



Speeltip

## Bewegen en beperken van stilzitten

Stimuleert onze opvang kinderen om regelmatig en voldoende te bewegen?

Jouw resultaat: **0/18**

Getest op 01/01/1970 om 01:00

Er wordt te lang stilgezeten en niet regelmatig genoeg bewogen in de opvang. Sommige kinderen zitten te vaak stil tijdens de opvangtijd. Stel een stappenplan op om langdurig zitgedrag aan te pakken. Denk goed na wat je eerst wil en kan aanpakken. Lees nog eens de [10 voordelen](#).

### Werkpunten

- X** ① Als kinderbegeleider zorg ik ervoor dat baby's en peuters niet langer dan een kwartier aaneensluitend stilzitten.
- X** ② De houding van de baby's wordt regelmatig afgewisseld (buiklig, ruglig, zithouding,...).
- X** ③ Ik zorg ervoor dat de speelmat en het park niet te vol liggen met speelgoed. Zo houdt de baby voldoende ruimte over om te bewegen.
- X** ④ Tijdens het verzorgingsmoment op het verzorgingskussen maak ik tijd om even te bewegen met de baby's (armen en beentjes bewegen, rechtekomen...).
- X** ⑤ Er is uitdagend spelmateriaal beschikbaar voor de baby's om naar te grijpen.
- X** ⑥ Ik stimuleer baby's om te rollen, grijpen, draaien, zitten...
- X** ⑦ Voor peuters is er voldoende spelmateriaal aanwezig om mee te bewegen zoals bijvoorbeeld hoepels, ballen, fietsjes...
- X** ⑧ Er is een veilig hoekje binnen de opvang waar de kinderen die nog niet kunnen stappen vrijuit kunnen rollen, draaien, grijpen... zonder hinder van oudere kinderen.

- X 9 Er is binnen en/of buiten in de opvang een plaats voorzien waar peuters en kleuters op ieder moment van de dag grote bewegingen kunnen en mogen maken zoals klimmen, klauteren, ravotten, springen, dansen, fietsen,...
- X 10 Er worden bewegingstussendoortjes aangeboden tijdens langdurige zittende activiteiten. Ik laat de kinderen bijvoorbeeld iets uitbeelden bij het voorlezen.
- X 11 We spelen iedere dag buiten.
- X 12 Er wordt regelmatig stimulerende muziek opgezet waarop de kinderen kunnen bewegen en dansen.
- X 13 We stimuleren de kinderen om creatief spel zoals tekenen, knutselen, schilderen of puzzelen, al rechtstaand te doen.
- X 14 Er is geen tv of ander beeldscherm aanwezig, of indien toch aanwezig wordt het niet gebruikt om zittend/liggend naar te kijken.
- X 15 De peuters helpen mee met dagelijkse taken zoals tafel dekken, opruimen, eten uitscheppen, was halen, speelgoed opruimen, sokken uittrekken, jas ophangen...
- X 16 Als kinderbegeleider geef ik het goede voorbeeld. Ik doe actief mee en zit niet langer dan 30 minuten aaneensluitend stil.
- X 17 Wanneer kinderen klaar zijn met eten, haal ik hen uit de eetstoel.
- X 18 We informeren ouders over het thema 'lang stilzitten en bewegen'. We geven hen tips over hoe ze hun kind kunnen stimuleren om vaker te bewegen en niet te lang aaneensluitend stil te zitten.