



TIPS OM MEER TE BEWEGEN

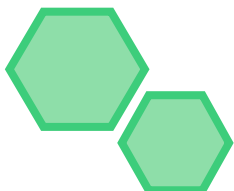
Wil je de motoriek van uw kleuter stimuleren? Dit kan aan de hand van deze afbeeldingen! De **locomotie** van uw kleuter kan getraind worden door onder andere: *glijden, slingeren, kruipen/sluipen, roteren, springen, wandelen/lopen*. De **objectcontrole** kan getraind worden door onder andere: *heffen/dragen, dribbelen, trappen, slaan, vangen/werpen, duwen/trekken*

Voor de nog iets kleinere kleuters kan je 'bewegen met Bumba' opzetten. Je kan Bumba en zijn vriendjes terug vinden op Youtube. Ze oefenen op **grove motoriek**, maar



af en toe komen ook **fijnere bewegingen** aan bod. Ook zit er een klein educatief stuk in verwerkt door het leren herkennen van voorwerpen of dieren.

<https://www.youtube.com/watch?v=CKslYf-VVho>



'De Multimove dans' is een leuk dansje waarin veel oefeningen verscholen zitten die goed zijn om de **locomotie** te stimuleren. Multimove heeft ook een website met uitleg waarom beweging noodzakelijk is en hoe je dit kan aanbieden aan je kind. Neem dus zeker eens een kijkje!
https://www.youtube.com/watch?time_continue=140&v=Bs-nJpFBWM8&feature=emb_logo

Koos Konijn beweegt vooral door veel te dansen. We weten dat bewegen belangrijk is, dus spring maar uit de zetel en verbeter de **locomotie** van je kind met Koos Konijn!



<https://www.youtube.com/watch?v=hiu07g68s8M&list=PLk0XuHX7qE14C1yxZpA1FzYWriSPd2afX>

Ook in de dansjes van **Kidies** wordt een gevarieerd bewegingsaanbod gegeven, dat in lijn ligt met de **sportieve ontwikkelingen** van de kinderen. Laten we gaan bewegen!

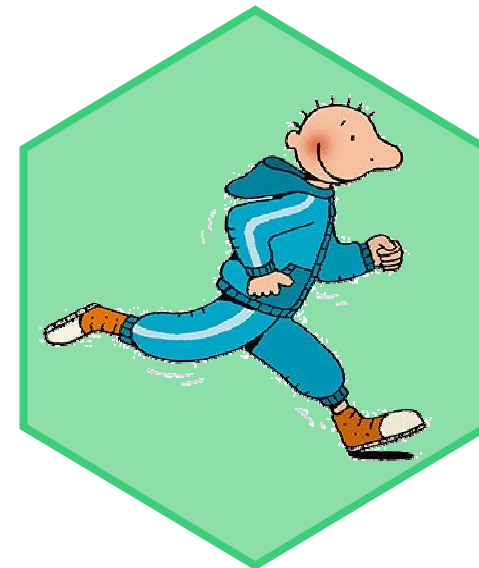
<https://www.youtube.com/watch?v=cBgrDzYgiGA>



Biba en Louba vinden het fijn om met kinderen te bewegen. Je kan hen terugvinden op Youtube of op Ketnet Junior.

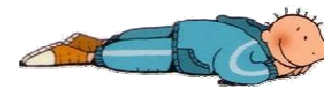
Hun oefeningen zijn gebaseerd op de **bodymap-methode**. Op de website van bodymap kan je terecht voor verscheidene oefeningen en tips & tricks om meer te bewegen.

<https://www.youtube.com/watch?v=rUbmrbLHbxg&list=PLGoZrGudVyJ2Ta9FSTS42u40yYPs6ICOH>



KLEUTERS IN BEWEGING

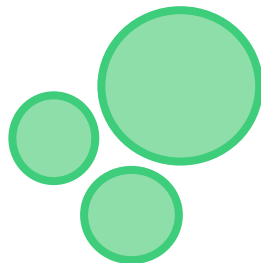
We merken dat kinderen veel **minder bewegen** dan vroeger. Vandaag de dag spenderen namelijk de meeste kinderen, 90% van de uren dat ze wakker zijn, binnen in huis. De reden waarom kinderen minder bewegen, is omdat de **digitale wereld** de tijd inneemt die vroeger werd gespendeerd aan het bewegen zelf. Nochtans is **beweging essentieel** voor de ontwikkeling van kleuters, omdat ze zich op deze leeftijd in een **cruciale ontwikkelingsfase** bevinden. Ook verhoogt immers de kans op een **ongezonde eetgewoonte**, wanneer een kind meer dan twee uur per dag tv



FUNDAMENTELE MOTORISCHE PATRONEN PERIODE



De **kleuterleeftijd** is een moment van experimenteren voor kinderen waardoor fundamentele motorische patronen bereikt zullen worden. Als we kijken naar de grove motoriek, kunnen we deze vorm van bewegen onderverdelen in twee groepen. Zo spreken we enerzijds over **locomotie** wanneer er met het lichaam bewogen wordt doorheen de ruimte. Hiervoor is coördinatie tussen armen en benen vereist. Enkele voorbeelden van locomotie zijn: *stappen, huppelen, springen, kruipen, etc.* Anderzijds spreken we over **objectcontrole**. Hierbij trachten de kleuters controle te krijgen over voorwerpen die in beweging zijn. Enkele voorbeelden hiervan zijn: *bal gooien, opvangen, trappen, etc.* Hierbij zijn eerder de oog- hand- en oog-voetcoördinatie van belang.



BEWEGING IS ESSENTIEEL

Voldoende beweging is essentieel voor een goede **motorische ontwikkeling**, maar ook voor de ontwikkeling van een **sterk zenuwstelsel**. Enkel indien het zenuwstelsel de kans krijgt om te rijpen, zal een kind complexere bewegingen kunnen uitvoeren, zoals: *knippen, schrijven, etc.* Daarenboven heeft beweging ook een invloed op het brein van een kind en stimuleert het zo dus mee de **geestelijke ontwikkeling**. Wanneer kinderen namelijk voldoende bewegen, zullen ze ook leren zich te concentreren. We concluderen dus dat beweging essentieel is voor zowel de motorische, als de geestelijke ontwikkeling van het kind. Om deze ontwikkeling te stimuleren, dienen kinderen dus aangezet te worden om te bewegen. Een goede motorische ontwikkeling op kleuterleeftijd verhoogt immers ook de kans dat ze **op latere leeftijd actief** zullen blijven!

Wij bieden u graag een aantal sites, liedjes en oefeningen aan waarmee verschillende vaardigheden kunnen geoefend worden. Deze vaardigheden zijn onder andere: de sensorische perceptie, lichaamsschema, structurering van tijd en ruimte, lateralisatie, dominantie en balanscontrole.



RICHTLIJNEN VOOR KLEUTERS

Een dag van een 3- tot 5-jarige zou uit een variatie aan **fysieke activiteiten** moeten bestaan. Om een kind fit en gezond te houden, zou dit **minstens 3 uur** van hun dag moeten innemen. Dit kan zowel al spelend bereikt worden, als door het uitoefenen van verschillende sportactiviteiten. Hoe langer ze echter bewegen op een dag, hoe meer voordelen dit teweegbrengt. De **intensiteit** waarmee ze bewegen is minder van belang en mag zowel licht, matig als krachtig zijn. Ook de tijd dat kleuters **stilzitten** is van belang. Zo is het aangewezen om kinderen **niet langer dan 1 uur** te laten stilzitten en dit zowel in een kinderwagen, autostoel, als achter een scherm (tv, iPad,...). Zit het kind toch voor enige tijd stil, wordt het aangemoedigd hen **bezig te houden** door een verhaal te vertellen of hen zelf te laten lezen.



Uit **onderzoek aan de Universiteit Gent** is echter gebleken dat slechts **10,1%** van de Vlaamse kleuters op weekdays, en dus de tijd die ze op school spenderen, deze internationale richtlijnen haalt. In het weekend ligt dit percentage zelfs maar op **4,3%**. Gemiddeld **bewegen** Vlaamse kinderen van deze leeftijd maar **2 uur en 14 minuten** per dag, wat dus bijna een uur te weinig is. Wat de **schermtijd** betreft, halen ze een gemiddelde van **1 uur en 20 minuten**, terwijl dit eigenlijk maximaal 1 uur zou mogen zijn.