



Bewegen is goed, meer bewegen is beter!

BRON: Ontwikkelteam Bewegen, 2024

Deze tool geeft tips en ideeën om jonge kinderen door de dag heen zoveel mogelijk te laten bewegen.



VOOR WIE

Pedagogisch coaches en pedagogisch professionals



DOEL

Deze tool laat zien hoe gemakkelijk het is om kinderen meer te laten bewegen zonder dat je daar veel voor hoeft te organiseren. Soms is het alleen een kwestie van weten wat je dan anders kunt doen.



WAT

In de tool lees je tips om kinderen door de dag heen op verschillende momenten te laten bewegen in plaats ze stil te laten zitten. Dit gaat onder andere over overgangsmomenten en tafelmomenten.



WERKWIJZE

Introduceer de tips bijvoorbeeld tijdens een teamoverleg. Je kunt een of meerdere tips per keer introduceren of de professionals een keuze laten maken waar ze als eerste mee willen experimenteren. Je kunt de tips combineren met de schatkaart of de bingokaart. De nummers en titels van de tips corresponderen respectievelijk met de nummers op de schatkaart en teksten op de bingokaart.



GOED OM TE WETEN

Kinderen bewegen te weinig waardoor zij op vroege leeftijd al te maken krijgen met bewegingsarmoede en achterstanden in de motorische ontwikkeling. De kinderopvang kan hier een rol in pakken door ervoor te zorgen dat de kinderen in de tijd dat ze in de opvang zijn in elk geval voldoende beweging krijgen.

TIPS EN IDEEËN OM KINDEREN DOOR DE DAG HEEN ZOVEEL MOGELIJK TE LATEN BEWEGEN

1. We zitten niet stil

Laat kinderen zo min mogelijk zitten. Puzzelen, kleuren, verven en kleien kunnen kinderen ook heel goed staand of op de grond. Misschien zelfs wel beter! En vaak vinden kinderen het ook fijner. Heb je een lage tafel met stoeltjes eromheen? Zet de stoeltjes dan aan de kant tijdens de activiteiten, of beter nog: laat de kinderen de stoeltjes zelf aan de kant zetten.

2. Lekker bewegen

Let er eens op hoe vaak je tegen de kinderen zegt dat ze stil moeten zitten of rustig moeten doen. Kinderen hebben beweging nodig. Het helpt hen om prikkels te verwerken. Laat ze daarom zo veel mogelijk bewegen. Is het écht nodig dat een kind stil aan tafel zit, geef ze dan een friemeltouwtje, wiebelketting of sensomotorisch speelgoed waardoor ze toch in hun beweegbehoefte worden voorzien.

3. Dobbelen maar

Ben je ook zo'n fan van een dobbelsteen? Vooral die grote dobbelsteen van foam is leuk voor jong en oud. Heb je bijvoorbeeld een onrustige groep vol wiebelende en friemelende kinderen die willen bewegen? Gebruik dan de dobbelsteen. Om de beurt gaat een kind van tafel en gooit met de dobbelsteen op de grond voor bijvoorbeeld het aantal stukjes fruit dat het naar keuze wil.

4. Laat ze gaan

Laat kinderen niet onnodig stil zitten. Wachten totdat iedereen klaar is met eten of op elkaar wachten om te beginnen met eten? Je vraagt ontzettend veel van de kinderen en meestal wordt het er niet gezelliger op. Laat kinderen van tafel gaan wanneer ze klaar zijn met eten. Je kunt afspreken dat ze al rustig mogen gaan spelen, een boekje lezen of kunnen beginnen met omkleden voor het rusten/slapen. Als alle kinderen aan tafel zitten, kun je starten met het eetliedje en iedereen een smakelijke maaltijd wensen. Je laat de kinderen die dat (al bijna) zelf kunnen, zelf hun brood smeren. Voor de jongste kinderen smeert je het zelf. De kinderen kunnen dan meteen beginnen met eten als hun brood klaar is.

5. Op de buik liggen

Voorlezen aan kinderen vinden we belangrijk en doen we het liefst meerdere keren per dag. Laat de kinderen in plaats van zitten ook eens op hun buik liggen en zo luisteren naar het verhaal of zelf een boekje lezen. Dit bevordert niet alleen hun taalvaardigheid, ook worden de buik-, rug- en nekspieren zo geoefend. Dit komt ze later goed van pas als ze op school zitten en écht lange tijd rechtop moeten zitten. Bijvoorbeeld Mariska Bogaerds heeft interactieve voorleesboeken geschreven die zich goed lenen om met de kinderen uit te beelden. Dat is nog een andere manier om kinderen tijdens het voorlezen in beweging te krijgen.

6. Doe maar mee

Kijk eens of je tijdens het voorlezen meer kunt bewegen. Als je een zin voorleest over een muisje dat stilletjes over de zoldervloer sluipt, dan kun je samen met de kinderen op de tenen een rondje door de ruimte sluipen. En als het muisje in het verhaaltje een olifant tegen komt, kunnen jullie samen als een olifant door de ruimte stampen. Kan jij ook zo'n mooie slurf maken met je armen?

7. Helpen is leuk

Laat kinderen meehelpen met huishoudelijke klusjes, dat doen ze graag! En we hebben er genoeg van in de kinderopvang. Tafel denken of afruimen? Laat de kinderen om beurten iets naar de tafel brengen. Zo zijn jullie samen even lekker bezig en aan het bewegen én er is weer een klusje gedaan. Hetzelfde geldt voor opruimen. Laat de kinderen zelf hun spullen naar het aanrecht brengen. Tijd om monden te poetsen? De kinderen kunnen zelf een washand pakken en weer terugbrengen naar de wasmand.

8. Sta op, sta op

We houden van routine en herhaling en wijken niet graag af van de vaste patronen, maar is het echt nodig om liedjes te zingen aan tafel? Of kun je ook staand liedjes zingen? Denk je dat de kinderen dan weglopen? Leg dan hoepels neer waar de kinderen in kunnen gaan staan, of plak wat tape op de grond. En wat dacht je van verjaardagsfeestjes? In een kring om de jarige heen gaan staan is ook heel erg feestelijk en het is ook nog eens gemakkelijker om dan een instrument te bespelen.

9. Tijd voor een feestje

Hou je ook zo van een feestje? Waarom zou je een verjaardag alleen maar aan tafel vieren? Maak er eens een écht feest van. Zet een verjaardagsliedje op terwijl je samen met de kinderen door de ruimte danst en meezingt. Daarna ga je aan tafel en deelt de jarige de traktaties uit, die ze in alle rust op kunnen eten.

10. Tijd voor actie

Wil je iets meer actie? Je hoeft echt geen gymzaal of allerlei materialen tot je beschikking te hebben. Er zijn verschillende (oud) Hollandse spelletjes die je met de kinderen kunt doen, waarbij je flink kunt bewegen. Wat dacht je van:

- Jan Huigen in de ton
- Witte zwanen, zwarte zwanen
- Hoofd, schouders, knie en teen
- Zeg ken jij de mosselman
- Er zat een klein kabouterkindje
- Zakdoekje leggen
- Zagen, zagen...
- Twee emmertjes water halen
- Hinkeldepinkel daar komen wij aan
-

Op YouTube kan je deze liedjes met bijbehorende bewegingen en dansjes vinden.

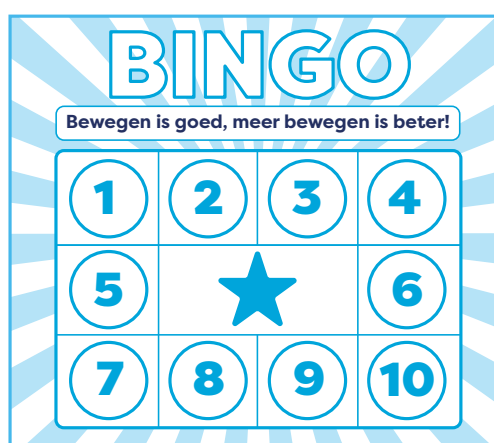
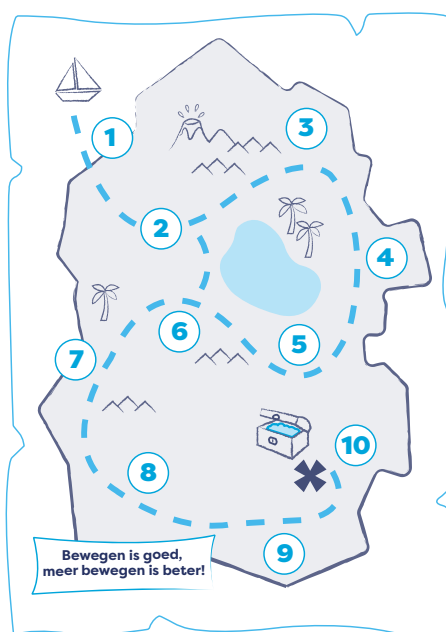
Bingo en schatkaart

De bovenstaande tips kan je integreren in je dagprogramma. Het vraagt niet om iets extra's, maar om iets – wat je toch al deed - op een andere manier te doen. Kan je toch wat extra stimulans gebruiken, of zoek je er een leuke werkvorm bij? Maak dan gebruik van de bingokaart of de schatkaart.

Schatkaart: de tien getallen op de schatkaart corresponderen met de tips die hierboven staan. Elke keer dat je een tip hebt uitgevoerd, laat je de kinderen een sticker plakken op het bijbehorende nummer op de schatkaart. Ben je bij de schat aangekomen? Dan mogen de kinderen als beloning één van de beweegspelletjes kiezen om te gaan doen.

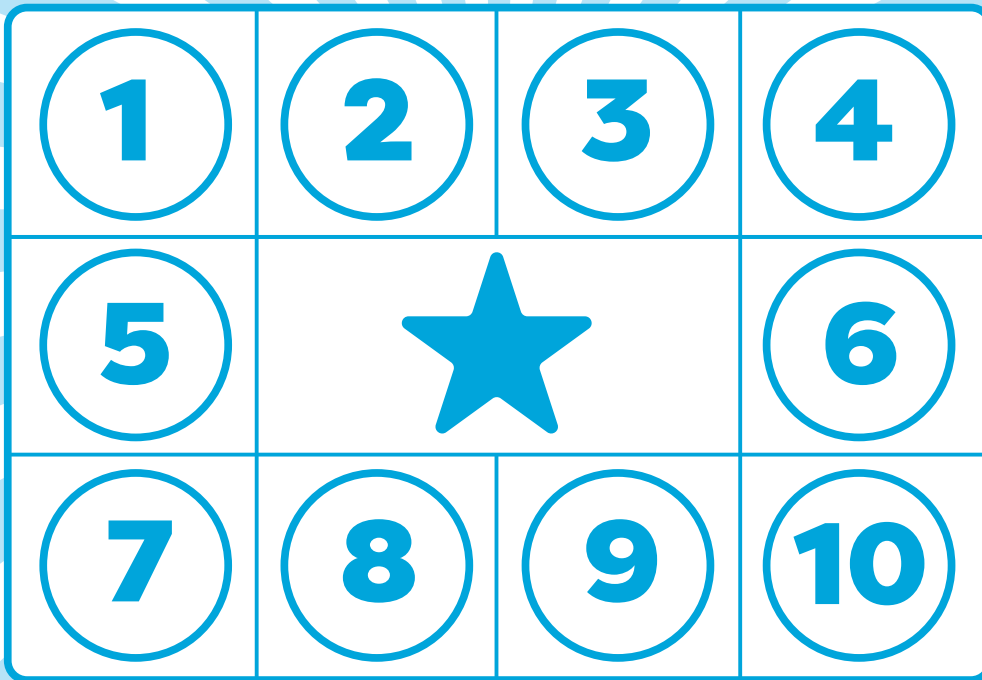
Bingokaart: Elke keer wanneer jullie één van de activiteiten van de bingokaart hebben uitgevoerd, laat je de kinderen een sticker plakken op de kaart. Zit de kaart vol? Dan is de bingo compleet! Dat is zeker wel een dansje waard!

Je kunt de bingokaart en schatkaart zo vaak spelen als je maar wilt! print ze vanaf de volgende pagina's.



BINGO

Bewegen is goed, meer bewegen is beter!



1.
We zitten niet stil

6.
Doe maar mee

2.
Lekker bewegen

7.
Helpen is leuk

3.
Dobbelen maar

8.
Sta op, sta op

4.
Laat ze gaan

9.
Tijd voor een feestje

5.
Op de buik liggen

10.
Tijd voor actie

