

2019

Beweegplan



Waarom aandacht voor bewegen?

Voldoende en spelenderwijs bewegen is belangrijk voor de ontwikkeling van jonge kinderen. Op jonge leeftijd gezond beweeggedrag aanleren is makkelijker dan op latere leeftijd ongezonde gewoontes afleren.

Door veel buiten te spelen voelen kinderen zich prettiger, slapen goed, eten beter en bouwen veel weerstand op. Om energie kwijt te kunnen raken en de motoriek te stimuleren wordt de kinderen letterlijk de ruimte gegeven. Er iedere dag buiten gespeeld in onze natuur- en ontdektuin, met de oudere kinderen bezoeken de omringende natuur. Hier kunnen ze heerlijk spelen met natuurlijke materialen maar ook met het basismateriaal. Ook bij minder goed weer gaan de kinderen naar buiten, elke keer doen ze een ervaring op bij regen, sneeuw en kou. Er zijn voor alle kinderen tussen 0 en 4 jaar buitenbroeken en regenlaarzen, die kunnen ze gebruiken bij het koude en natte seizoen. We vragen ouders wel om te zorgen voor een jas, wanten en een muts die geschikt is voor natter en kouder weer. Bij zeer slecht weer zijn we toch bewegend bezig met het "slechtweerprogramma" in de binnenruimte. Voor de BSO kinderen wordt gevraagd om regenspakken mee te geven bij slecht weer.

Kinderen bewegen tegenwoordig minder dan vroeger. Zo blijkt uit observationeel onderzoek dat er veel inactiviteit is bij 0-12 jarigen. Bovendien lijkt een kwart van de 0-12 jarigen in de winter niet dagelijks buiten komen.

Genoeg bewegen en het ontmoedigen van langdurig zitten, op jonge leeftijd, draagt juist bij aan bijvoorbeeld motorische, persoonlijke, sociale en emotionele vaardigheden aanleren, bot- en spierontwikkeling, hersenontwikkeling en preventie van overgewicht.

Bij de Roezemoes wordt veel aandacht besteedt aan bewegen gedurende dag. In de beginkring beginnen we al met een beweegspelletje, stuiten op de bank, stampen met je voeten, klappen in je handen en weer lekker stuiten. Na inspanning volgt ontspanning, even een gaapje en uitrekken en de concentratie is er voor de kring.

Na de kring gaan de kinderen heerlijk vrijspelen. Knutselwerkjes worden tussendoor gedaan en dat duurt niet langer dan ongeveer 5 tot 10 minuten.

Aan tafel voor het tussendoortje zitten de kinderen niet langer dan nodig is, hoewel dit ook een rustmoment is duurt dit toch niet te lang. De leidster zorgen ervoor dat alles klaar staat voor de kinderen aan tafel gaan zodat ze niet hoeven te wachten. Hierna gaan de kinderen buitenspelen.

De Roezemoes vindt het belangrijk dat kinderen veel bewegen en veel buitenspelen. Dit is goed voor hun ontwikkeling. Ook met minder mooi weer gaan de kinderen naar buiten. Het is een ervaring hoe het buiten is met regenachtig weer, gebruik van een paraplu, met laarzen in de plassen lopen en springen. Met sneeuw weer een nieuwe ervaring, sneeuw is koud en smelt, is nat en glad en om de beurt op de slee. Zo is er met elk seizoen een andere ervaring.

Natuurlijk wordt de duur van buitenspelen aangepast aan de weersomstandigheden.

Kan er een keer niet buiten gespeeld worden vanwege het weer, wordt er binnen een activiteit gedaan waar bewegen centraal staat, b.v. een parcours van klimmen, klauteren, kruipen, rennen, koprollen e.d.

Veiligheid voor de kinderen blijft belangrijk en daar wordt altijd naar gekeken en rekening mee gehouden.

*Kriebel kruipen op het gras,
Spetter spatten in een glas,
Binnen dansen met de poppen,
Achter in de tuin verstoppen,
Kijk dit wordt een tenthotel,
Fietsen, fietsen, razendsnel,*

*Stil zijn? Zitten? Ik krijg jeuk,
Geef mij maar Beweegkriebels, die zijn leuk.*

Beweegkriebels gaat over bewegen met jonge kinderen, over een actieve leefstijl en over het aanbieden van beweegmogelijkheden aan jonge kinderen. Beweegkriebels inspireert, enthousiasmeert en informeert.

Zowel voor ouders en professionals vind je bij www.huisvoorbewegen.nl informatie over bewegen, tips, ideeën, materialen en informatie over trainingen.