

'Laat ze lekker

Cognitieve vaardigheden moeten we kinderen aanleren, is de algemene opvatting. Goed leren bewegen en spelen zou vanzelf moeten gaan. In negentig procent van de gevallen gebeurt dat ook. Maar hoe zit het als dit niet vanzelf gaat? En krijgen kinderen op een kinderdagverblijf wel genoeg ruimte om hun motoriek te oefenen?

Marike Vroom

Jonge kinderen zijn, zeker als ze leren kruipen en lopen, vaak niet te stuiten in hun drang om te bewegen. Stimuleren lijkt nauwelijks nodig. Maar ze moeten wel de gelegenheid krijgen. Op veel kinderdagverblijven worden baby's in hun beweeglijkheid beperkt doordat ze vastgesnoerd zitten in stoeltjes en wippertjes. Is dat schadelijk voor de ontwikkeling van kinderen? Veel kinderen kunnen die achterstand weer inhalen, is de mening van Wim van Gelder. Hij is docent bewegingsonderwijs aan de pabo in Haarlem en vakleerkracht bewegingsonderwijs op een basisschool. Natuurlijk vindt hij het belangrijk dat kinderen onbelemmerd kunnen bewegen. Maar schade oplopen als dit niet gebeurt? 'In China zie je dat de kinderen de eerste twee jaar in kistjes worden gelegd, maar na die tijd kunnen ze dat bij voldoende spel en beweging weer inhalen. Bij de meeste kinderen komt het dus vanzelf wel weer goed.' Maar hij maakt zich wel zorgen over die tien procent die een achterstand niet meer zo makkelijk inhaalt. 'Dat zijn bijvoorbeeld kinderen met een aangeboren spierzwakte die zich daardoor toch al langzamer ontwikkelen. Als zij belemmeringen ondervinden in plaats van stimulansen, kun je hun toekomst wel uittekenen. Van passieve, moeizaam bewegende baby's en peuters naar te dikke kinderen die vooral achter de pc en tv hangen en niet naar sportclubs gaan omdat het daar vooral om prestatie draait. Vooral de kwetsbare kinderen zullen dus last hebben van te weinig bewegen. Een leidster kan in dit proces een cruciale rol spelen. Door baby's op de buik te leggen, gaan die spieren gebruiken en trainen waardoor ze leren rollen, kruipen en dergelijke. Door sterke spieren in hun nek en romp gaan ze ook beter lopen. Als je ziet dat kinderen minder vaardig zijn in het bewegen, kun je op een aantal dingen letten. Zijn de bewegingsactiviteiten haalbaar voor alle kinderen? Zijn er ook activiteiten die kinderen alleen kunnen doen waardoor ze kunnen oefenen? Geef ze de gelegenheid om bepaalde bewegingen of vaardigheden te oefenen zonder dat ze door

sterkere kinderen onder de voet worden gelopen. Daag kinderen uit tot bewegen. Zorg dat in de binnenruimte ook hoogteverschillen zijn die uitnodigen tot klimmen en springen. Leg matten neer waarop ze kunnen rollen en stoeien. Zorg voor goede en veilige klimrekken en glijbanen.' Naast de inrichting van de ruimte zou je volgens Wim van Gelder ook wat bewegingsactiviteiten moeten aanbieden. 'Er zijn legio spelletjes die heel leuk zijn voor kinderen van twee, drie jaar, waar ze heel veel energie in kwijt kunnen. Je kunt veel leuke dingen bedenken met ballonnen en als de kinderen iets ouder zijn, met ballen.'

Een andere belangrijke rol van de leidster is haar houding ten opzichte van de ouders. 'Als je uitstraalt dat beweging erg belangrijk is voor kinderen, kan hen dat aan het denken zetten. Ouders hebben vaak de neiging om te beschermend te zijn, ze zijn bang voor een bult. Ik vind dat je kinderen binnen bepaalde grenzen risico's moet laten nemen. Kinderen moeten zelf ervaren wat ze wel en niet kunnen en dan vallen ze wel eens een keer. Dat is de enige manier waarop ze het leren.'

Traumatische ervaringen

Het nut van bewegen is volgens Van Gelder niet alleen het gebruikelijke rijtje van de motorische, cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling. Hij zegt: 'Het allerbelangrijkste vind ik dat ze kind kunnen zijn tussen de kinderen. Als je je als kind niet vrij voelt om te spelen en te bewegen, heb je een probleem.' Hij vertelt over de herinneringen van vele volwassenen aan traumatische ervaringen tijdens hun gymlessen waarbij ze als laatste overbleven bij het kiezen van kinderen voor de verschillende teams. De mislukte sprong over de bok ..., het gevoel sloom, te dik, te houderig en mislukt te zijn. 'Gelukkig zijn dreumesen en peuters nog heel onbevanging in het bewegen. Voor hen telt niet zo dat ze achterblijven in vergelijking met hun leeftijdgenoten. Ze presteren op hun niveau en kunnen daar veel plezier in



Foto: Hilke Grootendorst

stoeien'



Overzicht motorische vaardigheden

Een tweejarige

- kan over een verhoging van 4 centimeter stappen
- stapt van een verhoging van 20 centimeter
- trappelt als hij omhoog wil springen
- raakt regelmatig een goed aangespeelde ballon aan.

Een driejarige

- geeft zonder te vallen een bal een schop
- springt van een bank (30 cm hoog) en blijft staan
- springt met twee benen tegelijk omhoog
- houdt een ballon drie tot vijf keer in de lucht

Een vierjarige

- staat drie seconden op één been
- hinkelt drie keer
- kan als een kangoeroe drie keer vooruit springen
- houdt een ballon zes keer in de lucht.

(Uit: 'Leerlingvolgysteem bewegen en spelen' door Wim van Gelder. Uitgever Elsevier, Maarssen 2002)

Weg met de wippertjes

Voor baby's is het vooral belangrijk dat ze de gelegenheid krijgen te bewegen. Dat betekent dat je ze zo min mogelijk moet vastzetten in wipstoeltjes of in de maxicosy, maar leg ze op een mat op de grond of in een ruime box. Gym- of oefenmatten moeten zowel aan de boven- als aan de onderkant een stroeve laag hebben. Je kunt deze matten kopen bij kinderopvangleveranciers als Avec of Wesco en soms kun je ze ook tweedehands bij fysiotherapiepraktijken of ziekenhuizen krijgen. Voor een goede motorische ontwikkeling is het belangrijk dat baby's hun nek- en rugspieren trainen. Dat doe je door ze regelmatig op de buik te leggen. Baby's die een buikligging niet prettig vinden, kun je daaraan wennen door ze met hun buik tegen je aan te houden en zelf - iedere dag een stukje verder - onderuit te zakken tot je op je rug ligt. Boven op jou voelen ze zich veilig en wennen ze langzaam aan het oefenen van hun nek- en rugspieren. Een andere manier om de spieren van baby's te trainen is door ze in buikligging op je onderarm te dragen. Grotere kinderen kun je als een rol behang onder je arm nemen. Ze krijgen dan de neiging om zich te strekken.

Niet doen: kinderen laten zitten als ze daar zelf niet aan toe zijn. Dus niet te lang in een kinderstoel, maxicosy of tegen kussens aan laten zitten. De rugspieren van baby's zijn dan nog niet sterk genoeg en de wervelkolom wordt te zwaar belast.

Met dank aan Tineke van Westerop.

Ruimte voor beweging

hebben. Wel zie je soms dat kinderen bewegingen - die ze niet goed kunnen en daardoor eng vinden - gaan vermijden. Dat zouden leidsters in de gaten moeten hebben en hen in die bewuste bewegingen moeten stimuleren. Vermijd dat ze faalangstig en onzeker worden, door kleine doelen te stellen. Bijvoorbeeld: als ze het eng vinden om te springen, begin dan met een verhoging van een paar centimeter en maak deze met kleine stapjes hoger. Kleine stapjes vooruit maakt het voor hen haalbaar en ze zijn trots als ze weer iets beter kunnen. Kijk wat een kind kan en probeer daarop voort te borduren.'

Stijve hark

Kinderen ontwikkelen zich in hun eigen tempo, de één wat langzamer dan de ander.

Wanneer moet je je nu zorgen gaan maken? Allereerst als een kind geen lol heeft in bewegen, zich terugtrekt en zich niet in het spel mengt, vindt Wim van Gelder. Wat meer handvatten geeft het schema dat hij ontworpen heeft voor een leerlingvolgsysteem voor kinderen van twee tot zestien jaar (zie kader op pagina 15). In dit schema zie je vier vormen van motorische vaardigheden die veel zeggen en voorspellen over alle belangrijke motorische vaardigheden. 'Als blijkt dat kinderen deze vaardigheden nog niet beheersen, heb je ook iets in handen als je een gesprek met de ouders aangaat. Want als je alleen

maar meldt dat hun zoon of dochter volgens jou achterloopt, niet graag beweegt of erg stijf is, zullen ze al snel zeggen dat vader ook een stijve hark is. Maar vaak zijn ouders blij als je met deze informatie komt, omdat ze zelf ook hun twijfels hebben. Je kunt ze adviseren om via een verwijzing van de huisarts naar een kinderfysiotherapeut te gaan. Voor iets oudere kinderen heb je Skippy-cursussen bij praktijken voor oefentherapie. Ook zijn er wel sportverenigingen die speciale lessen hebben voor minder vaardige kinderen.'

Eén tip wil Wim van Gelder nog geven: 'Laat ze toch lekker stoeien. Leidsters willen vaak niet dat kinderen stoeien omdat ze bang zijn dat dit uit de hand loopt. Maar als je ervoor zorgt dat kinderen van gelijke grootte en leeftijd met elkaar stoeien, is dat een geweldig intensieve manier van bewegen. Je moet wel een paar regels stellen. Zoals: je mag niet gaan staan, beginnen op je knieën, met niet meer dan twee tegelijk stoeien. En als er één au of stop roept, moet de ander direct stoppen. Leg matten op de grond en na een lekkere stoeipartij heb je geen kind meer aan ze! Wat is er nou simpeler dan dat?' ■

In het kader van nascholing van Hogeschool INHOLLAND kan Wim van Gelder cursussen of workshops bewegingsonderwijs voor de kinderopvang geven. Als je daarover meer wilt weten, kun je hem een e-mail sturen: mrt@quicknet.nl.



Foto: Wilbert van Woensel

Tips voor een geslaagde dansactiviteit

- *Dans niet langer dan een half uur: peuters kunnen de concentratie niet veel langer opbrengen.*
- *Het is belangrijk dat alle leidsters enthousiast meedoen; daarmee steken ze ook de kinderen aan.*
- *Bouw de les op met een warming up, een actief dansthema en een cooling down, waarbij de kinderen weer rustig kunnen worden.*
- *Kinderen vinden herhaling leuk. Ze herkennen wat je doet en daardoor doen ze nog enthousiaster mee. Probeer een balans te vinden in het doen van bekende, vertrouwde dingen en nieuwe elementen die je erin brengt.*
- *Betrek kinderen die niet goed meedoen erbij door hun hand vast te pakken, naast hen te dansen, hun naam te noemen.*
- *Als je jezelf ongemakkelijk voelt omdat je stijf en/of dik bent, bedenk dan dat kinderen daar helemaal niet op letten. Jouw enthousiasme is voor hen het belangrijkste.*
- *Dwing kinderen niet om mee te doen. Soms hebben ze het nodig om een paar keer toe te kijken voordat ze willen meedoen. Als ze de les echt verstoren, kun je ze beter ergens anders heen brengen. Doe makkelijke kleding aan. Een rok is niet echt handig.*
- *Je voorkomt chaos in de les door te zorgen voor voldoende afwisseling, door onderdelen niet te lang te laten duren, omdat dan de concentratie verslapt.*
- *Het is prettig als je een ruimte kunt gebruiken waar niet voortdurend andere leidsters binnenlopen of met andere dingen bezig zijn. Kinderen raken daardoor erg afgeleid.*

Naast het geven van wekelijkse uurtjes peutedans op kindercentra verzorgt Yvonne Dingjan workshops peutedans. Je kunt haar voor een dagdeel (drie uur) huren. Leidsters leren hoe ze dansactiviteiten voor peuters kunnen opzetten. Informatie, telefoon (010) 436 73 76 of e-mail yvonne-dingjan@zonnet.nl.



Peuterdans

Geen pasjes, maar fantasie

Een cd van K3 opzetten en daarop wat gaan springen en dansen, is niet Yvonne Dingjans opvatting van peuterdansen. 'Kinderen raken dan alleen maar opgefokt.' Zij is docente kinderdans en Afrikaanse dans. Wekelijks geeft ze met veel plezier les aan peuters op kinderdagverblijven.

Op kinderdagverblijf Small Kidz in Rotterdam is dansdocente Yvonne Dingjans bezig met een les peuterdans. De meeste kinderen doen vol enthousiasme mee. Er staat een kleintje van nog geen twee jaar met open mond te kijken. Ze vindt het duidelijk prachtig. Even later komen ook bij haar de armpjes en beentjes in beweging en laat ze zich meenemen in het fantasieverhaal van Yvonne. Na afloop van de les, legt de dansdocente uit dat het peuterdansen eigenlijk meer bewegingsexpressie is dan het dansen van pasjes. Het heeft niet veel zin om met peuters pasjes in te studeren. Wat wel werkt, is een verhaal te verzinnen en daarbij te bewegen. Je kunt je daarbij laten inspireren door kinderboeken, sprookjes maar ook gebeurtenissen uit hun leven. Voordeel is niet alleen dat de kinderen lekker bewegen, maar dat je ook hun fantasie stimuleert, hun taal- en ook hun cognitieve ontwikkeling. Yvonne zoekt de balans tussen actie, rust, fantasie en expressie in het dansen. Volgens Yvonne is het heel belangrijk dat kinderen veel bewegen. 'Ze

beginnen net hun lijfje te ontdekken en ze vinden het prachtig om uit te vinden wat ze ermee kunnen doen. Daarbij is de motorische ontwikkeling de basis voor veel leerprocessen. Bewegen wordt erg ondergewaardeerd. Met het hoofd werken wordt veel belangrijker gevonden, terwijl juist bewegen nodig is om goed en helder te kunnen denken.'

Muziekkeus

Bij de peuterdans speelt de muziek een belangrijke rol. Yvonne: 'Met muziek kun je de sfeer van het verhaal en de bewegingen ondersteunen. Ik gebruik zelden cd's met kinderliedjes. Vooral instrumentaal: klassieke muziek, filmmuziek of wereldmuziek. Om de kinderen weer tot rust te brengen, sluit ik vaak de les af met een kinderliedje dat de kinderen kunnen meezingen. Daarnaast werk ik ook met attributen, zoals een stuk blauw plastic dat water voorstelt, of zelfgeschilderde herfstbladeren. Ik gebruik wel eens

Ruimte voor beweging

muziekinstrumentjes als dat bij het thema past of om het verhaal een accent te geven.'

Duidelijk is dat de peuters enorm veel plezier hebben in het dansen. Op een enkeling na, die de kat nog even uit de boom wil kijken, doen de meeste kinderen vol overgave mee. En ook de leidsters hebben het blijkbaar naar hun zin. ■

Meer weten?

- Op de *site* www.beweegekriebels.nisb.nl staat veel informatie over hoe je jonge kinderen kunt laten bewegen. Een deel van de site is ontwikkeld voor leidsters in de kinderopvang en peuterspeelzalen. Je vindt er ideeën voor beweegspelletjes binnen en buiten, het gebruik van de ruimte en lijstjes van geschikte boeken, cd's en andere producten.
- De *video* 'Vrij bewegen' van het Pikler Instituut in Boedapest laat op een prachtige manier zien, hoe baby's een rijke variatie aan bewegingen ontwikkelen als je ze daartoe de mogelijkheid geeft. Je ziet langdurige beelden van drie baby's/dreumesen en hun bewegingsontwikkeling. De Stichting Emmi Pikler Fonds heeft de video vertaald en van Nederlands commentaar voorzien. De video kost € 35,- exclusief € 2,25 verzendkosten. Deze stichting geeft ook *workshops* over onder meer het thema vrij bewegen. Informatie: Stichting Emmi Pikler Fonds, Haarlemmerdijk 39, 1013 KA Amsterdam. E-mail: e.piklerfonds@chello.nl.
- Uitgeverij Pereboom (www.uitgeverijpereboom.nl) geeft verschillende *cd's* uit met daarop liedjes om bij te bewegen. Geschikte titels zijn: 'Voetje voor voetje', 'Hou je vast', 'Boem ra-ta-ta-ta', 'Hinkel de pinkel'. De cd's kosten € 12,50 per stuk.
- Een pas verschenen geschikt *boek* is 'Sporten en Spelen voor iedereen' van W. Oehlen. Schematisch bespreekt hij per leeftijdsgroep – van peuter tot puber – en voor gehandicapten onder meer bewegingsspelletjes, buitenspel en samenwerkingsspel. Zeer geschikt voor kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en buitenschoolse opvang. Uitgave Thieme Meulenhof, ISBN 90-238-3701-1. Prijs € 38,90.
- De Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie geeft ook boeken met leuke bewegingsspelletjes uit, waaronder 'Kleutergym met alternatieve materialen'. ISBN 90-6053-2220-1. Prijs € 24,85. Zie www.kngu.nl of stuur een mail naar kngu@kngu.nl.

Een peuterdansles van Yvonne

Het thema dat Yvonne Dingjan heeft gekozen is vakantie. Eerst gaat ze met de kinderen in een kring staan voor de *warming up*. De kinderen houden elkaars hand vast. Ze maken kniebuigingen, stampen met hun voeten, draaien de heupen, maken boksbewegingen, springen en schudden met hun billen. En dat alles met een vrolijk muziekje erbij.

Dan begint het dansthema. De kinderen maken zich heel klein, rollen zich op. Ze zijn de zon en maken zich steeds groter. Yvonne beeldt de zonnestralen uit en prikt de kinderen in haar buurt met een straal. 'We gaan op vakantie', roept ze vervolgens. Ze gaan op de grond zitten met een 'koffer': wat gaat er allemaal mee? De kinderen bedenken enthousiast wat er in de koffer moet. Als de koffer vol is, nemen ze hem op hun rug en gaan ze vliegen met het vliegtuig. Met hun armen gespreid vliegen de kleintjes door de hal. Met een sprong landen ze op hun vakantiebestemming. De volgende actie is het opzetten van de tent. Eerst worden met stevige slagen de haringen in de grond gemit en vervolgens gaan de tentstokken omhoog. Eerst op één been en dan op het andere. Als

de tent staat, gaat het gezelschap zwemmen. Yvonne pakt een groot stuk blauw plastic en samen met de leidsters wappert ze die boven de hoofden van de kinderen. Ze zwemmen er vrolijk onderdoor. Als het 'water' daarna op de grond ligt, gaan alle kinderen in het water stampen. Zo kunnen ze elkaar lekker natspetteren. Een laatste actie in de zee is vissen. Grote hengels worden uitgeworpen en de peuters halen flinke vissen binnen. Dan is het mooi geweest. Terug naar de tent en een vuurtje maken. Fanatiek helpen de kinderen met het zoeken en oprapen van het hout.

Tijd voor de *cooling down*: alle kinderen gaan in een kring staan en zingen met elkaar een liedje over Beertje Pippeloentje. Ze kennen het al en zingen volop mee en doen ook de gebaren die erbij horen.

Vervolgens gaan ze allemaal op de grond zitten en maken met gebogen benen en de voetjes tegen elkaar een 'mandje'. 'Wat hebben we allemaal gedanst vandaag?', vraagt Yvonne. En alles wat de kinderen benoemen, wordt in het mandje gestopt. Dan is het tijd voor een welverdiende lunch. ■

Een uitdagende ruimte

Jonge kinderen hebben uit zichzelf de drang om te bewegen. Richt de binnenruimte op zo'n manier in dat ze daar ook de mogelijkheid voor hebben:

- Geef baby's genoeg vrije vloeroppervlakte zodat ze kunnen kruipen en ruimte hebben om te leren lopen. Dus niet te veel obstakels in de ruimte. Baby's en dreumesen vinden het leuk om ergens onder te kruipen, zoals onder een verhoogde box. Ook omhoog kruipen naar een baby podium met een licht hellende glijbaan waar ze vanaf kunnen glijden, is favoriet bij de kleintjes. Jonge kinderen hebben veel behoefte aan klimmen en klauteren. Er zijn schuimrubber elementen te koop waar ze overheen kunnen kruipen zonder zich pijn te doen. Ook de mogelijkheid om ergens op of in

te kruipen waarbij ze naar buiten kunnen kijken, is aantrekkelijk voor baby's.

- Kinderen die kunnen lopen, moeten de ruimte krijgen om buiten de groep dingen te doen. In een speelhal of -gang kunnen ze hun grove motoriek – rennen, klimmen en klauteren – oefenen. Zet daar een multifunctioneel speelhuisje neer waar ze in, op en onder kunnen en waar ze vanaf kunnen glijden en/of springen.
- Zorg voor voldoende ruimte waar leidsters met kinderen in een groep een bewegingsspel kunnen doen.
- Laat ze niet binnen fietsen. Dat kost veel ruimte en kinderen op fietsjes storen anderen snel in hun spel.

Met dank aan Ed Hoekstra, bureau Akta