



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 ontwikkelingsmogelijkheden van het jonge kind. 'Op de ene locatie zitten kinderen amper aan tafel, ➤



eigenlijk alleen tijdens eten en drinken, op een andere locatie vinden er veel meer activiteiten zittend plaats. Ook zien we dat er meer bewustwording mag komen over hoe je breed motorische ontwikkeling kunt stimuleren bij jonge kinderen binnen de kinderopvang. Bewegen op muziek, dansen, rennen, springen en fietsen wordt veel aangeboden. Andere beweegcategorieën zoals balanceren, stoeien, klimmen en klauteren, mikken en gooien komen veel minder vaak aan bod. We zien hier mooie kansen liggen om samen met de kinderopvangorganisaties te kijken hoe ze de kwaliteit van bewegen kunnen vergroten.'

Miranda geeft 8 tips die je kunt gebruiken om samen met je team op zoek te gaan naar de beweegkansen op de groep en op de locatie.

1 Concrete richtlijnen

Maak duidelijke richtlijnen over bewegen. Nu is bewegen vaak afhankelijk van de pedagogisch medewerkers die op de groep staan. Miranda Rep: 'Bewegen is zo belangrijk voor de algehele ontwikkeling van het jonge kind. We zien dit wel omschreven staan in het beleid van verschillende organisaties – variërend van heel algemeen tot redelijk specifiek – maar bijna nooit terugkomen in het vaste dagprogramma van de groep. We zien hier echt grote kansen liggen. Sinds februari 2022 heeft de gezondheidsraad beweegadviezen omschreven voor kinderen van 0 tot 4 jaar (zie kader). Dit kan organisaties helpen om een duidelijk beleid door te voeren op hun locaties. Confriends is uitvoeringspartner voor het programma Lekker Fit! van de gemeente Rotterdam. Daar werken we al ruim tien jaar met duidelijke beweegrichtlijnen voor de locatie. Dit werkt goed en

geeft duidelijke handvatten aan wat we van de locaties verwachten op het gebied van bewegen met de kinderen.'

2 Uitdagende beweegomgeving

Stimuleert de omgeving tot bewegen? Een eenvoudig voorbeeld: Maak grote en kleine voetafdrukken op de grond. Kinderen vinden het ontzettend leuk om daar samen met de ouder overheen te lopen. Het kind komt zo lopend de opvang binnen. Dit geeft meteen veel voordelen. Het kind komt zelfstandig de groep binnenlopen. Vaak maakt dit het afscheid nemen van de ouder ook gemakkelijker. Tevens hoeft je het kind niet tillend over te nemen van de ouder. Het kind kan zelf bepalen waar hij naartoe gaat als hij op de groep is. Ook het spelen op de grond wordt zo aantrekkelijker. Zeker als er wat spelmateriaal klaarligt op de grond. Kijk eens samen met je team rond op je locatie. Waar kun je een uitdagende beweegomgeving creëren? Soms is het echt heel eenvoudig. Een beweegparcours op de gang, met stoepkrijt een mooi spring- en lijnenparcours, wat tegels uit de buitenruimte en vervangen door boomstronken, klimgrepen plaatsen op een saaie muur of met betonverf verschillende mikpunten maken op de muur.

3 Bewegen koppelen aan VVE- of andere thema's

Bied gerichte beweegactiviteiten aan. Deze activiteiten kun je op de groep, gang, in het speellokaal of buiten doen. Werk je thema-gericht? Maak het makkelijk en combineer je beweegactiviteit met het thema. Zo komen de woorden van het thema weer terug tijdens

Regelmatig bewegen!

Sinds februari 2022 adviseert de Gezondheidsraad op basis van wetenschappelijk onderzoek om kinderen jonger dan 4 jaar regelmatig te laten bewegen en zo min mogelijk te beperken in hun beweeggedrag. Langdurig stilzitten, bijvoorbeeld door veel beeldschermtijd of vastzitten in een (wip)stoeltje, wordt afgeraden.

Op basis van de huidige onderzoeken is het nog niet mogelijk om vast te stellen hoe lang kinderen jonger dan 4 jaar minimaal zouden moeten bewegen en maximaal zouden mogen stilzitten. Tot er meer wetenschappelijk bekend is, adviseert de Gezondheidsraad de richtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie WHO uit 2019 te gebruiken.

(Bron: *Alles over sport*, Kennis Centrum Sport en Bewegen)



de beweegactiviteit. Zorg dat er bij de voorbereiding van de VVE-thema's of andere thema's dan ook altijd beweegactiviteiten worden meegenomen, zowel voor binnen als voor buiten. Vaak zijn het steeds andere collega's die de themavoorbereiding doen. Zo wordt iedereen van het team betrokken bij het bedenken van makkelijke laagdrempelige beweegactiviteiten en raakt iedereen intrinsiek gemotiveerd om de eigen bedachte activiteiten uit te gaan voeren.

4 Altijd een beweegsucces

Zorg dat ieder kind op zijn niveau een beweegsucces behaalt. Bied daarom ontwikkelingsgerichte beweegactiviteiten aan die aansluiten bij het niveau van het kind. Zo kan het kind met bewegen een persoonlijk succes opdoen en blijft hij bewegen leuk vinden en zich door ontwikkelen. Als het te moeilijk of te makkelijk is, haken kinderen snel af. Kijk dus goed naar wat de kinderen nodig hebben en differentieer in de groep. Is er voor ieder kind uitdaging? Het ene kind kan bijvoorbeeld op een hoge stepping stone en het andere op een lagere. Zorg dat er voor ieder kind materiaal is op zijn niveau. Ieder kind is dan ook een winnaar op zijn eigen niveau.

5 Korte zitmomenten

Herken je dat de kinderen beweegkriebels krijgen tijdens het zitten? Zorg dat je zitmomenten met de kinderen niet te lang duren. Na zo'n twintig minuten zien we meestal de eerste wiebelkontjes al verschijnen. Natuurlijk is het ook goed om de tijd te nemen om rustig met elkaar aan tafel te eten. Hoor je jezelf veel corrigeren? Dan is

het vast tijd om wat te veranderen! We zien op veel groepen dat het roer omgegaan is en dat de kinderen die klaar zijn op een gegeven moment van tafel mogen. Dit bevordert de sfeer enorm. De kinderen die goed gegeten hebben, worden positief beloond en de kinderen die nog wat meer aandacht en tijd nodig hebben kunnen rustig dooreten. Heb je ook lage tafeltjes op de groep? Daag jezelf ook uit om te kijken welke kinderen daaraan kunnen eten. Tijdens andere activiteiten zoals knutselen is het voor kinderen heel prettig om aan de lage tafeltjes te staan in plaats van te zitten. Staand werken, sluit vaak beter aan bij de motorische fase waar ze in zitten en ze zijn veel meer zelfredzaam en sociaal tijdens de activiteit.

6 Beweeghoek

Creëer een beweeghoek op de groep of op de gang. Dit is een plek waar kinderen tijdens het vrijspelen voor kunnen kiezen. In de beweeghoek kunnen kinderen aan de slag met de grove motoriek. Richt de hoek afwisselend in en zorg dat de kinderen vrij kunnen bewegen zonder dat ze de andere kinderen tot last zijn. Voor de inrichting van een beweeghoek kun je denken aan materialen zoals een wobbelboard, stapelstenen, klittenbandballen, pittenzakken, afbeeldingen van handen en voeten op de grond, lijnen met tape, een driehoekig inklapbaar klim- en klauterrek met kippenladder en glijplank. Bedenk steeds welke beweegcategorieën je wilt stimuleren in de beweeghoek.





7 Overgangsmomenten

Verrijk een overgangsmoment met een beweegactiviteit. Als kikkers springen om de jassen op te halen, of als tijgers naar de toiletten lopen. Hier zien we ook veel kansen liggen. Kinderen moeten vaak even op elkaar wachten tijdens een overgangsmoment. Uiteraard probeer je dat te voorkomen maar soms kan het niet anders. De kinderen dan een bewegopdracht meegeven, werkt ontzettend goed. Speciaal voor de kinderopvang hebben we *Spelenderwijs bewegen* ontwikkeld; beweegkaarten voor een gezonde kinderopvang (0-4 jaar). Deze plastic beweegkaarten stop je in een dobbelsteen met insteekvakken. De kinderen rollen de dobbelsteen en dat wat er boven komt gaan de kinderen dan uitvoeren. Miranda Rep: 'Zo kwam ik laatst op een locatie waar de kinderen steeds achteruit gingen lopen als ze van binnen naar buiten gingen en vice versa. De Lekker Fit!-coach vertelde dat achteruitlopen helemaal de hit was op dat moment. Ze vertelde: 'Zonder de kaarten zouden we gewoon naar buiten lopen. Nu helpen de kinderen ons eraan herinneren als we vergeten de dobbelsteen te rollen. En het mooie is, we wisselen de kaarten regelmatig, zo bieden we met *Spelenderwijs bewegen* een mooi breed motorisch aanbod.'

8 Voorbeeldrol

Natuurlijk doen de pedagogisch medewerkers mee met de beweegactiviteiten. Als jij over het buitenterrein gaat rennen met een staartje aan je broek heb je binnen no time een groep peuters achter je aan die je staartje willen pakken. Maak jij grote sprongen, of kruip je door de kruiptunnel? De kinderen raken hier meteen enthousiast van. Buitenspelen met actieve pedagogisch medewerkers; dan laat je als organisatie ook echt zien wat je belangrijk vindt!

Er liggen genoeg beweegkansen in de kinderopvang. Kijk samen met je collega's waar die kansen liggen om kinderen een goede brede motorische ontwikkeling mee te geven! <



Over de auteur

Miranda Rep is mededirecteur van Confriends. Confriends geeft trainingen, coacht en doet onderzoek binnen de kinderopvang op het gebied van spelenderwijs bewegen in de kinderopvang. Ook hebben ze het boek *Spelenderwijs bewegen 0-4 jaar* geschreven en de beweegkaarten *Spelenderwijs bewegen voor een gezonde kinderopvang (0-4 jaar)* ontwikkeld. Meer informatie: www.confriends.nl

