

SPRING MEE!

Inspiratie voor een Gezonde
Kinderopvang in Zuid-Limburg

Risicovol spel

"Ga het maar ervaren, klim
die berg op, alleen of met hulp.
Wat zijn ze trots als het lukt."

Inspirerende speelplaatsen

Laat de fietsjes
vandaag maar staan!

Dansen bij de gastouder

"Met gemak hele dag actief, zonder
dat het als 'moeten' voelt!"

Bewegen op de BSO

"Kinderen verheugen zich op
het beweeguartje na schooltijd"

Weer of geen weer:
beweegtips voor
alle leeftijden

Thema
Bewegen



Kinderen beginnen te springen als ze vrolijk zijn.
Hun enthousiasme is aanstekelijk. Je krijgt
direct zin om mee te springen. Spring je mee,
op weg naar een gezonde generatie?

'Spring Mee!' is ook de titel van dit magazine.
Het staat vol inspirerende verhalen en nuttige
gezondheidstips. Lees ze, laat je verrassen en ga
ook aan de slag. Zodat we samen de kinderen in
Zuid-Limburg een gezonde start kunnen geven.



Voorwoord



Spring Mee!

Beste professional in de kinderopvang,

Dit is hem dan, de tweede editie van Spring Mee! Een magazine speciaal gemaakt door je collega's uit Zuid-Limburg, met leuke tips en inspiratie voor een Gezonde Kinderopvang. Deze keer staat het thema Bewegen centraal.

Want stiekem vragen we kinderen best vaak om even te gaan zitten. Terwijl ze eigenlijk het grootste deel van de dag in beweging zouden moeten zijn. Zodat ze fit blijven, risico's leren inschatten, beter kunnen leren, en vooral ontdekken hoe leuk het is om actief te zijn! Hoe jij daar aan kunt bijdragen lees je in dit magazine. Met verschillende artikelen deelt het Lerend Netwerk voorbeelden en tips over het thema Bewegen. Die zijn gebaseerd op de richtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en de Gezondheidsraad. Eenvoudig en praktisch. Of je nu pedagogisch medewerker of gastouder bent, je met peuters of pre-pubers werkt, of meer wil weten over beweegtips voor baby's.

Ook vind je terug hoe je eenvoudig een beweegbeleid kunt opstellen en wat je daar mee kunt doen. Op locatie en voor de ouders.

Veel leesplezier!

Het Lerend Netwerk Gezonde Kinderopvang Zuid-Limburg

Wist je dat...

...er sinds kort ook een nieuwsbrief Gezonde Kinderopvang Zuid-Limburg bestaat? In deze nieuwsbrief worden in samenwerking met verschillende partners leuke ideeën aangedragen, zoals beweegspelletjes, gezonde recepten en tips van de moestuincoach. Ook vind je samenvattingen van de Lerend Netwerk bijeenkomsten. De nieuwsbrief zal ieder kwartaal verschijnen. Aanmelden kan door een mailtje te sturen naar gezondekinderopvang@ggdzl.nl.

Inhoudsopgave

- 6** Lerend Netwerk Gezonde Kinderopvang Zuid-Limburg
- 8** Kijkje in de keuken: Peuter4daagse in Heerlen
- 10** Kijken in keuken: Bewegen met media in Neerbeek
- 12** Kijkje in de keuken: Yoga in Kerkrade
- 14** Op de speelplaats: Van moodboard naar ontwerp in Kerkrade
- 16** Op de speelplaats: Blotevoetenpad in Wijlre
- 18** Op de speelplaats: Natuurspeelplaats in Margraten
- 20** Beweegtip uit Nuth: Fietsjes aan de kant
- 21** Boekentips van SCHUNCK
- 22** Onderzoek in Zuid-Limburg: Wist je dat?
- 23** Beweegrichtlijnen 0-4 jaar
- 24** Bewegbeleid opstellen met voorbeeld uit Vaals
- 26** Bewegen met...Baby's in Voerendaal
- 28** Bewegen met...Peuters in Brunssum
- 30** Bewegen met...de BSO in Meerssen
- 32** Bewegen met...Gastouders in Eijsden

- 34** Beweegtip uit Wijlre: Samen dansen
- 35** Beweegtip uit Voerendaal: Stoeltjes aan de kant
- 36** Meer dan bewegen: Goed voor het brein
- 38** Meer dan bewegen in Landgraaf: Leren omgaan met uitdagingen
- 40** Risicovol spel
- 42** Beweegtips: Risicovol spel
- 43** Beweegtips: Tape it Up!
- 44** Gezonde Kinderopvang met voorbeeld uit Nuth
- 46** Weer of geen weer: Lekker naar buiten!
- 48** Ouders betrekken en bereiken
- 50** Winnaars prijsvraag





Maak kennis met het Lerend Netwerk Gezonde Kinderopvang Zuid-Limburg

Het Lerend Netwerk, wat is dat precies?

Het Lerend Netwerk Gezonde Kinderopvang Zuid-Limburg bestaat uit een groep enthousiaste pedagogisch coaches en coaches Gezonde Kinderopvang. In dat netwerk delen we ervaringen en inspiratie. We bespreken uitdagingen en ontdekken gezamenlijk nieuwe inzichten.

Doe je ook mee?

Inmiddels zijn ook een aantal gastouderbureaus, het VISTA-college en de Jeugdgezondheidszorg aangesloten. We komen 6x per jaar bij elkaar. Meestal is er ook een gastspreker aanwezig, om de verbinding met andere projecten of andere levensfasen te maken.

Interesse? Mail dan naar: gezondekinderopvang@ggdzl.nl.



Maartje van Hooren, pedagogisch beleidsmedewerker en coach bij Humankind

“Vanuit mijn rol inspireer ik pedagogisch medewerkers om gezonde keuzes te maken én hierin het goede voorbeeld te geven. Kinderen krijgen keuzevrijheid binnen gezonde opties waarbij wij stimuleren dat ze verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen gezondheid. Bij Humankind brengen we kinderen in beweging, letterlijk en figuurlijk. We vinden niet alleen fysieke gezondheid belangrijk, maar richten ons ook op de mentale gezondheid. Zo kan een kind de beste versie van zichzelf zijn.

Ik vind het mooi dat wij in het Lerend Netwerk met elkaar ideeën, kennis en ervaringen delen. Zo kunnen we allemaal onze vaardigheden en inzichten verbeteren. Door samen te werken én met z'n allen de focus te hebben op gezondheid pakken we onze gemeenschappelijke verantwoordelijkheid voor mens en natuur. Geheel volgens de visie van Humankind.”



Ymke Reijns, teamleider binnen de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) bij de GGD Zuid-Limburg



“Voorheen heb ik jarenlang met veel plezier gewerkt als jeugdverpleegkundige. De JGZ van de GGD Zuid-Limburg zorgt er samen met de ouders/verzorgers voor dat kinderen gezond opgroeien. Voeding en beweging vormen een belangrijk thema dat onze professionals regelmatig bespreken tijdens consulten. Het Lerend Netwerk sluit hier mooi bij aan.

Samen met de kinderopvang en peuteropvang kunnen wij ouders helpen om een positieve voedingsomgeving te creëren, wat bijdraagt aan de ontwikkeling van gezonde eetgewoonten. Het is inspirerend om samen te werken aan het versterken van een gezonde jeugd!”



Marjo en Janet van Ek, moeder en dochter, houders van Gastouderbureau Joekie (Zuid- en Midden-Limburg)

“Bij Joekie geloven we sterk dat alle kinderen hun eigen pad volgen en hebben vertrouwen in hen. Laat kinderen zich verwonderen door alles wat er buiten te beleven is, ga mee op ontdekking en ervaar het avontuur! We zijn altijd op zoek naar nieuwe ideeën om gastouders hierin te ondersteunen. We waren dan ook gelijk enthousiast toen we als eerste gastouderbureau benaderd werden voor het Lerend Netwerk!

Gastouders hebben veel vrijheid om hun eigen dagindeling te maken, met seizoenen mee te bewegen en te kijken naar persoonlijke behoeften van kinderen. Buitenspelen, gezonde voeding aanbieden en de natuur zijn onmisbaar voor een gezonde ontwikkeling van kinderen.

We zijn heel trots op hoe onze gastouders dit ieder op hun eigen manier doen. Deze ervaringen met elkaar kunnen delen en geïnspireerd raken door anderen, vinden we het fijnste aan het Lerend Netwerk.”



Kijkje in de keuken

De Peuter4daagse: groot feest voor kleine lopers



De Peuter4daagse is elk jaar weer een feestje vol beweging en plezier. Veel locaties doen enthousiast mee, en maken er een bijzondere week van.

Peuters ontdekken hun buurt en beleven elke dag een nieuw mini-avontuur. Op veel locaties wordt er uitgedaagd met originele ideeën en vrolijke verrassingen.

- **Verbindingswandeling** – Breng bloemen of kaartjes naar een verzorgingstehuis in de buurt.
- **Natuurspeurtocht** – Ga op zoek naar kriebelbeestjes en vlinders.
- **Wandelbuddy's** – Wandel na het middagdutje en neem de BSO-kinderen gezellig mee.
- **Bingokaart** – Zie jij onderweg een hond, bankje of prullenbak?
- **Mascotte in actie** – Vraag je JOGG-regisseur om een vrolijk mascottepak voor onderweg!

De JOGG-regisseur in jouw gemeente denkt graag mee over een feestelijke én gezonde invulling. Kijk op de website van de GGD voor contactgegevens.



Kijkje in de keuken

'De wereld rondgewandeld in 10 jaar'

Peuteropvang Heerlen (POVH) viert dit jaar in juni een bijzonder feestje: de tiende editie van de Peuter4daagse! Op de laatste dag vierten alle 22 locaties samen feest bij NEC '92 in Heerlen.

Van ommetje tot landelijk feest

Bestuurder Ingrid van den Bunder liep al een tijdje met het idee: Een vierdaagse lopen, dat kunnen peuters toch ook! "Bewegen vinden we heel belangrijk bij POVH. We maakten daarom altijd al ommetjes met de kinderen." Wat begon met deze ommetjes, groeide uit tot een landelijk evenement dankzij steun van JOGG (Gezonde Jeugd, Gezonde Toekomst) en de Koninklijke Wandelbond (KWBN).

Iedere dag een feestje

Bij POVH wordt de Peuter4daagse elk jaar uitbundig gevierd, met stempelkaarten, fakkels, wandelsokken en een knallend eindfeest. Ouders, opa's en oma's, wethouders, de JOGG-regisseur en Roda JC zijn ook altijd van de partij. Samen lopen de peuters en hun ouders de laatste meters, waarna een medaille en een appel wachten.

"In die 10 jaar is wel gebleken: wat wandelaars van de Vierdaagse kunnen, kunnen peuters ook!"

Jubileumeditie

Dit jaar is het extra feestelijk: elke locatie vertegenwoordigt een land. Want al die peuterstapjes samen? Die zijn in tien jaar tijd de wereld rond geweest! Pedagogisch medewerkers mogen los gaan met versieringen, routes, liedjes en yells.



Ingrid van de Bunder:

"Ik had nooit durven dromen dat dit idee tot zoiets geweldigs zou uitgroeien; tot een landelijk evenement zelfs. Ik ben trots op al die peuters, die door regen en wind, zon en warmte de Peuter4daagse lopen. En trots ben ik ook op alle pedagogisch medewerkers en medewerkers van het Servicebureau die hier elk jaar een feest van maken!"

TIP!

Meer tips uit de regio

"Samen ontdekken we de natuur." – Kinderopvang Pluk, CMWW

"We sluiten af met een vrolijk dansmoment." – Peuteropvang Spelentère

"De oudercommissie staat met fruit op de pauzeplek." – KDV Catootje, Humankind

"We verzamelen stempels bij verschillende punten in de wijk." – Flow Kinderopvang

"Plassen springen en druppels vangen als het regent!" – Kinderopvang Pluk, CMWW

Springlab Beweegvloer krijgt kinderen in beweging



Nancy Mevissen

Meer informatie over de Springlab
Beweegvloer vind je hier: www.springlab.nl



'Mogen we de Puk-mat?'

Het lijkt een vloerkleed. Maar dan één vol beweegspelletjes. De Springlab Beweegvloer. Hoe het werkt? Dat vertellen de pedagogisch medewerkers Nancy Mevissen en Thessa van Bijnen van de peutergroep van Kinderdagverblijf de Bron in Neerbeek, allebei heel enthousiast over de beweegvloer.

Prijsvraag

"Jaren geleden deed er iemand van Kinderdagverblijf de Bron mee met een prijsvraag. Ze won. De prijs was deze Springlab Beweegvloer. We gebruiken de vloer nu al zo'n zes jaar en nog altijd met veel plezier. Regelmatig is er een update met nieuwe spellen."

Puk

De beweegmat ligt in de ruime hal. Erboven hangt een beamer die de spellen op de mat projecteert. Nancy geeft een demonstratie. In haar hand heeft ze een tablet. Die geeft toegang tot verschillende spelletjes. "De peutergroep maakt vooral gebruik van de spellen met Puk, omdat de kinderen Puk kennen van de VVE methode."

"Niet alleen bewegen de kinderen tijdens het spel. Ook leren ze tellen, vormen, kleuren en meer."

Bewegen en meer

De peuters staan voor de mat en luisteren naar wat Puk zegt. Zingt in dit geval. Het liedje gaat over springen, lopen, stampen enzovoorts. Een soort warming up. Dan kiezen de juffen en peuters een spelletje. De keuze valt op 'Soep koken met Puk'. Bij ieder spel is een

beschrijving en een leerdoel opgesteld. Niet alleen bewegen de kinderen tijdens het spel. Ook leren ze tellen, vormen, kleuren en meer. Verder kan de juf met behulp van de tablet het spel sturen. Nancy: "Je kunt het spel zo lang of kort laten duren als de spanningsboog van de kinderen het op dat moment toelaat."

Soep maken

Het spel gaat van start. De tomaten mogen in de pan. Dat gebeurt met de handen; de peuters schuiven de tomaten in de pan. Een voetbal en een koekje horen niet in de soep. Door op de ballen en koekjes te gaan staan of springen, worden die vakkundig weggewerkt. Nog even goed roeren, de soep over de kommen verdelen en smullen maar. Op hun knieën kruipen de kinderen over de beweegmat en lepelen (lees wrijven) de kommen leeg. Met één druk op de knop vult juf Nancy de kommen weer met soep.

Piano zoek

Het volgende spel: 'De tranen van de reus'. Grote druppels vallen tussen de bomen door op de grond. Wat is er aan de hand? De peuters klimmen en kruipen over de beweegmat achter Puk aan, over takken en boomstronken. Totdat ze ontdekken waarom de reus huilt. Hij is zijn piano kwijt. Samen zoeken ze de piano. De kinderen vegen blaadjes weg, dansen over de toetsen van de piano en sluiten het spel af met een dansje.

Favoriet

Een uur lang zijn de peuters bezig geweest met beide spellen. Een uur lang voerden ze opdrachtjes uit en waren ze in beweging. "De kinderen vinden de Springlab Beweegmat heel leuk. Ze vragen er zelfs om; mogen we de Puk-mat? Het handigst is het om het met een klein groepje te doen. Vooral de oudste peuters volgen de instructies van Puk goed op. Alle groepen van ons kinderdagverblijf maken gebruik van de beweegmat. Ook de dreumesen. In de zomer zijn we meer buiten. Maar in de winter is de Springlab Beweegmat een favoriete bezigheid."



Yoga in de kinderopvang

Plezier in bewegen voor klein en groot



Lindsay Franssen-Rosielle



“Wat gaan we dan doen?” was een veel gestelde vraag door de kinderen aan het begin van de kinderyogales. Inmiddels hebben veel peuters en kleuters bij Flow Kinderopvang al mogen ervaren yoga allesbehalve saai is: je hoeft niet lang stil te zitten en je wordt niet in de knoop gelegd.

Samen bewegen met plezier

Leidsters, stagiaires en ouders (bij de ouderkindyoga) doen gezellig mee en krijgen tijdens de les allerlei tips. Plezier in bewegen staat voorop en daarbij heeft samen yoga doen ontzettend veel andere voordelen die passen bij een gezonde kinderopvang.

Ongedwongen en speels

Lindsay Franssen-Rosielle, pedagogisch medewerker bij kinderdagverblijf Dopi en kinderyogadocent, legt uit: “Kinderyoga is niet prestatiegericht, maar juist ongedwongen en speels. Al vanaf 2 jaar kun je beginnen met korte lesjes. Spel, muziek en zang worden gecombineerd met bewegen, ademhaling en zintuiglijke oefeningen – allemaal afgestemd op de belevingswereld van het kind.”

“Kinderen worden rustiger en zijn meer ontspannen.”

Brullen als een leeuw

In de yogales mogen kinderen brullen als een leeuw, zich uitstrekken als een kat of zich verstoppen als een muis. Dieren en elementen uit de natuur staan vaak centraal, gekoppeld aan een thema of prentenboek. Deze aanpak stimuleert niet alleen hun fantasie, maar ook samenwerking, concentratie en zelfvertrouwen. En het is vooral héél leuk.

Voor alle leeftijden

Sinds afgelopen najaar worden ook op de BSO yogalessen aangeboden, speciaal voor kinderen van 7 tot 12 jaar. De enthousiaste reacties van de kinderen bewijzen dat het aanslaat. Steeds meer locaties tonen interesse – van kinderdagverblijf tot peuteropvang.

Creatief met Flowie

Er wordt volop gewerkt aan nieuwe speelse ideeën. Lindsay: “Voor de peuters en de BSO's maken we nu een grote dobbelsteen met verwisselbare plaatjes. Onze beer Flowie laat daarop verschillende yogahoudingen zien die de kinderen in de kring kunnen nadoen. Hoe leuk is dat? En wie weet wat voor creatieve beweegvormen er nog meer volgen!”



Op de speelplaats

Van Moodboard
naar Realiteit



Ramona Krijthe, pedagogisch coach Flow kinderopvang:

“Het resultaat mag er zijn! Onze kinderen genieten volop van de nieuwe speeltoestellen en de vergroening van de omgeving. Deze veranderingen zorgen niet alleen voor meer speelplezier, maar brengen de kinderen ook dichterbij de natuur. Dit draagt bij aan hun ontwikkeling, welzijn en gevoel van verbondenheid met de natuurlijke omgeving.”



Het stappenplan van Flow Kinderopvang

Op een uitdagende speelplek waar kinderen vrijer mogen spelen, worden niet alleen hun motorische vaardigheden gestimuleerd, maar ook hun zelfvertrouwen en vermogen om problemen zelfstandig op te lossen.

Stap 1. Moodboards en ontwerpen

“Wat begon als een simpel moodboard om onze buitenterreinen op te frissen, is inmiddels uitgegroeid tot een veelomvattend project. In samenwerking met SNK Outdoor Sport- en Speelplaatsen hebben we plannen uitgewerkt passend binnen verschillende prijsklassen en dus budgetten.

Stap 2. Onderhoudsplan opstellen

Het vernieuwen van de buitenterreinen vraagt ook om een goed onderhoudsplan. Avontuurlijke speelomgevingen met groen en uitdagende elementen vragen namelijk om regelmatige zorg en onderhoud. Een structureel onderhoudsplan, evt. met hulp van vaste vrijwilligers, helpt om de speelplekken veilig, groen en in goede staat te houden.

Stap 3. Collega's trainen

Een nieuwe, avontuurlijke buitenruimte vraagt ook wat van je personeel. Pedagogisch medewerkers zijn vaak geneigd om kinderen af te remmen tijdens hun avonturen buiten. Logisch, met het oog op veiligheid, dat is een natuurlijke reactie. Maar dat kan de ontwikkeling van kinderen soms wel in de weg zitten. “Dit jaar hebben we bij Flow dan ook een belangrijke stap gezet door onze BSO-medewerkers te trainen. We begonnen met een gezamenlijke bijeenkomst waarin het belang van avontuurlijk spelen centraal stond.

Aansluitend werd coaching op de groepen geïntroduceerd, waarbij we gebruik maakten van de interventie-ladder (zie ook RisiCoach op pagina 41).

“Deze methode ondersteunt medewerkers bij het vinden van de juiste balans tussen ingrijpen en loslaten tijdens het spelen.”

Hierdoor zijn onze medewerkers beter in staat om kinderen veilig te begeleiden in hun spel, zonder hun natuurlijke ontdekkingsdrang te beperken”.

Stap 4. Avontuurlijk buitenspelen als onderdeel van het beleid

“Het succes van dit traject binnen de BSO heeft ons geïnspireerd om dit ook uit te breiden naar onze medewerkers op het KDV en de peuteropvang. Voor jonge kinderen is avontuurlijk buitenspelen namelijk minstens zo belangrijk. Het biedt niet alleen uitdaging en plezier, maar draagt ook bij aan hun motorische en sociale ontwikkeling. Zo streven we ernaar dat avontuurlijk buitenspelen een integraal onderdeel wordt van ons volledige pedagogische beleid.”

Stap 5. Focus op de toekomst

Door de juiste zorg en duurzaam beheer voorkom je slijtage en zorg je ervoor dat de speelplekken langer meegaan. Zo kunnen kinderen nog jarenlang van deze avontuurlijke buitenruimtes blijven genieten. “Duurzaamheid blijft dan ook een centraal aandachtspunt in onze aanpak”.

Op de speelplaats





Natuurspeelplaats Spelenderwijs Margraten voor de hele wijk

Pal naast BSO Margraten, onderdeel van MIK & Spelenderwijs, ligt een enorme natuurspeelplaats. BSO Margraten is, net zoals peuteropvang Humpie Dumpie, samen met de basisschool gevestigd in MFA De Hoven. Bij een speelplaats denk je al snel aan tegels en speeltoestellen. Zo'n plek heeft de BSO ook. Maar de natuurspeelplaats bestaat uit gras, bomen en struiken.

Zo hier en daar aangevuld met een wip, schommel, buizen om doorheen te kruipen, een tafel waaraan je kunt dammen of schaken, een jeu de boules baan en nog meer. "Een heerlijke plek," weten locatiemanager Larissa Staps, pedagogisch medewerker Kimberly van den Hove en Kato en Loiz (9) van de BSO.



"Niet alleen bewegen de kinderen meer. Ook stimuleert de natuurspeelplaats de fantasie en creativiteit."

Bewonersinitiatief

De natuurspeelplaats, ook wel het vierde veldje genoemd, is een bewonersinitiatief van Stichting BOP de Hove. De gemeente stelde de plek beschikbaar en vrijwilligers toeverden het veld om tot speel- en ontmoetingsplek. Want de plek is er niet alleen voor de kinderen van de BSO en basisschool. Ook omwonenden kunnen er gebruik van maken. Deze middag speelt er een oma met haar twee kleinkinderen. Jongeren chillen op een bankje en een baasje wandelt met zijn hond in het bos achter het veld.

Favoriete plek

De tweeling Kato en Loiz laat met veel plezier hun favoriete plek zien. Die is helemaal achter in de tuin. Daar staat een boom en voordat we het in de gaten hebben zitten ze al halverwege. Of dat niet spannend is? Zo hoog? Kato en Loiz vinden van niet.



Kimberly legt uit: "Dit hoort bij het risicovol spel. Ze kunnen hier van alles doen en uitproberen, natuurlijk onder het toezien van de pedagogisch medewerkers."

Langer buiten

"Het speelveld is fijn, er is veel te ontdekken," weten Larissa en Kimberly. "Niet alleen bewegen de kinderen meer. Ook stimuleert het de motoriek, fantasie en creativiteit. Want heel veel spellen bedenken ze zelf. Ze blijven ook langer buiten."

De kleuters hebben hesjes aan en de oudere kinderen kennen de afspraken. 'Niet in het bos' is één van die regels en daar houden ze zich goed aan. Ook helpen de oudere kinderen de kleintjes. Er wordt gesjouwd met takken, geravot in en om de buizen en wil een kind het even wat rustiger aan doen, kan het heerlijk schommelen of een rustig plekje zoeken in de tuin."



Dank

Kato en Loiz staan ondertussen weer met beide benen op de grond. Ze laten nog even de struiken zien waar in de zomer de heerlijkste bessen en bramen aan groeien en de jeu de boulesbaan waar ze af en toe gebruik van maken. Op welke speelplaats zij het liefst spelen? "De natuurspeelplaats," klinkt het als uit één mond.



Duidelijk! Met dank aan de gemeente en aan al de vrijwilligers die de natuurspeelplaats bedachten en onderhouden.





“Het doel van het blotevoetenpad? Meer variatie in bewegen”

Een verloren hoekje? Maak er een blotevoetenpad van!

Pedagogisch medewerker Ine Blezer van peuteropvang 't Kelderke (Spelentère) in Wijlre nam het initiatief voor het blotevoetenpad op de peuterspeelplaats. Ine: “Het was een verloren hoekje. Een perfect plekje om iets te maken, waarop peuters nog meer in beweging kunnen zijn.”

Rustige hoekjes

Toen de peuteropvang in 2013 het lokaal betrok, bestond de speelplaats uit een hek en tegels. Dat moest anders wist Ine. Samen met haar echtgenoot, zoon en logopedist en natuurspeelplaats liefhebber Jo van Gelder ging ze aan de slag. Allereerst werden er hegjes geplant, waardoor er rustige hoekjes ontstonden.

Midden op het pleintje kwam een plataan te staan voor de schaduw. Ze zetten bakken neer met planten, zoals tomaatjes, munt en sla. Een hut en een tunnel van wilgentakken maakte het geheel compleet. Maar voor dat ene paadje langs de wilgentunnel was nog geen plan.

Compleet parcours

Ine: “Toen ontstond het idee voor het blotevoetenpad. Met enkele vaste bakken met bijvoorbeeld keien en een grove kokosmat. En verwisselbare bakken die we kunnen vullen met bijvoorbeeld kurken, schuursponsjes, golvend karton. Je kunt van alles bedenken. Ook kunnen we het pad uitbreiden met bakken met water en zand. Leg wat hoepels neer en een bank waar de peuters overheen kunnen lopen en je hebt een compleet parcours. In de zomer gaan de schoenen uit, in de winter wordt de baan vooral gebruikt om er met schoenen aan overheen te lopen of langs te balanceren.”



Steeds handiger

De reden om een blotevoetenpad te maken? “Meer variatie in bewegen,” verduidelijkt Ine, “ook ontdekken de peuters de verschillende materialen. Daarnaast moeten de schoenen uit en weer aan. Daar worden ze ook steeds handiger in. Veel kinderen zijn nogal voorzichtig. Zo’n pad is een uitdaging, waar je helemaal zelf, aan de hand van de juf of met hulp van een ander kindje overheen gaat.

Het pad kunnen we ook nog aanpassen aan het VVE-thema. Denk aan het thema zomer, met bakken zand, water, modder, schelpjes of met blaadjes, nootjes en takjes tijdens het thema herfst. Maar welk thema ook, we gaan iedere dag naar buiten en iedere dag spelen de peuters op het blotevoetenpad.”

TIPS!



Fietsjes aan de kant!

Het is een stralende ochtend bij Peuteropvang Nuther Grut, en de kinderen rennen enthousiast naar buiten. Maar in plaats van meteen op de fietsen te springen, kijken ze nieuwsgierig naar de materialen die over het terrein verspreid liggen.

Kruiwagens, stelten, hoepels en bellenblaas trekken hun aandacht. Pedagogisch medewerkers Fleur Veenema en Vera Lemaire staan klaar om de kinderen aan te moedigen om zelf te ontdekken.

“Door deze materialen in te zetten, krijgen de kinderen de kans om niet alleen actief te zijn, maar ook nieuwe vaardigheden te ontdekken en hun eigen ideeën tot leven te brengen.”

“Vandaag gaan we niet alleen fietsen,” zegt Fleur met een glimlach. “Kijk eens naar de kartonnen dozen! Wat ga jij ermee doen?” De kinderen duiken enthousiast in de dozen, bouwen geheime hutten, springen door de hoepels, of gebruiken de bezems om de tuin op te ruimen. “De materialen zorgen voor een uitnodigende speelomgeving waarin de kinderen hun energie kwijt kunnen, leren samenwerken en creatief kunnen zijn!”

“Wat het zo anders maakt dan fietsen, is de vrijheid om zelf te kiezen,” vertelt Vera. “Of ze nu springen met het springtouw, balanceren over de stepping stones of schilderen met water, ze hebben de ruimte om te ontdekken.” Veel van de materialen zijn eenvoudig te verkrijgen en vaak al aanwezig op de opvanglocatie.

Denk bijvoorbeeld aan:

- **Teken- en creatiematerialen:** Stoepkrijt, bellenblaas, verfrillers, kwasten, waterpistolen, springtouw;
- **Bewegingsmateriaal:** Stepping stones, stelten, skippyballen, pionnen, hoepels;
- **Buitenspeelgoed:** Kruiwagens, poppenwagens, ballen, kartonnen dozen, zandbakspullen (koekenpannen, opscheplepels);
- **Natuur- en avonturenmaterialen:** Boomstammen, bezems, autobanden, parachutes;
- **Ontdek materiaal:** Exploratiebak met potgrond en bloembollen.



Boekentips

Deze selectie van boeken laat kinderen en hun voorlezers op een leuke manier kennismaken met bewegen. Laat je door de kleurrijke prenten en grappige verhalen uitdagen om op te staan en actief voor te gaan lezen.



Spelen en sporten met Nijntje

Dick Bruna

Hou jij ook zo van bewegen? Doe dan mee met Nijntje en haar vriendjes! Bewegen is leuk én goed voor je.



De wiebelbellenboogie

Guido van Genechten

Als mama even weg moet, zorgt papa voor de kinderen zoals alleen hij dat kan. Binnen de kortste keren wordt het een vrolijke bende.



Wij gaan op berenjacht

Michael Rosen

Een familie gaat op jacht naar een heel grote beer om te vangen. Niets is ze te gek en ze zijn nergens bang voor.



Baby in beweging

Margaret Sassé

Beweging is essentieel voor een gezonde start, zodat kinderen zich optimaal kunnen ontwikkelen en overgewicht wordt voorkomen.

Dit boek biedt ouders praktische adviezen en oefeningen.



Dans je mee?

Hervé Tullet

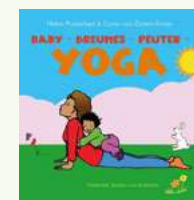
Dit boek nodigt uit tot lezen, spelen en dansen, terwijl je handen een choreografie vormen op de pagina's.



Vos gaat een stukje rijden

Susanne Strasser

Vos gaat een stukje rijden. Door kuilen, over stenen, wobbelt-bobbelt, nog een hobbelt! Een vrolijk voorleesverhaal voor kleine coureurs.



Baby-dreumes-peuter yoga

Helen Purperhart

Dit kleurrijke boekje zit vol speelse bewegingsideeën voor kinderen van 0 tot 3 jaar. Met eenvoudige yoga-oefeningen versterkt het de band en stimuleert het ontspanning.



Baby op schoot-kriebeltjes

Pirjo Suvilehto

Een baby zit graag op schoot en ontdekt van daaruit de wereld. Dit kriebelboekje prikkelt de zintuigen en geeft inspiratie voor speelse ontdekkingen.

Tip!

Deze lijst is ook leuk om te delen met ouders! En wist je dat kinderen tot 18 jaar gratis lid van de bibliotheek kunnen worden?

TIPS!

Met dank aan SCHUNCK Bibliotheek Heerlen, waar al deze boekjes te vinden zijn in de collectie. Zoek je iets over een specifiek onderwerp? De leesconsulent van de bibliotheek bij jou in de buurt kan je helpen!



Beweging op de Kinderopvang: Wat zegt het onderzoek?

In het project ‘Zuid-Limburg aan de slag met Gezonde Kinderopvang’ inspireren we elkaar om in heel Zuid-Limburg dezelfde gezonde basis te creëren.

Tegelijkertijd wordt er doorlopend onderzoek gedaan naar het beleid en de praktijk van de kinderopvang. Sid Penders, die promotieonderzoek doet aan de Universiteit Maastricht, onderzocht hoeveel kinderen écht bewegen op de opvang, wat ouders hiervan vinden en wat pedagogisch medewerkers doen om beweging te stimuleren.

Wist je dat in Zuid-Limburg...!?

- Kinderen gemiddeld maar **23%** van hun tijd op de opvang echt in beweging zijn? Dat komt neer op zo’n 45 minuten op de peuteropvang en 90 minuten op het kinderdagverblijf.
- 96%** van de ouders het belangrijk vindt dat er op de kinderopvang aandacht is voor bewegen?
- 37%** van de ouders graag nóg meer beweging zou willen zien?
- 93%** van de kinderopvanglocaties een beleid heeft voor buitenspelen?
- 93%** van de kinderopvanglocaties al beweegtussendoortjes inzet om stilzitten te doorbreken?
- Kinderen op de speelplaats vaak beter tot spel komen als pedagogisch medewerkers meedoen?
- Op **56%** van de locaties waren medewerkers actief betrokken bij het spel.

Beweegadvies voor kinderen van 0-4 jaar

- ➔ Veel en gevarieerd bewegen
- ➔ Stilzitten beperken



De Gezondheidsraad adviseert het volgende:

Leeftijd	Bewegen	Zitgedrag	Voorbeeldactiviteit
Beweegadvies voor kinderen onder de 1 jaar	Meerdere keren per dag op verschillende manieren lichamelijke activiteit, bijvoorbeeld door met het kind op de grond te spelen. Als het kind nog niet mobiel is, breng het dan tijdens die activiteiten in buikligging, in totaal ten minste 30 minuten.* * Voor hele jonge kinderen kan dit minder goed uitvoerbaar zijn.	Geen lange periodes laten stilzitten, niet langer dan 60 minuten per keer in hun bewegingsvrijheid beperken, bijvoorbeeld door ‘vastzetten’ (in een stoeltje). Beeldschermtijd wordt afgeraden.	➔ Leg het kind op de buik. ➔ Oefen met rollen van rug naar buik. ➔ Laat het kind op de rug liggen en zelf spelen met de voeten, handen of een speeltje.
Beweegadvies voor kinderen van 1 jaar	Elke dag 180 minuten lichamelijke activiteit, inclusief matig of zwaar intensieve inspanning*. Dit kan met verschillende activiteiten verspreid over de dag, waarbij meer beweging beter is.	Geen lange periodes laten stilzitten, niet langer dan 60 minuten per keer in hun bewegingsvrijheid beperken, bijvoorbeeld door ‘vastzetten’ (in een stoeltje). Beeldschermtijd wordt afgeraden.	➔ Laat het kind oefenen met lopen. ➔ Laat het kind zelf de trap op- en af klimmen. ➔ Gebruik voorwerpen om met het kind te spelen zoals blokjes of een bal.
Beweegadvies voor kinderen van 2 jaar	Elke dag 180 minuten lichamelijke activiteit, inclusief matig of zwaar intensieve inspanning*. Dit kan met verschillende activiteiten verspreid over de dag, waarbij meer beweging beter is.	Geen lange periodes laten stilzitten, niet langer dan 60 minuten per keer in hun bewegingsvrijheid beperken, bijvoorbeeld door ‘vastzetten’ (in een stoeltje). Beeldschermtijd beperken tot één uur per dag, waarbij geldt: hoe minder, hoe beter.	➔ Daag het kind uit om snel te lopen of rennen, eventueel in spelvorm. ➔ Oefen met springen, klimmen en klauteren. ➔ Laat het kind oefenen met loopfiets of driewieler.
Beweegadvies voor kinderen van 3 jaar	Elke dag 180 minuten lichamelijke activiteit, waarvan minstens 60 minuten matig tot zwaar intensief*. Dit kan met verschillende activiteiten verspreid over de dag, waarbij meer beweging beter is.	Geen lange periodes laten stilzitten, niet langer dan 60 minuten per keer in hun bewegingsvrijheid beperken, bijvoorbeeld door ‘vastzetten’ (in een stoeltje). Beeldschermtijd beperken tot één uur per dag, waarbij geldt: hoe minder, hoe beter.	➔ Laat het kind oefenen met fietsen. ➔ Daag het kind uit met hinkelen, springen, klimmen en klauteren. ➔ Beweeg en dans samen op muziek.

*Benieuwd wat lichte, matige of zware intensieve inspanning is? Kijk voor meer informatie over het beweegadvies op www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegadvies



Een beweegbeleid, waarom?

Door middel van beleid ontwikkel je als organisatie een duidelijke visie op bewegen. Je zorgt voor concrete doelen.

Zo creëer je structureel samenhang in jullie activiteiten en is het voor medewerkers duidelijk hoe je als organisatie te werk gaat. Ook helpt een beweegbeleid jouw organisatie in de profilering naar ouders en samenwerkingspartners. Je draagt hiermee uit dat de organisatie bewegen en gezonde leefstijl belangrijk vindt.

In je beleid neem je onder andere op:

- ☐ Waarom bewegen belangrijk is;
- ☐ Welke doelen je nastreeft;
- ☐ Welke activiteiten je uitvoert en waarom;
- ☐ Welke bijscholing en ondersteuning pedagogisch medewerkers krijgen;
- ☐ Met welke organisaties je samenwerkt.

Stappenplan

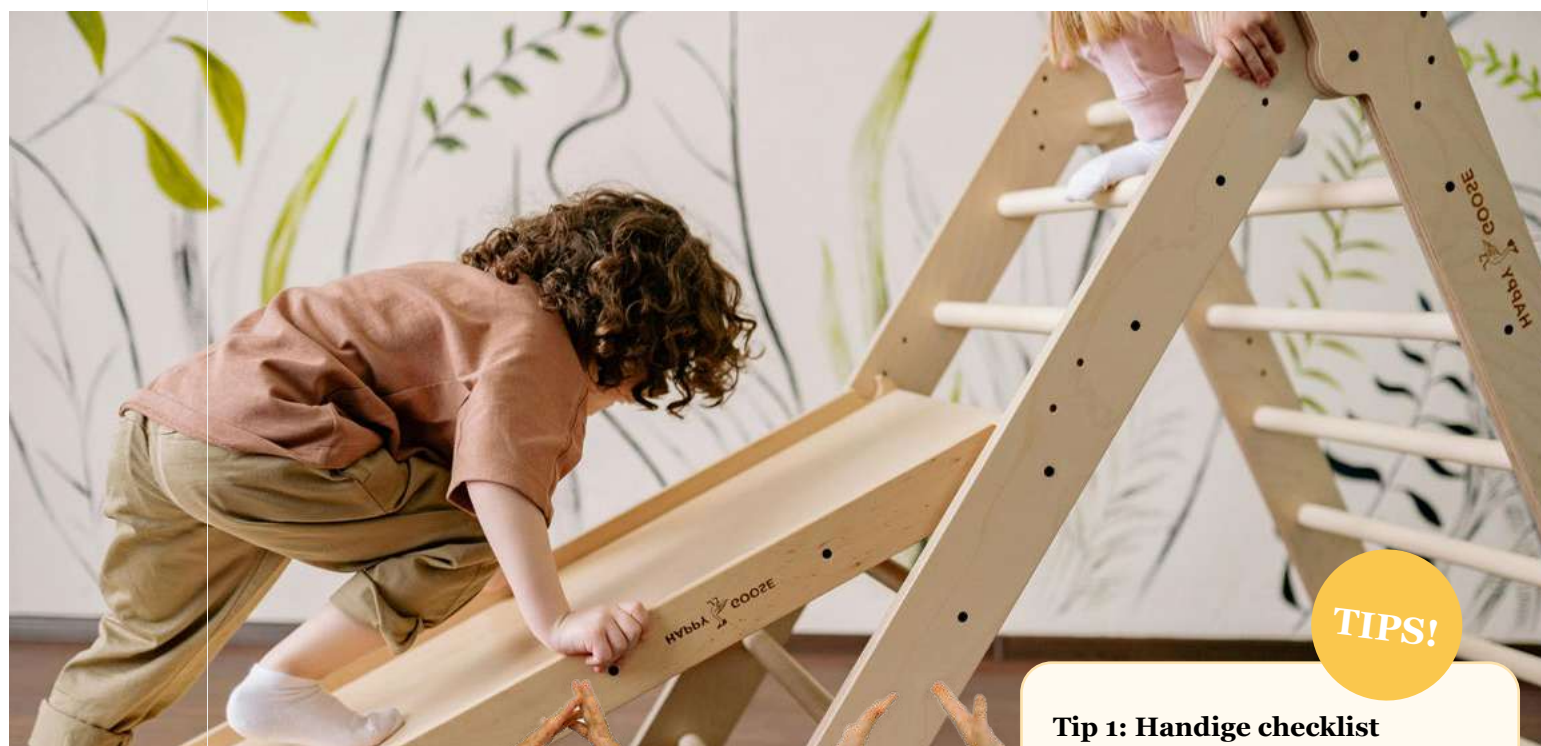
Het schrijven hoeft niet moeilijk te zijn. Je kunt kiezen voor een apart beleidsplan, maar je kunt ook een paragraaf opnemen in je bestaande pedagogisch plan. Via het Kenniscentrum Sport en Bewegen vind je een stappenplan. Hierin wordt er -mét voorbeelden- uitgelegd uit hoe je je beleid in 5 eenvoudige op papier kunt zetten.

Scan deze code om direct naar het stappenplan te gaan



Saida Ait Moulid, coach Gezonde Kinderopvang bij Spelentère Peuterspeelzaalwerk:

“Om alle collega’s mee te nemen in het beleid, hebben we een ‘groeidocument’ opgesteld. Daar staan voorbeelden in van beweegactiviteiten, zowel voor binnen als buiten. Ook staan er liedjes en rijmpjes in die de bewegingen extra leuk maken. Collega’s worden aangemoedigd om hun eigen bedachte activiteiten toe te voegen aan het document. Zoveel leuke ideeën! Zo blijven we elkaar inspireren en motiveren!”



TIPS!

Tip 1: Handige checklist

Deze handige checklist helpt je om te bepalen welke onderwerpen je in je beweegbeleid opneemt, wat je ambities zijn en hoe je praktisch invulling geeft aan het beleid. Deze checklist is ook handig om je beweegbeleid te monitoren.



Tip 2: Kies voor concrete doelen

Zoals: “Kinderen spelen elke dag minimaal 30 minuten vrij. Daarnaast bieden we elke dag minimaal een half uur gestructureerde beweegactiviteiten. Hierbij spelen de pedagogisch medewerkers actief mee.”

Tip 3: Evalueer

Evalueer regelmatig, dat geeft inzicht in hoe je aanpak in de praktijk verloopt. Wat gaat goed? En wat zou nog beter kunnen? Hoe reageren de pedagogisch medewerkers op het nieuwe beweegbeleid? En de ouders?



Bewegen met ...

"Baby's ontdekken, ervaren, leren en ontwikkelen vooral tijdens vrije spelmomenten."

Bewegen met... Baby's

Vrij bewegende baby's

Bij Humankind wordt gewerkt volgens de visie van 'Ruim baan voor baby's', mede geïnspireerd op de uitgangspunten en werkwijze van Emmy Pikler. Dat betekent onder meer dat baby's en dreumesen alle ruimte krijgen om vrij te bewegen. Ze krijgen letterlijk eigen tijd en ruimte om zelf bezig te zijn.

Marieke Grijpink, regiopedagoog bij Humankind vertelt: "Tijdens verzorgingsmomenten, zoals voeden en verschonen, staat het kind centraal. Dit zijn waardevolle momenten waarin de pedagogisch medewerker en het kind echt van elkaars aanwezigheid genieten. De baby krijgt volop aandacht en voelt zich daardoor gezien en veilig. De aandacht-cirkel is dan rond. Na zo'n moment kan het kind weer zelf op ontdekking gaan, bijvoorbeeld met speelgoed, meubels of door zijn eigen lichaam te bewegen. Juist die momenten zijn enorm belangrijk voor zijn ontwikkeling!

Baby's ontdekken, ervaren, leren en ontwikkelen vooral tijdens vrije spelmomenten. Denk bijvoorbeeld aan het ontdekken van hun voeten, speelgoed van de ene naar de andere hand verplaatsen, iets laten vallen, schuiven, gooien of rollen. Baby's doen eigenlijk continu kleine experimenten met hun lichaam. Zo leren ze wat ze kunnen en niet kunnen, maar ook hoe spelmateriaal aanvoelt (hard, zacht, met of zonder geluid) en wat er gebeurt als ze een andere baby tegenkomen.

Dat is helemaal één grote ontdekking"

"Wij passen het materiaal dat wij aanbieden aan op de ontwikkelingsfase van de baby. Als we bijvoorbeeld merken dat de handontwikkeling toe is aan kneden, dan geven we speelgoed om in te knippen. Als een baby bijna gaat tijgeren, zorgen we voor dingen die hij kan schuiven, zoals teiltjes en vergieten. En als een baby bezig is met in-uit-spelletjes, bieden we allerlei bakjes aan. Zo blijft de baby lang geconcentreerd spelen."

"En al deze ervaringen worden weer opgeslagen in het brein, nieuwe verbindingen worden gelegd, verbindingen die van groot belang zijn bij méér dan alleen de motorische ontwikkeling."

Wist je dat...

- ... baby's langer geconcentreerd spelen wanneer ze steeds van houding kunnen veranderen?
- ... je een baby echt tekort doet wanneer je zijn spel stoort?
- ... je een baby pas moet laten zitten als hij zelf in die positie kan komen?
- ... risicovol spelen al bij de babygroep begint? Denk aan leren omgaan met hoogteverschillen.

Bewegen met...



“Als we het parcours opbouwen zijn de peuters al enthousiast. Ze dragen zelfs ideeën aan.”



Bewegen met... Peuters

Via stapstenen en klimrek naar het fruit

De stapstenen liggen al klaar. Met obstakels zoals een laag klimrekje, blokken, balanceerbalk, touwladder en een hoepel vormen ze een pad naar de gang. Daar wacht de peuters van Kinderdagverblijf Blitz in Brunssum een lekker bordje fruit.

Beweegnorm

Dit parcours is één van de vele beweegmomenten die de pedagogisch medewerkers van Blitz van Humankind in het dagelijkse programma hebben ingevoerd. Want ook bij Humankind weten ze als geen ander dat bewegen belangrijk is. Vooral voor

jonge kinderen. En dat de beweegnorm op 180 minuten per dag, waarvan minstens 60 minuten matig tot intensief. Pedagogisch medewerker Marjan de Liefde: “Daarom bieden we naast buiten spelen of bewegen in de gymzaal ook die extra beweegmomenten aan.”



Gezonde motorische ontwikkeling

Tijdens al die beweegmomenten ontdekken peuters wat hun lichaam kan. Ook oefenen ze vaardigheden die de basis zijn van een gezonde motorische ontwikkeling. Marjan: “We hebben in 2024 na de zomervakantie die beweegmomenten bewust in ons programma opgenomen. Zoals een liedje en dansje tussen de verschillende programmaonderdelen. We maken hierbij handig gebruik van de overgangsmomenten: van buiten naar binnen, van spelen naar eten, van wakker worden naar het fruitmoment. Telkens worden de kinderen verrast door een beweegactiviteit, waarbij ook de taal aan bod komt. We doen dan kleine, eenvoudige spelletjes.”

Soepeler bewegen

Deze aanpak werpt nu al zijn vruchten af, weet Marjan: “Peuters bewegen soepeler en hun angst voor opstapjes en obstakels is verminderd. We zien dat de kinderen elkaar helpen. Een ouder kind neemt een jongere peuter bij de hand. Ook leggen de kinderen zelf de stapstenen neer of maken een parcours. En als wij beginnen met opbouwen, zijn de peuters meteen enthousiast. Ze dragen zelfs ideeën aan.”

Goede zin

Wat deze aanpak met de pedagogisch medewerkers doet? Marjan: “Ik krijg er goede zin van. Niet alleen van het bewegen, maar ook van het plezier dat de peuters hebben tijdens die extra beweegmomenten.”



Bewegen op... de BSO

Een aanbod samen met school

Shirley Ramakers is pedagogisch medewerker bij BSO de Wereldster en coördinator Rijke Schooldag KKC de Loper. Vanuit die verschillende functies, maar vooral omdat ze het beste voor heeft met de gezondheid van kinderen, nam ze het initiatief voor een extra beweegmoment na schooltijd; een mooie samenwerking tussen de BSO en de basisschool.

Iedere week anders

Shirley: "We hebben het schooljaar in periodes verdeeld. In die periodes van vakantie tot vakantie, bieden we een extra beweegactiviteit aan. Alle groepen komen aan bod.

De gymleerkracht van de basisschool neemt die activiteit voor zijn rekening. Dat gaat van een parcours voor de allerjongsten tot aan tot aan verschillende vormen van trefbal voor de oudere kinderen. Iedere week iets anders. Zodra we weten hoe het programma eruitziet, maak ik een flyer voor de ouders met de nodige informatie. Ouders kunnen hun kind aanmelden. Er is plek voor 20 kinderen. De activiteit vindt plaats op donderdag van 15.00 tot 16.00 uur. BSO-kinderen krijgen eerst fruit en water, gevolgd door het beweeguurtje.

Niet-BSO-kinderen worden door een juf opgevangen en krijgen ook fruit en water. Zo begint ieder kind met frisse energie aan het beweegmoment."

"Kinderen verheugen zich op het beweeguurtje na schooltijd"

Gratis activiteit

Waarom deze beweegactiviteit na schooltijd? "Om buiten de gymles en beweegmomenten nog eens extra in beweging te zijn. Daarnaast verandert de maatschappij in een sneltreinvaart. Er zijn wel veel sportclubjes, maar niet ieder kind is bij zo'n clubje

aangesloten. Dat heeft met verschillende factoren te maken, niet alleen met financiën. Daarom deze gratis activiteit na schooltijd voor alle kinderen die mee willen doen."

Gezond beleid

Niet alleen is het een fijn extra beweegmoment. Ook versterkt de activiteit de band tussen de basisschool en BSO. Shirley: "We zetten als leerkracht en pedagogisch medewerker samen iets moois neer. En het sluit ook nog eens naadloos aan bij ons gezonde beleid: fruit eten, water drinken en lekker bewegen. De ouders zijn enthousiast en de kinderen leven toe naar het beweeguurtje na schooltijd."



Een BOOST op de BSO!

Soms heb je een duwtje in de goede richting nodig.

Een BOOST! Om meer te bewegen bijvoorbeeld. BOOST! heet ook het programma van de MIK & PIW groep dat kinderen stimuleert om hun talenten te ontdekken. Denk aan sport, kunst, wetenschap, natuur en gezondheid. Het programma combineert plezier met leren en zet in op creativiteit, samenwerking en veerkracht. Het BOOST!-beweegteam vertaalt deze missie naar de praktijk.

Het BOOST!-beweegteam

Het BOOST!-beweegteam bestaat uit beweegprofessionals van Ecsplare. Samen met pedagogisch medewerkers stellen ze een beweegaanbod op volgens het Athletic Skills Model (ASM), gericht op motorische ontwikkeling en plezier.

Zelfvertrouwen

Ilse Marx, teamcoördinator van het BOOST!-beweegteam en SuperFIT: "Het gaat niet alleen om bewegen. Het draait ook om zelfvertrouwen, veerkracht, sociale vaardigheden en leren doorzetten. Door te spelen en bewegen leggen kinderen een sterke basis voor een actief en gezond leven."

Doorlopende lijn

BOOST! sluit aan bij de visie van de Gezonde Kinderopvang en werkt samen met SuperFIT. SuperFIT richt zich op kinderen van 2 tot 4 jaar en stimuleert hen verschillende soorten groenten en fruit te eten, water te drinken, minder te zitten en meer te bewegen.

Het BOOST!-beweegteam gaat hier verder mee op het moment dat kinderen naar de BSO gaan. Samen vormen BOOST! en SuperFIT een doorlopende lijn. Kinderen groeien stap voor stap op tot een gezondere generatie.

"BOOST! geeft kinderen de kans om sterker, gezonder en vrolijker op te groeien. Want bewegen is niet zomaar een activiteit, het is een belangrijk onderdeel van hun dagelijkse leven."

De toekomst

Het BOOST!-beweegteam werkt ook aan ideeën zoals sportdagen. Deze initiatieven stimuleren niet alleen beweging, maar ook de verbondenheid tussen kinderen, medewerkers en locaties.

TIP!

Ecsplare niet in jouw regio? Bekijk dan de mogelijkheden van een buurtsportcoach of sportorganisatie in jouw buurt: The Move Factory, Riskcare, Maastricht Sport, Heel Heerlen Beweegt of Negen.



"Een dag zonder muziek?
Nee, die bestaat hier niet"



Bewegen met ... de Gastouder

Iedere dag dans en muziek in gastouderopvang 'Doe een dansje'

Cindy Willems-Crombaghs deed de dansopleiding aan het Centraal Instituut Opleiding Sportleiders (CIOS) en gaf jarenlang fulltime dansles aan alle leeftijden.

Toen het werk minder goed te combineren was met de gezinssituatie deed Cindy de opleiding tot pedagogisch medewerker; in de hoop haar danservaring te kunnen inzetten in de kinderopvang.

Op de ukelele

Cindy: "Af en toe was er in de kinderopvang wel tijd voor een dansactiviteit, maar niet structureel. Nu ik als gastouder 6 kindjes opvang in de leeftijd van 0 tot en met 4 zijn muziek en dans onderdeel van onze dag. We dansen en zingen veel en ik draai regelmatig muziek. Ook speel ik op de ukelele. Dat vinden de kindjes fantastisch. Bij alle activiteiten zoals onder andere het opruimen en fruit eten hoort een liedje. En minimaal één keer per dag doe ik een danslesje. Ik houd daarbij rekening met wat de kinderen willen en hoe de concentratie op dat moment is. Ook de thema's betrek ik in de dansactiviteit."

Dansen in het verzorgingshuis

Iedere maand gaat Cindy met de kindjes een ochtend naar het verzorgingshuis verderop in de straat. "Een van de bewoners draait plaatjes en wij dansen. De kinderen vinden dat leuk, maar de bewoners genieten zo mogelijk nog meer.

Ook van de ouders krijg ik fijne reacties terug. Thuis vragen de peuters ook om de liedjes die we hier zingen of draaien. Ouders vragen vaak 'heeft ze dat bij jou geleerd?' Ook gebruik ik dansdoeken bij het danslesje. Die zwieren zo heerlijk. Laatst had een kindje thuis de legging uitgedaan om daar mee te gaan zwieren en zwaaien. Bewegen is belangrijk voor de ontwikkeling, muziek en dans ook. Het biedt ontspanning, de kindjes kunnen hun energie kwijt en het stimuleert de fantasie. Ik merk nu ook dat met name de oudere kindjes erom vragen. Een dag zonder muziek? Nee, die bestaat hier niet."



De hele dag actief bij gastouderopvang '4Kidz'

Na 18 jaar in de kinderopvang te hebben gewerkt, besloot Ilona Lahou-Piatek uit Eijssden haar eigen gastouderopvang te starten.

Met haar ervaring in VVE (Voor- en Vroeg-schoolse Educatie) biedt ze bij 4Kidz een omgeving waarin kinderen volop kunnen bewegen en ontdekken. Buiten spelen, rennen, klimmen en klauteren horen bij de dagelijkse routine, net als binnen spelenderwijs werken aan motorische ontwikkeling.

Zelf doen en ontdekken

Ilona: "Ik probeer iedere dag met de kinderen naar buiten te gaan. Zelf hun jas en schoenen aantrekken hoort daar ook bij. Één keer per week ga ik met de kinderen naar de dagopvang voor ouders om samen activiteiten te doen. In de speeltuin mogen ze klimmen en klauteren, maar we spelen ook veel spelletjes zoals tikkertje, verstoppertje en voetbal. Niet alleen goed voor hun conditie en motoriek, maar het geeft ook veel plezier!"

Beweging in alles

Niet alleen buiten, maar ook binnen is er volop ruimte voor beweging en spel. "We werken met thema's, en daar passen we onze activiteiten op aan. Liedjes, dansjes en bewegingsspelletjes stimuleren niet alleen de grove motoriek, maar ook de taalontwikkeling. Daarnaast laat ik de kinderen werken met sensorische materialen zoals klei, verf en papier, zodat ze hun fijne motoriek oefenen."

Zelfstandig

Zelfstandigheid speelt ook een grote rol. Vanaf 2 jaar mogen de kinderen hun boterham smeren en zelf fruit en groenten snijden met speciale kindermesjes. "Tijdens de eetmomenten zingen we liedjes met gebaren. Zo zijn we met gemak hele dag actief, zonder dat het als 'moeten' voelt!"



Een emmertje mee tijdens de wandeling van 'EigenWijs'

Gastouder Maud Kurvers van Kinderopvang EigenWijs uit Eijssden wist al dat bewegen goed voor ons is.

Maar nadat ze samen met haar gezin met een lifestylecoach aan de slag ging, is ze zich daar nóg bewuster van. Maud: "We raakten als gezin in totaal 85 kilo kwijt. Nog gezonder eten en veel wandelen hielpen daarbij.

Tip

Dus ook met de kinderen uit haar kinderopvang loopt en beweegt Maud veel. "Mijn tip: neem tijdens de wandeling een klein emmertje mee en laat de kinderen dingen verzamelen die ze onderweg tegenkomen. Steentjes, takjes, gras, nootjes en bloemetjes. Ik kijk wel altijd goed mee wat ze pakken of plukken.

De kinderen vinden het geweldig. Ze rennen vooruit, bukken, springen en zijn constant bezig. Ook afval rapen we op, dat belandt onder in de kinderwagen en gooien we thuis weg.

Dolle pret

Als ik met name baby's en 1-jarigen in de opvang heb, gaat dat wandelen er natuurlijk iets anders aan toe. Die kleintjes zitten vooral in de wagen. Maar op rustige stukjes kunnen de kindjes die al kunnen lopen er wel uit. Gelukkig heb ik in huis veel ruimte, dus ook daar bewegen de kinderen veel. De kleintjes liggen tussen de grotere kinderen op de grond en rollen en draaien.

"Als ze zelf op een stoel kunnen klimmen, laat ik ze lekker hun gang gaan"

Kunnen ze zelf op de bank of stoel klimmen, laat ik ze hun gang gaan. Ook maken we iedere dag een wandelingetje naar de kippen achter in de tuin. Regelmatig blaas ik ballonnen op, altijd dolle pret. Met ballonnen kun je gooien en zelfs voetballen, zonder dat er ruiten aan diggelen gaan."



Muziek en dansplezier bij Kinderdagverblijf Joepie in Wijlre

Bij Kinderdagverblijf Joepie in Wijlre gaan muziek en beweging hand in hand! Eigenaressen Jessica Olischlager en Bianca Velthuis vertellen: “Het gebruik van muziek tijdens beweegmomenten is hier eigenlijk vanzelf ontstaan.

Hoe dat komt? De kinderen gaven zelf aan hoe leuk ze het vinden om te zingen en te dansen. De pedagogisch medewerkers merkten dat meteen op en deden enthousiast mee. Inmiddels speelt muziek een grote rol, zowel spontaan als bij thema-activiteiten.”

“Het mooiste is dat het initiatief niet altijd meer bij de pedagogisch medewerkers ligt. Vaak nemen de kinderen zelf het voortouw, en dat maakt het nog spontaner en vrolijker.”

De kinderen zingen en dansen nu vaak uit zichzelf. Laatst begon er spontaan een hele groep met het liedje: “We maken een kringetje, van jongens en van meisjes.” Muziek zorgt voor beweging én plezier. De kinderen mogen meedoen zoals zij dat willen: dansend, springend of met gebaren. Baby- en kindergebaren worden ook vaak gebruikt. Dat maakt het niet alleen leuker, maar helpt ook bij de taalontwikkeling.



Stoelen aan de kant in Peuteropvang Voerendaal

De stoelen aan de kant. Dat klinkt alsof die stoelen normaalgesproken om de tafels staan en aan de kant worden gezet voor een beweegactiviteit.

Maar pedagogisch medewerkers Danielle Smeets en Emy Spronck van Peuteropvang Voerendaal (Humankind) helpen ons uit de brand. Want het is net andersom. “Die stoeltjes staan juist altijd langs de kant. De peuters kiezen zelf of ze zitten of staan tijdens een werkje.”

Als rode torentjes staan de stoeltjes opgestapeld tegen de muur. Het lokaal biedt ruimte om te bewegen, met in het midden een klim- en glijbaan. Verder wat tafels en de hoeken zoals de lees- en bouwhoek. Danielle en Emy: “Als de peuters ’s morgens binnenkomen zien we vaak dat ouders een stoeltje pakken. Voor zichzelf en voor hun kind. Maar peuters staan liever te werken aan tafel. Of ze maken een puzzel op de grond.

Willen ze op een gegeven moment toch liever zitten, pakken ze een stoel. De kinderen bewegen meer en zijn ook meer met elkaar bezig om bij elkaar te kijken of elkaar te helpen. Ze hebben de vrijheid om zelf te kiezen of ze staan of zitten. Ook zijn ze minder snel afgeleid. En als we dan halverwege de ochtend in de kring zitten, hebben de kinderen meer rust om stil te zitten.”



Meer dan bewegen



Bewegen: de sleutel tot groei en ontwikkeling

Binnen de kinderopvang hebben we de laatste jaren een enorme ontwikkeling doorgemaakt op het gebied van een Gezonde Kinderopvang. Bewegen is daar een belangrijk onderdeel van. Maar wist je dat beweging ook essentieel is voor de totale ontwikkeling van een kind? Een kind dat te weinig beweegt, kan later zelfs moeite krijgen met lezen. Klinkt dat gek? Wieteke van Vliet, pedagogisch coach bij MIK & PIW Groep, legt uit hoe dat zit.

Meer dan bewegen

Bewegen en leren lezen

Een kind doorloopt verschillende motorische fases. Wanneer een kind zich bijvoorbeeld in de symmetrische fase bevindt bewegen beide lichaamshelften nog grotendeels hetzelfde (denk aan springen met twee benen tegelijk of een bal gooien met 2 handen). In de lateralisatiefase leert een kind zijn linker- en rechterkant onafhankelijk te bewegen, wat belangrijk is voor bijvoorbeeld knippen en... lezen! Pas als een kind goed links en rechts kan onderscheiden, wordt het makkelijker om letters als 'b' en 'd' uit elkaar te houden en de leesrichting van links naar rechts te volgen.

TIP!

Wil je de ontwikkeling in deze fases stimuleren? Speel spelletjes waarbij kinderen hun middellijn kruisen, zoals: figuren tekenen met linten in de lucht, klapspelletjes zoals Papegaaitje leef je nog of oefeningen zoals "raak met je linkerhand je rechterknie aan".

Bewegen zet de motor aan

Beweging maakt het brein actiever! Zodra een kind beweegt, gaat de bloedsomloop sneller en krijgt het brein meer zuurstof. Daarnaast maakt het lichaam stoffen aan zoals dopamine en serotonine, die zorgen voor een goed humeur en betere concentratie.

TIP!

Wil je kinderen alerter maken voor een activiteit? Doe dan een kort beweegmoment zoals 'Wie niet lopen wil, staat stil' voordat je de kring ingaat.

Schommelen en balanceren: goed voor de fijne motoriek

Balanceren op een balansbord is niet alleen leuk, maar traint ook de proprioceptie. Dit is het zintuig dat ons helpt te voelen waar ons lichaam zich bevindt in de ruimte. Het helpt bij grove motoriek zoals lopen en springen en fijne motoriek zoals het dichtdoen van een knoop of schrijven.

TIP!

Wil je de proprioceptie versterken? Laat kinderen op één been staan, over een lijn lopen of zelf hun stoel verplaatsen.

Bewegen bouwt zelfvertrouwen en veerkracht

Door te bewegen leert een kind risico's inschatten en creatief oplossingen bedenken. Denk aan klimmen in een boom: de tak buigt door, dus kies je een dikkere tak of houd je je ergens aan vast. Dit helpt kinderen niet alleen fysiek, maar ook mentaal weerbaarder te worden in andere situaties.

Tip! Met eenvoudige tikspelletjes leren kinderen omgaan met reactie van de tegenstander.

Zintuiglijke ervaringen: het belang van voelen, ruiken en bewegen

Door beweging krijgt het lichaam toegang tot zintuiglijke ervaringen. Allemaal indrukken die bijdragen aan het begrijpen van de wereld om je heen. Wanneer je nooit gevoeld hebt hoe koud sneeuw is, is het moeilijk een voorstelling daar van maken als de juf een boekje voorleest over de winter. Het is voor het brein dus belangrijk om op jonge leeftijd veel zintuiglijke ervaringen op te doen, zodat het kind die op latere leeftijd kan omzetten in een abstracte voorstelling.

TIP!

Ook bij een kind dat overprikkeld of angstig is, kan het helpen om in te spelen op de zintuigen. Laat het spelen met klei, speelrijst of magisch zand om emoties te verwerken en te kalmeren.

Boekentip

Wil je meer weten over het belang van bewegen voor de ontwikkeling? Lees dan: 'Laat je hersenen niet zitten', door Erik Scherder of 'Help! Te veel kinderen vallen uit op school', door Guy Stevens.



Leren omgaan met uitdagingen

BSO Best 4 kids – Buitenkans, bewegen in de natuur

BSO Best 4 Kids - Buitenkans is gevestigd op één van de meest groene en landelijke plekken van Landgraaf. Een plek die zelfs voor omwonenden een verrassing is, want zoveel bos en veld verwacht men niet achter de poort aan de Kakertsweg 85.

Toch maakt de BSO al ruim een jaar gebruik van het gebouw waar ook de scouting gehuisvest is. Manon Nijhuis van Best 4 Kids: “Een geweldige plek met heel veel ontdekmogelijkheden. Hoe geweldig is het als je na schooltijd samen op avontuur kunt gaan!”

Reggio Emilia

De pedagogische visie van Best 4 Kids is gebaseerd op Reggio Emilia, een methode die uitgaat van de natuurlijke nieuwsgierigheid van kinderen en hen stimuleert om zelf ontdekkingen te doen. Manon: “Wij bieden de plek, materialen en de mogelijkheden. Het kind ontdekt zelf wat het met de plek en de materialen wil en kan. Dat geldt voor binnen, maar zeker ook voor buiten. Binnen deze visie is de rol van de pedagogisch medewerker die van een gids en facilitator. De pedagogisch medewerker ondersteunt het leren van de kinderen door hen te inspireren en ruimte te geven voor exploratie. Ook helpt de medewerker hen om hun gedachten en creativiteit verder te ontwikkelen.”

Bos, hoekjes en veldjes

BSO Best 4 Kids - Buitenkans ligt midden in de natuur. Even een poortje door en je bent in het bos. Er zijn bomen om in te klimmen, bergen om op te lopen en af te rennen, hoekjes en veldjes om te ontdekken. Manon: “Vaak nemen we de slackline mee, een band die je tussen twee bomen spant en waarop je kunt balanceren. Ook zijn er verschillende weilanden waar materialen liggen, zoals autobanden, takken, verkeersborden, tonnen enzovoorts. Kinderen kunnen daarmee sjuwen en bouwen of je kunt er een parcours mee maken. Dat bedenken ze zelf. We hebben een kleine moestuin, een buitenatelier en een kampvuurplaats in een arena.

Kampvuuravontuur

Elke laatste woensdag van de maand nodigt BSO Best 4 Kids - Buitenkans kinderen uit om van 14.30 uur tot 16.00 uur mee te genieten van



een kampvuur. Manon: “Door de stenen tribune is het ook dé plek voor theatervoorstellingen en is de tribune leuk om te beklimmen. Al die buitenruimtes nodigen uit om te bewegen; van de ene naar de andere plek te lopen, klimmen, springen, sjuwen, noem maar op. En is een kind wat moe na een dag school, zijn er ook genoeg activiteiten om het even rustig aan te doen.

“Al die buitenruimtes nodigen uit om te bewegen; van de ene naar de andere plek te lopen, klimmen, springen, sjuwen, noem maar op.”

Beestjes zoeken en bekijken, lekker in de hangmat met het geluid van de vogels of in het overdekte buitenatelier zelf iets maken. Meestal zien we dat elk kind meegaat in de dynamiek van de buitenruimtes en de andere kinderen. De omgeving nodigt uit om te bewegen en ontdekken. Ook eten we buiten regelmatig onze gezonde lunch of tussendoortjes.”

Zullen we wandelen?

Als het even kan, zijn de kinderen van BSO Best 4 Kids - Buitenkans dan ook in de natuur te vinden. Manon: “En dat kan altijd. Slecht weer bestaat niet, slechte kleding wel. Dus is er voor ieder kind een regenpak en een paar laarzen. We kunnen er altijd op uit. In de carnavalsvakantie was er een nieuw meisje. Na de eerste middag zei ze: “Ik wil hier wonen”. Thuis ging ze anders altijd meteen op de iPad. Nu vroeg ze na het eten aan haar ouders: ‘Zullen we wandelen?’



Wat de kinderen hier beleven, nemen ze mee naar huis. Ze leren en bewegen spelen-derwijs. Ook gaan ze uitdagingen aan en leren ze hun eigen grenzen kennen en eventueel op te rekken. Wij hanteren daarbij: zo veilig als nodig. Binnen onze organisatie sluiten we onaanvaardbare risico's uit en anticiperen wij op aanvaardbare risico's. Ga het maar ervaren, klim die berg op, alleen of met hulp van een ander kind. Wat zijn ze trots als het lukt. En dat gevoel, dat pakt niemand je meer af”.



Risicovol spel: durven, leren, groeien

Risicovol spelen zit van nature in kinderen – het is hun manier om te ontdekken, te leren en te groeien. De spanning, opwinding en trots die ze voelen als iets lukt, maken dit soort spel onweerstaanbaar leuk én leerzaam.

Risico ≠ gevaar

Hoe vaak roepen we nou eigenlijk: 'Pas op', of 'dat is gevaarlijk!'. Maar is dat ook zo? **Gevaar** is iets waarop een kind zelf weinig invloed op kan uitoefenen. Denk aan een roestige spijker die uit een plank steekt. Een **risico** is de kans op een negatief gevolg. Denk aan je evenwicht verliezen, schrikken of een schaafwond. Iets kan misgaan – maar ook goed gaan. En juist daar zit de leerkans..

Leren omgaan met risico's

Bij jonge kinderen draait het vooral om bescherming. Maar naarmate ze ouder worden, is het juist belangrijk ze te versterken in het omgaan met risico's. Die balans – beschermen én loslaten – helpt kinderen veilig zelfstandig te worden. Wie leert omgaan met risico's, voorkomt later grotere ongelukken.

Veilige kaders

Veilig spelen kan prima samengaan met risicovol spel, zolang het goed onderbouwd is in het pedagogisch beleid. De toezichthouders van GGD Zuid-Limburg kijken bij inspecties niet alleen naar veiligheid en hygiëne, maar ook naar hoe organisaties hun pedagogische keuzes vormgeven. Zolang het binnen de wettelijke kaders past, is er veel ruimte voor eigen invulling.

“Bij risicovol spelen gaan kinderen aan de slag met spannende, uitdagende en avontuurlijke activiteiten, waarbij een risico bestaat op een kleine verwonding.”

Ieder jaar worden alle kinderopvanglocaties, en de helft van alle gastouders door de toezichthouders bezocht. In 2024 waren dat in Zuid-Limburg maar liefst 823 bezoeken! De toezichthouders worden goed getraind, om bij te blijven met veranderingen in wetgeving én om goede gesprekken te voeren met kinderopvangmedewerkers. Zo blijft de kinderopvang veilig, verantwoord én in ontwikkeling!



In de praktijk blijkt het lastig een goede balans te vinden tussen uitdagen en beschermen. Hoe ga je om met overbeschermende ouders en bezorgde collega's? Hoe voldoe je aan de eisen van de inspectie? Hoe ga je om met verschillen tussen kinderen, hoe begeleid je het spel en wanneer grijp je in? VeiligheidNL helpt je op weg met de volgende tools:

Risi-GO or NO-GO

Observeer het kind en weeg 4 perspectieven af: 1. de speelwaarde, 2. het kind, 3. de situatie en 4. het gevolg. Besluit dan: risi-GO of risi-NO GO. Geen checklist, maar een hulpmiddel dat helpt om goede keuzes te maken en je aanpak te delen met anderen, zoals ouders en toezichthouders. Download hier de poster:



Risicoach online toolit

De Risicoach toolkit, speciaal voor kinderopvangorganisaties, geeft medewerkers alle handvaten om risicovol spelen succesvol toe te passen. De basis van de toolkit is een online leeromgeving met modules over: het hoe en waarom, tips voor je beleid en communicatie, speelsuggesties en inspiratie.



Goed gespeeld materialen

Om je te ondersteunen bij het in de praktijk brengen van risicovol spelen bij kinderen van 0 t/m 4 jaar, ontwikkelde VeiligheidNL samen met de Gezonde Kinderopvang verschillende materialen zoals een voorlichtingsvideo, posters, pleisters en stickervellen.



We geven 2 sets 'Goed Gespeeld' pleisters t.w.v. 122,50 weg!
Winnen? Stuur een korte motivatie naar gezondekinderopvang@ggdzl.nl

Goed Gespeeld

WIN!

Beweegtip!

Spelen met een vleugje lef:
durf en ontdek!

Je kunt kinderen op hele verschillende manieren leren omgaan met kleine risico's. Het kan onderdeel zijn van dagelijkse activiteiten. Hierbij hebben ze het vaak niet eens door. Maar het kan ook groter met aparte activiteiten, of als onderdeel van het spelen (bron Veiligheid NL).

Dagelijkse routine:

- Breekbaar servies: Leren omgaan met glazen en borden leert kinderen voorzichtig te zijn.
- Zelf brood smeren: Zelf met een mes werken geeft zelfvertrouwen.
- Helpen koken: Verantwoordelijkheid ontwikkelen door veilig koken en de oven gebruiken.
- Zelf handen wassen: Zelfstandigheid en motorische controle oefenen.

Activiteiten:

- Bakken: Koekjes of brood maken leert omgaan met hete ovens en messen.
- De natuur in: Leren welke planten bijen, wespen en teken aantrekken en hoe je daarmee omgaat.
- Klimmen en balanceren: Evenwicht en grenzen verkennen op speeltoestellen of in de natuur.
- Vuurtje maken: Versterken van geduld, samenwerking en inzicht in oorzaak-gevolg.
- Touwtrekken: Groepsspel dat kracht, motoriek en teamwork versterkt. Zorg voor een veilige gewichtsverdeling: kleinere kinderen vooraan, grotere kinderen achteraan.



TIPS!



Tape it Up: Spelen en Bewegen met Schilderstape!

Wie had gedacht dat schilderstape zo veelzijdig kon zijn? Met een paar stroken tape maak je de leukste beweegspelletjes, perfect voor binnen én buiten. Deze tips stimuleren niet alleen de motoriek, maar ook de fantasie en het probleemoplossend vermogen van kinderen. Tijd om te plakken en te spelen!
Met dank aan SuperFIT!-coach Anne Verreck!

Fijne motoriek (baby)

Plak stukjes schilderstape op het raam of de vloer en laat de kleintjes ze los peuteren. Goed voor de fijne motoriek én een leuke ontdekking: waarom blijft dat plakken? En... waar plakt het nog meer aan?

Oh nee! De dino's plakken vast! (dreumesen)

Plak speelgoeddino's losjes vast met brede schilderstape op de vloer of het raam. Kruip of loop samen door de ruimte: "Wat gek! Wie komt er kijken wat er gebeurd is met onze dino's? Wie helpt ze bevrijden?" (Voor meer leuke tips voor babygroepen, kijk op speelbank.be)

Hinkelen (peuters en BSO)

Tape een hinkelbaan op de grond en hop, springen maar! Elke keer een andere vorm of lengte zorgt voor verrassende routes. Ideaal voor overgangsmomenten: van binnen naar buiten, of van spel naar fruit.

Laserstralen (peuters en BSO)

Maak een groot spinnenweb tussen tafels en stoelen met schilderstape. Het doel voor de kinderen is om er doorheen te komen zonder een van de 'lasers' aan te raken. Daag ze uit om grote stappen te maken of er juist onderdoor te kruipen!

Dartbord, maar dan anders (peuters en BSO)

Plak tape in banen aan een hoepel met de plakant naar voren. Gooien maar! Papierpropjes, ballonnetjes of pompons — wat blijft hangen? Daag elkaar uit voor de hoogste score!

De boomstam over de rivier (peuters en BSO)

Maak een balanceerbaan op de grond met schilderstape. Gebruik verschillende breedtes om variatie te bieden. Voor extra uitdaging kun je een touw erachter leggen.

Foto's door Daphne Voortman voor Kindencoludens.nl





“Dagritmekaarten
voor snelle
inspiratie”

Gezonde Kinderopvang

Met de Gezonde Kinderopvang werkt een kinderopvangorganisatie structureel aan een gezonde leefstijl van kinderen (0-12 jaar) en de deskundigheid van medewerkers. Medewerkers en managers worden opgeleid tot coach Gezonde Kinderopvang. Deze coach is dé persoon die zorgt voor gezonde gewoonten in de organisatie, collega's opleidt en gezondheid echt een plek geeft in het dagelijkse werk.

Even geen inspiratie?

De dagritmekaarten van de Gezonde Kinderopvang zijn ideaal voor snelle inspiratie! Speciaal ontwikkeld voor de kinderopvang (1,5-4 jaar), geven ze je dagelijks nieuwe ideeën voor gezonde en leuke activiteiten. Print ze uit, hang ze op en scan de QR-code voor extra beweegtips en activiteiten. Zo houd je de kinderen actief en gezond bezig! Wist je dat er dagritmekaarten zijn voor alle Gezonde Kinderopvang thema's? Denk bijvoorbeeld aan uitdagend spel, groen, feest, slaap en seksuele ontwikkeling.

Dagritmekaart en activiteiten bewegen

Binnen:

Buiten:



Erkende interventies in de kinderopvang

In de kinderopvang wordt vaak gewerkt met erkende interventies om kinderen gezond en in ontwikkeling te houden. Dat zijn methodes die goed onderzocht zijn en waarvan we zeker weten dat ze echt werken. Ze geven houvast en bieden een verantwoorde manier van werken. En het fijne is: ze komen vaak met handige materialen en tips waarmee je meteen aan de slag kunt.

Spelen en bewegen met Nijntje

Een goed voorbeeld is het **Nijntje Beweegdiploma**. Fleur Venema van Stichting Kinderopvang Nuth vertelt hoe zij ermee werkt: “Ik heb veel nieuwe ideeën gekregen over hoe ik de tien basisvormen van bewegen op een leuke, speelse manier kan aanbieden.



En hoe ik die echt kan laten landen in de groep. De speelplankaarten van Nijntje helpen daar heel goed bij.”

Parcours in actie: bewegen op maat

“Met de themakaarten kun je makkelijk leuke beweegactiviteiten organiseren. We werken in lessen van een half uur en maken dan twee beweeghoeken. Elke les begint met een warming-up, daarna volgen spelletjes met muziek en oefeningen die passen bij het thema. Vaak bouwen we een parcours, zodat de kinderen lekker blijven bewegen. We maken het parcours makkelijker of moeilijker, afhankelijk van wat de groep aankan. Zo blijven de kinderen actief én kunnen we goed zien hoe ze zich motorisch ontwikkelen.”

Bewegen dat blijft hangen

“De kinderen vinden het superleuk en doen enthousiast mee. Aan het eind van de les is er vaak wat vrije speeltijd, en dan zie je dat ze de bewegingen echt onthouden hebben. Ze gebruiken wat ze net geleerd hebben gewoon in hun spel! Ook collega's zijn nu veel bewuster bezig met beweging in de groep – een mooie stap vooruit!”

TIPS!

Lente en zomer beweegspelletjes

- **Vogels in een nestje.** Hang bakjes verspreid over de buitenruimte. Dit zijn de nestjes. Trek vanaf een centraal punt kronkellijnen naar de bakjes. Laat de kinderen een paaskuikentje pakken en die via de kronkellijn in een nestje doen.
- **Blotevoetenpad.** Maak een blotevoetenpad buiten met natuurlijke materialen, zoals gras, aarde, zand, kiezels, takken, mos, keien of bloemblaadjes. Eindig met een bak water.
- **Bowlen.** Zet plastic flessen met water neer. Laat de kinderen gooien of rollen met een bal. Lukt het om de flessen om te gooien of rollen?
- **Darten.** Teken met krijt een dartbord. Laat de kinderen met een spons met water op het dartbord gooien. Wie gooit in de roos?
- **Speurtocht.** Maak foto's van dingen op de speelplaats. Print ze en maak er een bingokaart van. Kunnen de kinderen buiten alles vinden op de bingokaart?



Weer of geen weer: met de juiste bescherming altijd naar buiten!

Want slecht buitenspeelweer bestaat niet, slechte kleding wel!

Buitenspelen is voor kinderen één van de leukste activiteiten die er is. En niet te vergeten: cruciaal voor hun gezondheid en ontwikkeling. Met de Toolkit Buitenspelen krijg je meer inzicht in het belang van buitenspelen op jouw BSO of kinderopvang en ontdek je hoe je direct aan de slag kunt. Met praktische tips en volop inspiratie.

Scan de QR-code en ontdek de Toolkit Buitenspelen: praktische tips, inspiratie en inzichten.



Praktische voorbeelden uit de regio
Gelukkig zijn er veel inspirerende voorbeelden van creatieve oplossingen om lekker buiten te spelen, weer of geen weer!

Hier zijn een paar ideeën uit de regio:

- **Poncho's bij Peuteropvang Heerlen:** Als het regent, trekken de peuters vrolijke poncho's aan om toch lekker buiten te kunnen spelen. Plassen stampen maar!
- **Laarsjes bij gastouder 4Kidz in Eijsden:** Geen plas blijft droog met deze stoere regenlaarsjes. Modderplezier gegarandeerd!
- **Oversized T-shirts bij Humankind:** Bij warm weer mogen de kinderen lekker met water klieren, zonder dat ze doorweekt naar huis gaan. De grote shirts beschermen tegen de zon én houden ze relatief droog.
- **Regenpakken bij BSO Best4Kids-Buitenkans:** Alle kinderen krijgen een eigen regenpak en laarzen. Zo wordt een regenbui een geweldige kans om te ravotten en ontdekken. Buiten spelen? Altijd!

TIP! Koop een stapel petjes, laat de kinderen ze versieren met textielmarkers en bescherm ze de hele zomer tegen de zon!



TIP!

SuperFIT Beweegtip:
Haal de zon naar binnen!
Als het echt stortregent, kun je de zon ook naar binnen halen! Pak een hoepel (de zon) en leg wasknijpers (de zonnestralen) verspreid door de ruimte. De kinderen gaan op zoek naar de stralen en mogen ze aan de hoepel bevestigen als ze er een gevonden hebben. Zo creëer je samen een stralende zon, zelfs op een regenachtige dag!

Smeren en nog eens smeren bij Peuteropvang Heerlen
Tijdens de Zonnetjesweek van het Nationaal Huidfonds (26 t/m 30 mei 2025) wordt op veel peuter- en kinderopvanglocaties op een speelse manier aandacht besteed aan zonbescherming. Bij Peuteropvang Heerlen hangen dispensers met zonnebrandcrème op een handige plek bij elke locatie. Ook ouders mogen ze gebruiken, bijvoorbeeld bij het ophalen als ze met hun peuter weer de zon in gaan.

Wat als ouders anders denken over zonnebrandcrème?
Soms komt het voor dat ouders een andere mening hebben over het gebruik van zonnebrandcrème. Hoe ga je daarmee om? Een paar tips van de pedagoo:

1. Ga er altijd van uit dat ouders het beste voor hebben met hun kind.
2. Plan een rustig moment om met de ouder in gesprek te gaan. Liever niet tussen de bedrijven door.
3. Luister goed en stel vragen om de mening van de ouder beter te begrijpen.
4. Let op je non-verbale communicatie en straal een open houding uit.
5. Geef geen oordeel; dat kost je onnodige negatieve energie.
6. Leg rustig uit wat het beleid van jouw organisatie is rondom zonbescherming.
7. Wees goed geïnformeerd over de zonnebrandcrème die jullie gebruiken.
8. Bied eventueel de mogelijkheid dat ouders hun eigen crème meenemen.



Ouders betrekken en bereiken: samen gezond in beweging!

In onze gezonde kinder- en peuteropvanglocaties weten we het al: bewegen is goed voor kinderen. Met allerlei beweegmomenten en creatieve ideeën brengen we dit in de praktijk. Maar hoe nemen we ouders hier op een speelse manier in mee?

Tastbaar en speels

Lisa Harms (Universiteit Maastricht) deed onderzoek naar de implementatie van SuperFit. Ze liet in haar proefschrift zien dat tastbare materialen en speelse elementen helpen om gezond gedrag makkelijker vol te houden. Door materialen mee naar huis te geven, zoals een springtouw of receptenkaart wordt niet alleen het kind gestimuleerd om gezond bezig te zijn, maar beleeft het hele gezin er plezier aan.

“Om ouders te helpen bij een gezonde thuisomgeving, is het belangrijk dat ze weten wat nodig is, waarom dit belangrijk is en hoe ze dit kunnen doen. Kleine veranderingen maken vaak al een groot verschil.”

Tassen en koffers voor thuis

Om ouders te betrekken bij SuperFIT krijgen peuters om de beurt de SuperFIT logeerkoffer mee naar huis. Deze koffer staat helemaal in het teken van gezonde voeding en beweging. Ook Peuteropvang Heerlen werkt al jaren met zo'n tas vol spellen en spullen om beweegspelletjes mee te doen: de beweegrugtas. Bestuurder Ingrid van den Bunder: “Met de tas willen we ouders samen met hun peuter inspireren om meer te bewegen thuis. Binnen en buiten. Dat kan met hele eenvoudige materialen of dagelijkse gebruiksvoorwerpen zoals een doekje of een handdoek.”

Spelletjes met Koempeltje

De eerste beweegrugtas werd in 2018 geïntroduceerd samen met JOGG Heerlen (Gezonde Jeugd, Gezonde Toekomst). In 2024 werd de inhoud vernieuwd in

samenwerking met Roda JC en Gezond in Mijn Streek.

De tas is gevuld met een bal, ringen, gekleurde doekjes, een handdoek, de mascotte Koempeltje van Roda JC en kaarten met spelideeën. Ingrid: “Alle 21 locaties van Peuteropvang Heerlen hebben een beweegrugtas. Peuters nemen om de beurt de tas mee naar huis. Samen met broertjes, zusjes, papa, mama, oma, opa gaan ze aan de slag met de spelletjes. In een schrift schrijven ouders hun bevindingen op”.

Pim & Poes naar Roda JC

Ook het nieuwste Pim & Poes-boekje: Pim & Poes en de bal, is bedoeld om ouders en kinderen te laten bewegen. Naast het geven van tips over beweging staan er in dit Pim & Poes-boekje ook adviezen over gezonde voeding. Op deze manier wil de peuteropvang al vanaf jonge leeftijd een gezonde levensstijl stimuleren.



Mooi en leuk!

Luca nam de beweegrugtas al eens mee naar huis. Zijn mama vertelt: “Luca vond de spelletjes heel leuk om te doen. Sommige spelletjes werden ook steeds gemakkelijker door vaker te oefenen. Luca nam de tas ook mee naar opa en oma. Daar deed hij de spelletjes nog eens samen met zijn nichtje. Want samen spelen is natuurlijk ook heel leuk. De kaarten met spelideeën zijn heel handig. Maar Luca ging ook zelf spelletjes bedenken. Actief spelen vindt hij geweldig. De beweegrugtas helpt hier zeker bij; om nieuwe ideeën op te doen en om nóg meer te bewegen!”. En Luca? Die vond de beweegrugtas in één woord: ‘Mooi!’ En de spelletjes? “Leuk!”



Beweegrugtas van POVH



De beweegrugtas

TIPS!

Praktische tips om ouders te betrekken

- **Maak gezond leuk en tastbaar:** Geef kinderen materialen mee naar huis die uitnodigen tot beweging of gezonde activiteiten, zoals een springtouw, stoepkrijt of een receptenkaart.
- **Communiceer laagdrempelig:** Deel korte berichten, foto's of video's van beweegmomenten op de opvang. Zo krijgen ouders ideeën voor thuis.
- **Beloon kleine stapjes:** Moedig ouders aan om succeservaringen te delen, zoals samen koken of een actieve wandeling. Laat merken dat elke stap telt!
- **Blijf aanmoedigen:** Geef positieve feedback, ook bij kleine veranderingen. Zo voelen ouders zich gesteund en gemotiveerd om door te gaan.

Winnaars Prijsvraag Gezond tussendoortje

In de vorige editie van *Spring Mee!* vroegen we om inspirerende recepten voor gezonde tussendoortjes. Dit zijn de winnende inzendingen – eenvoudig, lekker en gezond!



'Pizza' Spread – Best4Kids Favoriet

Rooster 2 rode paprika's, 3 tomaten, 1 ui en 2 teentjes knoflook met olijfolie en Italiaanse kruiden 20 minuten op 200°C. Pureer tot een gladde spread en voeg eventueel olijfolie en citroensap toe. Bewaar tot 5 dagen in een afgeloten bak in de koelkast.

Egeltjes van Peer en Druif – Peuteropvang Het Eikske (Flow Kinderopvang)

Peuteropvang Het Eikske koppelt voeding aan de thema's van Speelpelzier. Het egeltje maken is een favoriete activiteit van de kinderen in het herfstthema!



Tulpen op een Prikker – Peuteropvang Amby (MIK & Spelenderwijs)

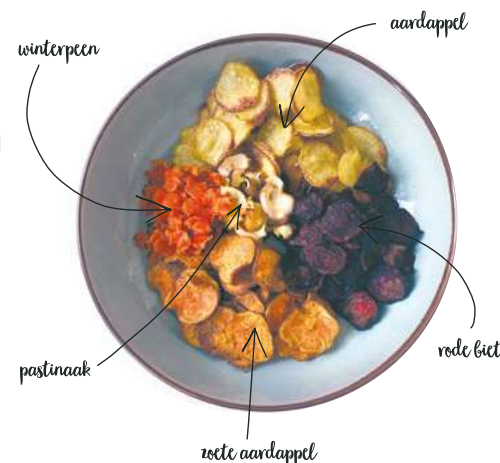
Maak eetbare bloemen van meloen, wortel en komkommer en rijg ze op een prikker. Serveer in een 'kartonnen weiland' voor een speels effect.

Gezonde Groentechips – Peuteropvang Heerlen

Snijd biet, wortel en (zoete) aardappel in dunne plakjes. Besprenkel met wat olijfolie, bestrooi met milde paprikapoeder en bak 15-20 minuten op 180°C. Open tussendoor af en toe de zodat de chips knapperig worden. Even afkoelen en smullen maar!

Fruitfrietjes met 'Mayonaise' – Moeder van Sterre via De Speelbal (Peuteropvang Heerlen)

Snijd appel en peer in frietvorm en besprenkel met citroensap. Meng yoghurt of kwark met citroensap tot een frisse 'mayonaise'. Serveer in een frietzakje en varieer met kaneel, kokos of citroenrasp. Altijd een succes!



Thema
Welbevinden

De volgende keer in Spring Mee!

In de volgende editie van Spring Mee! ligt de focus op het thema 'Welbevinden'. Een breed begrip, waar met name de sociaal-emotionele ontwikkeling centraal staat. We laten je weer mooie voorbeelden uit de regio zien.

Maar ook: Hoe ga je als KDV, peuteropvang, BSO of gastouder om met 'lastigere' thema's als mediawijsheid en seksuele ontwikkeling?

Spring ook mee!

Heeft jouw kinderopvang een leuke, praktische of originele manier om kinderen lekker in hun vel te laten zitten? En wil je deze graag delen om anderen te inspireren? Stuur dan een mailtje naar gezondekinderopvang@ggdzl.nl en wie weet sta jij in de volgende editie van Spring Mee!

Colofon

Trendbreuk Zuid-Limburg

p/a GGD Zuid-Limburg
Het Overloon 2
6411 TE Heerlen
www.trendbreukzuidlimburg.nl
 Trendbreuk Zuid-Limburg

Deze uitgave is ook digitaal in te zien op www.trendbreukzuidlimburg.nl, wordt aangeboden door de deelnemende organisaties uit het Lerend Netwerk Gezonde Kinderopvang Zuid-Limburg en is mede mogelijk gemaakt door ZonMw.

Tekst en redactie: Sandra Israel, Dorien Reijnders en Madelon Koopmans
Foto's: Jonathan Widdershoven
Communicatiebureau: Van Hulzen Communicatie
Drukker: Sync Parkstad

Dank aan het Lerend Netwerk en alle betrokkenen die mooie teksten, foto's, tips en inspiratie gedeeld hebben.

Reacties?

Mail naar gezondekinderopvang@ggdzl.nl

