



Lekker Fit! op de Kinderopvang

Werkboek voor studenten



Gemeente
Rotterdam



Dit werkboek maakt onderdeel uit van Lekker Fit! op de kinderopvang van de gemeente Rotterdam en is ontwikkeld door trainings- en adviesbureau Confriends voor het Albeda College.

Inhoud

Inleiding.....	5
Hoofdstuk 1 Beweging.....	10
Beweegadvies voor kinderen jonger dan 4 jaar.....	11
Lekker Fit!-bewegen.....	12
Breed motorisch aanbod – beweegcategorieën.....	15
Bewegen is goed voor het brein.....	17
Bewegen en taal stimuleren.....	20
Tips voor het uitvoeren van beweegactiviteiten.....	21
Beweeghoek.....	26
Beweegideeën voor binnen.....	30
Bewegen borgen in dagelijkse activiteiten.....	56
Lekker Fit! in het speellokaal.....	57
Baby's en Lekker Fit!.....	63
Lekker Fit! buitenspelen.....	79
Uitdagend spel.....	86
Beweegideeën voor buiten.....	88
Samenvatting en prestatie-indicatoren bewegen.....	94
Hoofdstuk 2 Voeding.....	96
Gezond voedingspatroon Schijf van Vijf.....	96
Groente en fruit eten.....	100
Water drinken.....	105
Volkoren en vezels eten.....	108
Trakteren.....	108
Borstvoeding.....	109
Moestuin.....	109
Samenvatting en prestatie-indicatoren voeding.....	112
Hoofdstuk 3 Ontspanning.....	114
Lekker Fit! ontspanning.....	114
Ademhaling, gas geven en remmen.....	120
Lekker Fit! Lekker in je vel.....	123
Samenvatting en prestatie-indicatoren ontspanning.....	130

Hoofdstuk 4 Ouderbetrokkenheid	131
Samenvatting en prestatie-indicatoren ouderbetrokkenheid.....	135
Samenvatting	136
Literatuurlijst.....	138
Muziekboeken en muziek.....	138
Handige websites	139

Inleiding

Gefeliciteerd! Tijdens je opleiding volg je lessen Lekker Fit! op de kinderopvang. Dat is dubbel goed nieuws. Je kunt tijdens je opleiding al meteen een bijdrage leveren aan de gezonde start van het jonge kind. Daarnaast ontvang je je certificaat Lekker Fit! Dit is een waardevolle bijdrage voor je cv. In dit werkboek vertellen we je alles over de Lekker Fit! aanpak voor kinderopvanglocaties. Je kunt deze kennis natuurlijk ook goed gebruiken als je niet op een Lekker Fit!-locatie werkt. Een gezonde start gunnen we immers ieder kind!

De gemeente Rotterdam is in 2005 gestart met het Lekker Fit! programma voor de kinderen van de basisscholen. Misschien heb je zelf wel op een Lekker Fit! basisschool gezeten? In 2012 is Lekker Fit! op de kinderopvang erbij gekomen. Met Lekker Fit! werken we aan een Rotterdamse jeugd met een actieve leefstijl, een gezond voedingspatroon en een sociale omgeving, die gezonde keuzes mogelijk maakt en uitnodigt tot activiteiten. Om een gezond en fit kind en uiteindelijk een gezonde en fitte volwassene te zijn, is het van belang om van jongs af aan gezonde gewoonten op te bouwen. Gewoonten om altijd op terug te kunnen vallen. Ouders en verzorgers zijn als eerste verantwoordelijk voor een gezond opvoed- en opgroei-klimaat voor hun kind. Driekwart van de kinderen in Rotterdam brengt echter een groot deel van hun tijd door op de kinderopvang. Daarom kun jij op de kinderopvang een grote bijdrage leveren aan een Lekker Fitte basis voor kinderen.

Een Lekker Fitte basis betekent dat:

Het kind een **actieve leefstijl** heeft

Het kind een **gezond voedingspatroon** heeft

Een **gezond gewicht** het uitgangspunt is

Door op de kinderopvang dagelijks op een leuke manier met beweging, voeding en ontspanning bezig te zijn, wordt het normaal om Lekker Fit! te zijn. Goed voorbeeld doet goed volgen. Dus laat ook de ouders zien wat er gedaan wordt op de kinderopvang en betrek ze erbij. Samen met ouders kun jij ervoor zorgen dat de gezonde keuze voor kinderen de makkelijkste keuze wordt.

Lekker Fit! kinderdagverblijf

“It takes a village to raise a child”. Een Afrikaans gezegde dat ons vertelt dat de hele omgeving rond het kind helpt met de opvoeding. Op een Lekker Fit!-locatie kun je het verschil maken in het leven van het kind door op een leuke en speelse manier dagelijks een gezonde leefstijl aan te bieden. Dit heeft een positieve invloed op de gezondheid van het jonge kind. Wat van jou wordt gevraagd, is om de aanpak te ondersteunen, dit vol enthousiasme aan de kinderen over te brengen en de ouders te informeren over het belang van een gezonde start van het jonge kind. Zo helpen we met elkaar de jeugd gezond opgroeien.

De Lekker Fit! aanpak voor Lekker Fit!-locaties bestaat uit de volgende onderdelen:

1. Algemeen

1.1 Lekker Fit!-scan

Bij aanvang van de deelname van de locatie aan Lekker Fit! wordt online een vragenlijst ingevuld door de locatiemanager en/of Lekker Fit!-coach. Aan de hand van deze Lekker Fit!-scan wordt duidelijk hoe de locatie omgaat met een gezonde leefstijl en waar nog verbeterkansen liggen. Vervolgens is er een startgesprek vanuit Lekker Fit! met de manager en Lekker Fit!-coach. Deze online scan wordt gedurende het driejarige programma van Lekker Fit! ieder jaar ingevuld.

2. Kennis en vaardigheden trainingen

2.1. Trainingen voor pedagogisch medewerkers

Team in beweging. Twee bijeenkomsten van twee uur. Deze training is vaak met het hele team. De training kan echter voor nieuwe medewerkers ook individueel plaatsvinden via open inschrijvingen als de locatie al Lekker Fit! is.

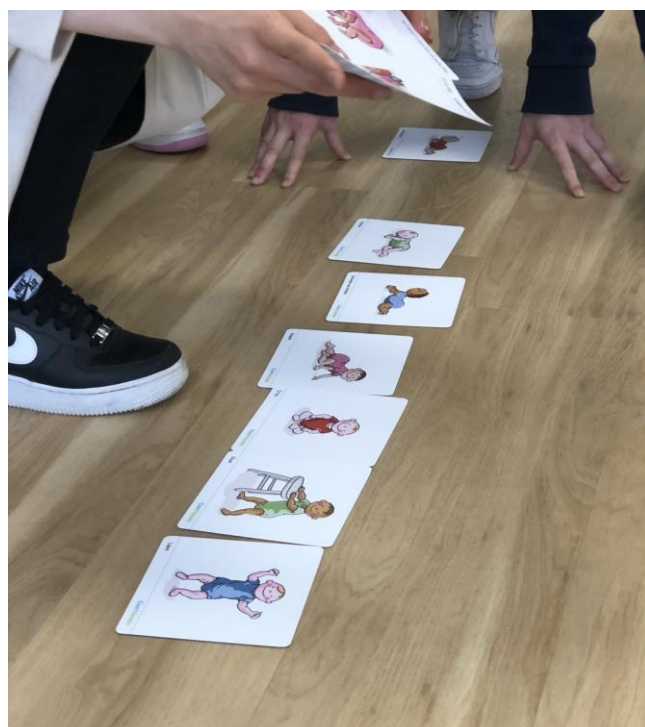
Tijdens deze praktische training verbeteren de pedagogisch medewerkers hun kennis en vaardigheden op het gebied van beweging, gezonde voeding, ontspanning en ouderbetrokkenheid.

Bijeenkomst 1:

- Belang van Lekker Fit! voor jonge kinderen
- Bespreken we alle thema's van Lekker Fit! op de kinderopvang
- Wat zit er in de beweegbak?
- Bewegcategorieën en logische volgorde
- Breinontwikkeling
- Lekker Fit!-beweegactiviteiten binnen
- Koppelen van Lekker Fit! en thematisch werken
- Korte overgangsmomenten
- Ontspanning na inspanning
- Bewegactiviteiten combineren met VVE en OGW

Bijeenkomst 2:

- Motorische ontwikkeling van de baby en hoe te stimuleren
- Lekker Fit!-beweegactiviteiten buiten
- Lekker in je vel zitten
- Differentiëren in de doorgaande lijn
- Lekker Fit! borgen in het dagprogramma
- Ouderbetrokkenheid



Bijeenkomst over voeding

Naast de bovenstaande twee bijeenkomsten volgt het team ook een bijeenkomst over voeding met een diëtist van Lekker Fit! Tijdens deze bijeenkomst gaan de pedagogisch medewerkers aan de slag met voedingsspelen gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum.

Na afloop weten de pedagogisch medewerkers:

- Wat een jong kind op een dag nodig heeft om zich goed te kunnen ontwikkelen en te kunnen groeien
- Welke belegkeuzes bij voorkeur aan te bieden
- Wat een gezonde warme maaltijd is
- Hun voorbeeldfunctie ten aanzien van voeding van de kinderen
- Welke verbeterpunten er zijn ten aanzien van voeding op hun locatie



2.2 Lekker Fit!-coach opleiding

Naast de twee teambijeenkomsten voor het team vindt er een driedaagse opleiding plaats voor Lekker Fit!-coaches. Voor iedere locatie wordt minimaal één Lekker Fit!-coach opgeleid.

Tijdens deze driedaagse opleiding krijgt de Lekker Fit!-coach verdiepende informatie en vaardigheden op het gebied van alle Lekker Fit! onderdelen. Daarnaast leert de coach hoe ze het team kan enthousiasmeren op het gebied van Lekker Fit! De Lekker Fit!-coach stelt ieder jaar een jaarplan op samen met het team en de manager en gaat naar de verdiepingsdagen van Lekker Fit!

2.3 Coaching on the job

Elke locatie krijgt op twee momenten in het eerste jaar een coaching bezoek. Deze bezoeken worden uitgevoerd door de Lekker Fit!-coach en de Lekker Fit!-trainer. Zo kunnen ze de pedagogisch medewerkers in de praktijk helpen.

2.4 Smakelijke Moestuin

De Smakelijke Moestuin is een bak met aarde, verdeeld in zestien vierkante vakken van 30 bij 30 cm. Bij de moestuin zit educatief materiaal en een handig boek over de moestuin. Daarnaast is er support door middel van filmpjes en een website.

De pedagogisch medewerkers planten met de kinderen in ieder vak een andere groente. In kleine groepjes worden de zadjes verzorgd en leren zij zo, op aangepast niveau, hoe het groenten worden. Bij de Smakelijke Moestuin zit een uitgebreide handleiding en lesmateriaal in tekst en beeld. Je hoeft dus geen groene vingers of diepgaande kennis van de natuur te hebben voor de Smakelijke Moestuin. De groenten wordt samen gegeten zodat de kinderen zien, ruiken en proeven hoe lekker groente is. Op het moment dat de smaak van de kinderen zich ontwikkelt, is het erg belangrijk dat zij juist dan regelmatig gezonde groenten eten. Door de groenten op een leuke en speelse manier te eten wordt gezond eten normaal.



Box met educatief materiaal bij de moestuin

Tools

Naast de training biedt Lekker Fit! 0-4 jaar veel materialen. Op de website www.lekkerfit010.nl vind je de handleiding Lekker Fit! op de kinderopvang. Hierin wordt de werkwijze van Lekker Fit! omschreven voor 0-4 jaar. Deze handleiding geeft praktische informatie, tips, tools en verwijzingen die helpen bij het uitvoeren van Lekker Fit! op de kinderopvang.

Als een locatie na een jaar deelname aan het Lekker Fit!-programma middels de online scan tenminste "Lekker Fit!" scoort op alle basisitems van Lekker Fit! dan kan de locatie een Lekker Fit!-locatie worden. Dit betekent dat de locatie een Lekker Fit! bordje voor op de gevel krijgt.



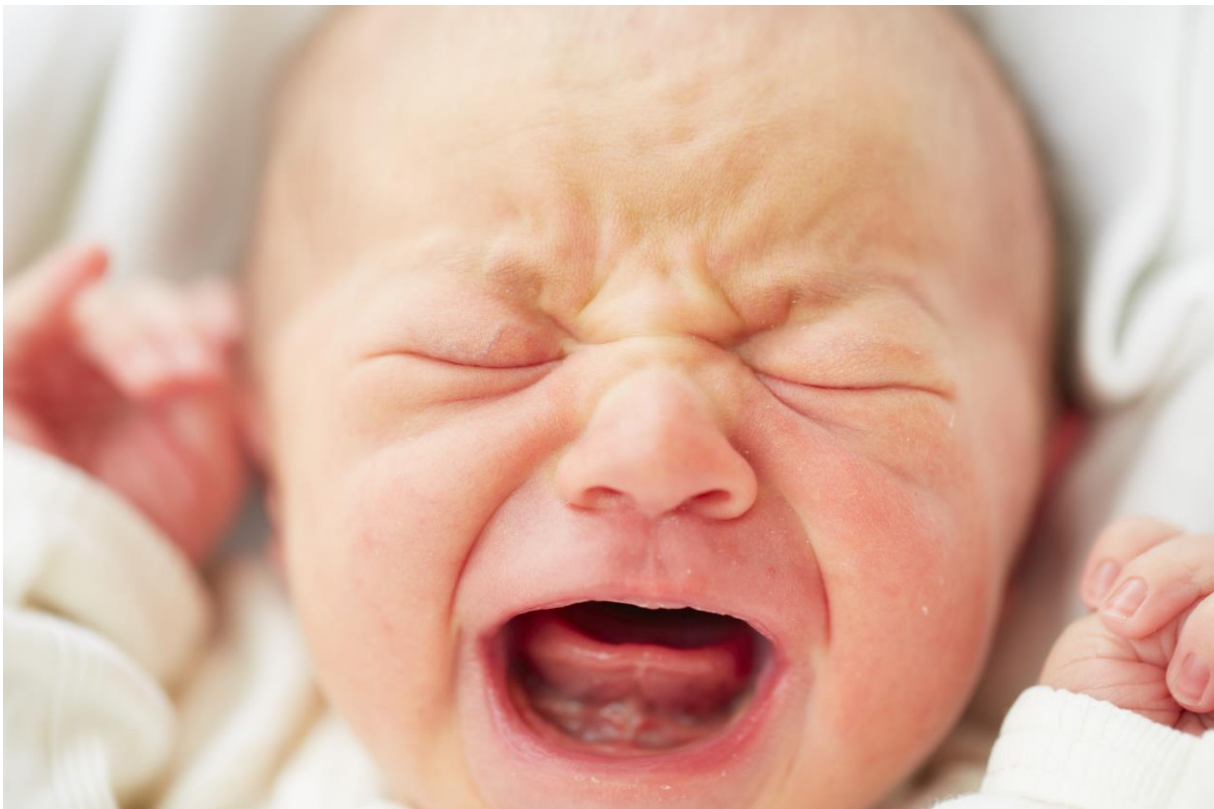
Naast dit werkboek is er ook veel inspiratie te vinden op de website www.lekkerfit010.nl

Opdracht 1.

In de eerste duizend dagen, de periode die begint voor de bevruchting en doorloopt tot de tweede verjaardag van het kind wordt de basis gelegd voor een gezonde toekomst. In geen enkele periode worden er meer biologische mijlpalen gehaald dan in die eerste duizend dagen. Hier moet je het de rest van je leven mee doen. Hoe beter die basis is, hoe groter de kans op een gezond leven. Voor al die duizenden dagen erna dus. Met de Lekker Fit! aanpak zetten we met elkaar in op een gezonde jeugd.

Bespreek in tweetallen de volgende vragen:

1. Wat helpt kinderen om een gezonde start te maken? Noem twee voorbeelden.
2. Welke bijdrage lever jij al op je stage om kinderen en hun ouders daarbij te helpen?
3. Waar zie je nog kansen liggen?



Hoofdstuk 1 Beweging



Bewegen is belangrijk voor jonge kinderen om verschillende redenen:

1. Lichamelijke ontwikkeling: Door te bewegen ontwikkelen kinderen hun motorische vaardigheden, zoals kruipen, lopen, rennen en springen. Door deze vaardigheden te ontwikkelen, bouwen ze kracht op, verbeteren ze hun coördinatie en evenwicht en ontwikkelen ze hun spieren en botten.
2. Gezondheid: Regelmatige lichaamsbeweging helpt kinderen om fit en gezond te blijven. Het kan helpen om een gezond gewicht te behouden, de bloedsomloop en het immuunsysteem te verbeteren, en de kans op het ontwikkelen van chronische ziekten op latere leeftijd te verminderen.
3. Sociale ontwikkeling: Bewegen biedt kansen voor kinderen om met anderen te communiceren en samen te werken. Dit kan hun sociale vaardigheden en zelfvertrouwen verbeteren en hen helpen vriendschappen te sluiten.
4. Emotionele ontwikkeling: Bewegen kan helpen om stress en spanning te verminderen en kan bijdragen aan een positief gevoel van eigenwaarde en zelfbeeld. Het kan ook helpen om te leren omgaan met emoties zoals frustratie en teleurstelling.

Door op de kinderopvang dagelijks met de kinderen te bewegen dragen pedagogisch medewerkers bij aan de gezondheid en de ontwikkeling van de kinderen.

Vanaf de geboorte is bewegen belangrijk. De basis voor een goede motorische ontwikkeling wordt namelijk al in de eerste zes maanden gelegd. Door te bewegen ontdekken baby's zichzelf en de wereld om zich heen. Ze doen prikkels op via de zintuigen en ontwikkelen de spieren en het coördinatievermogen. Dit vormt de basis voor de motorische ontwikkeling waarbij ze grove bewegingen leren zoals het hoofd optillen, omrollen, zitten, kruipen en lopen, en fijne bewegingen zoals grijpen. Met bewegen worden ook de ruimtelijke oriëntatie en cognitieve, sociaal-emotionele en spraak- en taalontwikkeling gestimuleerd. Door samen met baby's te bewegen krijgen ze meer plezier in bewegen en kunnen ze zich beter ontspannen. Ook bij peuters stimuleert bewegen de (senso-) motorische ontwikkeling en de ontwikkeling van de spieren, coördinatie en ruimtelijke oriëntatie. Peuters doen tijdens het bewegen grove (zoals klimmen en springen) en fijne (zoals hand-oogcoördinatie) motorische vaardigheden, cognitieve vaardigheden (zoals taalvaardigheid en beginnend rekenen) en sociale vaardigheden op (zoals samen spelen). Ook leren ze zichzelf beter kennen door te bewegen. Ze ontdekken wat ze leuk vinden en waar ze goed in zijn en leren hun eigen grenzen kennen. Doordat peuters steeds beter worden in bewegen, krijgen ze meer zelfvertrouwen en plezier in bewegen. Door te bewegen kunnen peuters hun energie kwijt en neemt het concentratievermogen toe.

Beweegadvies voor kinderen jonger dan 4 jaar

Vroeger speelden kinderen veel buiten. Met de opkomst van televisie, computers, tablets, telefoons, de toegenomen verkeersdruk en veel meer ouders die buitenshuis werken, is dat steeds minder geworden. Sommige jonge kinderen zitten meer dan dat ze lopen! Door elke dag te bewegen, voelen kinderen zich lekkerder en vrolijker. Ook kunnen ze zich beter concentreren. 's Avonds zijn ze lekker moe, zodat ze goed kunnen slapen. En een goede nachtrust draagt weer bij aan een gezonde start. Momenteel zien we een trend dat kinderen motorisch minder vaardig in groep 3 aankomen. Er ligt een mooie kans bij de kinderopvang om de kinderen veel beweegervaring en beweegplezier mee te geven.

Lekker Fit! volgt de beweegadviezen voor 0 tot 4 jaar

Dat bewegen belangrijk is, dat is geen nieuws. Maar dat het zo belangrijk is dat de Gezondheidsraad er zelfs adviezen over geeft is voor velen wel nieuws. Sinds 2022 zijn er beweegadviezen voor kinderen van 0-4 jaar. Lekker Fit! 0-4 jaar volgt deze beweegadviezen. "Op basis van wetenschappelijk onderzoek geeft de Commissie Beweegadvies 0-4 jaar van de Gezondheidsraad het kwalitatieve advies om kinderen tot en met 3 jaar zo veel en gevarieerd mogelijk te laten bewegen en zo min mogelijk te beperken in hun beweeggedrag. In afwachting van een betere wetenschappelijke basis kunnen partijen uit het werkveld (kinderopvang, jeugdgezondheidszorg) de kwantitatieve richtlijnen van de World Health Organization (WHO) als handvatten gebruiken."

De WHO adviseert:

Kinderen van 0 tot 1 jaar

Laat kinderen jonger dan 1 jaar meerdere keren per dag actief zijn, met name door met ze op de grond te spelen. Is het kindje nog niet mobiel, dan is het advies om het tijdens die activiteit in buikligging te brengen, in totaal tenminste 30 minuten per dag. Daarnaast is het advies om de kinderen niet langer dan 60 minuten per keer 'vast te zetten' (in een stoeltje) en geen lange periodes stil te laten zitten.

Kinderen van 1 en 2 jaar

Advies om kinderen van 1 en 2 jaar elke dag 3 uur lichamelijk actief te laten zijn, en zich daarbij af en toe matig of sterk fysiek in te spannen.

Kinderen van 3 jaar

Advies om kinderen van 3 jaar elke dag 3 uur lichamelijk actief te laten zijn, waarvan 1 uur matig of zwaar intensieve inspanning. Dit kan met verschillende activiteiten verspreid over de dag, waarbij meer beweging beter is.

Daarnaast wordt er geadviseerd om de kinderen niet langer dan 1 uur per keer 'vast te zetten' (in een stoeltje) en geen lange periodes stil te laten zitten. Om te voorkomen dat er langere periodes stil wordt gezeten moet beeldschermtijd ook beperkt worden. Tot de leeftijd van 2 jaar raadt de WHO beeldschermtijd helemaal af. Voor kinderen van 2 en 3 jaar oud is het advies om beeldschermtijd te beperken tot 1 uur per dag, waarbij minder beter is.

Lekker Fit!-bewegen

Op een Lekker Fit! kinderdagverblijf is de kwaliteit en kwantiteit van bewegen duidelijk en goed. Dit betekent dat de kinderen de ruimte en stimulans krijgen om zich op hun niveau motorisch te ontwikkelen. De kinderen bewegen ieder dagdeel minimaal 15 minuten intensief. Gaan ieder dagdeel naar buiten gaan en krijgen naast vrij motorisch spel ook gerichte beweegactiviteiten. De overgangs- en wachtmomenten worden kort gehouden en zoveel mogelijk verrijkt met korte beweegactiviteiten. Daarnaast is er een plek waar de kinderen tijdens vrij-spel ook motorisch uitgedaagd worden zoals een beweeghoek.

Op een Lekker Fit!-locatie bied je alle kinderen op een hele dag minimaal 30 minuten intensieve beweegactiviteiten aan. Dat wil zeggen: de hartslag van de kinderen moet echt omhooggaan. Je kunt de tijd verdelen zoals je wilt als het in totaal maar minimaal 30 minuten is. Meer is altijd beter!

Maak gebruik van een dagritme kaart voor beweegactiviteiten.



Opdracht 2.

Waar liggen volgens jou nog beweegkansen op jouw stageadres? Schrijf minimaal 3 kansen op.

- 1.
- 2.
- 3.

Hoeveel tijd besteed je aan beweegactiviteiten met de kinderen?

Op een Lekker Fit!-locatie zorg je ervoor dat de helft van de overgangsmomenten verrijkt wordt met een beweegmoment van ongeveer 3 minuten. Of je zorgt dat het overgangs-wachtmoment vervalt.

Een Lekker Fit!-locatie ontvangt een Lekker Fit!-beweegbak met allerlei materiaal voor gevarieerd motorisch spelaanbod. In deze beweegbak zit een opdracht dobbelsteen waar je de 'Spelenderwijs Bewegen' beweegkaarten voor een gezonde kinderopvang in kunt doen om een overgangsmoment te verrijken met een beweegactiviteit. De kinderen rollen met de dobbelsteen en gaan dan bijvoorbeeld springend als een kikker naar het toilet of als een tijger hun jassen halen.



Opdracht 3.

Bedenk welk overgangs- of wachtmomenten je kunt verrijken met een bewegingactiviteit of het wachten kunt laten vervallen. Wat zou het opleveren? Schrijf minimaal 3 bewegingactiviteiten op je kunt doen. Bespreek ze met je collega's op je stageadres en ga ze de komende tijd uitproberen.

1. Wanneer?
Activiteit:
2. Wanneer?
Activiteit:
3. Wanneer?
Activiteit:

Breed motorisch aanbod – beweegcategorieën

In de periode van 1 t/m 8 jaar worden de motorische basisbewegingen gevormd. Dit noemen we de fundamentele motorische patronenperiode. Het is de basis voor de latere hogere motorische vaardigheden. Belangrijk dus om op jonge leeftijd de kinderen de ruimte te geven om zich motorisch zo breed mogelijk te ontwikkelen. Op een Lekker Fit!-locatie integreer je deze basisbewegingen zoveel mogelijk in je beweegaanbod. In dit werkboek spreken we van beweegcategorieën. We maken onderscheid tussen de volgende tien beweegcategorieën:

Springen (en landen), balanceren (en vallen), lopen of rennen, klimmen (en klauteren), mikken (slaan, gooien, vangen, schieten, trappen), bewegen op muziek, rotaties (en rollen), stoeien, rijden en zwaaien, glijden. Deze onderverdeling sluit goed aan bij de leerlijnen uit het basisdocument Bewegingsonderwijs (SLO kerndoelen 57).

www.slo.nl/thema/meer/tule/bewegingsonderwijs/kerndoel-57/

We gebruiken de kortere termen zoals hieronder wordt weergegeven.

1.springen
2.balanceren
3.lopen rennen
4.klimmen
5.mikken
6.bewegen op muziek
7.rotaties
8.stoeien
9.rijden zwaaien
10.glijden

Opdracht 4.

Welke beweegcategorieën zie je op deze foto?



Opdracht 5.

Bespreek met elkaar hoe je de onderstaande beweegcategorieën kunt stimuleren.

Bedenk waar dat kan en welk materiaal je daarbij nodig hebt.

1. Balanceren:
2. Stoeien:
3. Rotaties:

Onderzoek heeft aangetoond dat kinderen tegenwoordig minder actief zijn dan vroeger. Hierdoor krijgen ze minder kansen om hun motorische vaardigheden te ontwikkelen. Dit kan leiden tot een achteruitgang van de motorische vaardigheden van kinderen, waaronder de breed motorische vaardigheden.

Dit komt door verschillende factoren. Een belangrijke factor is de toename van activiteiten achter schermjes zoals televisiekijken, tablet, smartphone, computerspelletjes, waardoor kinderen minder bewegen dan vroeger. Ook het verminderen van het aantal beweegactiviteiten op het kinderdagverblijf en school en het beperken van de bewegingsvrijheid buiten (door bijvoorbeeld het drukke verkeer) kan zorgen voor afname van de motorische vaardigheden.

De achteruitgang van breed motorische vaardigheden bij kinderen kan gevolgen hebben voor hun gezondheid en welzijn op lange termijn. Zo kan een gebrek aan motorische vaardigheden de kansen op overgewicht en obesitas vergroten, omdat kinderen minder actief zijn en minder calorieën verbranden. Ook kan het een negatieve invloed hebben op de mentale gezondheid van kinderen, omdat fysieke activiteit kan bijdragen aan stressvermindering en een positief effect heeft op de stemming.

Het is daarom belangrijk om kinderen te stimuleren om meer te bewegen en hun breed motorische vaardigheden te ontwikkelen. Op een Lekker Fit!-locatie doe je dit door een kwalitatief en kwantitatief beweegaanbod zowel binnen als buiten te borgen in het dagritme en het beleid.



In de **Lekker Fit!-beweegbak** zit stimulerend materiaal om snel en laagdrempelig aan de slag te kunnen gaan met bewegen. Heb jij een leuk idee voor materiaal? Vertel het aan de Lekker Fit! coach.

Bewegen is goed voor het brein

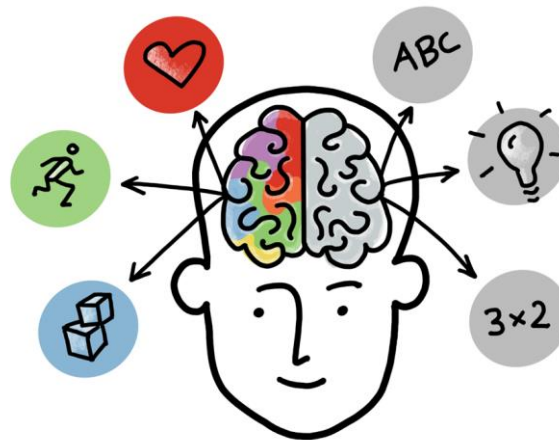
Hoogleraar bewegingswetenschappen Erik Scherder zegt: 'Bewegen is niet alleen goed voor conditie, maar ook voor cognitie!'. Goed om te weten dat bewegen behalve goed voor de motorische ontwikkeling ook heel waardevol is voor de breinontwikkeling. Van bewegen word je slimmer!

Hoe werkt dat dan?

1. Bewegen verbetert de doorbloeding in de hersenen. Dit zorgt voor meer zuurstof en voedingsstoffen naar het brein. Hierdoor neemt de hersenfunctie toe en ook de cognitieve prestaties.
2. Bewegen stimuleert de aanmaak van bepaalde neurotransmitters in de hersenen. Dit zijn o.a. dopamine, noradrenaline en serotonine. Deze neurotransmitters spelen een belangrijke rol bij verschillende aspecten van cognitieve functies, waaronder aandacht, geheugen, probleemoplossing en planning.
3. Bewegen stimuleert de ontwikkeling van nieuwe neuronen en synapsen in de hersenen, met name in de hippocampus, een gebied dat belangrijk is voor het geheugen en leren. Regelmatig bewegen kan de groei van nieuwe neuronen en synapsen stimuleren en de hersenen helpen zich aan te passen aan nieuwe omgevingen en uitdagingen.
4. Daarnaast kan bewegen bijdragen aan het verminderen van stress en angst. Dit kan leiden tot een betere concentratie en mentale helderheid.
5. Kinderen die veel bewegen slapen vaak ook beter. Als een kind goed geslapen heeft nemen zijn cognitieve functies ook toe.

Kortom, regelmatige lichaamsbeweging heeft diverse positieve effecten op het brein van kinderen en kan bijdragen aan een betere cognitieve ontwikkeling en prestaties.

In de eerste zeven à acht jaar worden er veel verbindingen gelegd in de hersenen door bewegen en sensomotoriek. Zowel in, als tussen de hersenhelften. Hoe beter dit verbidingsnetwerk hoe beter het brein zijn werk kan doen en zich kan ontwikkelen tot een gezond en evenwichtig brein.



De linkerhersen helft is belangrijk voor taal en cognitieve functies. De linker helft stuurt de rechterkant van het lichaam aan.

De rechterhersen helft is belangrijk voor beweging, emoties en lichamelijk en ruimtelijke oriëntatie. De rechter helft stuurt de linkerkant van het lichaam aan.

Je kunt de samenwerking tussen de linker- en rechterhersen helft goed stimuleren door:

1. Afwisselend met de linker arm en been en rechter arm en been te bewegen. Activiteiten te doen zoals dansen, bewegen met muziekinstrumenten, tegen een ballon of bal slaan of schoppen, kegels omgooien, pittenzakjes werpen, blikwerpen, een strandbal door een opgehangen hoepel heen gooien etc. Zorg dat je zowel links als rechts beweegt. Stimuleer vooral geen eenzijdigheid.
2. Activiteiten aan te bieden waarbij tegelijkertijd de linker- en de rechterhersen helft nodig zijn. Dit stimuleert ook het maken van nieuwe verbindingen tussen de hersenhelften. Hoe meer verbindingen hoe beter de communicatie en samenwerking tussen de twee verschillende hersenhelften. Activiteiten zijn bijvoorbeeld: Kruijen, klimmen, klauteren, rollen om de lengteas (rollen als een komkommer), een loopfiets, grote bewegingen met de armen, cirkels maken, grote ballen, balanceren op een wobbelboard of met een pittenzakje op het hoofd lopen. Ook activiteiten waarbij 2 handen en/of voeten tegelijkertijd nodig zijn stimuleert deze verbindingen. Denk aan



springen met 2 voeten, grote ballen pakken en gooien, zaklopen, (loop)fiets, lopen met een kruiwagen, grote dozen stapelen etc.

3. Kruislings te bewegen (het doorkruizen van de middenlijn) stimuleert ook de verbinding tussen de twee hersenhelften. Denk aan eenvoudige beweegactiviteiten zoals met dansdoekjes mooie grote bewegingen maken. En met bijvoorbeeld een knuffel in je rechterhand, je linker knie/voet/schouder etc. aanraken. En natuurlijk wissel je dit af met je linkerhand. Ook is er veel speelgoed op de markt welke spelen met twee handen stimuleert. Ook kun je de samenwerking van de hersenhelften stimuleren door de kinderen aan tafel bijvoorbeeld de bordjes en bekers door te laten geven. Of leg de puzzelstukjes om het kind heen. Laat ze met treinen en blokken op de grond spelen.



Korte beweegspelletjes tussendoor stimuleren het cognitieve vermogen van de kinderen. Deze *energizers* kun je goed inzetten tijdens de overgangsmomenten in het dagprogramma. Ook helpt het om voor een focusactiviteit eerst kort te bewegen met de kinderen. Sluit de activiteit wel rustig af zodat ze daarna rustig bijvoorbeeld aan tafel kunnen zitten voor een eetmoment.

Prikkelverwerking

Het duurt wel 10-12 seconden voordat een prikkel verwerkt is door het peuterbrein. Let dus bij de keuze van beweegmuziek goed op hoe snel de instructies zijn. Muziek van Dirk Scheele is erg geschikt voor peuters. Het tempo is goed te volgen voor de peuter en ook worden de woorden veelvuldig herhaald. Dit sluit goed aan bij bewegen en taalontwikkeling. Muziek zoals Superman en TsjoeTsjoe van minidisco is voor prikkelverwerking van de peuter nog te snel om te volgen.

Bewegen en taal stimuleren

Door te bewegen stimuleer je de bloedsomloop in je hele lichaam. Ook worden je hersenen actiever. Grote delen van je brein raken beter doorbloedt waardoor er makkelijker verbindingen gelegd worden. Het cognitieve deel en het spraak- en taalcentrum is ook actief tijdens bewegen. Door te bewegen help je de hersenen om zich verder te ontwikkelen juist ook voor functies die nodig zijn voor taal zoals spraak- en taalbegrip. Als je tijdens bewegen zowel beweegwoorden als themawoorden koppelt aan de activiteit onthouden kinderen de woorden en begrippen makkelijker. Veel Lekker Fit!-locaties koppelen daarom hun beweegactiviteiten aan hun thema-activiteiten. Zo werk je zowel aan taalontwikkeling als aan de motorische ontwikkeling. En uiteraard aan nog veel meer ontwikkelingsgebieden tijdens bewegen. Ook helpen allerlei blaas- en ademspelletjes voor een goede ontwikkeling van de mond motoriek en het gebruik van het middenrif.

In het boek Lekker Fit! Lekker bewegen vind je veel voorkomende thema's uitgewerkt met daarbij ook de beweegwoorden en themawoorden vermeld en hoe dit te stimuleren. Op de website van Lekker Fit! kun je de download vinden.

Opdracht 6.

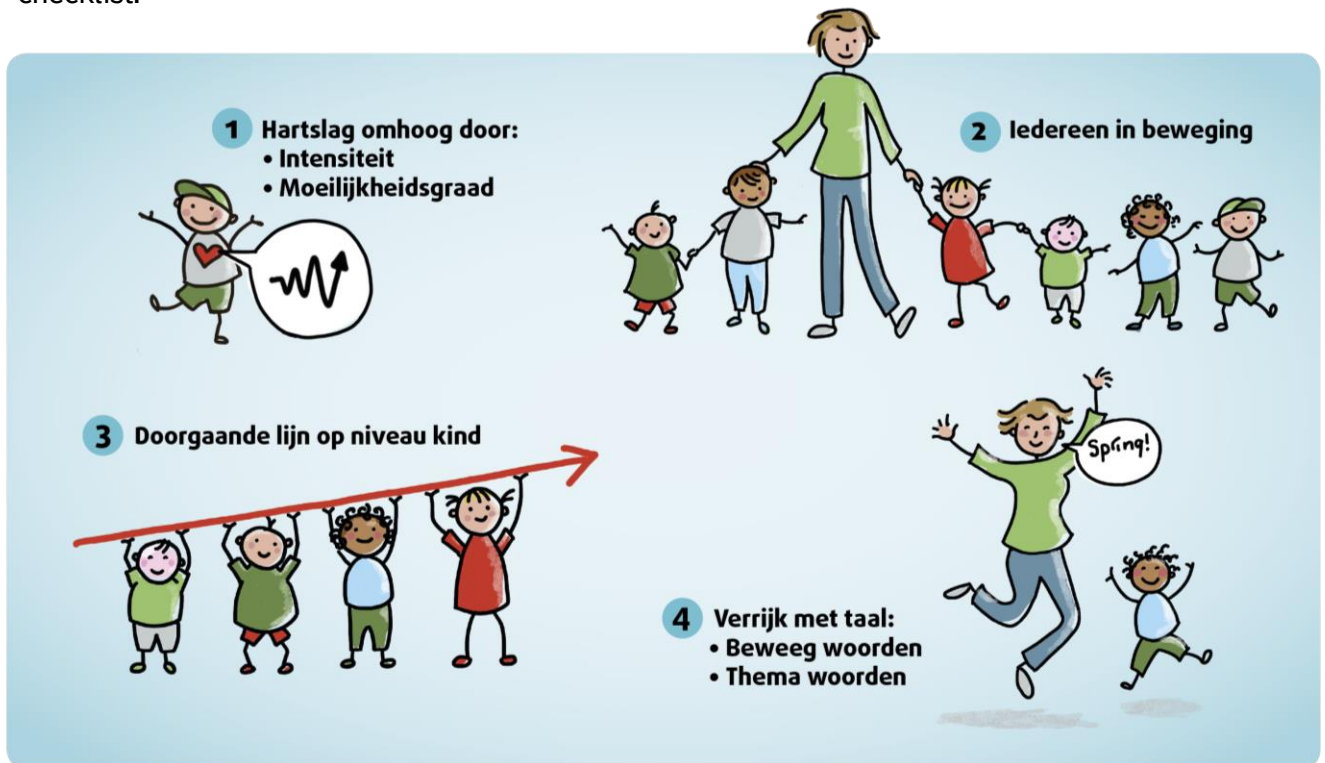
Besprek in groepjes met elkaar welke beweegactiviteiten je kan koppelen aan het thema 'Lente' en het thema 'Ziek en gezond'. Welke beweegwoorden en welke themawoorden kun je dan inzetten?

Beweegactiviteit:

Beweegwoorden:

Themawoorden:

Een beweegactiviteit is een Lekker Fit!-beweegactiviteit als het voldoet aan de onderstaande checklist.



Tips voor het uitvoeren van beweegactiviteiten

Wel 200 keer herhalen. Kinderen zijn dol op herhaling. En hun brein ook. De prikkelgeleiding in het brein begint als een hobbelig zandweggetje. Naarmate de prikkel steeds vaker gebruikt wordt, wordt de verbinding steeds efficiënter. Na zo'n 200 keer herhalen wordt het een razendsnelle vierbaans-snelweg. Voor jou ook leuk om te zien hoe de kinderen vorderingen maken. Gaat de conditie vooruit? Nemen de motorische vaardigheden toe?

Doelen bepalen. Bepaal van tevoren wat je doel is. Welke ontwikkelingsgebieden van het kind wil je stimuleren? Leg bijvoorbeeld het accent op kleuren benoemen, sociale vaardigheden, de taalbegrippen op, onder, voor, achter, groot, klein, het ontdekken van het lichaam etc. Welke beweegcategorieën wil je stimuleren? Zo maak je de gerichte beweegactiviteiten waardevol en kun je aanspraak maken op alle competenties van het kind.

Nieuw materiaal. Laat de kinderen altijd eerst kennismaken met het nieuwe materiaal en hiermee vrijspelen voordat je het werkelijke spel gaat spelen. Gooi de bak met knijpers of viltjes eens verspreid door de ruimte. Geef de kinderen vrij spel om het materiaal te ontdekken. Ze vinden het heerlijk om erin te gaan liggen, zwemmen, tijgeren, ermee te gaan stapelen etc. Als je meteen met het nieuwe materiaal een beweegspel gaat spelen zullen ze nog veel te veel bezig zijn met het nieuwe materiaal en daarom moeite hebben om het spel te volgen. Zorg voor meer materiaal dan er kinderen zijn. Zo hoeft niemand te wachten en is er altijd materiaal voorhanden. Stimuleer de kinderen het materiaal te ontdekken, door ze uit te dagen met vragen als "Wie weet wat je allemaal met deze knijpers kunt doen?" of "Ik zie dat Halit eilandjes maakt van de viltjes. Zullen we hem allemaal gaan helpen?"

Bij een Lekker Fit!-beweegactiviteit ga je snel aan de slag. Kinderen leren meer van doen dan dat ze lang naar speluitleg kunnen luisteren. Dus niet: Uitleggen dat je straks de muziek aan gaat doen en dat de kinderen gaan dansen en als de muziek stop dat er een opdracht volgt. Maar wel: Muziek aan zetten en gaan dansen met de kinderen. Zet de muziek stop en vertel op dat moment wat je van ze verwacht. Dat kan het peuterbrein beter aan en je bent sneller in beweging!

Volgorde van een spel uitleggen:

1. Indelen groep/ opstelling spelers/ aangeven speelveld

Hierdoor weten kinderen wat hun taak gaat worden. Ben je de reus of de kabouter? Op deze manier letten kinderen meteen beter op aangezien ze willen weten wat ze als kabouter moeten doen. Ook voorkom je hiermee het ikke ikke ikke effect als je nog niet hebt ingedeeld.

2. Doel van het spel en hoe te spelen/ voorbeeld

Wat ga je doen en hoe ziet het eruit. Bijvoorbeeld rennen naar de overkant of "de reus moet de kabouters vangen".

3. Belangrijkste spelregels

Geef zo min mogelijk regels aan het begin. Later kan je de extra regels toevoegen. Vertel alleen wat ze moeten weten om het spel te kunnen spelen. Geef het voorbeeld! Kinderen leren het meeste door te kijken. Ga dus niet uitleggen wat ze gaan doen maar laat het meteen zien. Dit pakken de kinderen meteen op.

4. Spelen

Ga zo snel mogelijk aan de gang. Kinderen willen bewegen.

5. Stoppen - onderbreken/ nieuwe regels/ inbreng groep/ rustmoment

Stop je spel na een tijdje. Voer een nieuwe regel in (dus niet alle regels meteen aan het begin!) of houd even rust. Vraag ook de groep hoe ze het vinden en of het goed gaat. "Hoe ging het reus? Wat waren de haasjes snel!"

Beweegplezier? Ieder kind op zijn niveau een succes! Differentieer dus je doelen in een beweegactiviteit. Zo haalt ieder kind zijn eigen succes en houdt hij beweegplezier. Daarom werken we bij 0-4-jarigen niet met af zijn en verliezers.

Kort en simpel. Houd je uitleg kort en simpel en ga zo snel als mogelijk het beweegspel spelen. Vertel zo min mogelijk, want wat je vertelt vergeten de kinderen heel snel.

Geen rijtjes. Wachten op elkaar en in rijtjes staan is voor peuters en dreumesen nog erg moeilijk. Zorg dat iedereen in beweging is en plezier heeft.

Plaatje, praatje, daadje. Kleine kinderen leren vooral door te kijken en na te doen en niet door te luisteren. Ga dus niet uitleggen wat ze gaan doen maar laat het meteen zien.

Enthousiasmeer! Door zelf mee te spelen daag je de kinderen ook uit om mee te doen. De dreumesen en peuters imiteren graag. Bovendien blijf je er zelf ook fit bij. Vergeet natuurlijk niet specifieke complimentjes te geven en aan te moedigen. Je vergroot op die manier het zelfvertrouwen en plezier in bewegen.



Observeer de kinderen continu. Dwing kinderen niet om mee te doen. Kijken is ook een activiteit en wie weet gaan ze vanzelf of de volgende keer meedoen. Houd natuurlijk wel in de gaten dat dit niet steeds bij hetzelfde kind het geval is. Nodig de kinderen wel regelmatig uit tot bewegen.

Geen competitie. Dreumesen en peuters hebben meer plezier in het bewegen en uitvoeren van de opdracht dan dat ze het belangrijk vinden wie er wint of verliest.

Indelen groepjes. Als je in groepjes wilt gaan werken deel de groepjes dan speels in. Bijvoorbeeld in kaboutertjes en elfen. Je kunt ook met lintjes gemakkelijk groepjes maken; een groep met lintje en een groep zonder lintje. Of geef ieder kind een knijper die ze op hun kleding mogen vastknijpen en laat ze de andere kinderen met dezelfde kleur zoeken.

Het opruimspel. Maak van opruimen ook een beweegspel; "Kunnen we heel snel..." of "Alle kabouters brengen het materiaal heel snel naar deze bak, alle elfjes naar deze bak."

Kring. Wil je snel een kring maken pak dan elkaars hand vast en ga zitten of staan. Zing eventueel eerst het liedje "We maken een kringetje." Ga zelf ook in de kring zitten of staan. Niet in het midden want dan sta of zit je met je rug naar sommige kinderen toe.

Stem. Spaar je stem, maak gebruik van trommel, (hand)fluitje etc. Spreek rustig en duidelijk.

Lijnen maken. Lijnen maak je binnen eenvoudig van (schilders)tape en buiten van stoepkrijt. In de beweegbak vind je stoepkrijt.

Fantasie. Maak gebruik van de fantasie van de kinderen en speel hierop in.

Kleding. Vraag aan de ouders of ze hun kinderen makkelijk zittende kleding willen aandoen, zodat de kinderen vrij kunnen bewegen. Laat de kinderen op blote voeten of met gymschoentjes aan bewegen en niet op sokken. Zorg dat de kinderen geen sieraden om hebben.

Liedjes. Liedjes zingen en bewegen passen heel goed bij elkaar. Het is leuk een vast startliedje te zingen, eventueel met bewegingen, voordat je met de beweegactiviteiten begint of als je naar de ruimte loopt. Bijvoorbeeld "de peutergym" en "het opstartlied". Je kunt zelf ook een liedje verzinnen. Ook het gebruik van (zelfgemaakte) muziekinstrumenten tijdens de beweegactiviteiten vinden de kinderen vaak prachtig. Laat de kinderen bijvoorbeeld vrij door de zaal dansen terwijl ze op een muziekinstrument spelen.

Thematisch werken. Met bewegen kun je ook heel goed thematisch werken. Bijvoorbeeld met de thema's: (wilde) dieren, circus, op reis, kleuren, de seizoenen, Sinterklaas en Pieten, het lichaam, verjaardag, kerst of vakantie. Maak eens een beweegprogramma met beweegactiviteiten gericht op één thema. Het is leuk dit thema terug te laten komen in de kring en bij het knutselen. Bestaande beweegspelletjes en liedjes kun je vaak eenvoudig veranderen gericht op een thema. Doet Puk ook mee met de Lekker Fit!-activiteiten? In de beweegbak zit een Lekker Fit!-trainingspak voor Puk.

Opdracht 7.

Bied op je stage ontwikkelingsgerichte Lekker Fit!-beweegactiviteiten aan. Je kunt dit doen met het materiaal die je van Lekker Fit! hebt gekregen. Zorg dat de activiteiten goed aansluiten bij het ontwikkelniveau van de kinderen. Heb je een groep met verschil in ontwikkelingsniveau? Zorg dan dat er voor ieder kind een uitdaging is in de activiteit. Denk dan aan alle kinderen hollen naar de overkant, en de oudere kinderen kunnen met een pittenzakje op hun hoofd hollen, of bijvoorbeeld op hun tenen hollen, of naar geel hollen etc.

Wat kan je motorisch verwachten van het jongere kind ten opzichte van het wat oudere kind? En wat kan je aan cognitieve vaardigheden toevoegen voor het oudere kind?

Schrijf twee activiteiten (één voor buiten en één voor binnen) uit en vermeld naast de motorische ontwikkeling voor welke leeftijd en welke ontwikkelingsgebieden je nog meer stimuleert met de Lekker Fit!-beweegactiviteit.

Beweegactiviteit buiten:

Beweegactiviteit binnen:

Wat ging er goed en wat zou je de volgende keer anders aanpakken?

Beweeghoek

Een beweeghoek is een plek waar de kinderen hun beweegkriebels kwijt kunnen tijdens vrij spel. Op een Lekker Fit!-locatie creëer je, indien mogelijk, een beweeghoek. Een beweeghoek kan ook als “pop-up” midden in je ruimte zijn tijdens vrijspel en na afloop weer worden opgeruimd of een gang. Kies voor materiaal zonder opgelegd speelpatroon of spelregels waar kinderen hun fantasie kunnen uitleven en uitgedaagd worden om uit zichzelf te bewegen. Een hoek waar de peuters mogen springen, klimmen, klauteren, met ballen gooien en balanceren past in de visie van Lekker Fit! Juist in de beweeghoek kunnen de individuele verschillen tussen de peuters op het gebied van hun motorische ontwikkeling meer uitgedaagd worden; ieder kan op zijn eigen niveau werken. Bovendien biedt een beweeghoek de pedagogisch medewerker een extra observatiemoment voor het invullen van de observatielijsten. Een beweeghoek mag daarom niet ontbreken op een Lekker Fit!-locatie.

Voor het maken van de beweeghoek ga je eerst samen met je collega's kritisch kijken en overleggen. Bespreek de volgende punten met elkaar:

- Is de hoek goed bereikbaar?
- Is er voldoende ruimte om te bewegen?
- Is de veiligheid gewaarborgd?
- Is de hoek goed afgeschermd?
- Kunnen de kinderen zelfstandig aan de slag?
- Hebben de andere hoeken of de rest van de ruimte geen overlast van deze hoek?
- Welke beweegcategorieën willen we stimuleren?
- Welke beweegmateriaal gaan we inzetten?
- Welke aspecten van de ontwikkeling willen we eventueel nog meer stimuleren?



Een "pop-up" beweeghoek midden in de ruimte op een kleed

Een "pop-up" beweeghoek voor de uitgang naar de buitenruimte



Een beweeghoek op de gang. Hier komen alle ouders ook langs bij het halen en brengen van hun kinderen. Een goede manier om ouders ook enthousiast te maken om meer te bewegen met hun kinderen.



Een deel van de beweggang waar de kinderen met pittenzakjes en foambuizen gooien en richten op de gekleurde cirkels op de deur.



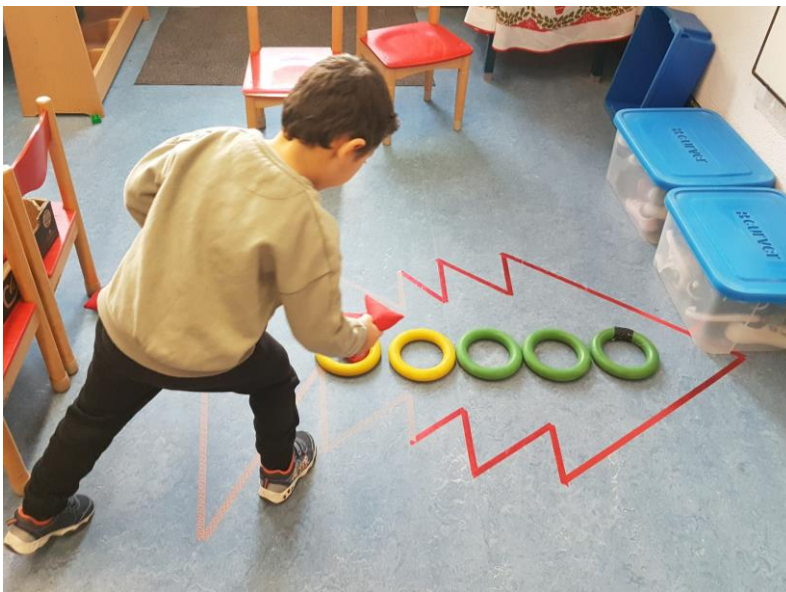
In plaats van een beweegbak is er op deze locatie een beweegkast gemaakt met een beweegmap met beweegideeën erin.



In plaats van de waslijn laag op te hangen hebben de pedagogisch medewerkers de lijn hoog opgehangen. De kinderen worden uitgedaagd om te klimmen en klauteren voordat ze de was kunnen ophangen.

heb ik aan vandaag'.

Een beweeghoek gekoppeld aan het thema 'Wat



De kinderen gooien hier pittenzakken in ringen in de kerstboom. Ze oefenen balanceren door over de lijnen te lopen. Ook leren ze begrippen als in de boom springen en eruit.

Een beweeghoek gekoppeld aan kerst.

Beweegideeën voor binnen

In deze paragraaf vind je een aantal Lekker Fit!-beweegideeën met materiaal ter inspiratie. Je kunt natuurlijk ook zelf beweegspellen verzinnen. Pas de onderstaande beweegspellen aan zodat ze goed in jullie thema passen.

Lekker Fit!-viltjes beweegspellen.

Viltjes worden natuurlijk makkelijk paaseieren, sneeuwballen, koekjes, eilandjes etc.



Materiaal ontdekken. Gooi veel viltjes in de ruimte of laat de kinderen er zelf een “rotzooitje” van maken. Gegarandeerd plezier! Laat de kinderen zelf ontdekken wat er met de viltjes kan. Gaan ze stapelen? Gaan ze rollen? Gaan ze ermee rondlopen? Speel in op de activiteiten die je ziet.



Stoelendans (zonder dat er kinderen af zijn). Zet salsamuziek op, de kinderen dansen door de ruimte, als de muziek stopt dan vraag je ze op een viltje te gaan staan. Je kunt hier allerlei variaties in aanbrenge; allebei de voeten op 1 viltje, iedere voet op 1 viltje, allebei de voeten en allebei de handen op een viltje, of op de billen op een viltje. Het is belangrijk dat ieder kind een beweegsucces behaalt. Daarom blijft ieder kind in het spel.

Evenwicht. Zet allemaal een viltje op je hoofd en loop door de ruimte.

Taalbegrippen. Ga op, achter, voor, naast, onder het viltje staan. Welke woorden kan je nog meer gebruiken?

Schaatsen. Zorg dat je met iedere voet op een viltje staat en ga schaatsen of skaten door de ruimte. Armen op je rug, diep door de knieën en lange beenslagen maken!

Viltjes draaien. Je verdeelt de groep in tweeën, bijvoorbeeld elfjes en kabouterjtes. De elfjes zorgen ervoor dat de witte kant van de viltjes boven is. De kabouterjtes zorgen ervoor dat de gekleurde kant boven is. Zorg ervoor dat de viltjes goed door



de ruimte verspreid liggen zodat de kinderen goed in beweging zijn. Er komt geen einde aan dit spel!

Voetje voor voetje. Laat de kinderen weggetjes maken van de viltjes en hierover heen lopen. Je kunt het liedje zingen van "Voetje voor voetje daar komen we aan." Laat ze op diverse manieren over de viltjes gaan; op de tenen, zijwaarts, achteruit, met reuzenstappen etc.

Schatten naar de overkant. De kinderen staan opgesteld achter een lijn, alle viltjes liggen ook achter de lijn. Aan de overkant maak je nog een lijn. De viltjes zijn belangrijke schatten (of pepernoten, paaseieren etc.) en moeten naar de overkant. De kinderen gaan de viltjes één voor één naar de overkant brengen op verschillende manieren. Springend met het viltje tussen de knieën, viltje onder je oksel etc. Variatie: geef ieder kind drie viltjes en loop over de viltjes naar de overkant, door steeds de achterste weer voor te leggen.

Gooien en sjoelen. De kinderen staan opgesteld achter een lijn. Gooi een viltje in verschillende cirkels, hoepels of doos. Variatie: sjoel het viltje over de grond naar een doos met een opening erin geknipt. Hierbij kun je verschillende afstanden maken zodat er moeilijke en makkelijke doelen bij zitten.

Figuren zoeken. Teken op blanco viltjes drie soorten figuren, bijvoorbeeld cirkel, vierkant en driehoek.

Zorg dat er minimaal drie keer zoveel viltjes zijn dan kinderen. Bij iedere opdracht die je geeft laat je steeds een voorbeeldviltje met het genoemde figuur erop aan de kinderen zien.

- Verspreid de viltjes door de ruimte, met de afbeelding naar boven. Laat de kinderen dansen op muziek of rennen door de ruimte, zodra de muziek stopt of op een teken geef je de kinderen een opdracht, bijvoorbeeld; ga allemaal bij een viltje met een vierkant staan. Na veel herhalingen eindig je met het opruimspel; breng alle viltjes met een driehoek naar mij etc.
- Teken met stoepkrijt een aantal grote cirkels, vierkanten en driehoeken verspreid over de ruimte. Leg alle viltjes achter een lijn, ook de kinderen staan achter deze lijn. De kinderen mogen tegelijkertijd 1 viltje pakken en het viltje zo snel mogelijk brengen naar hetzelfde figuur als op het viltje staat, daarna terugrennen achter de lijn en weer 1 viltje pakken etc.

Polonaise. Laat de kinderen in polonaise over de getekende figuren op de grond lopen.

Het opruimspel. Maak van het opruimen een beweegspel; alle elfjes gaan zo snel mogelijk hier een hoge toren van de viltjes bouwen en de kabouters gaan daar zo snel mogelijk een toren maken. Wie heeft de hoogste toren?

Spelen met gekleurde knijpers. Met knijpers kun je veel beweegactiviteiten uitvoeren, goed inspelen op kleurbesef en ook de fijne motoriek stimuleren.

Vind je knijpers spannend door de ijzeren klemmetjes? Je kunt ook ander gekleurd materiaal gebruiken zoals letters en cijfers van foam, gekleurd playMais en handjes en voetjes.





Materiaal ontdekken. Laat de kinderen eerst het nieuwe materiaal ontdekken door ze vrij te laten spelen met de wasknijpers. Stimuleer de kinderen door op elkaars spelletjes te wijzen en eventueel zelf ideetjes aan te reiken.

Gooien en smijten. Twee kinderen mogen de hele bak met knijpers leeggooien in de ruimte. Zorg dat de andere kinderen op een veilige afstand zijn. Vervolgens kan je op allerlei manieren de knijpers weer in de bak verzamelen.

- Eerst alle blauwe knijpers oprapen, daarna alle rode, enzovoort. Variatie: Wie is sneller met oprapen van de knijpers, de groepsleiding (rood en wit) of de kinderen (groen en blauw)?
- Laat de kinderen van een afstand de knijpers in de bak proberen te gooien. Zet hiervoor pylonen om de bak heen, of trek een lijn met tape, zodat de kinderen afstand houden bij het gooien en elkaar niet kunnen raken.
- Maak drie groepen. Elke groep krijgt een kleur. Zodra de groepsleider een teken geeft moet elke groep zijn eigen kleur zo snel mogelijk in de grote knijperbak doen.
- Verdeel de knijpers in twee of drie vakken. Probeer nu met je groep de knijpers in jouw vak zo snel mogelijk op te ruimen.



Speels indelen van groepjes. Als je in vaste groepjes wilt spelen kun je groepjes maken door middel van het uitdelen van verschillende kleuren knijpers. Ieder kind krijgt een knijper die ze op hun kleding mogen vastknijpen. Zoek nu de andere kinderen met dezelfde kleur knijper, die horen bij elkaar.

Kleren versieren. Plaats 6 pylonen kriskras door de ruimte en leg bij elke pylon een hoopje knijpers. De kinderen rennen langs de pylonen. Bij iedere pylon staan ze stil en pakken een knijper; deze mogen ze op hun eigen kleding vastmaken. Laat de kinderen doorgaan totdat ze mooi versierd zijn met de knijpers. Waar maken ze de knijpers vast? Welke kleuren pakken ze?

Laat alle kinderen bij de bak komen, nu mogen ze de knijpers weer in de bak doen door eerst alle blauwe knijpers van zich af te halen, daarna de rode enzovoort. Zorg dat er veel beweging in zit door de kinderen te laten hollen van de ene hoop naar de volgende hoop. Variatie: de oudere kinderen kunnen ook elkaar versieren. Laat de kinderen bij elkaar de knijpers eraf halen en in de bak gooien.



Zoek de goede kleur. Elk kind krijgt één knijper. Elke knijper moet in de ruimte op een voorwerp met dezelfde kleur worden geklemd. Een rode knijper op een rood boek, een blauwe knijper op een blauwe jas etc. Elke keer komen ze een nieuwe knijper bij je halen. Daarna laat je de knijpers ophalen op kleur. "Haal allemaal eens een rode knijper op, maar niet de knijper die je zelf hebt gedaan". Als elk kind een knijper heeft gevonden zijn alle knijpers opgehaald. Maak het spannend bij het verzamelen door de kinderen goed te laten zoeken of er nog ergens een knijper is. "Wie ziet er toch nog een knijper"?

De was ophangen. Hang aan de ene kant van de ruimte een touw op de hoogte van de kinderen op. Naast het touw staat een mand met poppenkleertjes. Aan de andere kant van de ruimte ligt een hoop knijpers. De kinderen staan opgesteld achter een lijn. Vraag de kinderen de kleertjes op te hangen op de waslijn. Ze mogen maar twee knijpers van de hoop mee nemen.

Even rust. Laat de kinderen bij een hoopje knijpers zitten. Ze kunnen nu van alles gaan bouwen met de knijpers. Of bijvoorbeeld een pylon samen versieren. Of een slang maken. Hoe lang kan de slang worden die de kinderen maken? Kunnen ze die samen optillen?



Tips:

- De jongste kinderen kunnen nog moeite hebben met de knijper ergens op te knijpen maar zullen het na enige oefening snel doorkrijgen.
- Door de kleuren van de knijpers kun je inspelen op het (her)kennen van de verschillende kleuren. Dit werkt zelfs voor de jongste kinderen als ze nog geen kleuren kunnen benoemen, maar wel de verschillende kleuren herkennen.
- Gaan de knijpers kapot dan kun je de twee plastic kanten hergebruiken om mee te knutselen. Het ijzeren tussenstuk gooi je weg.

Spelen met kranten of reclamefolders.

Materiaal ontdekken. Leg alle kranten op een hoop. Laat de kinderen pakken waarmee ze willen spelen. Ze mogen lopen, rennen (zorg voor voldoende ruimte), scheuren enzovoort. Je let op de volgende signalen; wat doen de kinderen met de krant? Wat kunnen ze met de krant? Prikkel de kinderen die niet zo snel iets weten te verzinnen! Maak gebruik van de activiteiten die je ziet gebeuren!



Zonder handen. Iedereen pakt een krant of folder bestaande uit twee delen van een grote krant of folder. Vouw de krant twee keer dubbel. Loop kriskras door de ruimte. Kun je de krant ook dragen zonder je handen te gebruiken? Onder je arm, op je hoofd, tussen je kin, tussen je knieën. Kun je de krant ook met zijn tweeën dragen zonder je handen te gebruiken? Wie kan de krant niet vasthouden en toch de krant op zijn buik houden? Vouw hiervoor de krant helemaal uit en laat de krant tegen de buik plakken door snel te

lopen/rennen.





Over water lopen. Neem een stapel kranten. Maak door de ruimte een weg van ijsschotsen of eilandjes; plak ze vast met schilders tape. De kinderen volgen de weg volgen zonder "in het water te vallen". Variatie: neem twee kranten. De kinderen moeten van de ene kant van de ruimte naar de andere kant proberen te komen door steeds op 1 krant te staan. Haal je de overkant zonder in het water te komen?



Sneeuwballengevecht. Maak met elkaar grote sneeuwballen van de kranten/folders.

Scheuren Jan. Op de melodie van "heb je wel gehoord van de zeven, de zeven".

Heb je wel gehoord van scheuren Jan,
scheuren Jan

Heb je wel gehoord van die rare man

Hij zegt dat ik niet scheuren kan

Maar ik kan scheuren als de beste man

En dat is 1, (je scheurt het kranten hemd
van je af)

En dat is 2, (je scheurt de krant
doormidden totdat je bij 6 heel veel
krantensnippers hebt.)

En dat is 7' (op 7 gooit iedereen de krantensnippers in de lucht.)



Het opruimspel. "Kunnen we heel snel
alle snippers in de vuilniszak, doos of bak
doen?"

Tip: gebruik de snippers voor in de
babygroepen. Gooi alle snippers op de
grond en laat de kinderen ertussendoor
kruipen. Gooi de snippers eens in de lucht.
Houd natuurlijk goed in de gaten dat de
baby's de snippers niet gaan eten!



Spelen met een laken of parachute.

Een leuk beweegspel waarbij er goed samengewerkt moet worden. Je staat samen met de kinderen om het laken, terwijl iedereen het laken stevig vast blijft houden. Zorg dat het laken strak blijft.

Zo gaat de molen. Zing het liedje "Zo gaat de molen, de molen, de molen, zo gaat de molen, de molen. (loop rustig in een kring met het laken vast)

Zo gaan de wieken, de wieken, de wieken, zo gaan de wieken, de wieken (sneller lopen, sta dan stil)

Zo gaan de armen, de armen, de armen, zo gaan de armen, de armen (schud met de armen het laken hoog en laag.)

Zo gaan de benen, de benen, de benen, zo gaan de benen, de benen (maak kniebuigingen).

Zo gaan de voeten, de voeten, de voeten, zo gaan de voeten, de voeten (houd het laken heel hoog stamp met de voeten op de grond).



en



Wind maken. Maak wind door de handen op en neer te bewegen, wissel steeds de sterkte van de wind af. Verander van een heel rustig briesje naar een storm en van een kalm windje naar een heuse orkaan.

Laat de bal rollen. Laat een zachte bal rustig rollen over het laken zonder dat deze ervan af valt. Wissel van tempo en richting. Knip eens een rond gat in het midden van een laken. Hier past mooi een bal door nadat hij een tijd over het laken gerold heeft.

Jonassen. Beweeg een zachte bal twee keer op en neer en op drie zwiep je hem de ruimte in. De kinderen halen de bal zo snel mogelijk weer op en leggen hem weer op het laken. Jonassen kan ook heel goed met meerdere zachte ballen, in elkaar gevouwen sokken of knuffels. Zo kunnen er meer kinderen rennen om ze op te ruimen en weer naar het laken te brengen.



Wisselen van plaats. Houd het laken met z'n allen heel hoog of juist laag. Twee kinderen wisselen snel van plaats. Zeg bijvoorbeeld "Nina ruilt met Ali snel van plaats."

Kleur op kleur sorteren.

Verspreid splashballen door de hele ruimte. Laat de kinderen door de ruimte rennen en de ballen zoeken en op de kleuren van de parachute leggen. Maak het extra uitdagend door de ballen ook in de hoogte te verstopten zodat de motorische uitdaging nog groter wordt.



Lekker uitrusten op of onder het laken. Ga met elkaar op het laken zitten of bouw een hut en ga onder het laken zitten. Lees een boek voor.



Spelen met dozen.

Verzamel verschillende formaten lege dozen voor deze beweegactiviteiten.

Dozen nadoen. Je hebt allerlei maten dozen verzameld en die liggen verspreid in de ruimte. Zorg dat er meer dozen dan kinderen zijn. De kleinste doos is zo groot dat er een kind in kan staan. De grootste doos kan niet groot genoeg zijn. De kinderen lopen door de ruimte en doen de maten van de dozen na. Stel je voor dat je in een kleine doos zit, of in een hoge dunne doos. Varieer in grootte met groot, klein, hoog, laag, breed en smal.



Stoelendans met dozen. De dozen zijn open aan de bovenkant. Zet vrolijke snelle muziek op en laat de kinderen dansen door de ruimte. Als de muziek stopt stappen de kinderen in een doos. Als de muziek weer begint gaan ze weer verder met dansen, huppelen, springen, lopen etc.

Variatie: Hoofd in een doos, met twee benen, met één been, met twee personen in één doos, of met de ogen dicht. Er zijn geen afvallers, bewegen is het motto.

Met dozenschoenen lopen. Laat ze lopen met aan iedere voet een doos. Daarna maak je tweetallen en lopen de kinderen met z'n tweeën samen met één doos aan de voeten.



Totempaal. Een totempaal maken van alle dozen die er zijn. Daag de kinderen uit om een hoge paal te maken zonder dat hij omvalt. Dans er nu in een kring als indianen omheen.



Dozenparcours. Maak nu ook de onderkant van de dozen open en maak een tunnel van de dozen. De kinderen kruipen nu door de dozen heen. Maak een lange tunnel door meerdere dozen achter elkaar aan te leggen. Je kunt nu een heel parcours maken door de tunnels te verspreiden door de ruimte en de kinderen door de dozen heen te laten kruipen, tijgeren of zigzag tussen de dozen door te laten gaan, er doorheen of juist er overheen.

Bootje varen. Laat de kinderen in een doos zitten met hun billen. Laat ze naar de overkant schuiven. Dirk Scheele heeft een leuk bijpassend liedje: In een bootje.

Mikken maar. Stapel allemaal dozen op elkaar. Leg allemaal pittenzakjes klaar of splashballen. Laat de kinderen van een afstand op de dozen mikken.



Dozen voetbal. Zit er veel energie in de groep? Wil je lekker laten uitrazen? Heb je de dozen niet meer nodig? Doe dan dozenvoetbal. Heerlijk tegen de dozen aantrappen en ze naar de overkant schoppen. Laat de kinderen steeds allemaal dezelfde richting op schoppen. Zo voorkom je een ongelukje dat er een kind geraakt wordt door een doos. Klaar? Laat ze de dozen plattrappen. Kunnen ze als een mooie stapel in de papiercontainer. Of speel er nog samen een sleepboot mee! Dat is goed voor de balans, zeker als je allerlei bochten gaat maken.



Vrij spel. Geef ieder kind één doos om er zittend rustig mee te spelen. Ze kunnen er van alles van knutselen, zonder lijm en schaar. Laat ze hun fantasie gebruiken om een auto, een boot, een schatkist, een brievenbus etc. te maken.

Spelen met ballonnen

De activiteiten met ballonnen kunnen ook goed met zachte foamballen of strandballen gespeeld worden.



Vrij spel met ballonnen. De kinderen zijn vrij in de ruimte. Bied ze veel meer opgeblazen ballonnen aan dan er kinderen zijn. Laat de kinderen met de ballonnen spelen. Doe zelf ook actief mee. Vraag bijvoorbeeld "Kunnen we allemaal de ballonnen in de lucht houden? Zorg dat de ballonnen de grond niet raken."



Ballonnen op de parachute of dansdoek. Leg veel ballonnen op de parachute. Beweeg de parachute rustig. Kunnen de ballonnen blijven liggen? Kunnen de kinderen met de parachute en de ballonnen door de ruimte lopen?

Hoofd, schouders, knie en teen met ballonnen. Geef ieder kind twee opgeblazen ballonnen. Zing samen het liedje met in elke hand een ballon en tik met de ballon de lichaamsdelen uit het liedje aan.

‘Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen.
Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen.
Ogen, oren, puntje van je neus.
Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen.’

Herhaal een aantal keren en varieer het tempo door bijvoorbeeld heel snel en heel traag te zingen.

Op de buik ballonnen wegslaan. Je ligt samen met de kinderen op de buik in een kring. Doe eventueel eerst het liedje we maken een kringetje en laat de kinderen daarna op hun buik gaan liggen. In het midden liggen een heleboel ballonnen, strandballen of zachte ballen. Laat de kinderen deze wegslaan of over rollen terwijl ze op hun buik liggen.

Tip: Dit is een goede oefening voor de rugspieren. Liggend op de buik de ballonnen wegslaan kan voor sommige kinderen een zware inspanning zijn. Laat ze dan tussendoor een andere houding aannemen, bijvoorbeeld zittend op de knieën.

Ballonnenregen. Je hebt een bak vol ballonnen, strandballen, zachte ballen of knuffels. De kinderen zijn vrij in de ruimte, jij haalt continu de ballonnen uit de bak en gooit ze in de ruimte. De kinderen moeten zo snel mogelijk de ballonnen gaan halen en weer terug in de bak doen. Lukt het jou om de bak helemaal leeg te krijgen? Als het goed is komt er geen einde aan dit spel. Eindig met alle ballonnen in de bak; de kinderen hebben gewonnen.

Spelen met ballen.

Varieer met verschillend materiaal en grootte van de ballen.

Bal overrollen. Je zit met de kinderen in een kring met gespreide benen. Het kind dat de bal heeft, roept de naam van een ander kind en probeert de bal in de gespreide benen van dit kind te rollen. Het kind dat de bal toegerold krijgt, mag op zijn beurt een naam noemen en de bal naar dat kind rollen. Breng daarna meerdere ballen in het spel.



Ballenspel. Verspreid alle tennisballen door de ruimte. Zet een grote bak in het midden van de ruimte neer en laat ze alle ballen erin verzamelen. Daarna mag één van de kinderen de bak weer omgooien. Je kunt ook één kind bij de bak zetten die continu de ballen weer uit de bak haalt.

Tip: tennisballen stuiten veel. Als dat de kinderen te veel prikkelt, zoek dan ballen die geschikter zijn. Er zijn veel soorten ballen op de markt. Ook als je merkt dat ze de ballen tegen elkaar aan gaan gooien kun je beter zachtere ballen gebruiken, omdat dit erg pijnlijk is.



Splashballen zijn een voorbeeld van zachte ballen en ook een alternatief voor waterballonnen.

Ballenglijbaan. Maak een glijbaantje door een plank schuin tegen iets aan te zetten. De tennisballen liggen door de hele ruimte verspreid. De kinderen hollen door de ruimte om de tennisballen te verzamelen en rollen dan de ballen van de plank af. Andere kinderen proberen de ballen dan weer te pakken.

Stuiterbal. Iedereen pakt een tennisbal. Vraag de kinderen of ze kunnen stuiten met een tennisbal. Kunnen ze dat ook als ze lopen? Kunnen ze op die manier de ballen naar de overkant brengen?

Je kunt natuurlijk ook weer gebruik maken van thema's en dan veranderen de tennisballen in pepernoten, paaseieren, kerstballen, sneeuwballen etc.

Afsluitspel om de kinderen rustig te krijgen:

In slaap tikken. Je staat met de kinderen verspreid door de ruimte. De kinderen staan stil en hebben hun ogen dicht of hun handen voor de ogen. Eén kind is de inslaaptikker en heeft de foambal in zijn handen en tikt daarmee een kind zachtjes op de rug. Dit kind gaat dan op de grond liggen om te slapen. De tikker gaat hiermee door tot alle kinderen slapen en gaat daarna ook liggen. Als variatie kun je ook doen dat het kind wat getikt wordt de bal krijgt en de eerste tikker gaat slapen.

Bewegen met handdoeken.

Vraag aan ouders of ze nog oude, schone handdoeken hebben en je hebt goedkoop materiaal voor leuke beweegspellen. Ga met elkaar in de kring zitten en bespreek wat je allemaal met een handdoek kan doen en voer de bewegingen met elkaar uit.

De zee. Zittend met de handdoek over de gestrekte benen, kun je de handdoek laten golven als de zee, snel en langzaam?

Bewegen door de ruimte. Liggend op de buik op de handdoek en door de handen af te zetten op de vloer rondjes draaien, vooruit en achteruitschuiven door de ruimte.

Tafel en tafelkleed. Maak van jezelf een tafeltje (hand- en kniestand) iemand anders legt voor jou het tafelkleed (de handdoek) over je heen, kun je door de ruimte lopen zonder dat het tafelkleed van tafel valt?

Tuimelen. Ga in kleermakerszit, in de breedte, op de handdoek zitten, pak met je handen naast je de handdoek vast en houd de handdoek om de benen geklemd; kun je zijwaarts tuimelen en weer terugkomen?

Zonder handen. Wie kan, zonder dat de handen de handdoek vasthouden, rennen met de handdoek tegen de borst aan?

Opvangen. Wie kan lopen door de ruimte, zijn handdoek in de lucht gooien en de handdoek met z'n hoofd, armen of rug weer opvangen?

Met z'n tweeën. In tweetallen rug aan rug, buik aan buik of zij aan zij door de ruimte terwijl de handdoek tussen beide kinderen ingeklemd blijft. In tweetallen iets dragen wat op de handdoek ligt, bijvoorbeeld een knuffel of schat.

Uitpuffen op je handdoek.

Zet muziek met strand- en zee geluiden aan. Voel de warmte van de zon op je huid, hoor de geluiden van de zee en het strand en puf lekker uit!



Spelen met stokken.

De dreumesen zijn vaak bezig om springen te oefenen. Ga met ze wandelen en op zoek naar mooie stokken. Laat ze eerst ontdekken wat ze allemaal met de stok kunnen; zoals gebruiken als hengel, bezem, misschien wel als zwaard. Daarna leggen ze de stok op de grond en proberen ze er overheen te springen. Of leg een aantal stokken achter elkaar als een grondladder en ga op verschillende manieren over de stokken heen.



Grondladder

Evenwichtig balanceren.

Evenwicht speelt een zeer belangrijke rol bij de motorische ontwikkeling. Kinderen prikkelen hun evenwicht door te klimmen, klauteren, glijden van de glijbaan, skippyballen, staan, zitten of lopen op Stapelstein, wiebelen op een wobbelboard, schommelen, fietsen, stappen, over lijnen lopen etc. Ook door te draaien om de eigen lichaams-as en vanuit snelle bewegingen plotseling stil staan stimuleert het evenwicht.



Stapelstein, balanceermateriaal.

Evenwichtig lopen.

- over half opgeblazen luchtbed
- met grote en kleine passen
- op de tenen en hakken
- met ogen open en dicht
- op verschillende ritmes van de trom
- zijwaarts
- achteruit
- over kronkelweggetjes gemaakt van (vastgeplakt met schilders tape)
- stappen over hindernissen, bijvoorbeeld lege melkpakken of schoenendozen
- slalom tussen de hindernissen
- met een viltje op je hoofd
- op klosjes lopen.
- tussen lijnen of touwen lopen



Draaien om de eigen lichaams-as.

- omrollen over half opgeblazen luchtbed
- omrollen van een heuveltje
- dansend draaibewegingen links- en rechtsom maken

Rennend in balans. Laat de kinderen door de ruimte rennen en op een teken:

- zo snel als mogelijk stilstaan
- snel gaan liggen op de grond en weer opstaan
- als een standbeeld bevroren

Bewegen met beanbags of pittenzakjes.

Zorg dat ieder kind een beanbag of pittenzakje heeft. Je kunt ze kopen of zelf maken. Je kunt variëren voor alle leeftijden. Wat kunnen ze er allemaal mee? Geef ze opdrachten zoals:

- Kun je ze onder je voeten leggen en schaatsen?



- Kun je hem op je hoofd leggen en rondlopen? En rennen?
- Kan je hem op je rug leggen en dan naar de overkant van de ruimte lopen. Kan dat ook op je buik?
- Kan je al hinkelend de beanbag naar voren verplaatsen?
- Kan je hem met je tenen pakken en in de lucht houden? Kan je zo naar de overkant komen?
- Kan je hem omhooggooien en weer opvangen? Kan je ook een rondje draaien terwijl je dat doet? Of in je handen klappen. Wie kan het hoogste gooien?
- Je kunt ook als een hondje lopen op je handen en je knieën, met een beanbag op je rug. Wie kan er de meeste op zijn rug dragen?

Laat alle kinderen in spreidstand in een treintje staan. Alle zakjes liggen bij de achterste. De achterste gooit de beanbag door de poortjes naar voren. Als die helemaal naar voren is gekomen, holt de achterste naar voren en is het de beurt aan de nieuwe achterste. Welke rij is het snelst klaar of aan de overkant? Variatie: de voorste gooit de beanbag in een hoepel die wat verder op ligt. Pas als dat gelukt is mag de achterste naar voren komen. Indien het mis is, moet de achterste een nieuwe beanbag door de poortjes gooien.

Gaan we met de fiets of met de bus?

Het thema vervoer is prachtig te koppelen aan beweegactiviteiten.

Fietsen met baby's. Terwijl de baby op zijn rug ligt zet je je handpalmen tegen de blote voetzolen van de baby. Maak fietsbewegingen, de voeten van de baby volgen jouw handen. Maak fietsbewegingen zowel voor als achterwaarts, langzaam en steeds sneller. Zing er eventueel een fietsliedje bij. Deze oefening is meteen goed voor de spijsvertering en tegen krampjes bij de baby.

Met de fiets. Je ligt met kinderen in een kring op de rug. Iedereen heeft beide benen in de lucht en maakt fietsbewegingen met de benen. De armen zijn opgetild en houden een zogenaamd stuur vast.

- 'We gaan tegen een hoge berg op fietsen, dat gaat heel zwaar.' (maak langzame fietsbewegingen)
- 'We zijn boven op de berg gekomen, kijk eens wat een prachtig uitzicht. Kom op we gaan nu heel hard van de berg af fietsen. (maak snelle fietsbewegingen)
- 'Stop, een stoplicht, even rust.' (houd de benen stil)
- 'Ja, het stoplicht is weer op groen. Fietsen maar weer!'
- 'Zien jullie ook die bochten in de weg? We gaan de bocht om (tijdens fietsbewegingen lichaam naar één kant hellen) en ook de andere kant de bocht om.'
- 'Kunnen jullie ook achteruit fietsen?' (de benen fietsen achterwaarts)



Met de bus. Maak een bus door achter en tegen elkaar aan te zitten met de benen wijd. De bus gaat rijden. Als de bus naar voren rijdt schuiven de kinderen op hun billen naar voren. Naar achter, de kinderen schuiven op hun billen achterwaarts, de bocht om, etc. Af en toe moet de bus uitrusten, dan maken de kinderen bewegingen met de armen maken. Bijvoorbeeld de armen zijn ruitenwissers, houden het stuur vast. Het liedje "De bus" past hier goed bij. Wissel steeds van chauffeur.

"De wielen van de bus die draaien rond, draaien rond. De wielen van de bus die draaien rond als de bus gaat rijden. De motor van de bus doet broem, broem, broem.... De deuren van de bus gaan open, dicht.... De mensen in de bus gaan heen en weer.... De lichten van de bus gaan aan en uit.... De wissers van de bus gaan heen en weer.... De remmen van de bus doen ie, ie, ie.... De toeter van de bus doet toet, toet, toet.... "

Tip: Je kunt ook de muziek aanzetten zoals Stap maar in, nr. 10 De autoblues.



Met de trein. Een treintje ging uit rijden met allemaal dieren. Je loopt met de kinderen in een trein achter elkaar, zigzaggend door de ruimte en jullie zingen; "Een treintje ging uit rijden van Amsterdam naar Rotterdam, en achter al die ramen daar zaten zoveel beren, en die deden zo en die deden zo, zie za zo." Doe met elkaar de dierenbewegingen en maak de dierengeluiden. Herhaal dit een aantal keren met verschillende dieren; hondjes, pinguïns, hazen, kikkers, slangen, slakken etc.

Met moedereend: stop als ik naar je kijk. Moedereend wil haar kleine eendjes niet kwijtraken: stop als moedereend naar de kleine eendjes kijkt. Je loopt als moedereend kriskras door de ruimte. De kleine eendjes volgen jou. Als je stopt met lopen en je hoofd draait en naar de kinderen kijkt, mag niemand meer bewegen.

-wissel het looptempo af

-wissel allerlei bewegingen af

De eendjes mogen elkaar ook als een treintje vasthouden als ze moeite hebben jou te volgen.



Gekleurde cijfers en letters voor alle leeftijden. Cijfers en letters in primaire kleuren van schuimplastic. Beweegplezier voor alle leeftijden!



Vrij spel voor de baby's. Het gekleurde materiaal stimuleert de baby's al voldoende om er mee te gaan bewegen. Met een bakje of doos erbij kunnen ze het eindeloos erin en uithalen.

Zoek je kleur. Verspreid de gekleurde cijfers en letters door de ruimte. Geef de kinderen opdrachten om zo snel mogelijk dezelfde kleuren terug te vinden in de ruimte en daar een cijfer of letter neer te leggen.

Zet vier bakken met een primaire kleur erop. Muziek aan, alle kinderen laten dansen en als de muziek stopt, zo snel mogelijk alle kleuren in dezelfde kleur bak verzamelen.

Variatie; maak een aantal bakken met water en laat de kinderen daar de cijfers en letters in laten drijven. Leuk voor buiten. Laat ze daarna bijv. met ogen dicht proberen er weer een van de juiste kleur uit te pakken. Zo niet? Snel een rondje naar de overkant halen en opnieuw proberen.

Zingen en bewegen.

Zingen nodigt vaak al uit tot bewegen. Zeker als er ook nog veel "beweegwoorden" in de liedjes zitten. Benodigdheden: Grote vrije ruimte binnen of buiten.

Konijnenlied. Loop samen met de kinderen kriskras door de ruimte.

Zing met elkaar 'De konijntjes, die gaan dansen, dansen op het warme mos' (herhaal 2 tot 4 keer). Daarna sta je stil, je houdt je handen op je hoofd, alsof het konijnenoren zijn en zingt "en flap, en flap, en flapper-de-flap-flap-flap' (2x)

Herhaal dit een aantal keren en vervang het woord dansen met stampen, springen, sluipen, kruipen, etc.

Springen maar! Terwijl de kinderen in een kring staan, zing je samen het volgende liedje op de melodie van 1,2,3,4, hoedje van papier. Maak daarbij de bewegingen. Als de bewegingen goed gaan kun je de kinderen ook in een kring laten lopen.

'1,2,3,4, springen maar, springen maar,

1,2,3,4, springen met plezier.

Alle voetjes van de vloer.

Springen maakt je sterk en stoer.

1,2,3,4, springen met plezier.

1,2,3,4, dansen maar, dansen maar,

1,2,3,4, dansen met plezier.

Voetjes stampen op de grond.

Veel bewegen is gezond.

1,2,3,4, dansen met plezier!



Kijk eens of je ook een paar jouw bekende liedjes kunt ombuigen tot een "beweeglied".

Ra, ra, ra doe dit kind eens na. Je staat met de kinderen in een kring. Jullie zingen: "Ra, ra, ra doe dit kind eens na." Jij laat de kinderen een plaat van een kind in een evenwichtshouding zien. Vraag de kinderen de houding na te doen die op een plaat staat. Zing daarna "Wiebel, wiebel, wiebel, weer, want we doen het nog een keer." Laat de kinderen armen, benen en billen flink losschudden. Daarna dezelfde houding nog een keer uitvoeren. Dit spel kan ook goed zonder platen; 'Ra, ra, ra doe mij maar na of doe Milan eens na'.



Verspreid de platen door de ruimte met de tekening naar boven gekeerd. Laat de kinderen je helpen. Zorg dat er meer platen dan kinderen zijn. Start de dansmuziek. De kinderen bewegen vrij op de muziek door de hele ruimte. Ze mogen niet op de platen staan. "Als de muziek stopt ren je zo snel mogelijk naar een plaat en doe je precies na wat het kindje op

de plaat doet. Je mag met meerdere kinderen bij één plaat gaan staan.” Daarna leggen de kinderen de plaat weer neer op de grond en gaan verder bewegen op de muziek tot de muziek weer stopt. Je kunt de kinderen op verschillende manieren laten bewegen bijvoorbeeld rennen, dansen, springen, lopen terwijl de armen in de lucht heen en weer zwaaien, op de tenen, op hurken etc.

Bewegen borgen in dagelijkse activiteiten.

Behalve tijdens vrij en geleid spel kun je kinderen ook uitdagen in bewegen tijdens de dagelijkse activiteiten op de groep. Door kinderen te stimuleren veel zelf te doen, stimuleer je ook hun ontwikkelingsgebieden. Bovendien scheelt het jou een hoop lichamelijke belasting en ben je daardoor minder moe aan het einde van de dag! Denk hierbij aan;

- Het zelf aan- en uitkleden.
- Kinderen die kunnen lopen, zo min mogelijk tillen. Laat bijvoorbeeld het kind op je schoot klimmen in plaats van dat jij het kind optilt. Laat ze de trap bij de aankleedtafel altijd op en af lopen.
- Nodig de baby uit, voordat je hem optilt.
- Hebben jullie hoge banken aan tafel? Stimuleer de kinderen dan ook zelf erop en af te klimmen.
- Laat de kinderen zoveel mogelijk zelf opruimen; maak van opruimen een beweegspelletje.
- Tafel helpen afruimen en schoonmaken is ook bewegen.
- Maak van verjaardag vieren ook een beweegactiviteit, zing de verjaardag liedjes terwijl de kinderen in polonaise door de ruimte gaan.
- Leg obstakels neer buiten of in de gang waar de kinderen overheen moeten stappen bij het brengen of halen. Tijdens de coronaperiode toen de ouders niet naar binnen mochten zijn er veel leuke beweegideeën bedacht. Zo hadden locaties kruiptunnels neergelegd waar de kinderen door naar binnen kwamen kruipen, of een glijbaan neergezet zodat ze glijdend het buitenterrein op kwamen.



Opdracht 8.

Wat zou jij de kinderen meer zelf kunnen laten doen op jouw groep?

Lekker Fit! in het speellokaal

Het speellokaal is natuurlijk een heerlijk ruimte met veel beweegmogelijkheden voor de jonge kinderen. Hier zijn weer andere mogelijkheden dan op de groep, gang, of buiten. Je kunt in het speellokaal gebruik maken van de lege ruimte zonder toestellen. Peuters vinden het heerlijk om lekker hard te rennen door de ruimte. Ze willen graag ontdekken hoe hard ze kunnen rennen en hoe hard ze moeten remmen.

Lopen op verschillende ritmes van een tamboerijn of klappen in je handen is erg leuk om te doen. Ook links om en rechts om rennen en plotseling stilstaan is erg leerzaam. Ook is er veel ruimte voor thema gerichte beweegactiviteiten.



Thema Ziek en gezond. De dokter heeft al zijn pillenpotjes laten vallen. De kinderen gaan helpen alle potjes zo snel mogelijk voor de dokter op te ruimen.

Een ander groot voordeel in het speellokaal zijn de toestellen die weer andere uitdagingen bieden voor de jonge kinderen. Als pedagogisch medewerker mag je de toestellen gebruiken in het speellokaal. Belangrijk is dat je goed kan inschatten wat de peuter aan kan en wat nog niet. Welke motorische vaardigheden heeft de peuter al onder de knie? En kan je goed communiceren met de peuter? Vanuit jullie observatiesysteem heb je dat goed in beeld. Zorg voor een veilige en uitdagende inrichting. Zorg dat de speeltoestellen voldoen aan de eisen die gesteld zijn door de Voedsel- en Warenwet. Laat de toestellen keuren door een erkende instantie. Dit geldt ook voor de buitenspeeltoestellen, inclusief de valdempende matten en houtsnippers etc.



De GGD vindt het juist belangrijk om het bewegen te stimuleren met jonge kinderen; “Houd het risico opodeloos vallen zo klein mogelijk: echter je kunt het niet 100% voorkomen”. Gebruik in het speellokaal materialen waar je je prettig bij voelt en de kinderen voor een groot deel zelfstandig mee aan de slag kunnen gaan. Geef met iconen aan wat de kinderen kunnen doen.

Afbeeldingen die laten zien wat de kinderen moeten doen.

Bijvoorbeeld: Springen als een kikker, als je hoepels hebt neergelegd. Leg pijlen neer voor de looprichting en zet pionnen neer zodat de bocht niet wordt afgesneden.

Ga bij uitdagende onderdelen staan om de kinderen te coachen om de beweging uit te voeren. Vaak hebben ze in het begin je mentale support nodig. Vaak heb je de neiging om hun hand vast te houden. Vraag je af of dat nodig is. Bedenk goed hoe je zelf de beweging maakt: Over een klimrek klimmen doe je met je schoenneus (of je tenen) naar het wandrek toe en niet met je hakken naar het wandrek aan de hand van een pedagogisch medewerker. Overleg met de vakdocent van de basisschool. Vaak staat er een opstelling die gebruikt wordt voor de kleuters in het speellokaal. Met soms een kleine aanpassing is deze goed te gebruiken voor de peuters. De vakdocent kan je ook handige tips geven over hoe de materialen goed in te zetten. Belangrijk voor het inzetten van de materialen is dat je je voldoende kennis en vaardigheden hebt om het op een juiste manier in te zetten. Aan de andere kant zijn er veel materialen te gebruiken die geen uitleg nodig hebben.



Coachen met de handen op de grond of klimtoestel

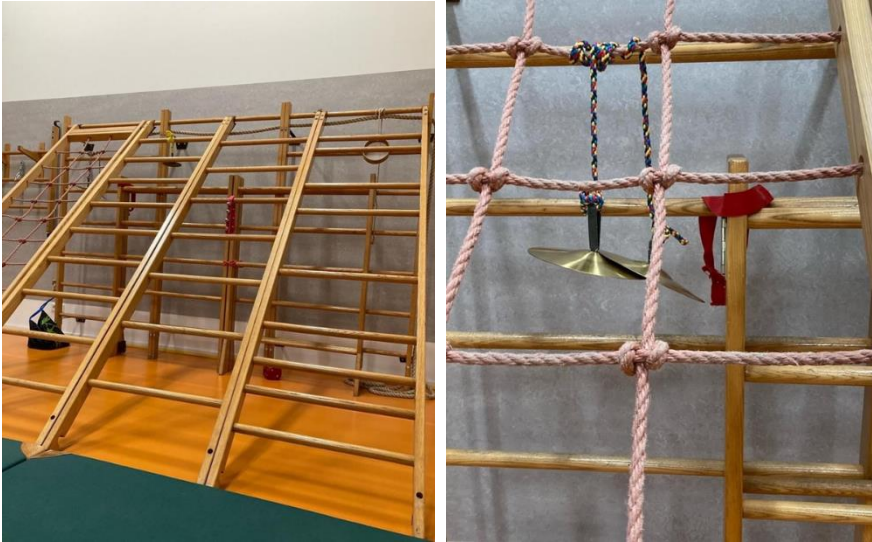


Voorbeeld van een opstelling die peuters veelal zelfstandig kunnen doorlopen.

Begrenzen of stimuleren. Wil je aangeven tot hoe hoog de peuter in het klimrek mag? Hang dan lintjes op om aan te geven dat dat de maximale hoogte is. Ook kun je om te stimuleren dat ze juist een stukje hoger gaan bijvoorbeeld muziekinstrumentjes ophangen. Ze mogen dan de belletjes laten klingelen als ze het gehaald hebben.



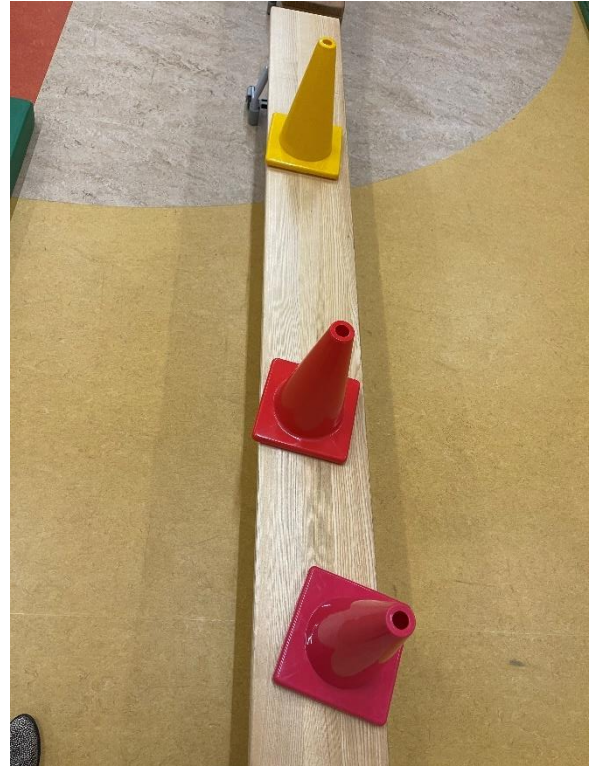
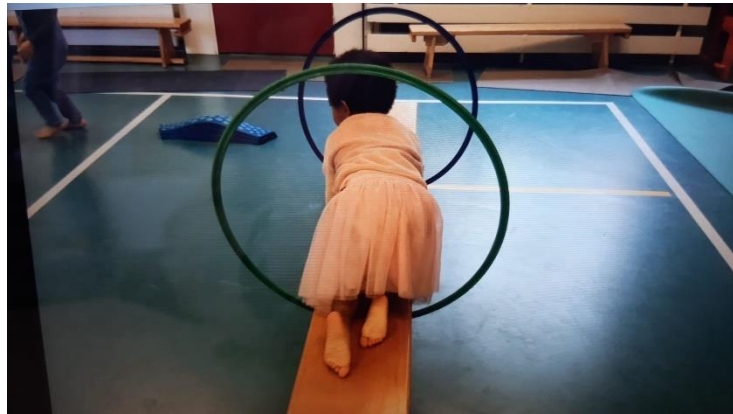
Overzichtelijke opstelling voor peuters met veel motorische uitdagingen.



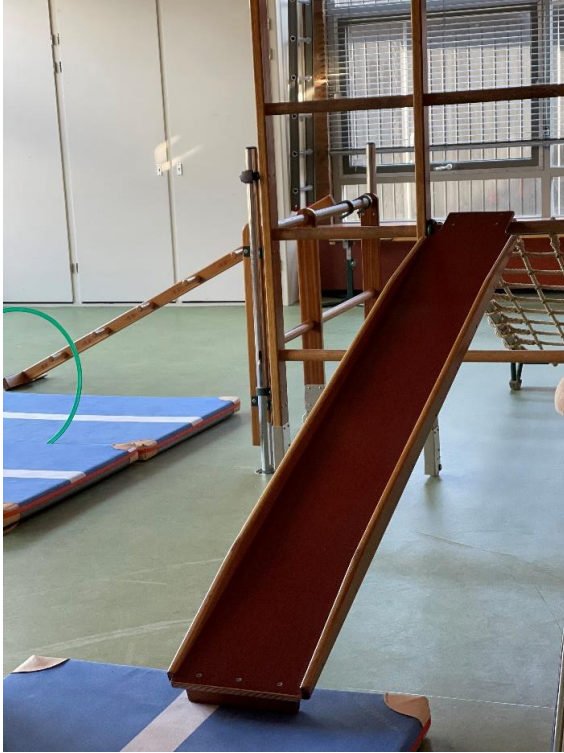
Muziekinstrumenten om uit te dagen hoger in het klimrek te klimmen.



Touwenklimrek. De peuter kan zelf de afstand kiezen om omhoog te komen. Door de instabiliteit van het touw wordt zijn balans en coördinatie ook goed uitgedaagd.



Mooi voorbeeld voor de peuter om oplossingsgericht aan de slag te gaan. Hoe kom je aan de overkant van de bank zonder dat de pionnen vallen? Hoe trots kan de peuter zijn als het gelukt is!



En natuurlijk biedt een leeg speelokaal ook veel beweegmogelijkheden. Hier zijn de kinderen aan het schaatsen op schoonmaakdoekjes.

Baby's en Lekker Fit!

Uiteraard doen de baby's mee met Lekker Fit!

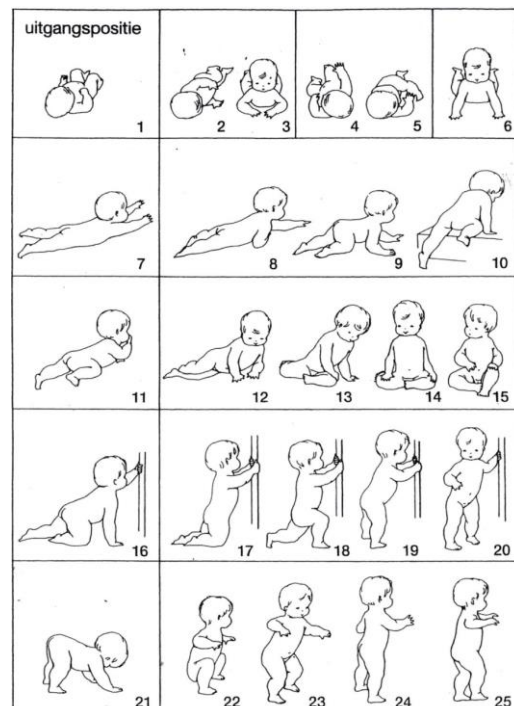
Lekker Fit! is 2 x per dag een individuele beweegactiviteit met de baby doen. Bied de baby's iedere dag de mogelijkheid om op hun buik te spelen. Laat de baby's zo min mogelijk in een wip- of kuipstoel zitten en niet langer dan 15 minuten aaneengesloten en maximaal 30 minuten per dag. Neem de baby's mee naar buiten.

Baby's bewegen graag en met plezier. Zij ontdekken de wereld en zichzelf door spelend te bewegen. Bewegen is voor baby's een ontdekkingsreis waarin ze leren, experimenteren, ervaren, onderzoeken en contact maken. Sterker nog, baby's hebben recht op bewegen. Baby's kunnen nog niet zelf kiezen. Daarom is het één van de belangrijkste taken van de pedagogisch medewerkers ervoor te zorgen dat de baby's alle ruimte krijgen om te spelen en te bewegen, zowel letterlijk als figuurlijk. Dit is enorm belangrijk voor een optimale ontwikkeling. Tijdens het bewegen worden vrijwel alle ontwikkelingsgebieden geprikkeld, zoals de grof-motorische, fijn-motorische, sensomotorische, zintuig-, cognitieve, sociaal-emotionele, spraak- en taalontwikkeling.

Waar moet een ontwikkelingsgerichte beweegactiviteit uit ontstaan?

Een ontwikkelingsgerichte beweegactiviteit sluit aan 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.

Wat laat het kind zien aan motorische vaardigheden? Wat zegt dat? Welke doelen kan je stellen en hoe kan je dat in beweegactiviteiten aanbieden? Deze vragen sluiten goed aan bij Opbrengst Gericht Werken.



In 25 fases van lig naar lopen.



In de kinderopvang zijn er 3 belangrijke pedagogen die een duidelijke rol spelen bij de motorische ontwikkeling van het jonge kind.

1. De andere kinderen op de groep
2. De pedagogisch medewerkers
3. De inrichting van de ruimte



Als we spreken over een jonge baby dan bedoelen we de baby die nog niet kan kruipen. Als we spreken van een oudere baby dan bedoelen we de baby die wel kan kruipen.

Geef ze de ruimte! Leg de jonge baby's zoveel mogelijk op een stevige ondergrond, plat op hun rug. Dit geeft ze de gelegenheid om zelf te gaan rollen, kruipen, zitten, staan en ten slotte te gaan lopen. Hiervoor hebben de baby's ruimte nodig! Een box biedt dit doorgaans niet voldoende en

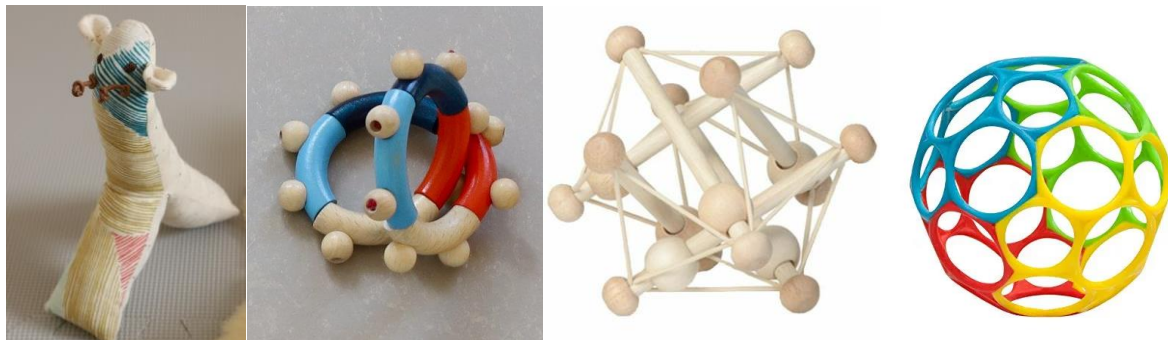
het dikke boxkleed maakt het soms ook moeilijker om te bewegen voor een baby. Creëer daarom voor de baby's de vrijheid om te bewegen. Maak in de groepsruimte een afgeschermd plek waar meerdere baby's kunnen liggen en bewegen. Je kunt een veilige, afgeschermd plek creëren met hekjes.

Wen jezelf aan de baby's zo min mogelijk in kuip- of wipstoeltjes te zetten. Je beperkt hiermee hun bewegingsvrijheid en ontwikkeling. Een liggende baby kan totaal andere keuzes maken dan een baby in een kuip- of wipstoeltje. Gebruik de kuipstoeltjes alleen voor het vervoer per auto. Gebruik de wipstoeltjes eventueel alleen voor het geven van eten of om de voeding te laten zakken na het geven van de fles. Wanneer je een hapje op schoot geeft, heeft de baby een actievere zithouding.

Als laatste aan tafel en als eerste er af. Kijk kritisch naar de zitmomenten aan tafel. Baby's hebben vaak een ander eet- en drinkritme dan de oudere kinderen. Maak gebruik van een zitmoment aan tafel met de oudere kinderen. Een ideaal moment voor de baby's om lekker over de grond te rollen. Gaan de baby's toch mee eten? Houd dan de regel aan: De baby als laatste aan tafel is als eerste eraf. Als de baby moe is van het zitten zal het lastiger zijn om goed te slikken omdat hij ingezakt gaat zitten. Zitten is echt topsport voor de baby, hij houdt het nog niet lang vol.

Eerst de handen dan de speeltjes. Als je een jonge baby neerlegt vermaakt hij zich prima zonder speelgoed. Hij heeft immers zijn eigen speelgoed bij zich! Hij kan zich prima vermaken met zijn eigen handen of voeten. Hij moet nog zoveel van zijn eigen lichaam ontdekken. Het bewust worden van zijn lichaam is een voorwaarde om zich goed motorisch te ontwikkelen.

Wanneer de baby toe is aan een nieuwe uitdaging, kies dan voor eenvoudig speelgoed. Eerst een hoog speeltje zoals een giraffe of een hoge doek als hij zijn hoofd nog niet ver van links naar rechts kan draaien. Vervolgens kan je een lager speeltje neerleggen, zoals de houten ring. Leg het speeltje aan de zijkant van het hoofd van de baby.



Afbeelding v.l.n.r.: Hoog speeltje, houten ring, Skwisch rammelaar, O-bal.

Geef speelgoed waar een kind creatief mee kan zijn, zoals een hardplastic bekertje, een siliconen muffin bakje, een Skwisch rammelaar, plastic bakje, een O bal, een knuffeldoekje, een pollepel, een plastic doosje etc. De baby ligt op zijn rug en heeft voldoende ruimte om zich heen om te bewegen. Leg daarom niet te veel speelgoed om een baby heen. Een handige vuistregel: begin met één speeltje, daarna drie en maximaal vijf speeltjes van verschillende materialen. Het kan hem beperken in het bewegen. Geef de speeltjes niet in zijn hand, maar laat de baby zelf het

speeltje pakken. Hierdoor daag je de baby meer uit en leert hij zelf keuzes maken. Dit zal de zelfstandigheid van de baby zeker bevorderen.

Houd er ook rekening mee dat jonge baby's nog geen keuze hebben in het selecteren waar ze naar kijken. Hun zenuwstelsel zorgt ervoor dat ze altijd voor bewegende en prikkelrijke beelden kiezen. Bedenk daarom of het verstandig is om jonge baby's veel naar kleurrijke en bewegende mobiles te laten kijken. Voor veel baby's kan dit overprikkelend zijn. Kies daarom altijd voor een vriendelijke en rustige omgeving zonder al te veel prikkels. Liever geen felle kleuren, harde geluiden, fel licht, schermen, etc.

Ook de baby's naar buiten. Baby's kun je buiten ook heel goed op hun rug neerleggen. Ook hier liever niet in een kuip- of wipstoel. Eventueel kun je buiten ook een ruimte voor de baby's afschermen. Zorg voor de jongere baby's voor een wandelwagen waar ze plat in kunnen liggen, een kleed op het gras, een opgeblazen babybadje zonder water met een zacht kleed erin of zet een ruime box (op wieltjes) buiten. Zet de oudere baby's bij mooi weer ook eens op het gras neer. Een andere ondergrond dan de bekende box of vloer zullen ze soms in eerste instantie vreemd vinden, maar ook een leuke ontdekking. Sommige baby's zullen op gras makkelijker gaan kruipen dan op een gladde vloer. Net zoals op een tapijt of mat. Het meest ideale is als je een babyplek hebt op je buitenterrein. Zorg voor zoveel mogelijk spel-, ontdekkings- en ervaringsactiviteiten. Denk aan struikjes, bomen, gras, een paadje met houtsnippers en zand. Zorg daarnaast voor beschutting tegen zon en wind.



Een mooi voorbeeld van een babyplek buiten.

Op de buik. Omdat de baby's tegenwoordig niet meer op hun buik mogen slapen is het belangrijk om ze regelmatig, onder toezicht, op hun buik te leggen. Dit is gunstig voor de ontwikkeling van de nek- en rugspieren en de strekking van het lichaam. Het kunnen strekken op de buik is een voorwaarde voor de volgende stap in hun motorische ontwikkeling. Een baby gaat pas omrollen als hij zich in buikligging goed kan oprichten tegen de zwaartekracht in.



Hele jonge baby's houden de buikligging nog maar kort vol. Doe dit liever niet te lang achter elkaar. Herhaal de buikligging liever een paar keer per dag. Observeer de baby altijd goed!



Wanneer een baby de buikligging nog niet zo prettig vindt kun je hem helpen. Bijvoorbeeld door hem op de buik neer te leggen. Daarna kun je eventueel zelf vanuit zittende positie met de baby op je buik langzaam gaan liggen. Een opgerolde handdoek of een klein wigkussentje onder zijn borst kan het hem makkelijk maken. Ook de steun van jouw handen op zijn billen helpen hem.

Uitdagen van buikligging:

- Leg de baby op de buik en beweeg een knuffel voor zijn gezicht; de baby zal zich oprichten.
- Leg de baby op de buik voor een wandspiegel of een spiegelspeeltje.
- Leg de baby op de buik op een strandbal terwijl zijn voeten de grond kunnen raken. Dit kan al vanaf twee à drie maanden. Rol de strandbal voorzichtig heen en weer.
- Draag de baby regelmatig in buikligging op je onderarm.
- Jij zit op de grond met je benen languit voor je en je rug gesteund tegen bijvoorbeeld een muur. Je kunt de baby op zijn buik dwars op je schoot nemen; de borst van de baby steunt op jouw bovenbenen, de benen van de baby steunen op de vloer.



Je kunt ook je schoot vergroten door de baby op een aankleedkussen op je schoot te leggen.

- Voor de oudere baby; ga op je buik op de grond liggen en leg de baby op zijn buik voor je. Samen een bal over rollen of samen een toren bouwen is dan heel goed voor jullie beider rugspieren. Dit is ook leuk om met meerdere oudere baby's tegelijk te doen.
- Een babyhoepel met activiteiten kan heel stimulerend werken zowel voor de zintuigen als de motoriek en de cognitieve ontwikkeling.



Leg de baby ook regelmatig op zijn zij. Wissel links en rechtsaf. Stabiel kunnen liggen op zijn zij is ook belangrijk voor zijn motorische ontwikkeling en zijn lichaamsbesef. Leg eventueel een favoriet speeltje aan de zijkant neer zodat de baby zich kan vermaken. Ook kan een speelboogje leuk zijn om aan de zijkant, parallel, van de baby neer te zetten. Zorg wel dat er dan aantrekkelijk speelgoed aanhangt waar de baby bij kan.

Zelfs tijdens het verschonen bewegen. Maak er een goede gewoonte van om tijdens en na het verschonen een baby uit te dagen tot bewegen. Dit kun je doen door bijvoorbeeld een beweegspelletje te doen of de baby na het verschonen nog even op de buik te laten draaien en spelen onder toezicht. Bijkomend voordeel is dat de baby hierdoor ook extra individuele aandacht krijgt.

Gebruik daarom bij voorkeur een vlak kussen op de verschoontafel. Zo kan je de baby het beste begeleiden bij zijn ontwikkeling.



Laat een jongere baby meewerken als je hem oppakt. Nodig hem uit om via zijligging tot zit te komen door je handen uit te steken en hem te vragen naar je toe te komen. Zodra een oudere baby eraan toe is, maak dan altijd gebruik van het trappetje van de aankleedtafel. Laat hem met jouw hulp traplopen. Hiermee stimuleer je de motorische ontwikkeling en de zelfstandigheid van het kind. Bovendien spaart het jouw rug.

Laat een baby geen dingen doen waar hij nog niet aan toe is. Bijvoorbeeld als een oudere baby nog geen pogingen doet om zelf te lopen, jaag de ontwikkeling dan niet op door het aan je hand te laten lopen. Wanneer een baby nog onderuitgezakt zit in een kinderstoel met stoelverkleiner, is hij nog niet toe aan het zelfstandig zitten. Je kunt het hapje beter op schoot of in een wipstoel geven. Pas als hij zelf tot zit kan komen is hij sterk genoeg om te zitten.

Geef een oudere baby volop de kans om zich op te trekken om tot zitten of staan te komen, aan verschillende soorten meubilair. In de box zal een kindje zich voornamelijk optrekken aan de spijlen via zijn armen. Bij de bank zal hij niet genoeg grip hebben en zal hij bij het optrekken ook zijn beenkracht moeten gebruiken. Variatie is dus belangrijk!

Blijf in de buurt en observeer. Voor de veiligheid van een baby is het vanzelfsprekend belangrijk dat je tijdens de beweegactiviteiten altijd goed een baby observeert en bij hem blijft. Daarom doe je de beweegactiviteiten met de jonge baby altijd één op één. Bij de oudere baby's kun je eventueel met een klein groepje van ongeveer drie oudere baby's wat beweegactiviteiten doen. Jonge baby's houden spelen nog niet zo lang vol. Observeer daarom ook steeds of een baby de activiteit nog goed aan kan. Pas je activiteit altijd aan het kind aan. Heeft een baby zijn hoofd weggedraaid, zijn ogen neergeslagen of begint hij onrustig te trappelen dan heeft hij geen zin meer om te spelen.

Met welke materiaal kun je een baby stimuleren in zijn ontdekkingsreis?

Lege plastic flessen of stevige kartonnen kokers. Stop hier materiaal in zoals macaroni, rijst, spliterwten, water met zeepsop, knijpers etc. Zorg dat de dop goed afgesloten blijft. Een baby die net begint met kruipen zal het rollende voorwerp met veel plezier onderzoeken. Ook leuk om met een groepje oudere baby's rollende voorwerpen met elkaar te onderzoeken. Maak de ruimte zoveel mogelijk leeg. Zorg dat er meer rollende flessen of kokers, dan baby's zijn. Zo heeft iedereen constant een bewegend voorwerp in de buurt.



Strandballen. Oudere baby's kunnen zowel op de buik liggend als zittend met strandballen spelen en ontdekken. Ook leuk als beweegactiviteit met meerdere baby's tegelijk in een groepje. Zorg ook hier dat er veel strandballen zijn. Iedereen heeft dan altijd een bal in de buurt nadat hij er één heeft weggeduwd. Voor de jonge baby's zijn ballen met veel grip prettiger



Samen een spelletje doen op de strandbal is ook superleuk en goed voor het optillen van het hoofd en het strekken van de rug.

Lakens. Doe eens een schootspelletje, waarbij een baby in een laken hangt terwijl jij de beide uiteinden van het laken voor zijn borst vasthoudt. Het laken zit stevig om de baby heen. Bij een jongere baby kun je het hoofdje door het laken laten ondersteunen. Bij de oudere baby kun je juist het laken ter hoogte van de bovenrug doen zodat je zijn hoofdbalans oefent. Tijdens het schootspelletje kun je de baby heen en weer wiegen en/of jouw benen op en neer laten gaan. Zing daarbij een liedje. Ook kan de baby leuke bewegingservaringen opdoen als hij op een laken op de grond ligt. Laat hem bijvoorbeeld rollebollen terwijl je voorzichtig de ene kant van laken optilt en daarna de andere kant. Trek hem een stukje door de kamer met wat slingerende bewegingen. Van lakens kun je mooie poortjes en kruiptunnels maken door de lakens over stoelen of tafels te leggen.



Lege dozen in allerlei maten. Grote luierdozen zijn fantastisch om doorheen te kruipen en kruiptunnels van te maken of om zelf in en uit te klimmen. Ook kunnen ze eindeloos allerlei voorwerpen erin doen en uithalen.

Half opgeblazen luchtbed. Laat een jonge baby erop liggen en omrollen. De oudere baby's vinden het prachtig om erop te klimmen, erover te kruipen, lopen en eraf te rollen. Blaas het luchtbed niet te hard op. Zo oefenen ze hun evenwicht tijdens het spelen.



Handschoenen mobiel. Bind gekleurde linten aan iedere vinger van een handschoen. Leg de baby op zijn rug. Beweeg de handschoen op borsthoogte van de baby van links naar rechts. De baby zal met zijn hoofdje de bewegingen volgen. Misschien rolt de baby wel op zijn zij of buik. Houd je de handschoen wat lager dan zal hij proberen de linten te pakken.

Schop de bal. Blaas een strandbal op en knoop er een lint of touw aan vast. Leg de baby op zijn rug. Houd de bal tegen de blote voetjes van de baby. Je zult zien dat de baby met veel plezier ertegenaan gaat schoppen.

Wondersliert. Knoop een aantal sjaaltjes aan elkaar tot één lange sliert. Maak er een grote prop van en stop deze in een doos of onder je T-shirt en laat één uiteinde naar buiten hangen. Laat het uiteinde van de sjaal aan de baby zien en moedig de baby aan deze te pakken en verder uit de doos of T-shirt te trekken. Wat een wonder; er komt geen einde aan! Ook leuk om de baby de sliert uit zijn eigen kleding te laten trekken. Blijf natuurlijk alert dat de lange sliert niet om de nek van de baby verstrikt raakt!

Opgerold kleed. Zet favoriete speeltjes aan de andere kant en laat de baby eroverheen kruipen. Laat de baby er ook eens onder begeleiding wijdbeens opzitten. Houd de baby vast bij zijn middel, zet hem op de rol met aan iedere kant een been. Zing een beweegliedjes of leg een favoriet speeltje naast de rol op de grond en laat de baby deze pakken. Wissel links en rechts af.

Zwembanden. Leg een aantal niet te hard opgeblazen zwembanden op de grond bij de baby's. De baby's zullen nieuwsgierig zijn en naar het nieuwe materiaal toe gaan. Sjoel de banden over de grond; de kinderen zullen erachteraan gaan kruipen of lopen. Laat de baby's er doorheen kruipen als je ze rechtop als een hoepel houdt. Zet een baby in een zwemband en kijk wat hij er mee gaat doen; de één kruipt eruit, de ander doet hem over zijn hoofd en de derde blijft er gewoon in zitten.

De wat oudere kinderen kunnen er ook instappen en de band langs hun lichaam omhoog bewegen om hem weer uit te doen, of andersom. Bij nog grotere kinderen kun je hier beter hoepels voor gebruiken. Ook leuk om buiten te doen.

Tip: Zorg altijd voor makkelijk zittende kleding, waarin een baby zich vrij kan bewegen. Liever geen rokjes, jurkjes of strakke kleding, dit kan een baby beperken om vooruit te komen. Geef deze tip ook aan de ouders.

Hindernisbaan. Maak de groepsruimte zo leeg mogelijk en zet een hindernisbaan neer. Daag een oudere baby uit om kruipend, klimmend, klauterend op ontdekkingstocht te gaan. Bouw bijvoorbeeld een hindernisbaan door een kruiptunnel te maken van grote dozen, een laken over een tafeltje of stoelen en leg een half-opgeblazen luchtbed neer waar hij overheen kan klimmen, kruipen of rollen. Begeleid een oudere baby als hij gaat klimmen en klauteren. Blijf erbij, maar grijp niet te snel in. Door zijn omgeving te ontdekken leert een kindje zijn mogelijkheden kennen.





Ontwikkelstappen baby en hoe te stimuleren.


Opdracht 9.

Zet nummers bij de logische volgorde van de baby ontwikkelstappen. Wat moet een baby eerst kunnen voordat hij de volgende stap kan nemen?



1	<p>Hoofdstabiliteit</p> 	<p>Laat de baby zoveel mogelijk zelf zijn hoofdje dragen. Ondersteun het maar neem het gewicht niet altijd over. Kind ontwikkelt zich van kop naar staart. Als hij zijn hoofd goed in balans kan houden kan hij de rest van zijn lichaam verder ontwikkelen. Bied de baby spelletjes aan waarbij hij zijn hoofd moet fixeren. Bijvoorbeeld schootspelletjes: Hier kan je de demo doen met een baby in een doek op schoot, naarmate de baby meer hoofdstabiliteit heeft minder het hoofd door de doek ondersteunen. Met de baby dansen op je arm, vliegen in de lucht of de baby op een strandbal op zijn buik neerleggen terwijl je het bekken en de bal fixeert. Beweeg de bal rustig een heel klein beetje heen en weer.</p> <p>Vanuit buiklig de baby met een klein opgerold handdoekje onder zijn borst neerleggen armpjes er overheen, of op jouw bovenbeen terwijl je op de grond zit. (= makkelijker dan plat op de buik). Als je zit op een stoel: baby op beide bovenbenen met hoofdje bij jouw knieën; de baby kan zo de groep inkijken. Stevige ondergrond helpt met buiklig. Als de baby met het verschonen op de buik gaat liggen: daag jezelf uit en verschoon hem op de buik!</p>
2	<p>Van buigen naar strekken</p> 	<p>In ruglig is de baby veelal in een gebogen positie (de buigspieren zijn nog veel sterker). De baby gaat zijn strekspieren stimuleren. De buig- en strekspieren gaan samenwerken. De wervelkolom moet zich eerst goed kunnen strekken voordat er een draaibeweging gemaakt kan worden. Je kunt de baby steeds via zijn zij uit bed halen en hem in buiklig op je onderarm meedragen (koliekhouding) In buiklig kan je wat druk op de billetjes geven waardoor de rug al meer gaat strekken. Ook kun je met je hand wat massage geven langs de lange rugspier bij de wervelkolom. De spieren zullen zich hierdoor meer gaan spannen. Ga met het kindje tegen je borst zitten in langzit en ga steeds wat meer naar achter (ruglig) zo zal het kindje zich veilig voelen en aan buiklig gaan wennen. Kindje in buiklig voor een spiegel neerleggen kan ook stimuleren om de rug goed te strekken. Ga zelf voor het kindje op je buik liggen. Als het kindje op zijn buik ligt doe je handen eens tegen zijn voetzolen; het kindje zal zich gaan afzetten en op de onderarmen steunen.</p> <p>Leg het kindje neer op een half opgeblazen luchtbed; goed voor de oprichtreactie een ook voor het evenwichtsorgaan. Baby in buiklig op de strandbal en langzaam naar voren laten rollen; de baby zal zijn rug nu meer gaan oprichten.</p>
3	<p>Oog-hand oog-voet coördinatie</p>	<p>De baby moet zijn ogen goed kunnen fixeren, zich kunnen oprichten en zijn hoofd in balans hebben voordat hij iets kan pakken om het vervolgens naar zijn mond te brengen. Het begint met aan een kant te grijpen. Op een gegeven moment brengt de baby zijn hand naar de middenlijn en kan hij het ook met 2 handen gaan pakken. De baby leert door alles naar zijn mond te brengen. (vooral de cognitieve ontwikkeling). Geef de baby de ruimte om speeltjes te kunnen pakken. De baby wil alles pakken wat hij interessant</p>

		<p>vindt. Kijk waar zijn interesse ligt. Traag materiaal zoals bellenblaas, ballon, pittenzakjes, douche puffs, knuffels, een handschoen met verschillende linten eraan, sokkenballen, sokjes aan de voeten, een belletje aan de sokken of een knijper op de sok. Een ballon aan een touwtje boven de voeten laten hangen. Stop een jongleerdoekje onder je T-shirt en laat het de baby eruit trekken. Je kan er een paar aan elkaar knopen (tover T-shirt) je kunt dit ook bij de baby zelf doen. Je kunt de voeten ook masseren zowel in buiklig of in ruglig. Je kunt ook de armen strijken met verschillende materialen. Petflesjes met materiaal er in wat de baby prikkelt om te pakken. De baby ontwikkelt zich van boven naar beneden. Hij gaat eerst op ontdekkingstocht met zijn handen en laten met zijn voetjes. Bij de jonge baby zijn vaak drie speeltjes om de baby voldoende. Als de baby beweeglijker wordt en zijn fijne motoriek wordt complexer kan je uitbreiden naar 5 speeltjes. Zorg dat de speeltjes moeilijker zijn om te pakken. Als de baby zijn voeten ook ontdekt heeft biedt dan lichte grote materialen aan zoals een vliegenmepper of een vergiet.</p>
4	<p>Omrollen</p> 	<p>Begint bij ruglig, zijlig en door naar de buik. Vervolgens moet de baby leren om vanuit buiklig weer terug te draaien. Het via de zij uit bed halen zie hierboven werkt al erg stimulerend. In deze fase gaat het linkeroog naar de rechter zij kijken en het rechteroog naar de linker zij. De beide hersenhelften gaan nu verbindingen met elkaar maken. Op de zij liggen (beide kanten) is een goede tussenfase (bijvoorbeeld met een voedingskussen achter de baby.) Stimuleren kan door de aandacht van de baby te vragen met geluid of een voorwerp. De arm van de baby door de middenlijn te laten komen (bijv. de rechterarm voorbij het midden waardoor de rug goed strekt en de baby makkelijker draait) Je kunt de baby ook op een doek leggen op de grond en de baby van links naar rechts laten schommelen en hem door laten rollen naar de zij. Dansen met de baby op je arm en lekker draaien om de lengte as. Zorg dat de speeltjes van de baby net buiten bereik liggen. Heeft de baby de neiging om altijd over een kant te rollen? Leg hem dan eens andersom in bed of box. Vaak hebben ze de neiging om naar het raam of de deur om te rollen.</p> <p>Begin met het aanbieden van een hoog speeltje aan de zijkant van het hoofd van de baby. Zodra hij zijn hoofd beide kanten goed op kan draaien kun je een platter speeltje aanbieden.</p>
5	<p>Kruipen</p> 	<p>Vanuit buiklig zal de baby de benen onder zich vouwen, samen met de steunfunctie van de armen zal de baby zich opdrukken in kruiphouding. Dit is voor het eerst dat het kind zich van de grond omhoog kan drukken. Door het kruipen maakt de wervelkolom draaibewegingen en dit is goed voor het evenwichtsgevoel. Door het samenwerken van de linker en rechter lichaamshelft wordt ook de samenwerking van de linker- en rechterhersenhelft gestimuleerd. Lichaamsbesef en zelfvertrouwen neemt toe en de conditie en spiercoördinatie. En uiteraard de cognitieve ontwikkeling. Begrippen als boven en onder worden werkelijkheid.</p>

		<p>Zet de baby in een kruiphouding met zijn voetjes tegen je aan. Laat hem wennen aan het feit dat hij op zijn knieën en handen steunt. Doe wiegeliëdjes terwijl hij zo staat. Ga samen kruipen door de ruimte. Leg een obstakel neer waar ze overheen moeten klimmen kruipen, een ligrol of een skippybal. Evt. een handdoek onder zijn buik om in de kruiphouding te komen. Hang een lintje in je broekzak en stimuleer het kind om achter je aan te kruipen. Begin met een stroeve ondergrond. Hoe gladder de vloer hoe lastiger het is om te beginnen met kruipen. Ook hier zijn half opgeblazen luchtbedden leuk. Maar ook een tunnel van een doos of een kruiptunnel. Maak een tunnel door een laken over een tafel te hangen o.i.d. Leg evt. een leuk speeltje in de tunnel of ga zelf aan de andere kant zitten om te baby te stimuleren naar je toe te komen. Laat de baby over je benen heen kruipen terwijl jij in spreidzit op de grond zit. Zorg dat de baby kruip – proof kleding aan heeft (geen jurkjes, stijve schoenen of strakke broeken) Ook al kan het kind allang lopen dan is het nog goed om kruipen te stimuleren als ze het hebben overgeslagen (bijv. omdat het een billenschuiver is geworden) Soms begint een baby met eerst achteruit of opzij te kruipen.</p> <p>Uit sommige rapporten komt dat: Het blijkt dat kinderen die problemen hebben met concentratie, dyslexie en oog- hand coördinatie dat ze vaak niet gekropen hebben als kind. Als kinderen al veel energie moeten steken in hun zitbalans om een goede zithouding te bewaren kan het zo zijn dat er problemen op school kunnen optreden. (omgekeerd kan je het niet zo stellen; als je niet gekropen hebt dat je dyslexie etc. krijgt) Dit is echter niet wetenschappelijk bewezen.</p>
6	<p>Gaan zitten</p> 	<p>Vaak gaat een kind zitten vanuit kruiphouding. Belangrijk: een kind kan pas zitten als het zelfstandig naar zit en uit zit kan komen. Ouders zeggen vaak trots hij kan al zitten terwijl ze een kind in zit neer hebben gezet. De baby raakt vaak heel gefrustreerd omdat hij als hij moe wordt niet zelf uit zit kan komen (nog geen neuronenvbinding in de hersenen aangemaakt) Ook zijn de spieren waarschijnlijk nog niet sterk genoeg om zelf in- en uit zit te komen. Stimuleer een baby tot zit bij jou op schoot. Of zitten tussen je benen en laat hem dan met 2 handen iets pakken of bouwen (een toren) of stapelen. Zo stimuleer je de strekspieren van de rug. Ook kan je hem op een skippybal, strandbal, wobbelboard of wiebelkussen laten zitten. Nog te moeilijk? Stimuleer het kind in de vorige fase! Hoe meer het kind kruipt hoe sterker de bovenrug en schouderpiëren worden die het kind recht op houden.</p> <p>Als de baby zit en je kan zijn bilspleet zien, dan is hij sterk genoeg om ook in een fietsstoeltje te zitten.</p>
7	<p>Gaan staan</p>	<p>Vanuit kniestand en via schuttershouding zal de baby zich optrekken tot stand. Hij zet zijn voeten nog breed en houdt zijn heupen nog gebogen. Optrekken aan bank, trapje, vensterbank, de tafel. Stimuleer door een favoriet speeltje neer te leggen en af en toe het kindje even in sta houding neer te zetten. Als jij op de grond zit is het makkelijker om vanaf jouw</p>

		<p>bovenbeen omhoog te komen, of van een poefje of een stapelstein. En nee, natuurlijk geen loopstoel en babybumper etc. Antislipsokken of slappe schoentjes kunnen het makkelijker maken.</p>
8	<p>Lopen</p> 	<p>Stimuleer met ritme om een voet van de grond op te tillen. Op de benen wiebelen van links naar rechts. In het begin gaan ze zijwaarts lopen, dus schuifelen langs de bank of een lage tafel of een bar (net zoals bij ballet) langs de muur. Je helpt de baby nog meer door hem te laten lopen van obstakel naar obstakel; bijv. van bank naar kast, i.p.v. van naar jouw armen. Door in jouw armen te eindigen laten ze zich vaak voorovervallen en je wilt dat ze zelf kunnen stoppen en in balans te blijven. Een duwkar kan helpen of hand in hand lopen. Maak de duwkar in het begin van het lopen wat zwaarder, zo schiet de kar niet te snel vooruit. Traplopen (verticaal kruipen) kan de baby al eerder dan gewoon lopen.</p>

Volg altijd het ontwikkeltempo van het kind. Kijk hier voor filmpjes over leuke beweegactiviteiten om de ontwikkeling te stimuleren per ontwikkelstap.

<https://www.confriends.nl/training/kinderopvang/gezonde-leefstijl/>

Borg bewegen met de baby's in dagelijkse activiteiten.

Je kunt de oudste baby's ook uitdagen in bewegen tijdens de dagelijkse activiteiten. Door kinderen te stimuleren veel zelf te doen, stimuleer je hun zelfredzaamheid en ook hun ontwikkelingsgebieden. Bovendien scheelt het jou een hoop lichamelijke belasting en ben je daardoor minder moe aan het einde van de dag! Denk hierbij aan;

- Nodig de baby uit om naar je toe te komen rollen in bed voordat je hem optilt.
- Vraag hem naar je toe te komen als je de baby uit de box wilt halen.
- Laat hem helpen als je hem uit de kinderstoel tilt. Benoem dat je gaat tillen.
- Laat hem zelf naar zijn zij rollen op de aankleedtafel.
- Laat het kind zelf eten en drinken.
- Kinderen die kunnen lopen, zo min mogelijk tillen. Laat bijvoorbeeld het kind op je schoot klimmen i.p.v. dat jij het kind optilt.
- Laat ze de trap van de aankleedtafel altijd op en af lopen/ kruipen. Dit kunnen ze eerder dan je denkt!



Tips om zelfredzaamheid stimuleren:

- Splits de vaardigheid die je wil leren in kleine stappen; deelvaardigheden.
- Kies een rustig moment en rustige plaats om deze nieuwe vaardigheid aan het kind te leren.
- Doe de hele vaardigheid samen met het kind en vertel wat je doet.
- Doe de hele vaardigheid nog eens samen, behalve het laatste stapje! Laat het kind het laatste stukje van de vaardigheid zelf doen. Bijv. rits van de jas omhoog, losgeschroefde schroefdop van een drinkbeker halen, wc doortrekken, na laatste stapje etc. etc. totdat het kind de hele handeling zelf kan uitvoeren.
- Moedig aan en beloon!

Samenvattend:

- geef baby's de ruimte
- jaag de ontwikkeling niet op, de baby geeft zelf aan als hij bezig is met de volgende fase
- een baby pas laten zitten als hij kan zelfstandig tot zit kan komen
- een baby alleen evt. in de wippen na de voeding
- als laatste aan tafel en als eerste eraf
- spelen in een grondbox of een kleed
- neem de baby's zoveel mogelijk mee naar buiten
- praat tegen de baby, benoem wat je doet, lees voor, dit is goed voor zijn taalontwikkeling



Lekker Fit! buitenspelen

Lekker Fit! is elke dagdeel naar buiten. Doe buiten minimaal 5 minuten samen met de kinderen een collectieve beweegactiviteit.



Buitenspelen biedt verschillende voordelen voor jonge kinderen:

1. Lichamelijke activiteit: Buiten bewegen biedt kinderen de mogelijkheid om meer te bewegen dan binnen. Buiten zijn stimuleert de jonge kinderen om te rennen, klimmen, springen, fietsen, klimmen, glijden en ook om lekker veel geluid te maken etc. wat bijdraagt aan hun lichamelijke ontwikkeling. We zien dat tijdens het buitenspelen de beweegactiviteiten vaker matig tot zwaar intensief zijn. De hartslag gaat dus sneller omhoog tijdens het buitenspelen. Ook zien we dat tijdens het buitenspelen de meeste van de tien beweegcategorieën aan bod kunnen komen.
2. Frisse lucht en natuurlijke omgeving: Buiten zijn biedt de jonge kinderen een gezonde dosis frisse lucht en een natuurlijke omgeving. Beide dragen bij aan hun algehele gezondheid en welzijn. Blootstelling aan natuurlijke elementen kan ook helpen om stress te verminderen en het verlagen van symptomen van ADHD. Een groene inrichting van het buitenterrein kan dus erg bijdragen aan het welzijn van de kinderen. Ook in de winter

iedere dag naar buiten is juist gezond voor de kinderen. Daarnaast kun je tegelijkertijd de binnenruimte even lekker luchten als de kinderen buiten zijn. De kinderen eten en slapen vaak beter als ze buiten hebben gespeeld.

3. Sociale interactie: Buiten bewegen biedt kinderen de kans om te spelen en te communiceren met andere kinderen. Dit helpt hen sociale vaardigheden te ontwikkelen en hun zelfvertrouwen te vergroten. Leuk om ouders te stimuleren om met hun kinderen naar een speeltuintje in de buurt te gaan om daar samen te gaan spelen.
4. Verhoogde creativiteit: De natuurlijke omgeving buiten kan kinderen inspireren om creatief te zijn en hun verbeelding te gebruiken tijdens het spelen. Het kan hen ook aanmoedigen om te experimenteren met nieuwe dingen en om te leren over de wereld om hen heen. Is jullie buitenterrein nog niet zo natuurlijk? Leg er dan eens natuurlijk materiaal neer zoals grote dikke takken, bladeren, boomstronken, boomschors, of boomstamschijven en kijk wat de kinderen er mee gaan doen.



5. Verbeterde concentratie: Buiten bewegen kan helpen bij het verbeteren van de concentratie en aandacht van kinderen. Door zich te concentreren op hun lichamelijke activiteit en de natuurlijke omgeving om hen heen, kunnen kinderen hun cognitieve vaardigheden verbeteren.

Op een Lekker Fit!-locatie gaan de kinderen ieder dagdeel naar buiten. Buitenspelen is de ideale activiteit voor kinderen om Lekker Fit! te bewegen zowel in een gerichte beweegactiviteit als tijdens vrijspel. Als buitenspelen een routine wordt krijgt iedereen er plezier in om buiten te zijn en te spelen. De kinderen kunnen natuurlijk wel vies worden van buitenspelen, dat hoort erbij.

Als je iedere dag naar buiten gaat kleden de ouders hun kinderen er ook beter op. Er zullen dan geen kinderen meer in de groep zijn die geen jas bij zich hebben, of sterker nog; geen schoenen! Ook kun je de ouders zelf stimuleren om meer met hun kind naar buiten te gaan. Maak foto's van het buitenspelen en laat zien hoeveel de kinderen genieten van het buitenspelen. Vertel bij de foto's af en toe welke ontwikkelingsgebieden het kind een het stimuleren is en vraag ook eens of de ouders het met het kind ook doen. Bijvoorbeeld springen van stoepjes af. Als variatie op het buitenspelen kun je ook eens met de kinderen lopen naar een speeltuin in de buurt van je locatie, of neem een paar kinderen mee naar de buurtwinkel om een boodschap te gaan doen. Voor dit soort activiteiten moet je vaak de ouders van tevoren om toestemming te vragen.



Als het een keer niet lukt om naar buiten te gaan in verband met noodweer, dan compenseer je het buitenspelen met extra bewegen binnen in de gymzaal, hal of gang. Veel Lekker Fit!-locaties nemen hun thema mee buiten. Zo borg je meteen Lekker Fit! buiten spelen door het in te plannen met de voorbereiding van je thema.

Het zoveel mogelijk zelfstandig aan- en uitkleden van de jassen en schoenen is een goede oefening voor de motoriek en de zelfredzaamheid. In het begin kost het wat extra tijd. Hoe vaker ze het doen, hoe makkelijker en sneller het gaat. Vraag ook de ouders om aan- en uitkleden met de kinderen te oefenen.

Het is voor alle kinderen gezond om mee naar buiten te gaan, dus ook de baby's die nog niet kunnen lopen of kruipen. Het begint al bij de baby's alleen al door de wind te voelen op hun huid, of de wolken, de vogels en de lucht te zien of de bladeren aan een boom.

Buitenruimte. Zorg dat buitenspelen anders wordt dan binnenspelen en biedt dan ook buiten ander materiaal dan binnen aan. Til dus niet je speelmateriaal van binnen naar buiten maar gebruik ander speelmateriaal. De kinderen krijgen zo veel plezier in buitenspelen door de variatie van spel en materialen en zullen je er sneller aan helpen herinneren om naar buiten te gaan.



Als je een ruime opbergruimte hebt, zonder drempel, dan kunnen de kinderen zelf het materiaal pakken en opruimen. Dit scheelt jouw lichamelijke belasting en bevordert de zelfstandigheid van de kinderen. Ze kunnen ontzettend trots zijn als ze zelf hun fiets mogen inparkeren. Laat duidelijk zien met afbeeldingen wat waar hoort in de opbergruimte, dat maakt het voor de kinderen en de collega's duidelijk.

Er hoeft niet voor ieder kind een fietsje etc. te zijn. De kinderen leren op deze manier ook samen spelen en je spreekt hun sociale competenties aan. Laat de kinderen rouleren van speelgoed, er is dan meer uitdaging van het materiaal. En je hoeft minder fietsjes op te bergen en de bergruimte is ook minder snel vol.

Vaak is het ook leuk om speelmateriaal van andere locaties van je organisatie te laten rouleren.

Kijk met elkaar eens kritisch naar de inrichting van de buitenruimte. Kijk wat goed werkt en wat jullie missen. Wordt het hele terrein gebruikt of zou je meer uitdaging uit het terrein kunnen halen? Indien een deel van het terrein verhard is kan er naar hartenlust gefietst worden. Je kunt een fietscircuit tekenen op de tegels zodat de kinderen over een duidelijke baan fietsen en de kleinere kinderen niet omver fietsen. Is er een deel waar de kinderen zich rustig kunnen terugtrekken?

Als je ervoor kan zorgen dat de buitenruimte grenst aan de babyruimtes is het makkelijker om met de baby's naar buiten te gaan. Maak een afgeschermd en beschutte plek voor de baby's. Als de buitenruimte is afgeschermd met lage hekjes kunnen de baby's ongestoord bewegen, rondkruipen en zich optrekken aan de hekjes. Indien je te weinig buitenruimte hebt zou je ook een verhoogde buitenruimte kunnen maken voor de baby's. Denk dan aan een hoge box maar dan veel groter van opzet. De baby's bevinden zich dan op ellebooghoogte van de pedagogisch medewerkers en de oudere kinderen hebben dan een mooi huisje onder de verhoging.

Als je een gedeeltelijk overdekt terrein hebt, kun je ook buitenspelen als het regent of als de zon heel hard schijnt. Zo kun je ieder seizoen naar buiten.



Misschien hebben jullie wel regenlaarsjes voor alle kinderen? Vraag eens aan de ouders oude regenlaarsjes. Zo kan je met zijn allen in de plassen stampen!



Met vast materiaal zoals gekleurde tegels, paaltjes, balken, autobanden en klauter- en klimmateriaal op het terrein kun je weer allemaal leuke beweegactiviteiten doen. Zet de schommels zo laag zodat de kinderen er zelf op kunnen gaan zitten en je de kinderen niet op hoeft te tillen.

Observeer de kinderen goed tijdens het vrije spel. Beweegt ieder kind voldoende? Zit niet steeds hetzelfde kind stil in de zandbak, of achter in het bakje van het fietsje? Daag de kinderen die altijd minder actieve activiteiten kiezen, uit tot meer beweging. Las ook fietsvrije dagen in. Zo stimuleer je kinderen om ook tot ander spel te komen.



Buiten kunnen de kinderen meestal vrijer lawaai maken en bewegen. Vooral de jongens kunnen buiten helemaal uit de voeten met hun meestal ruwere behoeftes. Laat ze lekker hun gang gaan als je de grenzen maar duidelijk gesteld hebt. De kinderen mogen zichzelf en andere kinderen geen pijn doen met hun spelen. Ook is er buiten veel ruimte voor uitdagend spel (ook wel risicovol spel genoemd).

Een ideale buitenspeelplaats bestaat uit verschillende onderdelen. Het meest ideale is als de buitenruimte uitdagend is ingericht en de kinderen zelf ontdekken welke activiteit ze gaan doen. Denk aan:

Er is een stuk zonder obstakels dat kinderen stimuleert om te rennen en elkaar achterna te zitten.

Banen en paden waar de kinderen kunnen fietsen en rijden.

Speeltoestellen om in te klimmen en te klauteren, te glijden en te zwaaien.

Een groen deel om de natuur te ontdekken.

Een plek voor de moestuin.

Een rustige plek. Zo kunnen de kinderen het spel spelen dat ze willen, zonder elkaar in de weg te zitten.

Tips om dagelijks buitenspelen succesvol te maken:

Kijk welke beweegcategorieën binnen minder aan bod komen en zorg dat je deze juist buiten aanbiedt.

Communiceer vanaf de intake met de ouders dat jullie elk dagdeel naar buiten gaan.

Om zand in het (kroes)haar te voorkomen geven de ouders indien gewenst een petje of bandana mee.

Zet de laarsjes in de gang zodat de ouders zien dat jullie echt naar buiten gaan bij regenachtig weer.

Schrijf in het ouderboekje dat de kinderen vies kunnen worden buiten en dat ze hun kleding daar altijd op aanpassen.

Vertel de ouders dat jullie elke dag buiten lekker actief bewegen waardoor de kinderen warm blijven als het koud is.

Maak foto's over buitenspelen en zet deze in de ouderportal.

Zorg voor regenkleding en laarsjes, of buitenspeelpakjes op de locatie.

Als variatie op het buitenspelen kun je ook eens met de kinderen lopen naar een speeltuin, park of bos in de buurt.

Beschouw het aan- en uitkleden ook als beweegonderdeel. De kinderen oefenen goed hun motoriek en hun zelfstandigheid. Hoe vaker ze het doen, hoe makkelijker het ze afgaat en hoe sneller het gaat. Vertel en laat zien aan de ouders hoe de kinderen op een makkelijke manier hun jas zelfstandig kunnen aan- en uittrekken.

Doe mee aan de nationale Modderdag en Hartje Winter van de IVN. Zie www.ivn.nl



Introduceer buiten ook eens nieuw materiaal:

- Boomstamschijven
- Pylonen
- Plastic flessen met water
- Strandballen
- Stokken
- Touw
- Autobanden
- Tuinslangen
- Splashballen voor waterspelletjes
- Krijt om lijnen te trekken of eilandjes te maken om op of overheen te springen
- Lakens of doeken om mooie hutten mee te bouwen
- Buizen van isoleerschuurim

Uitdagend spel

Uitdagend spel, ook wel risicovol spelen genoemd, kan jonge kinderen veel opleveren. Het biedt kansen voor leren, ontdekken en groei op vele vlakken. Het is daarom belangrijk om deze vormen van spel aan te bieden op een Lekker Fit!-locatie en kinderen te stimuleren tot uitdagend spel. Uiteraard sluit je gevaren zoals dreigingen tot verdrinkingen, verstikking en vergiftiging uit. Met uitdagend spel kunnen kinderen uiteraard wel een schram of een bult op lopen. Voor pedagogisch medewerkers kan uitdagend spel een uitdaging zijn. Het kan spannend zijn om te vertrouwen op het zelf oplossend vermogen van het jonge kind. In het algemeen gaat een kind nooit hoger of verder dan wat het zelf aankan. Wen jezelf aan om "even op je handen te blijven zitten en je mond te houden" en te genieten van wat de kinderen doen. Onthoud dat kinderen moeten leren hoe ze risico's kunnen inschatten en hoe ze met deze risico's kunnen omgaan. Als je het overneemt of het risico weghaalt leren ze veel minder. Door het bieden van uitdagende situaties, bouwen kinderen zelfvertrouwen op, leren ze problemen op te lossen en ontwikkelen ze nieuwe vaardigheden. Zo help je de kinderen om zich voor te bereiden op de uitdagingen van het leven.

Uitdagend spel biedt kinderen de mogelijkheid om hun grenzen te leren kennen en te verleggen. De jonge kinderen leren hun eigen mogelijkheden en beperkingen kennen, en leren om risico's in te schatten en hiermee om te gaan. Daarnaast stimuleert uitdagend spel de ontwikkeling en de verbetering van motorische vaardigheden, zoals balanceren, klimmen en springen. Hierdoor ontwikkelen de kinderen hun fysieke kracht en coördinatie. Bovendien leren ze hun lichaam en bewegingen te beheersen, wat bijdraagt aan hun algemene ontwikkeling. Het kan ook bijdragen aan de ontwikkeling van sociale vaardigheden. Door het oplossen van problemen en het overwinnen van uitdagingen, leren de peuters een begin te maken met communiceren, overleggen en samenwerken met anderen. Dit draagt bij aan het ontwikkelen van sociale competenties en empathie. Daarnaast kan uitdagend spel bijdragen aan de creativiteit en verbeeldingskracht van kinderen. Door het ontdekken van nieuwe situaties en uitdagingen, leren kinderen om hun fantasie te gebruiken en hun eigen spelwerelden te creëren. Dit kan bijdragen aan de ontwikkeling van cognitieve vaardigheden en het vermogen om creatief en probleemoplossend te denken.



Een schram of bult kan altijd voorkomen bij jonge kinderen. Vertel duidelijk aan de ouders wat uitdagend spel allemaal oplevert voor hun kind. En dat er af en toe een pleister geplakt wordt? Dat hoort erbij. Zie een pleister als een mooi trofee van uitdagend spel. De term uitdagend spel klinkt ook minder spannend dan risicovol spel.

Goed Gespeeld



Een mooi voorbeeld van uitdagend spel. De kinderen hebben een banaantje van het Wiebel billen boogie bananen verstop spel gevonden en gaan het samen pakken.

Beweegideeën voor buiten.

Behalve materiaal aanbieden kun je natuurlijk ook actieve beweegspellen met de kinderen doen. Bijvoorbeeld:

- Schipper mag ik overvaren?
- Renwedstrijd
- Voetje voor voetje daar komen we aan
- Ik stond laatst voor een poppenkraam
- Jan Huigen in de ton
- Zaklopen op het gras
- De boom wordt hoe langer hoe dikker
- Berenjacht
- Allemaal bewegingen van dieren uitbeelden
- Kat en muis spelletje
- Opdrachten zoals: we springen naar het groene hek, we hollen naar de schommel, we lopen achteruit naar de moestuin.
- Wiebel billen boogie bananen verstop spel



Wiebel billen boogie bananen verstop spel. Lees het boek Wiebel billen boogie uit de beweegbak met de kinderen. Lamineer een heleboel bananen in drie primaire kleuren en verstop ze over je buitenterrein. Zorg dat er ook motorische uitdaging is voor de kinderen om de bananen te pakken. De kinderen brengen de bananen naar bijv. een emmer met drie gekleurde gleuven. Zet de emmer ook op een uitdagende plek, zoals bijvoorbeeld op de klimheuvel.



Beweging uitbeelden. Daag de kinderen tot bewegen uit door allerlei bewegingen uit te beelden en maak gebruik van hun fantasie. Ga bijvoorbeeld op reis of op jacht waarbij ze een rivier moeten overzwemmen, een berg gaan beklimmen, van de berg afrennen, sluipen langs de slapende tijgers, kruipen door de bosjes, vliegen met het vliegtuig etc. Je kunt dit ook heel goed van lijn tot lijn doen.

Opdracht 10.

Schrijf zes leuke Lekker Fit!-**buitenactiviteiten** op waarbij dus de hartslag van de kinderen omhooggaat en je het verrijkt met taal. Zorg dat er veel verschillende beweegcategorieën aan bod komen.

2 activiteiten zonder materiaal

2 activiteiten met materiaal uit de beweegbak

2 activiteiten met natuurlijk materiaal.

Welke **beweg- en themawoorden** passen hier goed bij?

Schrijf bij iedere activiteit welke beweegcategorieën je stimuleert.

Zorg dat je deze activiteiten uit gevoerd hebt voor de volgende bijeenkomst. Wat viel je op aan de kinderen?

Parcours maken. Maak een uitdagend parcours met allerlei materiaal. Bijv. een kruiptunnel, stapstenen maar ook stoepkrijt, de rand van de zandbak, over de glijbaan heen. Zorg dat het parcours doorlopend is zodat de kinderen overal in en uit kunnen stappen en er geen wachtrijen zijn. Maak het eventueel uitdagender door een voorwerp mee te nemen. Zoals met pietengym.

Oud Hollands zaklopen. Regel wat oude jute zakken. Stel de kinderen naast elkaar op. Lukt het iedereen om naar de overkant te springen? Breidt het parcours uit met hindernissen, zoals om pylonen heen, onder een laken heen of een hoepel over je heen trekken, als de kinderen meer uitdaging nodig hebben. Er zijn ook duozakken op de markt waar 2 kinderen naast elkaar moeten springen. Vereist wel veel coördinatie en samenwerking voor de peuter.





Appelhappen. Span een lijn met daaraan partjes appel aan touwtjes met voldoende afstand ertussen. Varieer in lengte voor grote en kleine kinderen. Laat de kinderen met de handen op de rug de appelpartjes er vanaf happen. Grotere uitdaging? Doe een blinddoek om of laat ze op een wiebelende ondergrond staan.

Hoepels springen. Leg eens wat hoepels op de grond of teken grote cirkels met stoepkrijt. Laat de kinderen met allerlei opdrachten van hoepel naar hoepel bewegen. Grote stappen, springen met 2 voeten, naar dezelfde kleur of springend als een kikker of een konijn.

Strandbal kruipen. Leg een aantal oudere baby's op hun buik in het gras met minimaal 2 à 3 strandballen per baby. Kijk wat er gebeurt; je zult zien dat ze achter de ballen aan gaan kruipen. Doordat er veel strandballen zijn, zal er steeds een bal in de buurt zijn die de baby uitdaagt om naar toe te kruipen.

Kat en muis. Doe een lintje of een staartje in je broekzak. Ga over het buitenterrein hollen. De kinderen komen vanzelf achter jou aan rennen. Diegene die het staartje pakt krijgt nu het staartje in de broekzak. Breng eventueel meerdere staartjes in het spel.

Bladeren vegen en regen. Kinderen vinden het ontzettend leuk om in de herfst alle bladeren bij elkaar te vegen. Maar ook om te helpen vegen bij de zandbak. Leg de bladeren op de parachute uit de beweegbak. Vervolgens maak je een mooie bladerregen. Kunnen de vegers weer opnieuw gaan vegen. Handig om dit van tevoren te vertellen anders raken de vegers gefrustreerd. Zorg dat er een aantal kleine bezempjes in de opbergruimte zijn. Zo maak je van een dagelijkse activiteit een beweegactiviteit.



Je kunt de bladeren ook mee naar binnen nemen voor leuke knutsel- en beweegactiviteiten. Wil je binnen liever andere bladeren gebruiken? Dan kun je een leuke activiteit met verschillende kleuren papieren bladeren en hoepels doen.



Stoepkrijt. Met stoepkrijt of spuitkrijt kan je zoveel leuke beweegactiviteiten bedenken. Welke beweegcategorieën wil je stimuleren? Balanceren kun je met een eenvoudig lijnen parcours stimuleren. Als je de lijn niet helemaal doortrekt gaan de kinderen spingen. Maak ook rondjes met de lijnen en ze gaan roteren. Met een vakken parcours kun je weer hele andere opdrachten geven. Uiteraard kun je ook kijken welk spel er ontstaat. Teken figuren op de grond en geef opdrachten zoals: Spring naar een blij gezicht. Leg groen speelgoed op een groen vlak. Teken een afbeelding van een kind op de grond. Geef opdrachten zet je voet op een hand, of op een voet of op het hoofd. Dit sluit weer mooi aan bij het thema 'Ik en mijn lichaam'. Maak sjablonen en spuit figuren op de grond. Ook leuk om grote en kleine voeten buiten op de grond te spuiten. Stimuleert de kinderen om lopend met hun ouders jullie locatie binnen te lopen. Een mooie win-win situatie. Het helpt jullie om de kinderen niet te tillen en voor het kind is het makkelijker afscheid nemen als hij zelf is binnen komen lopen.





Parcours met GLOSS kaarten.



Beweegactiviteit die goed past bij Lekker in je vel zitten.



Geef opdrachten zoals: Zet je voet op een voet, of je hand op een voet past goed bij het thema 'Ik en mijn lichaam'.



Is er weinig plek om te klimmen en klauteren? Monteer handgrepen op de muur zodat de peuters zijwaarts kunnen klimmen en klauteren. Kan ook goed binnen in de gang.

Samenvatting en prestatie-indicatoren bewegen

Door op de kinderopvang dagelijks met de kinderen te bewegen, kunnen pedagogisch medewerkers de gezondheid en de ontwikkeling van de kinderen actief stimuleren. Kinderen die regelmatig bewegen zitten beter in hun vel en hebben vaker een gezond gewicht. Door te bewegen verbetert ook de botopbouw en de werking van de hersenen. Daarnaast stimuleert bewegen verschillende ontwikkelingsgebieden van het kind, zoals de motoriek en de zintuigen. Beweging is vanaf de geboorte belangrijk. De basis voor een goede motorische ontwikkeling wordt namelijk al in de eerste zes maanden gelegd. Door te bewegen ontdekken baby's zichzelf en de wereld om zich heen. Ze doen prikkels op via de zintuigen en ontwikkelen de spieren en het coördinatievermogen. Dit vormt de basis voor de motorische ontwikkeling waarbij ze grove bewegingen leren zoals het hoofd optillen, omrollen, zitten, kruipen en lopen, en fijne bewegingen zoals grijpen. Met bewegen worden ook de ruimtelijke oriëntatie en cognitieve, sociaal-emotionele en spraak- en taalontwikkeling gestimuleerd. Door samen met baby's te bewegen krijgen ze meer plezier in bewegen en kunnen ze zich beter ontspannen. Ook bij peuters stimuleert bewegen de (senso-) motorische ontwikkeling en de ontwikkeling van de spieren, coördinatie en ruimtelijke oriëntatie. Peuters doen tijdens het bewegen grove (zoals klimmen en springen) en fijne (zoals hand-oogcoördinatie) motorische vaardigheden, cognitieve vaardigheden (zoals taalvaardigheid en beginnend rekenen) en sociale vaardigheden op (zoals samen spelen). Ook leren ze zichzelf beter kennen door te bewegen. Ze ontdekken wat ze leuk vinden en waar ze goed in zijn en leren hun eigen grenzen kennen. Doordat peuters steeds beter worden in bewegen, krijgen ze meer zelfvertrouwen en plezier in bewegen. Door te bewegen kunnen peuters hun energie kwijt en neemt het concentratievermogen toe. Lekker Fit!-beweging volgt de beweegadviezen voor 0 tot 4 jaar van de World Health Organization.

Prestatie-indicatoren voor bewegen op een Lekker Fit!-locatie:

Lekker Fit! Teamtraining

- ✓ Op de Lekker Fit!-locatie wordt Lekker Fit! bewogen met de kinderen.
- ✓ Het team van de locatie heeft kennis van de motorische ontwikkeling van, en geschikte beweegactiviteiten voor baby's, dreumesen en peuters.

Coaching on the job

- ✓ Op een Lekker Fit!-locatie wordt regelmatig geëvalueerd hoe het gaat met de gezonde leefstijl en worden, onder andere op basis van coaching on the job door de Lekker Fit!-trainer, verbeteringen doorgevoerd. Lekker Fit!

Beweegbak

- ✓ Op een Lekker Fit!-locatie maken de pedagogisch medewerkers bij de beweegactiviteiten gebruik van verschillende materialen (zoals uit de Lekker Fit! beweegbak) die op verschillende manieren de ontwikkeling van de kinderen stimuleren.

Buitenspelen

- ✓ Alle kinderen gaan minimaal één keer per dagdeel naar buiten (ook bij regen) en doen daarnaast vrij spelen een collectieve beweegactiviteit van minimaal 5 minuten.

Lekker Fit! Inrichting Beweging

- ✓ Pedagogisch medewerkers gaan met kinderen in gesprek over beweging.
- ✓ In de groepsruimten zijn zichtbaar materialen aanwezig over beweging.
- ✓ Pedagogisch medewerkers gebruiken (naast de beweegbak) verschillende beweegmaterialen om met de kinderen te bewegen.

Hoofdstuk 2 Voeding



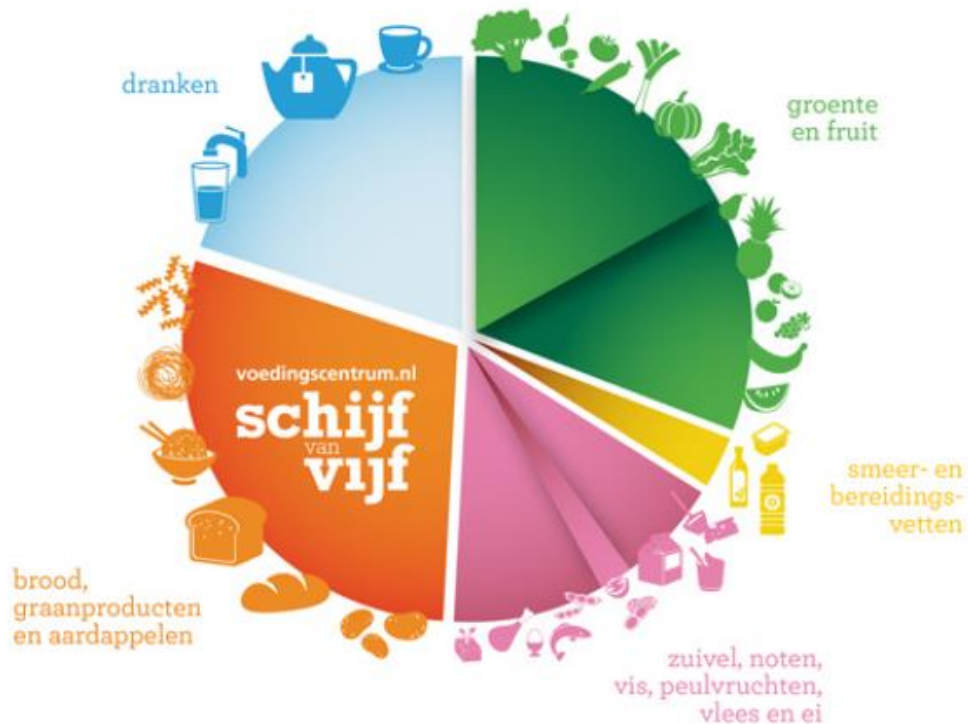
Kinderen met een gezond en gevarieerd voedingspatroon zijn minder vaak ziek, zitten lekker in hun vel en krijgen alle belangrijke voedingsstoffen binnen die ze nodig hebben om goed te groeien. Als kinderen al op jonge leeftijd wennen aan gezond en gevarieerd eten, is de kans groot dat ze dit als volwassenen ook doen. Jong geleerd is oud gedaan. Het aanleren van een gezond voedingspatroon is in de eerste plaats een taak van de ouders. Daarnaast kan de kinderopvang hierin een belangrijke rol spelen. Bovendien is gezond leren eten vaak makkelijker op de kinderopvang dan thuis. Zien eten, doet eten en goed voorbeeld, doet goed volgen.

Op de kinderopvang kun je het verschil maken door kinderen op verschillende manieren te laten wennen aan gezond eten en drinken. Bijvoorbeeld door ervoor te zorgen dat het aanbod van eten en drinken gezond en gevarieerd is. Bij Lekker Fit! ligt de nadruk op water drinken, groenten en fruit eten, volkorenproducten eten en verantwoorde traktaties. Water bevat geen suiker en is daardoor een gezond alternatief voor zoete drankjes. In groenten en fruit zitten vitamines, vezels en mineralen die belangrijk zijn voor een goede groei en gezonde energiehuishouding. Voedingsmiddelen hebben allemaal een andere samenstelling van voedingsstoffen. Het is daarom goed om verschillende soorten groenten en fruit af te wisselen, zodat de kinderen alle belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgen. Lekker Fit! volgt de richtlijnen van het Voedingscentrum voor een gezond voedingspatroon.

Gezond voedingspatroon | Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf is ontwikkeld door het Voedingscentrum en is een handig hulpmiddel om inzicht te krijgen in wat gezonde producten zijn en hoeveel je er dagelijks van moet eten.

Geef de kinderen elke dag producten die in de Schijf van Vijf staan. Kies hierbij voor de juiste hoeveelheden. Varieer binnen de vakken, kies steeds een ander product binnen het vak. En beperk het eten en drinken van producten buiten de Schijf van Vijf.



De vakken bestaan uit de volgende producten:

Groente en fruit
Smeer- en bereidingsvetten
Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel
Brood, graanproducten en aardappelen
Dranken

Voorbeelden uit de verschillende vakken:

Avocado	Melk	Olie
Spruitjes	Magere yoghurt	Margarine
Tomaat	30+ kaas	Volkoren boterham
Paprika	Zachte geitenkaas	Meerzaden bolletje
Wortel	Walnoot	Volkoren knäckebröd
Radijs	Hazelnoot	Volkoren pasta
Broccoli	Makreel	Zilvervlies rijst
Pompoen	garnalen	Aardappel
Sla	Rode linzen	Kraanwater
Kiwi	Bonen	Mineraalwater
Limoen	Kipfilet	Zwarte thee
Appel	Biefstuk	Groene thee
Mandarijn	Tempeh	
Watermeloen	Ei	

In onderstaande tabel staan de aanbevolen hoeveelheden voor kinderen.

Tabel 1. Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	
	jongens en meisjes	jongens en meisjes	jongens	meisjes
gram groente	50-100	100-150	150-200	150-200
porties fruit	1,5	1,5	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	5-6	4-5
opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	1-2	2-3	4-5	3-5
porties*	1	1	1	1
gram ongezoeten noten**	15	15	25	25
porties zuivel	2	2	3	3
gram kaas	0	20	20	20
gram smeer- en bereidingsvetten	30	30	45	40
liter vocht	1	1-1,5	1-1,5	1-1,5

** Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout in plaats van nootjes in verband met het risico op verstikking

*Binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:				
gram vis	50	50-60	100	100
opscheplepels peulvruchten	0,5	1-2 max.	2 max.	2 max.
gram vlees	max. 250	250	500	500
eieren	1-2	2-3	2-3	2-3

Als je geen vlees eet ziet je weekmenu er iets anders uit.

Bijvoorbeeld: 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten een portie noten extra naast je dagelijkse portie en 3-4 eieren per week. Voor kinderen tussen de 1 en 3 jaar geldt 2-3 eieren.

Opdracht 11.

Wat heeft een kind nodig? Bekijk in het bovenstaande schema of op de site van het voedingscentrum wat een peuter nodig heeft op een dag. [Hoeveel eten heb je nodig? | Voedingscentrum](#) Neem een kind in gedachte op je stageadres.

Wat eet dit kind op de opvang? Wat zou hij dan nog thuis aanvullend moeten eten? Denk je dat dit klopt? Hoe kom je er achter wat een kind thuis eet? Hoe kun je ouders adviezen geven?

Natuurlijk mag je op de kinderopvang ook wel eens wat buiten de schijf van Vijf kiezen, bijvoorbeeld bij het vieren van een verjaardag of een ander feestje. Het is echter wel een mooie gelegenheid om te laten zien welke gezonde, lekkere alternatieven er zijn. Het is belangrijk dat je met het team en de ouders afspraken maakt over verantwoorde traktaties, om de portiegrootte en daarmee de hoeveelheid vet, zout en suiker te beperken.

Naast het aanbieden van gezond eten en drinken, kunnen de pedagogisch medewerkers kinderen ook helpen bij het aanleren van gezonde eetgewoonten door het goede voorbeeld te geven en door met hen in gesprek gaan over gezonde voeding. Leg fruit en groente zichtbaar in de fruitmand op de groep. Zorg dat er waterkannen zijn of een watertap op de gang, waar de ouders ook water kunnen drinken. Verder kun je de groepsruimten zo inrichten dat er voorleesboekjes en spelmaterialen zijn over gezonde voeding, zoals materialen in de huishoek. Dit maakt het voor de pedagogisch medewerkers eenvoudig om een activiteit organiseren over gezonde voeding en om er met de kinderen en ouders over te praten. Ook de moestuin is een leuke manier om kinderen verschillende dingen over gezonde voeding te leren.



Groente en fruit eten



Kinderen spelen, leren en groeien. Hier is energie voor nodig. In groente en fruit zitten vitamines, mineralen en vezels. Hieruit halen kinderen energie. Het eten van groente en fruit geeft een vol gevoel en daardoor hebben kinderen minder trek in ongezonde tussendoortjes. Ook is het goed voor de darmen. Leer de kinderen aan om fruit en (snack)groenten te eten als gezonde tussendoortje. Door elke dag groente en fruit aan te bieden, wordt groente en fruit eten een gewoonte en krijgen de kinderen op de kinderopvang al een deel van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid binnen. Ook stimuleer je de smaakontwikkeling door kinderen kennis te laten maken met verschillende soorten groente en fruit. Soms moeten kinderen aan smaken wennen, maar vaak lusten ze al best veel. Na een aantal keer proberen vinden ze de nieuwe smaken vaak ook lekker. Dagelijks voldoende groente en fruit eten hoeft niet moeilijk te zijn. Door het over de dag te verdelen, krijg je makkelijk genoeg binnen. Zo kun je groente of fruit ook als tussendoortje en bij de lunch aanbieden. Maak ook eens groentesoep op de groep in een soepkoker. Bereid samen met de kinderen de groente. Hoe meer kinderen helpen, hoe meer interesse ze krijgen om het daarna ook op te eten. Sommige groente en fruit zijn beter verkrijgbaar in de zomermaanden en andere beter in de wintermaanden. Door groente en fruit van het seizoen te eten, kun je lekker variëren met wat je eet. Vaak is groente en fruit van het seizoen ook nog goedkoper. Zorg dat groente en fruit in het zicht is van de kinderen door het bijvoorbeeld in een fruitschaal neer te leggen. Dit maakt dat je onbewust al meer interesse krijgt in fruit en groente.



Zelfgemaakt groente- en fruitspread op brood, of als een dipje aanbieden met snackgroente zijn leuke manieren om nog meer smaken te leren eten voor de kinderen.



Groente en fruit zijn ook zeer geschikt om aan baby's te geven als oefenhapjes. Je kunt hier rond de 4-6 maanden mee beginnen als de baby interesse krijgt in eten en hij stabiel op schoot of in een wippen kan zitten. Het is goed voor hun smaakontwikkeling om op jonge leeftijd te beginnen met verschillende smaken.

Als je kinderen in de ochtend als tussendoortje alleen groenten en fruit aanbiedt en dat duidelijk communiceert naar de ouders, stimuleer je ouders om thuis met hun kind te ontbijten. Lekker Fit! biedt verschillende tools om groente en fruit eten op een leuke manier te introduceren bij zowel kinderen als ouders.



Opdracht 12.

Een kind van 1-3 jaar heeft 50-100 gram groente per dag nodig. Veel jonge kinderen halen deze groentenorm niet. Maar hoeveel is nou 50-100 gram groente?. Weeg eens wat snoeptomaatjes en komkommers of andere groentes. Zo maak je inzichtelijk wat een jong kind nodig heeft en hoe je kan bijdragen om de groentenorm te halen.



Net zoals groente en fruit in het zicht neerleggen kun je ook de aandacht naar groente en fruit trekken door Lekker Fit!-beweegactiviteiten te combineren met groente en fruit.

Opdracht 13.

Welke Lekker Fit!-beweegactiviteiten met het thema voeding kun jij verzinnen? Schrijf ze hierop:



Ken je leuke beweegliedjes over groente of fruit? Dirk Scheele heeft bijv. een leuk liedje: De fruitshake. Het staat op de cd de Liedjes Speeltuin 4, of Vitamientjes van de Zangmakers Volume 5. Geef je collega's eens een leuke liedjes tip:

Mijn tip:





Natuurlijk zijn er in de huishoek en de buitenkeuken ook gezonde keuzes te vinden.



Doe regelmatig thema activiteiten waar ook fruit en groente in voor komen. Op de foto een onderdeel uit Peuters in het wild. Egel was jarig en hij wilde een mooie groente en fruit taart.

Water drinken



Met water geef je kinderen het beste. Water is een gezond alternatief voor zoete drankjes. In water zit geen suiker. In zoete drankjes, zoals diksap of siroop zitten vaak al meer dan vier suikerklontjes per beker. Yoghurtdrink, chocolademelk en vruchtenyoghurt bevatten ook veel suikers en vetten. In veel van deze drankjes zitten wel vijf of meer suikerklontjes! Te veel suiker slaat ons lichaam op als vet en vergroot de kans op overgewicht. Ook is suiker slecht voor de tanden en tast het glazuur aan. De kans op gaatjes wordt daardoor groter. Door water te geven in plaats van zoete drankjes, draag je bij aan een gezond gebit en een gezond gewicht van de kinderen. Door kinderen op jonge leeftijd te laten wennen aan het drinken van kraanwater, wordt water drinken een gewoonte.



Vanaf 6 maanden stapt een baby langzaam over naar vast voedsel, vanaf dan kun je ook water aanbieden.

Wist je dat Nederland tot de top van de wereld hoort op het gebied van kraanwaterkwaliteit? Voordat water uit de kraan stroomt, is het gezuiverd met de modernste technieken. Kraanwater bevat mineralen die ons lichaam nodig heeft. Het is de goedkoopste dorstlesser en het mooiste is: het is overal beschikbaar. Ook zijn er steeds meer openbare watertappunten te vinden waar je onderweg je drinkfles kunt vullen. Een leuke educatieve activiteit om met de kinderen van de opvang naar een watertappunt toe te wandelen om flesjes te vullen. Lauwe kruidenthee zonder suiker is ook een goede optie voor kinderen. Kinderen die zelf water kunnen tappen drinken makkelijker water. Neem een watertap mee naar buiten tijdens het buitenspelen. Dan kunnen kinderen zelf water nemen.



Weet je dat je hersenen beter werken als je water drinkt? Het drinken van water heeft een positieve invloed op de reactiesnelheid. Het drinken van 1-1½ liter water per dag kan je cognitieve vaardigheden verhogen met 30%. De hersenen bestaan grotendeels uit water dus voldoende water drinken gedurende de dag is belangrijk. Krijg je een middagdipje op school? Dit kan een teken van uitdroging zijn. Je hersenen geven je een signaal dat het tijd is voor een glas water. Proost!

Opdracht 14.

Waarom is water drinken zo goed? Dat is een vraag die ouders en oudere kinderen kunnen stellen. Want natuurlijk zijn de andere drankjes ook erg aantrekkelijk! Weet je dat een mens maximaal 4 dagen kan blijven leven als hij helemaal geen vocht of water binnenkrijgt? Terwijl we zonder voedsel een kleine maand kunnen blijven leven. Zo onmisbaar is water dus!

Schrijf 5 redenen op waarom water drinken zo goed is.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Is light frisdrank een goed alternatief voor water? Waarom wel of niet?

Suikermeetlat

Opdracht 15.

Verzamel een aantal pakjes en blikjes drinken. Leg deze op volgorde van de minste suiker tot de meeste suiker. Doe dit in eerste instantie zonder de etiketten te lezen. Vervolgens lees je de etiketten. Wissel indien nodig de volgorde van de pakjes. Leg daarna het aantal klontjes suiker neer bij de pakjes en blikjes.

Dit is een inzichtelijke werkvorm om met ouders te doen. Je kunt dan vragen stellen zoals: Hoeveel suiker krijgt hun kind per dag/week binnen door het drinken dit soort pakjes. Wat als je per dag 1 pakje zou vervangen voor een glas water? Hoeveel suiker zou dat schelen per dag/week/maand?



Volkoren en vezels eten

Vezels zorgen ervoor dat de darmen goed werken. En vezels zorgen voor een gevuld gevoel. Dan krijgen kinderen minder snel honger. Daarom zijn groente en fruit zo goed. Daar zitten vitamines én vezels in! In volkorenproducten zitten ook veel meer vezels dan in 'witte' graanproducten.

Kies daarom bij de maaltijden voor volkorenbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst, volkorenbulgur, havermout en volkorencouscous. Geef bij de maaltijd ook peulvruchten. Er zijn veel soorten om uit te kiezen. Zoals bruine bonen, kidneybonen, linzen, kikkererwten, witte bonen en oogbonen. Er zitten veel vezels in en ze zijn een goede vleesvervanger.

Vanaf 6 maanden kan je de baby laten sabbelen op broodkorsten. Zo leert de baby al wat kauwbewegingen maken wat goed is voor de mondmotoriek ter voorbereiding op het praten. Begin met lichtbruinbrood omdat de darmen nog moeten wennen. Vanaf 1 jaar kan de baby volkorenbrood eten.



Trakteren



Bij een feestje of verjaardag hoort voor veel kinderen en ouders een traktatie. De ervaring leert dat als er geen traktatierichtlijnen zijn, ouders elkaar willen overtreffen met een steeds grotere traktatie. Door een traktatierichtlijn te hanteren, stel je een sociale norm voor (het formaat van) traktaties. De richtlijn van Lekker Fit! is dat traktaties feestelijk en lekker mogen zijn en dat dit betekent één is genoeg en klein is oké. Met deze richtlijn beperk je het formaat van de traktaties tot 80 kcal per stuk, zodat kinderen voldoende eetlust overhouden en minder vet, suiker en zout binnenkrijgen. Lekker Fit! biedt verschillende tools die helpen bij het invoeren van Lekker Fit! Trakteren, zoals een tipsheet en een stappenplan. Daarnaast biedt Lekker Fit! materialen voor ouders, zoals recepten voor traktaties, die voldoen aan de richtlijn en een Hoera bijna jarig-kaart met een herinnering aan de richtlijn. Gezond trakteren, dus helemaal zonder snoep etc. is natuurlijk ook Lekker Fit! en valt ook binnen de richtlijnen. Een andere optie is om ervoor te kiezen helemaal niet meer te trakteren maar voor een feestje vieren! Je kunt dan op een ander manier de dag voor het jarige kind feestelijk maken. Maak een aantal keuzes en laat het kindje kiezen: bijvoorbeeld een spel, langer buitenspelen, slingers maken, ballonnendans, fruitspiesjes maken of een andere leuke activiteit.

Borstvoeding

Veilige en gezonde eerste duizend dagen zijn essentieel voor het hele leven van het kind. In deze periode ontwikkelen alle organen en het brein zich in een razend tempo. Moedermelk geeft de baby een gezonde start, het is de beste voeding die een baby kan krijgen. Het bevat namelijk precies de juiste voedingsstoffen, energie en afweerstoffen die de baby nodig heeft. Het past zich continu aan, aan de behoefte van het kind. Daarnaast is het ook belangrijk voor de hechting tussen moeder en kind. De WHO adviseert een baby de eerste zes maanden alleen met moedermelk te voeden. Kinderen die borstvoeding krijgen hebben ook vaker een gezond gewicht. Moeders stoppen vaak met borstvoeding op het moment dat hun kind naar de kinderopvang gaat. Vooral als ze de indruk krijgen dat pedagogisch medewerkers niet weten hoe ze met de afgekolfde melk om moeten gaan. Door borstvoeding op de kinderopvang te stimuleren, zijn ouders minder snel geneigd over te gaan op flesvoeding. Lekker Fit! heeft Tipsheets over borstvoeding en hoe ouders te stimuleren om borstvoeding door te geven aan de baby als hij naar de kinderopvang gaat. Hang bijvoorbeeld de 'Gewoon borstvoeding' poster van het Voedingscentrum op.

Moestuin

Van groente eten word je groot en sterk. Groente zit namelijk vol belangrijke voedingsstoffen, zoals voedingsvezels, vitamines en mineralen, die kinderen nodig hebben om goed te groeien. Elke soort groente heeft een andere samenstelling van voedingsstoffen. Door verschillende soorten groente te eten, krijgen kinderen zoveel mogelijk belangrijke voedingsstoffen binnen. En doordat groente weinig calorieën en veel vezels bevat, zit je er snel vol van en kun je het gebruiken als een verantwoord tussendoortje.

De Lekker Fit!-Moestuin is een leuke manier om kinderen verschillende dingen over groente te leren. Hoe groente groeit, ruikt, voelt, eruitziet en hoe het smaakt. De moestuin wordt als onderdeel van Lekker Fit! in het voorjaar van het eerste jaar van deelname op een locatie bezorgd. De moestuin maakt het voor pedagogisch medewerkers makkelijker om met kinderen in gesprek te gaan over groente. Het maakt het ook makkelijker om ouders te betrekken. Lekker Fit! geeft hier verschillende tips en tools voor. Voor kinderdagverblijven die geen ruimte hebben voor een moestuinbak, biedt Lekker Fit! alternatieve groenteactiviteiten.



Opdracht 16.

Op een Lekker Fit!-locatie wordt ook Lekker Fit! getrakteerd. De slogan van Lekker Fit! trakteren is: één is genoeg en klein is oké. Lekker Fit! heeft een Hoera! Bijna jarig! kaart. Deze kaart geef je een paar dagen voor de verjaardag van het kind aan de ouders mee en ga je het gesprek aan over Lekker Fit! trakteren. Ook werkt Lekker Fit! met voorbeeld traktatiekaarten. Kijk op www.lekkerfit010.nl voor voorbeelden. Bedenk 5 leuke Lekker Fit!-traktaties die geschikt zijn voor kinderen op het kinderdagverblijf.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Opdracht 17.

Stel op het kinderdagverblijf wordt een feest georganiseerd. Denk bijvoorbeeld aan Kerst, Pasen, Sinterklaas, een zomerfeest, Suikerfeest, Koningsspelen etc.

1. Kies een evenement uit en bedenk 5 hapjes en 5 drankjes die je zou kunnen adviseren

Voorbeeld: Event Zomerfeest	
Hapjes	Drankjes
Aardbei, poffertje, aardbei op een satéprikker	Watertapkan met rood fruit erin
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



2. Vaak worden de ouders gevraagd eten mee te nemen. Bedenk twee ideeën hoe je zou kunnen sturen dat de ouders iets meenemen wat past binnen het Lekker Fit!-beleid.

Idee 1:.

Idee 2:.

Opdracht 18.

Oké, je hebt nu veel kennis gekregen over het belang van je voorbeeldfunctie en onder andere gezonde voeding. Stel dat jij nu een kleinigheidje wilt trakteren aan de kinderen en je collega's, bijv. omdat je stage is afgelopen of omdat je jarig bent. Wat zou je dan uitdelen? Schrijf 5 leuke ideeën op.

1.
2.
3.
4.
5.



Samenvatting en prestatie-indicatoren voeding

Kinderen met een gezond en gevarieerd voedingspatroon zijn minder vaak ziek, zitten lekker in hun vel en krijgen alle belangrijke voedingsstoffen binnen die ze nodig hebben om goed te groeien. Als kinderen al op jonge leeftijd wennen aan gezond en gevarieerd eten, is de kans groot dat ze dit als volwassenen ook doen. Jong geleerd is oud gedaan. Het aanleren van een gezond voedingspatroon is in de eerste plaats een taak van de ouders. Daarnaast kan de kinderopvang hierin een belangrijke rol spelen. Bovendien is gezond leren eten vaak makkelijker op de kinderopvang dan thuis. Zien eten, doet eten en goed voorbeeld, doet goed volgen. Op de kinderopvang kun je het verschil maken door kinderen op verschillende manieren te laten wennen aan gezond eten en drinken. Bijvoorbeeld door ervoor te zorgen dat het aanbod van eten en drinken gezond en gevarieerd is. Bij Lekker Fit! ligt de nadruk op water drinken, groenten en fruit eten, volkorenproducten eten en verantwoorde traktaties. Water bevat geen suiker en is daardoor een gezond alternatief voor zoete drankjes. In groenten en fruit zitten vitamines, vezels en mineralen die belangrijk zijn voor een goede groei en gezonde energiehuishouding. Voedingsmiddelen hebben allemaal een andere samenstelling van voedingsstoffen. Het is daarom goed om verschillende soorten groenten en fruit af te wisselen, zodat de kinderen alle belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgen. Lekker Fit! volgt de richtlijnen van het Voedingscentrum voor een gezond voedingspatroon. Natuurlijk mag op de kinderopvang ook wel eens wat minder gezonds gegeten worden, bijvoorbeeld bij het vieren van een verjaardag of een ander feestje. Het is echter wel een mooie gelegenheid om te laten zien welke gezonde, lekkere alternatieven er zijn. Het is belangrijk dat je met het team en de ouders afspraken maakt over verantwoorde traktaties, om de portiegrootte en daarmee de hoeveelheid vet, zout en suiker te beperken. Naast het aanbieden van gezond eten en drinken, kunnen de pedagogisch medewerkers kinderen ook helpen bij het aanleren van gezonde eetgewoonten door het goede voorbeeld te geven en door met hen in gesprek gaan over gezonde voeding. Leg fruit en groente zichtbaar in de fruitmand op de groep. Zorg dat er waterkannen zijn of een watertap op de gang, waar de ouders ook water kunnen drinken. Verder kun je de groepsruimten zo inrichten dat er voorleesboekjes en spelmaterialen zijn over gezonde voeding, zoals materialen in de huishoek. Dit maakt het voor de pedagogisch medewerkers eenvoudig om een activiteit organiseren over gezonde voeding en om er met de kinderen en ouders over te praten. Ook de moestuin is een leuke manier om kinderen verschillende dingen over gezonde voeding te leren.

Prestatie-indicatoren voor voeding op een Lekker Fit!-locatie:

Lekker Fit! Groente en Fruit

- ✓ Op een Lekker Fit!-kinderopvang eten kinderen (vanaf 6 maanden oud) elke ochtend alleen groente en/of fruit als tussendoortje.
- ✓ Op een Lekker Fit!-kinderopvang eten kinderen (vanaf 6 maanden oud) bij hele dagopvang elke dag minstens één keer fruit en één keer groente.
- ✓ De kinderopvang heeft Lekker Fit! groente en fruit opgenomen in het dagprogramma.

Lekker Fit! Water

- ✓ Op een Lekker Fit!-kinderopvang drinken kinderen water of ongezoete thee (naast eventueel zuivel).

Lekker Fit! Volkoren en vezels

- ✓ Op een Lekker Fit!-kinderopvang eten kinderen vanaf 1 jaar (grotendeels) volkoren producten.

Lekker Fit! Trakteren

- ✓ De kinderopvang hanteert Lekker Fit! Trakteren ('één is genoeg en klein is oké' of helemaal gezond). De medewerkers geven het goede voorbeeld door zelf Lekker Fit! te trakteren en vragen ouders om hen dezelfde traktatie te geven als de kinderen.

Lekker Fit! Borstvoeding

- ✓ Pedagogisch medewerkers hebben basiskennis over afgekolfde moedermelk, waardoor zij in staat zijn afgekolfde moedermelk op de juiste manier te bewaren en op te warmen, en ouders te informeren over de mogelijkheden van het meegeven van afgekolfde moedermelk.
- ✓ Op een Lekker Fit!-kinderopvang weten ouders door informatie van de locatie dat borstvoeding en kinderopvang prima samen gaan.

Lekker Fit! Moestuin/Smaakontwikkeling

- ✓ Op een Lekker Fit!-kinderopvang is een moestuin(bak) in gebruik.
- ✓ Op een Lekker Fit!-kinderopvang vertellen de pedagogisch medewerkers de kinderen over de smaak, kleur en het uiterlijk van verschillende groenten.

Lekker Fit! Voedingsspel

- ✓ Op een Lekker Fit!-kinderopvang hebben pedagogisch medewerkers (en de eventuele huishoudelijk hulp) basiskennis over gezonde voeding, zodat zij gezond eten en drinken bij de kinderen aanbieden en stimuleren en zelf het goede voorbeeld geven.
- ✓ Op een Lekker Fit!-kinderopvang is een menuplan opgesteld dat voldoet aan de Lekker Fit!- uitgangspunten (veel groente en fruit, volkoren en vezels en gezonde vetten en weinig (toegevoegde) suikers).

Lekker Fit! Gezond eten stimuleren

- ✓ De kinderen krijgen op de kinderopvang door de pedagogisch medewerker gezonde eetgewoonten aangeleerd. Lekker Fit! Inrichting Voeding Pedagogisch medewerkers gaan met kinderen in gesprek over gezonde voeding.
- ✓ Op een Lekker Fit!-locatie hebben de groepsruimten een gezonde uitstraling

Hoofdstuk 3 Ontspanning



Lekker Fit! ontspanning

Ontspanning is net zo belangrijk als inspanning. Wanneer je even rust op een drukke dag, kun je er daarna weer fit tegenaan. Wanneer een kind goed uitgerust is, voelt het zich fitter en kan beter omgaan met stress. Ook is de kans op overgewicht een stuk kleiner. Een goed slaapritme, zoals op een vaste tijd gaan slapen en ontspanning voor het slapen gaan, kan hierbij helpen. Voor jonge kinderen zijn rustmomenten over de dag heen ook erg belangrijk. In de huidige tijd, waarin kinderen overspoeld worden door prikkels, is het van groot belang dat kinderen genoeg slapen en tijden van rust krijgen om te verwerken wat zij aan prikkels hebben binnengekregen. Rust is dus tijd zonder boekje, computer, muziek, speelgoed of televisie. Vaak vallen de kinderen daarbij in slaap maar dat is geen doel op zich.

Lekker Fit! ontspanning betekent dat er vaste rust- en slaapmomenten zijn opgenomen in het dagritme die passen bij de leeftijd van de kinderen.

Ontspanningsmomenten

De verschillende prikkels en ervaringen kan bij kinderen ook spanning en stress reacties veroorzaken. Ontspanningsmomenten kunnen helpen om deze spanning te verminderen en de kinderen te helpen kalmeren.

1. Door regelmatig ontspanningsmomenten aan te bieden, kunnen peuters leren om zich te concentreren en hun aandacht te richten op één ding. Dit kan hun vermogen om te leren en te groeien bevorderen.
2. Ontspanningsmomenten kunnen ook helpen om de slaapgewoonten van peuters te verbeteren. Een regelmatig slaapschema kan bijdragen aan een gezonde slaap, wat essentieel is voor de ontwikkeling en groei van peuters.
3. Ontspanningsmomenten kunnen ook bijdragen aan de sociaal-emotionele ontwikkeling van peuters. Dit kan kinderen helpen bij het ontwikkelen van emotieregulatie en het vermogen om te ontspannen en te kalmeren in sociale situaties.

Door op een Lekker Fit!-locatie regelmatig ontspanning aan te bieden help je de kinderen om te leren hoe ze zichzelf kunnen ontspannen en kalmeren.

Rust

Rust is een moment waarbij het kind geen extra prikkels krijgt. Het jonge kind krijgt dan de mogelijkheid om te verwerken wat het allemaal heeft gezien, gehoord, bewogen, gevoeld, etc.

Tijdens deze rust worden de prikkels verwerkt en kunnen de hersenen hun kennis op te slaan. Zo rijpen de hersenen tijdens slapen en rusten. Als kinderen te weinig rust krijgen, dus te weinig momenten hebben om hun prikkels te verwerken, ontstaan er hiaten in hun kennis. Zij hebben de prikkels wel ontvangen maar geen tijd gehad om ze een plek te geven. Daarbij kunnen kinderen overprikkeld raken, wat te zien is in hun gedrag. Zij worden nukkig, geïrriteerd, snel boos of trekken zich terug, zijn moeilijk aanspreekbaar en er ontstaan snel conflicten.



Rust betekent dus ook weinig of geen schermtijd. Voor kinderen van 0 en 1 jaar wordt beeldschermtijd helemaal afgeraden. En voor kinderen van 2 en 3 jaar is het landelijk advies om beeldschermtijd te beperken tot één uur per dag. Minder is daarbij beter. Aangezien kinderen waarschijnlijk ook thuis schermtijd hebben, betekent dit dat er geen schermtijd is op de kinderopvang.

Kinderen die op een scherm kijken, lijken vaak rustig. Ze zijn dit echter helemaal niet. Jonge kinderen hebben nog geen volledig ontwikkelde hersenen en kunnen overweldigd raken door de hoeveelheid informatie die via een scherm binnenkomt. Dit kan leiden tot overstimulatie en overbelasting, waardoor ze zich rusteloos en ongemakkelijk kunnen voelen. Ook kan het kijken op een scherm de slaap verstoren. Het blauwe licht dat uitgestraald wordt door een scherm kan de productie van melatonine verstoren, wat de slaapcyclus kan verstoren.



Middagslaapje helpt kinderen beter leren

Uit wetenschappelijk onderzoek gedaan bij kinderen tussen de 3 en 6 jaar blijkt dat de kinderen die een middagdutje hebben gedaan na het spelen van een soort memoriespel zich in de middag en zelfs de volgende dag beter de verschillende kaartjes konden herinneren dan de kinderen die niet geslapen hadden. (Bron: Amerikaanse wetenschappers in het wetenschappelijk tijdschrift Proceedings of the National Academy of Sciences.)

Voor jonge kinderen is het dan ook belangrijk dat zij 's middags een moment van rust krijgen. Op de opvang is het dan ook heel prettig als de omgeving ook rustig is rond het kind. Doe bijvoorbeeld het licht en de muziek uit. En doe als pedagogisch medewerker ook rustige activiteiten zoals het bijhouden van de ouderportal of het schriftje van de kinderen.

Er zijn ouders die aangeven dat hun kind overdag niet mag slapen of rusten omdat ze bang zijn dat hun kind 's avonds niet kan slapen. Gelukkig is dit vaak niet juist. Als professionals kun je tips en adviezen geven over het belang van slapen juist ook overdag voor jonge kinderen.

Ontspanning in het dagritme op de kinderopvang

Naast de slaapadviezen die je aan ouders kunt geven en de slaapmomenten op de kinderopvang kan je goed bijdragen aan ontspanning door regelmatig ontspanningsmomenten aan te bieden in je dagritme.

Je kunt dit op twee manieren doen:

1. Bied bewust rustige momenten aan op de groep.
2. Bied bewust ontspannen na inspannen aan.

1. Bied bewust rustige momenten aan op de groep

Niet storen: Wij ontspannen. Zorg dat er een ontspanningsmoment in je dagprogramma is. Dit is een moment van echte rust op de groep. Zet de telefoon uit of doe deze van de groep. Doe het licht uit en hang een bordje niet storen aan de deur. Creëer een oase van rust en geniet met elkaar. Want ook voor de pedagogisch medewerkers is het fijn om regelmatig ontspanningsmomenten in te lassen op de dag. Een echte win-win situatie dus.



Soms kan het fijn zijn om zachtjes rustige meditatieve muziek op te zetten zoals dolfijnenmuziek. Kijk op youtube of spotify voor rustige muziek of ontspanningsliedjes om in slaap te vallen en zet deze af en toe aan tijdens deze rustmomenten of gebruik ze als cooling down na een Lekker Fit!-beweegactiviteit.

Goed om te weten: Harde muziek geeft juist weer veel overstimulatie en kan daardoor hun zenuwstelsel en emoties verstoren. Dit kan juist weer een omgekeerd effect hebben. Er kan stress en angst ontstaan bij de kinderen. Door harde muziek kan de hartslag en de bloeddruk omhoog gaan en leiden tot hyperactiviteit en slaapproblemen. Harde muziek kan ook het gehoor van de jonge kinderen beschadigen. Dit kan dan weer de ontwikkeling van taal en spraak verstoren omdat ze verschillende geluiden en klanken moeilijker kunnen onderscheiden. Jonge

kinderen hebben nog gevoeliger oren dan volwassenen. De jonge oren zijn nog volop in ontwikkeling.

Op de babygroep is het nog belangrijker dat er veel rust is in het dagritme. Zorg voor zacht geluid, zachte stemmen, vertel aan de baby altijd wat je gaat doen, voordat je de baby oppakt. Maak eerst fysiek contact voordat je een baby uit de box tilt of uit een kinderstoel. Baby's die in een hoge box naast deur liggen zullen vaak schrikken als de deur opengaat. Zeker als ze niet kunnen zien wat er gebeurt. Kijk dus goed naar de inrichting van de groep. Waar zie je nog kansen om nog meer rust te creëren voor de baby's?

Zie je dat een baby slaapsignalen geeft? Reageer meteen! Als je te lang wacht kan het zijn dat de slaapdruk weg is en wordt het lastiger om in slaap te komen voor de baby.

2. Bied bewust ontspannen na inspennen aan

Bied de kinderen regelmatig na een Lekker Fit!-beweegactiviteit een ontspanningsactiviteit aan. De kinderen worden hier weer rustig van na hun actieve beweegactiviteit. Zo krijg je na bewegen geen drukke stuitende kinderen en kunnen ze zich daarna weer beter focussen op een volgende activiteit.

Muziekdoosje. Laat de kinderen op de grond liggen met hun ogen dicht en loop langs met zachte muziektönen uit een muziekdoosje.



Of strijk met een mooie zachte doek over hun heen.

Ohm. Laat ze in kleermakerszit zitten en een Ohm geluid maken.



Visualiseren. Doe net alsof jullie op het strand op een badlaken liggen. Iedereen kan de warme zonnestralen op zijn huid voelen en de geluiden van de zee horen. Als je hierbij muziek met strandgeluiden opzet wordt het nog makkelijker je voor te stellen dat je op het strand bent.



Knijperkunstwerk. De kinderen zitten vrij in de ruimte met een hoopje knijpers. Laat ze een mooi bouwwerk maken van de knijpers. Of een hele lange slang. Laat ze daarna proberen de slangen aan elkaar te knijpen.



Tik, tik, tik, wie ben ik? Je zit met de kinderen in een kring op de grond. Eén kind mag bij jou zitten, met de rug naar de groep, eventueel oogjes dicht. Je wijst een ander kind aan. Deze sluipt op z'n tenen en gaat achter het eerste kind zitten. Hij tikt zachtjes op de rug van het kind dat bij jou zit en zegt, het liefst met een gekke stem; "Tik, tik, wie ben ik?" Het kind dat bij jou zit moet raden wie er achter hem zit. Herhaal dit

zo vaak totdat alle kinderen aan de beurt zijn geweest.

De clown gaat slapen. Je vertelt dat de clown en de kleine clowntjes wel heel erg moe van het bewegen geworden zijn. De kinderen doen de dingen na die jij vertelt en voor doet. Uitgebreid geeuwen, je hele lichaam uittrekken, denkbeeldig je clownskleren uittrekken, je clownspyjamaatje aan trekken, in je clownsbedje gaan liggen (iedereen gaat liggen op de grond), warme deken over je heen en heerlijk slapen. Zing een slaapliedje voor de clown. Zet eventueel een rustig muziekje op of een cd met slaapliedjes.

Hompeltje en Pompeltje. Ga allemaal op een laken, mat, parachute of kleed zitten. Eindig rustig door samen met de kinderen het versje Hompeltje en Pompeltje op te zeggen en uit te beelden. "Hompeltje en Pompeltje die klommen op een berg. Hompeltje was een kabouterman en Pompeltje een dwerg. Ze klommen en ze klommen, hoog tot in het topje en ze schudden, schudden met hun kopje. Toen zijn ze in de berg gekropen en niemand zag ze ooit weer lopen. Ze slapen hééél de winter door. Ssssst... ik geloof dat ik ze hoor! Tjoepieieie... daar zijn ze weer." Zeg dit versje op en beeld Hompeltje en Pompeltje uit met jullie duimen. Herhaal dit twee à drie keer. Wie kent er nog een leuk versje of liedje?

Voetenmassage. Doe samen met de kinderen een Lekker Fit!-activiteit zoals met blote voeten flink stampen, dansen en springen op muziek. Daarna allemaal stilstaan met ogen dicht. Vraag aan de kinderen: leg je hand op je borst; voel je je hart kloppen? Voel je dat je borstkas beweegt, voel je je ademhaling? Ga vervolgens heel bewust je voeten voelen van je hiel tot je grote teen. Hoe voelen je voeten na al dat stampen? Ga daarna met z'n allen zitten op de grond en laat iedereen z'n eigen voeten een uitgebreide massage geven.



Buitenspelen. Zijn de kinderen druk en wil je ze laten ontprikkelen. Weet dat buitenspelen, en zeker in een groene omgeving, heel erg helpt om stress te verminderen en de zintuigen te stimuleren. Zie voor meer ideeën over buitenspelen bij de paragraaf Buitenspelen.

Wil je dat de kinderen rustig aan tafel kunnen zitten?

Door eerst te bewegen kan het de kinderen helpen om zich voor te bereiden op een focustaak. Dit komt doordat beweging kan helpen bij het verbeteren van de bloedcirculatie en het zuurstofniveau in de hersenen. Dat zorgt ervoor dat de kinderen makkelijker kunnen concentreren en leren. Ook helpt eerst bewegen voordat de kinderen moeten gaan zitten omdat de rusteloosheid en hyperactiviteit verminderd wordt. Ze verbranden door te bewegen even hun energie en de spanning in hun lichaam neemt af. Sluit de beweegactiviteit af met een kort ontspanningsmoment. Locaties waar de kinderen eerst bewegen voordat ze gaan eten aan tafel geven aan dat de kinderen veel rustiger aan tafel zitten. Dus eerst lekker dansen en daarna fruit en groente eten!



Ademhaling, gas geven en remmen



Ons ademstelsel is nauw verbonden met ons autonome (onwillekeurige) zenuwstelsel. Als je snel en oppervlakkig ademt 'denkt' je lichaam dat het moet vluchten of vechten. Het maakt dan hormonen aan die nodig zijn om je in actie te krijgen zoals bijvoorbeeld adrenaline. Dit is heel mooi en nuttig op het moment dat er gevaar dreigt en je snel weg moet rennen, of vechten of bevriezen. Wanneer er geen direct gevaar is en je lichaam dat wel zo ervaart dan kost dit enorm veel energie en gaat het op den duur ten koste van je afweersysteem. Je kunt je systeem weer afremmen door o.a. je adem bewust in te zetten. Als je de uitademing verlengt en het middenrif langer ontspant dan komen er stofjes vrij zoals endorfine en oxytocine. Deze stofjes zorgen voor ontspanning en vertellen het lichaam "het is oké, je bent veilig". Het lichaam is dus zo ontworpen dat je zelf de keuze hebt op het gaspedaal te trappen of op de rem. Regelmatig gas geven is niet erg, zolang er ook regelmatig geremd wordt. Een kind dat al jong leert om te gaan met zijn ademhaling en de verbinding maakt met zijn lichaam en emoties zal goed leren om zijn sensomotorische systeem te reguleren (gas- en rempedaal).

Je kunt met jonge kinderen al hele eenvoudige ademspelletjes doen zodat ze al heel jong leren om controle te krijgen over hun ademhaling. Door ademhalingspelletjes te doen leren kinderen om zichzelf te reguleren als ze merken dat ze onrustig of verdrietig zijn. Het is een waardevolle toevoeging aan de tools die je als pedagogisch medewerker kan inzetten.



Op een Lekker Fit!-locatie doe je regelmatig ademhalingspelletjes:

Watjes blazen met een bamboerietje door poortjes.

Maak met **tape een vak** op de grond en laat de kinderen daar watjes naar toe blazen.



Pingpongballetjes blazen over de tafel of grond.



Leg iets op de buik bijvoorbeeld een mandarijn, handen, knuffel of duplo. Laat de kinderen bewust een **buikademhaling** maken. Doe zelf mee en laat zien met jouw buik wat er gebeurt als je in- en uitademt.

Bellenblaasspelletjes. Maak bijvoorbeeld een zo groot mogelijke bel of blaas zo langzaam mogelijk een bel.



Olifant met slurf. Ook kun je goed dieren inzetten ter verbeelding voor ademhalingspelletjes. Adem in als een olifant met een hele grote slurf. Laat de armen (de slurf) omhooggaan tijdens het inademen en maak een bolle buik. Tijdens het uitademen gaat de slurf weer langzaam naar beneden.

De vlinder. Dit is een actieve ademoefening. Je gaat met elkaar een vlindertuin maken! Ieder kind is een prachtige, stoere of verlegen vlinder en samen fladderen ze door de tuin. Je start met het voor te doen en terwijl je het voordoet leg je uit dat de vlinders lucht nodig hebben om te kunnen vliegen. Nodig de kinderen uit om mee te doen. Dus armen omhoog adem in, armen omlaag adem uit...en begin rustig door zelf het tempo aan te geven met je eigen armen. Herhaal

dit een paar keer zodat ze goed voelen dat als de armen omhoog gaan de borstkas breder wordt en ze meer en makkelijker lucht naar binnen kunnen krijgen en dat als de armen naar beneden vallen dat dan het uitademen vanzelf gaat. Pas de oefening aan naar je eigen idee en doel. Als je een dolle boel wilt dan laat je de vlinders enthousiast door de ruimte fladderen!

Ademenspelletjes in combinatie met themagericht werken.

Je kunt ademoefeningen ook goed combineren met thema's. Bijv. bij het thema 'Ik en mijn lichaam', neem de adem mee in het ontdekken van je eigen ik! Wat gebeurt er daar nou van binnen in de buik? Waarom ademen we de lucht in? En is de lucht warm of koud? Of bij het thema van de jaargetijden bijv. storm, lentebriesje, zachtjes ademen of heel diep in- en uitblazen. Of vraag hoe de dieren ademen? Hoe ademt een nijlpaard en een slang? Wie blaast er meer lucht uit: een olifant of een muis? Hoe kan dat nou? Neem de kinderen steeds mee in het verhaal van de adem. Maak ze bewust op een spelende manier! Het geldt voor alle ademoefeningen die je met de kinderen doet: je doet het zelf voor. Belangrijk is dat je bewust contact maakt met jezelf en met het kind waar je een specifieke oefening mee gaat doen.

Peuteryoga. Doe regelmatig yogaoefeningen met de kinderen. Er zijn leuke boeken en yogakaarten op de markt met yogaoefeningen voor peuters. Of zorg dat er een yogadocent met de kinderen yogalessen doet.

Bespreek met je collega's of iemand een peutoryoga opleiding wil doen, zo hebben jullie de expertise zelf in huis



Kijk in de beweegbak voor babyyogakaarten en peutoryogakaarten van Helen Purperhart en Cerise van Zanten -Ernste en laat je inspireren voor leuke yogaspelletjes.



Lekker Fit! Lekker in je vel



Lekker in je vel zitten, we willen het allemaal. Maar hoe voel je dat je lekker in je vel zit? Lekker gezond eten en drinken, elke dag naar buiten gaan, elke dag bewegen en ontspannen na inspanning zorgen dat je je lichamelijk goed voelt. Weten wie je bent, wat je leuk vindt en waar je goed in bent, draagt bij aan de geestelijke gezondheid. Net zoals het hebben van zelfvertrouwen, jezelf leuk en mooi vinden, durven te zeggen wat je denkt en kunnen omgaan met teleurstellingen. Al deze dingen samen zorgen ervoor dat je lekker in je vel zit en je je goed voelt. Kinderen die zich goed voelen, kunnen beter presteren op school en ontwikkelen betere sociale vaardigheden. Op jonge leeftijd leren wat je nodig hebt om je goed te voelen, kun je de rest van je leven inzetten, en bijsturen wanneer je je een periode wat minder goed voelt.

Gevoelens van kinderen erkennen in plaats van ontkennen. Iedereen wil het liefst dat een kind zich goed voelt en niet verdrietig is. Vanuit deze goede bedoeling hebben we vaak de neiging om de emoties van het kind te ontkennen: "niet verdrietig zijn", "niet huilen", "ach, het valt wel mee", of "je hoeft niet zo van streek te zijn". Kinderen zijn vaak van slag om kleine dingen. Kleine dingen die wij als volwassenen onbelangrijk vinden maar die voor kinderen heel groot of belangrijk kunnen zijn. Echter met deze reacties ontkennen we het gevoel van het kind.

Jonge kinderen moeten bijna alles nog leren na hun geboorte. Ook op het gebied van emoties. Jonge kinderen zitten vol met emoties! Deze emoties hebben een sterke invloed op hun gedrag. Als pedagogisch medewerker wil je graag dat het kind zichzelf kan zijn en dat het rekening kan houden met zijn omgeving.

Als opvoeder leren we de jonge kinderen om te leren omgaan met hun emoties. Dit leren doen de kinderen in vier stappen:

1. **Herkennen.** Wat is het dat ik voel in mijn lijf?
2. **Benoemen.** Hoe heet dat wat ik voel?
3. **Accepteren.** Het is oké wat ik voel. Ik mag voelen wat ik voel.
4. **Uiten.** Ik weet wat ik kan doen als ik een emotie voel.

Omdat kinderen nog niet altijd taal kunnen geven aan wat ze voelen kan het heerlijk zijn om in beweging te zijn. Ga bijv. met de groep allemaal boos lopen, of boos stampen. Hoe voelt dat in je lichaam? Wat voor geluid kan je er bij maken? Of ga boksbewegingen maken tegen een groot kussen. Dat lucht lekker op! Wie weet kan je daarna afsluiten met een ademhalingsoefening. Ook een mooi alternatief om aan te leren als kinderen boos zijn en ze de neiging hebben om andere kinderen te duwen of te slaan. Zie de bovenstaande vier stappen. Het kriebelt in mijn lijf. Ik ben boos. Dat mag. Ik mag nu even tegen een kussen aan boksen.

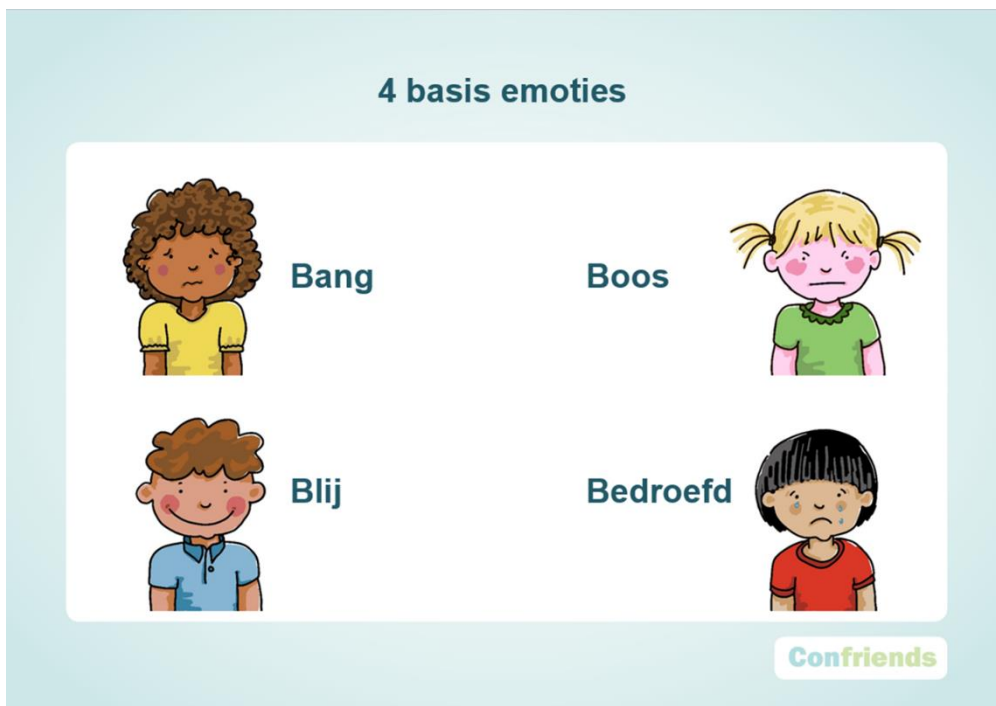


Op een Lekker Fit!-locatie bied je de kinderen spelenderwijs tools aan om in contact te komen met hun gevoelens.

- Je praat regelmatig over de vier basise emoties: bedroefd, boos, bang en blij.
- Je doet Lekker Fit!-beweegactiviteiten die gekoppeld zijn aan deze emoties, zoals de emotiedans.

In de beweegbak van Lekker Fit! zit een insteekdobbelsteen en een doos met Spelenderwijs beweegkaarten. Er zijn vier kaarten met de basise emoties en beweegactiviteiten die je kunt inzetten.

Zie hieronder de emotiekaarten van Spelenderwijs bewegen:



Interactief voorlezen van een boeken zoals het kleurenmonster "De kleur van emoties" door Anna Llenas of "Maar eerst ving ik een monster" door Tjibbe Veldkamp en Kees de Boer dragen bij aan het voelen en bespreekbaar maken van emoties bij jonge kinderen.

Je kunt materialen aanbieden die over emoties gaan.

Tip:

- Nodig een expert uit om een ouderworkshop te geven over kinderen en emoties.
- Bespreek met je collega's of iemand een training wil volgen over kinderen en emoties zodat jullie de expertise zelf in huis hebben.



Stress is besmettelijk.

Werken in de kinderopvang is leuk én soms pittig en hectisch. Zeker in drukke tijden kunnen jij en de kinderen veel energievreters en prikkels tegenkomen. Je herkent het vast wel: van die dagen dat je het idee hebt dat je achter jezelf aan het aanhollen bent, geen tijd voor pauze neemt en dat de dag anders loopt dan jij had gepland. Hierdoor kun je een verhoogde werkdruk ervaren. Met als bonus dat de kinderen op je groep op jouw spanning reageren. Kinderen zijn gevoelig en pikken jouw spanning feilloos op of kopiëren je gedrag. Dit geldt overigens ook voor je collega's. Met als gevolg dat de kinderen op je groep onrustig kunnen worden en jullie samen in een negatieve spiraal belanden. Goed dus om je te realiseren dat je ook kunt helpen om meer rust en ontspanning op de groep te brengen. En wat goed is voor de kinderen is ook goed voor jou!

Kinderen zijn zeer gevoelig voor de emoties en stemmingen van volwassenen om hen heen, vooral van diegenen die een belangrijke rol spelen in hun dagelijkse leven, zoals pedagogisch medewerkers op het kinderdagverblijf. Je draagt jouw stress vaak onbewust op verschillende manieren over:

Emotionele overdracht: Kinderen kunnen de emoties van jou oppikken door non-verbale signalen, gezichtsuitdrukkingen, lichaamstaal en stemtoon. Als je gestrest bent, kunnen kinderen dit oppikken en zich onbewust ook gestrest of ongemakkelijk gaan voelen.

Veiligheidsgevoel: Jonge kinderen hebben behoefte aan een gevoel van veiligheid en vertrouwen in hun omgeving. Als jij gestrest bent, kan dit het veiligheidsgevoel van de kinderen verstoren en hen angstiger maken.

Gedragsbeïnvloeding: Stress kan van invloed zijn op jouw reacties en gedrag naar de kinderen. Als je gestrest bent, kun je sneller geïrriteerd raken of minder geduldig zijn, wat de interactie met de kinderen negatief kan beïnvloeden.

Kwaliteit van interactie: Jouw stressniveau kan van invloed zijn op de kwaliteit van jouw interactie met de kinderen. Als je minder aandacht hebt voor hun behoeften of minder betrokken bent bij hun activiteiten, kan dit hun emotionele ontwikkeling en zelfvertrouwen beïnvloeden.

Emotionele regulatie: Jonge kinderen leren van volwassenen hoe ze emoties moeten reguleren en omgaan met stressvolle situaties. Als je zelf moeite hebt om met stress om te gaan, kunnen kinderen dit gedrag leren en mogelijk moeite hebben om hun eigen emoties te beheersen.

Uit een recent onderzoek blijkt dat jonge kinderen in de kinderopvang meer stress hebben dan kinderen die thuis zijn. Vooral in de middag is het cortisolgehalte hoog, terwijl dit gehalte thuis juist afneemt. Ook baby's op de opvang laten meer stress zien, wel minder dan de oudere kinderen.

Zelfs het verschonen van luiers kan stressreacties veroorzaken. Het stresssysteem bij baby's moet nog afgesteld worden. Hoe stressvoller de omgeving (allerhande prikkels) hoe gevoeliger het stresssysteem wordt afgesteld.

Uit proefschrift Sanne de Vet, universiteit Leiden, programmagroep Opvoeding en ontwikkeling: "Settling in".

Het is dus belangrijk om samen met je collega's te bespreken hoe jullie kunnen bijdragen om de stress bij de kinderen te verlagen

Waar ben je met je aandacht? Als je druk bent en veel nadenkt, zit je veel in je hoofd en ben je vooral bezig met de toekomst of het verleden. Bijvoorbeeld tijdens het verschonen van een kind of een knutselactiviteit ben je druk in gedachten bezig wat je vandaag nog allemaal moet doen of je wordt steeds afgeleid door collega's. Op dat moment ben je niet met volledige aandacht in het huidige moment. Mindful werken betekent met volledige aandacht, in het huidige moment zijn, zonder oordeel. Goed voor jou en goed voor de kinderen!



Uit je hoofd, in je lijf. Eén van de makkelijkste manieren om meer vanuit rust en ontspanning te werken is door je aandacht te verplaatsen van je hoofd naar je lichaam. Dat geldt voor jou, maar ook voor de kinderen!

1. Doe 3 tot 5 keer per dag een check-in. Een minuut is al genoeg. Door bewust je lichaam te voelen, ga je automatisch uit je hoofd. Voel bijvoorbeeld heel bewust je voeten op de grond, je billen op de stoel, je rug tegen de leuning, je schouders etc. Dit kun je op diverse momenten tijdens je werk toepassen.
2. Volg voor 1 minuut bewust je ademhaling (zonder deze te willen veranderen).
3. Eet je lunch met bewuste aandacht. Laat je niet afleiden door collega's, kinderen of je telefoon.
4. Loop met bewuste aandacht. Zwaai tijdens het lopen je armen bewust ontspannen heen en weer, met ontspannen schouders. Voel bewust je voeten.
5. Vertraag zo nu en dan bewust. Zodra we werkdruk ervaren hebben we de neiging om ons tempo te verhogen. Realiseer je dat kinderen een trager tempo hebben dan volwassenen. Stem daarom af op het tempo van de kinderen.

Ontspannen werkt besmettelijk. Ga samen met de kinderen mindful aan de slag en sla 2 vliegen in 1 klap. Jij en de kinderen worden meer ontspannen en dat zorgt automatisch voor meer rust op de groep. Ook dat werkt besmettelijk!

1. Kies 3 activiteiten per dag die je heel bewust **met volledige aandacht** gaat doen. Doe de check-in zoals hierboven beschreven bijvoorbeeld tijdens het geven van de fles, verschoneren van de kinderen, tijdens het voorlezen of andere activiteiten.
2. Doe 10 minuten samen met de kinderen een Lekker Fit!-activiteit zoals met blote voeten flink stampen, dansen en springen op muziek. Daarna allemaal stil staan met ogen dicht. Vraag aan de kinderen: leg je hand op je borst; voel je je hart kloppen? Voel je dat je borstkas beweegt, voel je je ademhaling? Ga vervolgens heel bewust je voeten voelen van je hiel tot je grote teen. Hoe voelen je voeten na al dat stampen? Ga daarna met z'n allen zitten op de grond en laat iedereen z'n eigen voeten een uitgebreide massage geven.
3. **Klop je lichaam.** Laat iedereen op de grond zitten. We gaan een broodje met gezond beleg maken. Eerst moeten we het volkorenbroodje helemaal uitvouwen. Vervolgens insmeren met boter. Je smeert je benen en buik en armen helemaal in, vervolgens doe je er humus op, Je herhaalt de bewegingen. Daarna snij je plakjes komkommer; je maakt kleine hakbewegingen op je benen. Je kan er een mooi eigen verhaal van maken. Als laatste klap je het broodje dubbel en buig je naar voren en pak je met je handen je voeten vast van gestrekte benen.
4. **Autowasstraat.** We gaan auto's wassen. Jij gaat op de grond liggen en laat de kinderen met kleine klopbewegingen de auto (jij) wassen. Welk kind wil er na jou gewassen worden?
5. **Zintuigenwandeling.** Ga buiten met de kinderen een wandeling maken. Dit kan zowel op het speelplein als daarbuiten. Ga tijdens jullie wandeling bewust de zintuigen gebruiken. Luister naar de geluiden uit de omgeving. Wie hoort de vogels? Het ritselen van de blaadjes? Auto's? Het geluid van jullie voetstappen? Hoe voelen en bewegen je armen als je loopt? Hoe voelt het

als we sneller of langzamer lopen? Volg de kinderen van moment tot moment. Waar staan ze stil; wat zien jullie? Hoe ruikt het hier? Voelt de omgeving koud of warm? Etc.



5. **Brrr wat koud...** we gaan op zonzakantie! Wat is het koud buiten, wie heeft er zin in een zonzakantie? Beeld samen met de kinderen een uitgebreid verhaal uit met bewegingen. Bijvoorbeeld koffer van zolder halen, inpakken, met auto/trein/vliegtuig naar een zonnige bestemming. Daar trekken jullie je zwembroeken en bikini's aan en lopen naar het strand. Natuurlijk gaan jullie eerst zwemmen in het warme water. Poeh poeh daar word je best moe van. Leg je handdoek maar klaar en kom liggen. Voel je de warmte van de zon op je huid schijnen? Voel je dat je helemaal warm wordt van de zon? Voel je ook het kriebelen van het zand onder je lichaam? En welke geluiden kun je allemaal horen aan het strand? De zee, de meeuwen etc.? Zet eventueel een muziekje met strandgeluiden op.



Samenvatting en prestatie-indicatoren ontspanning

Ontspanning is net zo belangrijk als inspanning. Wanneer je even rust op een drukke dag, kun je er daarna weer fit tegenaan. Zorg ook voor genoeg slaap. Wanneer een kind goed uitgerust is, voelt het zich fitter en kan beter omgaan met stress. Ook is de kans op overgewicht een stuk kleiner. Een goed slaapritme, zoals op een vaste tijd gaan slapen en ontspanning voor het slapen gaan, kan hierbij helpen. Voor jonge kinderen zijn rustmomenten ook over de dag heen erg belangrijk. In onze tijd, waarin kinderen overspoeld worden door prikkels, is het van groot belang dat kinderen genoeg slapen en tijden van rust krijgen om te verwerken wat zij aan prikkels hebben binnengekregen. Rust is dus een tijd zonder boekje, computer, muziek, speelgoed of televisie. Vaak vallen de kinderen daarbij in slaap.

Prestatie-indicatoren voor ontspanning op een Lekker Fit!-locatie:

Lekker Fit! Ontspanning

- ✓ Er zijn vaste rust- en slaapmomenten opgenomen in het dagritme die passen bij de leeftijd van de kinderen.
- ✓ Op een Lekker Fit!-locatie hebben kinderen geen schermtijd.
- ✓ Op een Lekker Fit!-locatie geef je adviezen aan ouders (of ga je in gesprek met ouder) over het belang van rust en slaap voor jonge kinderen en het maken van schermafspraken.

Lekker Fit! Lekker in je vel

- ✓ Pedagogisch medewerkers gaan met kinderen in gesprek over emoties. Pedagogisch medewerkers doen regelmatig een activiteit met de kinderen die gekoppeld is aan emoties.

Hoofdstuk 4 Ouderbetrokkenheid



'It takes a village to raise a child'. Ouders en pedagogisch medewerkers die goed samenwerken staan samen sterker om de kinderen een gezonde leefstijl aan te leren. Als kinderen zowel thuis als op de kinderopvang het goede voorbeeld krijgen, is de kans groter dat de gezonde leefstijl voor kinderen normaal wordt. Uit onderzoek blijkt dat ouders het beste willen voor hun kind, maar niet altijd weten hoe. Hier is een belangrijke taak weggelegd voor de pedagogisch medewerkers. Informeer ouders daarom, schriftelijk en mondeling, laat hen weten wat je doet om kinderen te laten bewegen en waarom. Bespreek bijvoorbeeld dat de kinderen iedere dag naar buiten gaan, ook als het regent en in de winter. Vertel wat dit oplevert voor de kinderen (betere concentratie, cognitieve ontwikkeling) en wat je verwacht van de ouders (kleding meegeven die vies mag worden, regenlaarzen aan etc.) Vertel regelmatig aan de ouders welke groente en fruit het kind die dag gegeten heeft. Beantwoord vragen van ouders over bijvoorbeeld gezonde voeding, ontspanning en het stimuleren van de motorische ontwikkeling.

Ook is het voor ouders vaak heel verhelderend als zij zien wat hun kind leert en waarom. Organiseer, bijvoorbeeld tijdens de inloop, beweegactiviteiten met de kinderen, zoals samen een bal rollen, lopen over de staptegels, springen in de hoepels, samen dansen en zingen op muziek. Je kunt ook een bepaald thema afsluiten met een beweegactiviteit. Betrek de ouders hier ook bij, dan kunnen zij het thuis ook doen. Maak filmpjes van een beweegactiviteit en laat deze zien tijdens een ouderavond. Leg ouders uit wat kinderen ervan leren.

Maak dagelijks gebruik van de informele breng- en haal momenten om in gesprek te gaan met de ouders.

Hang je dagprogramma op bij de groep. Zo weten de ouders wat hun kinderen kunnen verwachten en heb je een mooie aanleiding om te vertellen wat jullie hebben gedaan deze dag.

Zoom in op een specifiek onderwerp tijdens de overdracht. Vertel in plaats van het algemene: "Hij heeft lekker buiten gespeeld" meer specifieke informatie: "Hij is buiten bezig geweest met het maken van sprongen. Hij maakt steeds grote sprongen en probeert op 2 voeten te landen. We merken dat daar momenteel erg zijn interesse ligt. Doet hij dat thuis ook?"

Tot 9:15 uur	Vrijspelen
9:15 - 9:30	Gezamenlijk opruimen
9:30	Aan tafel, goedmorgen zingen, dagindeling bespreken en eten & drinken, themaboek voorlezen (in de kring met de peuters)
10:00	Verschonen en naar het toilet
10:15	Aanbieden van een activiteit
10:25	Gericht spelen in de hoeken (max. 4 per hoek), Puk-activiteit in groepjes, activiteit aan tafel aanbieden
10:45	Gezamenlijk opruimen
11:00	Buiten spelen / activiteit aanbieden
11:30	Aan tafel liedjes (van de BIB cd) zingen en eten & drinken.
12:15	Naar het toilet, omkleden en verschonen voor het slapen
12:30	Naar bed
13:00	Eigen invulling (Puk-activiteit aanbieden, naar buiten, vrij spelen of gericht in de hoeken spelen)
15:00	Uit bed en aankleden
15:15	Eten en daarna een Puk-activiteit aanbieden
16:00	Aanbieden van een activiteit
16:10	Eigen invulling (activiteit aanbieden, naar buiten, vrij spelen of gericht in de hoeken spelen)
16:50	Verschonen en daarna aan tafel iets eten & drinken
17:15	Eigen invulling (activiteit aanbieden, naar buiten, vrij spelen of gericht in de hoeken spelen)

Vraag ook specifiek uit wat je (mentor) kind in de ochtend al gegeten en gedronken heeft. Informeer ook eens wat hij na de opvang nog thuis eet en drinkt. Zo kun je toetsen of jullie voedingsbeleid aansluit bij de dagelijkse inname van de kinderen.

Wees positief in je boodschap. Ouders vinden het soms lastig om te horen wat ze niet goed doen. Fijner is het om te horen hoe ze het nog beter kunnen doen! Denk bijvoorbeeld aan: limonade drinken afbouwen naar water drinken door de siroophoeveelheid steeds wat minder te maken.

Geef aandacht aan wat er allemaal al goed gaat. Complimenteer de ouders en ook het kind.

Houd je boodschap klein en simpel, 1 boodschap tegelijk. Zo houd je het voor de ouders ook duidelijk.

Laat zien wat je wilt. Maak foto's van Lekker Fit! traktaties of de inhoud van een bakje met fruit of groente. Zo kan je ook gelijk aangeven wat een gewenste hoeveelheid is.

Organiseer samen met de Lekker Fit!-coach een ouderbijeenkomst over een Lekker Fit! thema. Zorg dat de hapjes en drankjes deze bijeenkomst ook lekker en gezond zijn. Ga ook in beweging met de ouders. Dit vinden ze vaak erg leuk.

Communiceren met ouders is ook non-verbaal. Wat straalt je uit als locatie? Geef je als pedagogisch medewerker en als locatie ook het goede voorbeeld: Welke traktatie deel je uit je jarig bent? Welke hapjes en drankjes zetten jullie neer bij een ouderbijeenkomst zoals een zomerfeest? Stimuleer je waterdrinken door een watertap in de gang neer te zetten? Presenteer je knabbelgroente en fruit tijdens een oudergesprek? Staat de moestuin er goed bij? Is er een fruitschaal op de groep? Bewegen jullie zelf goed mee als de kinderen buitenspelen?

Ouder leren ook van andere ouders. Organiseer bijvoorbeeld een koffiebijeenkomst waterkaraf versieren en laat de ouders met elkaar in gesprek gaan hoe ze hun kinderen water leren drinken.

Schrijf op jullie whiteboard wat voor gezonde voeding de kinderen gegeten hebben en welke Lekker Fit!-beweegactiviteiten de kinderen hebben gedaan.

Begin en/of sluit de dag met buitenspelen. Zo zien de ouders hoeveel plezier hun kind heeft tijdens het buitenspelen en welke motorische vaardigheden hij al heeft. Ouders zien bijvoorbeeld hun kind klimmen terwijl ze dat zelf nog spannend vinden om met hun kind te doen.

Besteed in jullie nieuwsbrief ook steeds aandacht aan Lekker Fit! met tips of weet-je-datjes over bewegen, gezonde voeding en ontspannen. In de Tipsheets van Lekker Fit! vind je per onderwerp tips om te delen met de ouders.

Vraag eens kosteloos materiaal mee te nemen aan de ouders en vertel en laat zien welke leuke beweegactiviteiten je daarmee kunt doen met de kinderen.



Inloop met ouder- en kind beweegactiviteiten.

Lekker Fit! heeft een flyer met vouwdobbelsteen met beweegspelletjes voor ouder en kind. Leuk om deze activiteiten te doen met ouder en kind en vervolgens de flyer mee te geven aan de ouders om met hun kind thuis te doen.

Geef eenvoudig beweegmateriaal mee aan de ouders om laagdrempelige beweegactiviteiten samen met hun kind mee te doen. Vraag een terugkoppeling hoe het thuis gaat met de beweegactiviteiten.



Kinderen versieren zelf hun linnen tasje om mee naar huis te nemen. Inhoud knijpers, viltjes en dansdoekje.

Maak gebruik van de ouderportal om foto's te plaatsen en vertel specifiek wat de kinderen doen. Bijvoorbeeld: "Ali is hier paprika aan het proeven. Hij moet nog duidelijk wennen aan de smaak en structuur. Het kan wel 10-15 keer proeven duren voordat hij eraan gewend is en het lekker vindt. Proeft hij thuis ook al paprika?". Of: "De kinderen hebben heerlijk buiten gespeeld. Er lagen nog veel plassen na de regenbui.. De kinderen vonden het heerlijk om in de plassen te springen met hun regenlaarzen aan. Daarna gingen ze ontdekken wat er in een plas bleef drijven." Op deze manier gebruik je de ouderportal optimaal



Ook feestdagen zijn een mooi moment om meer te vertellen over gezonde voeding en traktaties. Samen traktaties maken die passen Lekker Fit! trakteren met de ouders tijdens een workshop. Of hapjes voor de feestdagen samen voorbereiden. Een mooi moment om in gesprek te gaan over gezonde keuzes en de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid eten voor jonge kinderen.

Opdracht 19.

Op welke manieren kunnen jullie nog meer de ouders bij Lekker Fit! betrekken? Ga in drietallen brainstormen en schrijf alles wat je bedenkt op.

Samenvatting en prestatie-indicatoren ouderbetrokkenheid

Ouders en pedagogisch medewerkers staan samen sterker om de kinderen een gezonde leefstijl aan te leren. Als kinderen zowel thuis als op de kinderopvang het goede voorbeeld krijgen, is de kans groter dat de gezonde leefstijl voor kinderen normaal wordt. Uit onderzoek blijkt dat ouders het beste willen voor hun kind, maar niet altijd weten hoe. Hier is een belangrijke taak weggelegd voor de pedagogisch medewerkers. Pedagogisch medewerkers zijn in staat om de Lekker Fit!-informatie aan de ouders over te brengen. Bijvoorbeeld door regelmatig aan ouders te vertellen over welke groente en fruit het kind die dag gegeten heeft of welke Lekker Fit!-activiteiten het kind heeft gedaan. Of door vragen van ouders te beantwoorden over bijvoorbeeld gezonde voeding, ontspanning en het stimuleren van de motorische ontwikkeling. Lekker Fit! biedt verschillende werkvormen, zoals spellen en workshops voor ouders, om hen op een leuke en laagdrempelige manier te informeren over een gezonde leefstijl voor hun kind. Bij de tools verwijzen we ook naar tips en trainingen over een goede communicatie en samenwerking met ouders. Als veel ouders vragen hebben over een bepaald onderwerp, kun je partners, zoals een diëtist of Lekker Fit!-trainer, inschakelen om bijvoorbeeld een ouderbijeenkomst te organiseren.

Prestatie-indicatoren voor ouderbetrokkenheid op een Lekker Fit!-locatie:

Lekker Fit! Oudercontactmomenten

- ✓ Op een Lekker Fit!-kinderopvang worden (nieuwe) ouders geïnformeerd dat de locatie 'Lekker Fit!' is en wat dit inhoudt.
- ✓ De (nieuwe) ouders ontvangen onder andere de Lekker Fit!-ouderboekjes en op de website en in nieuwsbrieven komen de Lekker Fit! Thema's aan bod.
- ✓ Op een Lekker Fit!-kinderopvang worden bij de overdrachtsmomenten regelmatig de Lekker Fit! thema's op een positieve manier besproken met de ouders.
- ✓ Op een Lekker Fit!-kinderopvang worden ouders gestimuleerd om met hun kinderen te bewegen en naar buiten te gaan.
- ✓ Op een Lekker Fit!-kinderopvang worden ouders gestimuleerd om hun kinderen gezonde voeding te geven (groente, fruit, water en volkoren).
- ✓ Op een Lekker Fit!-kinderopvang krijgen ouders adviezen (of wordt in gesprek gegaan) over het belang van rust en slaap voor jonge kinderen en het maken van schermafspraken.

Lekker Fit! Ouderbijeenkomsten

- ✓ Een Lekker Fit!-kinderopvang organiseert minimaal één ouderbijeenkomst per jaar over (één van) de Lekker Fit!-thema's.

Lekker Fit! Themaweek

- ✓ Een Lekker Fit!-kinderopvang organiseert één themaweek per jaar waar ouders bij worden betrokken en voor worden uitgenodigd.

Samenvatting

Hieronder staat beknopt weergegeven hoe je kunt bijdragen aan een gezonde start voor het jonge kind op de kinderopvang. Een Lekker Fit!-locatie zet de volgende tools in:

Bewegen

- 30 minuten Lekker Fit!-beweegactiviteiten per dag
- Gebruik ook de beweegkansen tijdens overgangsmoment
- Overall en altijd beweegkansen. Laat de kinderen zoveel mogelijk zelf doen.
- Gekoppeld aan thematisch werken/ thema planning
- Gebruik de beweegbak
- Creëer een beweeghoek
- Borg bewegen in het dagritme
- Dagelijkse overdracht inzoomen op motorische ontwikkeling
- Ouder en kind activiteiten voor thuis
- 10 verschillende beweegcategorieën
- Ieder kind, iedere dag beweegkansen
- Sluit aan bij ontwikkelstap van de baby
- Stimuleer buiklig bij de baby
- Minimaal 2 x per dag gerichte beweegactiviteit aanbieden bij de baby
- Zo min mogelijk gebruik wippers etc.
- 2 x per dag naar buiten
- Minimaal 5 minuten collectieve beweegactiviteiten
- Neem je thema mee naar buiten
- Uitdagend buitenterrein
- Ook de baby's mee naar buiten



Voeding

- Groente en fruit
- Vezels eten (volkoren)
- Water/thee drinken
- Lekker Fit! trakteren
- Gezonde tussendoortjes
- Moestuiniëren



Ontspanning

- Beweegactiviteiten met emoties
- Ademhalingsspelletjes
- Yogaoefeningen
- Ontspannen na inspannen

Ouderbetrokkenheid

- Ouderportal; foto's en tekst!
- Overdracht
- Schrijf op whiteboard wat de kinderen gedaan hebben
- Sluit en/of begin de dag met buitenspelen
- Beweegopdrachten mee naar huis
- Nieuwsbrief
- Wist-je-dat-jes over bewegen en gezonde voeding
- Geef zelf het goed voorbeeld, zomerfeest etc.
- Materialen mee laten nemen voor beweegactiviteit: dozen, kranten etc.



Literatuurlijst.

- Spelenderwijs Bewegen E. Kalkman en M. Rep ISBN 90 35230026
- De eerste 1000 dagen Tessa Roseboom ISBN 9789058981255
- Kleutergym met alternatief materiaal
Ans Göring Lamers, Fineke ten Napel Schuring ISBN 90 6053 2201
- Speelkriebels voor kleuters
Veerle Florquin en Els Bertrands ISBN 90 3343 1041
- Speelkriebels voor kleuters: didactische map
Veerle Florquin en Els Bertrands ISBN 90 3343 6787
- Peutergymnastiek Fineke ten Napel, Talli Fokke ISBN 90 8003 2379
- Handreiking van de training Beweegkriebels
Yrsa Wagemaker, Brig Duesmann Oosterlaan,
- De Gymkids, werkboek basisgymnastiek voor peuters en kleuters ISBN 9789080032361
- Spelen met buitenruimte Bureau Niche ISBN 9781616279226
- Rustig aan met Rupsje Nooitgenoeg Eric Carle ISBN 9789025766696
- Kinderyoga Avonturen Box Helen Purperhart ISBN 9789020214123
- Yoga voor peuters en kleuters Marjolein Smit ISBN 989401304733
- Spelenderwijs bewegen beweegkaarten voor een gezonde kinderopvang
Confriends ISBN 9789090352046
- Spelen met je baby Anne Knecht Boyer ISBN 90 2154 3664
- Babyspelletjes Caroline van den Kommer ISBN 90 2749 3707
- Baby.skills kalender Nienke Bergsma
- Baby's in beweging: werken volgens Emmi Pikler in de kinderopvang,
Sjoukje Borbély Van der Spek ISBN 90 3522 7417
- Je kind kan het zelf Marijke Bisschop en Theo Compennolle ISBN 90-6091-403-1
- De kleur van emoties Anna Llenas ISBN 9789044823158
- Maar eerst ving ik een monster Tjibbe Veldkamp & Kees de Boer ISBN 9789047708520

Muziekboeken en muziek.

- Hinkel de Pinkel, Trude van Warden Producties, ISBN 90 7556 4554
- Voetje voor voetje, Marianne Busser, Ron Schröder, Pereboom, ISBN 90 7745 5299
- Boem ra ta ka ta, Pereboom, ISBN 978 90 8560 5195
- Stap maar in, Rij-, vaar- en vlieglijedjes voor peuters en kleuters, Ageeth de Haan, Nannie Kuiper e.a. ISBN 978 90 7556 463 1
- Peuter in beweging, doe maar met ons mee, KNGU, ISBN 90 800323 7 9
- CD Babygym liedjes, Betty Sluyzer, ISBN 978-90-814655-0-2
- Billen Buikje Boelieboek, Betty Sluyzer www.bettysluyzer.nl
- Youtube: Pinguindans, Bewegen is gezond Kinderen voor kinderen, Dirk Scheele, Lekker Fit! lied

Handige websites

www.lekkerfit010.nl

www.confriends.nl

www.jogg.nl

www.kenniscentrumsportenbewegen.nl

www.speelbeweging.nl

www.gezondekinderopvang.nl

www.sport81.nl

www.ivn.nl

www.veilgheid.nl

www.mulierinstituut.nl

www.voedingscentrum.nl

www.jonglereneten.nl

www.ggdzhz.nl/geenrommelinjetrommel

www.opvoeden.nl

www.hersenstichting.nl/slapen

www.slaapoefentherapie.nl

www.buurtlab.nl www.smakelijkemoestuinen.nl

www.pharos.nl

www.nji.nl

www.gezondegeneratie.nl

www.kinderliedjes.nl

www.groencement.nl

www.babywerk.nl

www.baby-skills.com

www.bureauniche.nl

www.kngu.nl

www.peuterdans.nl

www.peuterplace.nl

www.kinderopvangtotaal.nl

www.pikler.nl

www.kinderyoga.nl

www.jongensinbalans.nl

Illustraties: Gemma Plum. Monqi Ontwerp en illustraties

Geschreven door Confriends in opdracht van de Gemeente Rotterdam.

Confriends
Postbus 13
1120 AA Landsmeer
020-4822600
www.confriends.nl 2023





Gemeente
Rotterdam