink aan het bewegen slaan, met name om te voorkomen dat kinderen te zwaar worden.

'Hupsakee is ontstaan vanuit het idee om de grootste bedreiging van de volksgezondheid tegen te gaan: overgewicht.' Dat vertelt projectleider Marjanne van Esveld van de Zuid-Hollandse steunorganisatie JSO. 'Veel peuters hebben daar al last van. Als je dat tegen ouders zegt, kijken ze je verbaasd aan. Hun peuter ziet er immers gezond en blakend uit. Naast ongezonde voeding, zit het probleem in een tekort aan beweging. Juist in deze combinatie schuilt het risico van overgewicht.' JSO besteedt behalve aandacht aan ouders, ook tijd aan de kinderopvang. De organisatie werkt samen met het NISB, die cursussen Beweegkriebels geeft. Die cursussen zijn in het kader van dit project gratis voor de groepsleiding van de deelnemende kindercentra.

Spelenderwijs

Astrid Spek van Quadrant-kinderdagverblijf De Petteflet in Gouda heeft de cursus Beweegkriebels al gevolgd, samen met enkele collega's. 'Het is leuk om bewust met bewegen om te gaan. Vooral voor hele jonge kinderen vroeg ik me echt af: wat kun je daar nou mee? De tips waren heel simpel. Het is geen sporten, het gaat spelenderwijs. Je hoeft ook geen ingewikkeld spelmateriaal aan te schaffen. Je kunt met eenvoudig mate-

riaal leuke dingen doen.' Astrid noemt een paar voorbeelden. 'Koop een zak ballonnen, blaas ze op en leg ze in de ruimte. Laat de kinderen ze maar ontdekken. De uitdaging van die ballonnen stimuleert tot beweging. Een ander voorbeeld: zet vier bakken neer in elke hoek. Laat de kinderen er spullen in stoppen, bijvoorbeeld op kleur. Blauwe dingen in de blauwe bak. Of leg knijpers door de ruimte heen. Laat de kinderen er doorheen rollen, zwemmen. Belangrijk vind ik: laat de kinderen eerst zelf de materialen ontdekken, laat ze zelf aan de gang gaan met hun nieuwsgierigheid. Daarna kun je een spel bedenken: de knijpers aan elkaar rijgen of knijpers aan je kleding doen.' De Petteflet heeft zijn activiteitenprogramma nu structureel veranderd. 'Wij zijn net begonnen met thema's. We hebben de leidsters in koppels van twee verdeeld. Die tweetallen bereiden om de beurt een maandthema voor, waarbij ook wordt gedacht aan een bewust beweegmoment, één of twee keer per week. Een half uurtje is genoeg', vertelt Astrid. Zij is blij met de cursus Beweegkriebels. 'Het geeft je een steuntje in de rug. Het is een aanzet tot meer bewegen met de kinderen.' «

Voor info: www.hupsakee.net

Met dank aan het NISB

Dit artikel over bewegen kwam tot stand met dank aan NISB en haar project Beweegkriebels. Veel tips voor spelletjes kun je vinden op www.beweegkriebels.nisb.nl. Of neem contact op met projectleider Yrsa Wagemaker, telefoon: (0318) 490900.