



0-3 jaar

**SPEEL  
TIP**

# Bewegen en beperken van stilzitten

## Uit de kindermond

### *Pak me dan als je kan!*

*“Als ik moet stilliggen in mijn wipstoeltje dan verveel ik me snel. Zo kan ik niets nieuws ontdekken, zien, ruiken en voelen. Ik kan nog niet stappen, dus ik vind het fantastisch als de kinderbegeleiders mij even op mijn buik leggen zodat ik zelf kan reiken en grijpen. Nieuw speelgoed is dan weer uitdagend om nieuwe dingen te ontdekken.*

*Vandaag heeft de kinderbegeleidster na het verversen van mijn luier nog even met mij gespeeld. We hebben samen gefietst met de benen en ik ben zelf op mijn zij kunnen rollen! Zo fier op mezelf!*

*Knutselen en boekjes lezen vind ik superfijn, maar ik word zo lui van al dat stilzittten! Ik vind het superfijn wanneer we een kort bewegingsspelletje mogen spelen tijdens het voorleesmoment. En vorige week moesten we tijdens het knutselen niet aan ons tafeltje blijven zitten. Wat was het leuk om de grote papieren aan de muur al bewegend vol te schilderen! Vandaag hebben we samen muziekinstrumenten geknutseld en we mochten ons helemaal uitleven om ze uit te testen. Supertof samen met mijn vriendjes!”*



[www.speelbank.be](http://www.speelbank.be)



## Meer lezen

- [Lang stilzitten: dé uitdaging van de 21ste eeuw](#). Factsheet sedentair gedrag. VIGeZ 2015.
- [www.gezondopvoeden.be](http://www.gezondopvoeden.be)
- Projecten rond beweging en gezonde voeding in de opvang: [www.vigez.be](http://www.vigez.be)
- [www.gezondopvoeden.be](http://www.gezondopvoeden.be)
- Brochure voor ouders: [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)
- Informatie over beweging: [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)
- Interactieve en wetenschappelijk onderbouwde opleidingen: [www.bodymap.be](http://www.bodymap.be)
- *Vrouwen met vaart* (PDF)
- [www.datvoeltbeter.be](http://www.datvoeltbeter.be)
- [www.jeugdenco.nl](http://www.jeugdenco.nl)

## Met dank aan

- [www.vigez.be](http://www.vigez.be)



# Doe de test!

Geef jezelf een punt voor elke stelling die klopt.  
Tel je punten op en bekijk onderaan het resultaat.

- Als kinderbegeleider zorg ik ervoor dat baby's en peuters niet langer dan een kwartier aaneensluitend stilzitten.
- De houding van de baby's wordt regelmatig afgewisseld (buiklig, ruglig, zithouding,...).
- 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.
- Tijdens het verzorgingsmoment op het verzorgingskussen maak ik tijd om even te bewegen met de baby's (armen en beentjes bewegen, rechtkomen...).
- Er is uitdagend spelmateriaal beschikbaar voor de baby's om naar te grijpen.
- Ik stimuleer baby's om te rollen, grijpen, draaien, zitten...
- Voor peuters is er voldoende spelmateriaal aanwezig om mee te bewegen zoals bijvoorbeeld hoepels, ballen, fietsjes...
- 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.
- 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,...
- Er worden bewegingstussendoortjes aangeboden tijdens langdurige zittende activiteiten. Ik laat de kinderen bijvoorbeeld iets uitbeelden bij het voorlezen.
- We spelen iedere dag buiten.
- Er wordt regelmatig stimulerende muziek opgezet waarop de kinderen kunnen bewegen en dansen.
- We stimuleren de kinderen om creatief spel zoals tekenen, knutselen, schilderen of puzzelen, al rechtstaand te doen.
- Er is geen tv of ander beeldscherm aanwezig, of indien toch aanwezig wordt het niet gebruikt om zittend/liggend naar te kijken.
- De peuters helpen mee met dagelijkse taken zoals tafel dekken, opruimen, eten uitscheppen, was halen, speelgoed opruimen, sokken uittrekken, jas ophangen...
- Als kinderbegeleider geef ik het goede voorbeeld. Ik doe actief mee en zit niet langer dan 30 minuten aaneensluitend stil.
- Wanneer kinderen klaar zijn met eten, haal ik hen uit de eetstoel.
- 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.

Stimuleert onze opvang kinderen om regelmatig en voldoende te bewegen?

## 0-7 punten

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 de 10 voordelen op de volgende pagina.

## 8-12 punten

Je opvang is goed op weg. Je doet al heel wat om stilzitten te beperken en om de kinderen voldoende te laten bewegen. Maar er is zeker nog ruimte voor verbetering. Denk na wat je wil en kan verbeteren en stel een stappenplan op. De kinderen zullen zich nog beter voelen en meer ervaringen kunnen opdoen in je opvang.

## 13-18 punten

Je opvang is erg gericht op het beperken van lang stilzitten en regelmatig bewegen. De kinderen kunnen zich uitleven tijdens de opvangtijd en lang stilzitten wordt tot het minimum beperkt, dit is perfect!



# 10 voordelen van beperken van langdurig stilzitten en regelmatig bewegen

**1** Kinderen die veel en regelmatig bewegen hebben **minder kans op overgewicht en obesitas**. Ze hebben bovendien ook minder kans op overgewicht wanneer ze volwassen zijn.

**2** Wanneer je veel beweegt, **slaap je beter**. Kinderen die goed en voldoende slapen zijn minder humeurig, hebben minder stress en kunnen zich beter concentreren. Dat is voordelig voor iedereen.

**3** Door veel en regelmatig te bewegen maakt je lichaam hormonen aan die goed zijn voor de gezondheid. Hierdoor hebben kinderen meer weerstand en zijn ze **minder snel ziek**.

**4** Het is wetenschappelijk bewezen dat de motorische ontwikkeling een belangrijke rol speelt in de cognitieve en algemene ontwikkeling van kinderen. Door veel te bewegen ontwikkelen kinderen zich lichamelijk vlotter, werken zijn hersendelen vlot samen en zullen kinderen ook **vlotter leren lezen en schrijven**.

**5** Kinderen die veel bewegen en niet te vaak stilzitten hebben een **betere conditie van longen, hart en bloedsomloop** (cardiovasculaire fitheid). Dat wil zeggen dat zij langer kunnen bewegen zonder buiten adem te geraten, een hoge hartslag krijgen of moeten uitrusten.

Ook kinderen die voldoende bewegen per dag, kunnen negatieve effecten ondervinden van te lang en te veel stilzitten.

**6** Kinderen die veel bewegen kennen de mogelijkheden van hun lichaam beter en voelen zich hierdoor **zekerder van zichzelf** en minder angstig. Ze zullen hierdoor makkelijker met andere kinderen spelen en meer plezier maken waardoor hun zelfvertrouwen wordt gestimuleerd.

**7** Door meer te bewegen krijgen kinderen meer prikkels, waardoor ze uitgenodigd worden om op ontdekking te gaan of om hun **fantasie en creativiteit** te gebruiken. Dit zijn belangrijke bouwstenen voor **probleemoplossend denken**.

**8** Wanneer je actief bent, speel je vaker samen. Door samen te spelen ontwikkelt een kind zijn **sociale vaardigheden, oefent zo zijn taal, leert omgaan met winst en verlies, met rolverdelingen en bouwt een gezonde dosis assertiviteit op**. Dat alles vergroot de kans om gemakkelijk aansluiting bij anderen te vinden.

**9** Door veel te bewegen oefenen kinderen vaker hun **motorische vaardigheden**. Kinderen leren er ruimte, diepte, afstand, snelheid, hoogtes, risico's,... beter door inschatten. Dit geeft hen zelfvertrouwen, wat hen motiveert om nieuwe dingen te ontdekken en te proberen.

**10** Beweging stimuleert de **zelfstandigheid**. Hierdoor gaan kinderen steeds vaker onafhankelijk op ontdekking en worden ze zelfredzamer.



# In 10 stappen naar meer bewegen en beperken van stilzitten in je opvang

## 1 Jong geleerd is oud gedaan

Bespreek met je team of verantwoordelijke wat de voordelen zijn van veel bewegen en het beperken van stilzitten voor de kinderen, jezelf en de ouders.

## 2 Wat doe je al?

Stimuleert jullie opvang kinderen om voldoende en regelmatig te bewegen? Doe de test op [speelbank.be](http://speelbank.be) en kom het te weten. Maak een overzicht van wat je nu al doet in je opvang om kinderen voldoende en regelmatig te laten bewegen. Waarschijnlijk al heel wat.

## 3 Wat wil je bereiken met je opvang?

Spreek enkele concrete doelstellingen af en koppel hier concrete acties aan. Betrek zeker ook de ouders en de kinderen bij het aanreiken van ideeën, nemen van beslissingen of uitvoeren van acties. Heb je de website [www.actievekinderopvang.be](http://www.actievekinderopvang.be) al ontdekt? Daar vind je heel wat inspiratie, checklists én concrete ideeën om mee aan de slag te gaan.

## 4 Neem ook je inrichting eens onder de loep

Hoe creëer je een beweegvriendelijke omgeving? Denk na over je binnen- en buiteninrichting en maak een plan van aanpak.

- Hoe kunnen kinderen ook binnen voldoende bewegen?
- Is er genoeg plaats om binnen te lopen, fietsen, ...?
- Moeten ze in hun bed blijven liggen wanneer ze wakker zijn?
- Op welke plekken is een tafel en stoelen écht nodig? Waar kan je kinderen stimuleren om rechtstaand te spelen?

Denk ook verder dan je eigen locatie: in de buurt vind je vast leuke beweegplekken: de speeltuin in het park, een breed voetpad voor een hinkelparcours of een sporthal waar je af en toe terecht kan?

## 5 Zoek inspiratie

Op zoek naar beweegactiviteiten? Bekijk de speelactiviteiten op [speelbank.be](http://speelbank.be). Ook de beweegkalenders van Multimove geven je massa's beweegideetjes. Denk ruimer dan geleide activiteiten. Misschien kan je het beweeg- en sportmateriaal aantrekkelijk uitstellen, zodat kinderen het altijd kunnen vinden? Een speelhoek gericht op bewegen is ook een leuk idee. Je vindt ideeën voor speelhoeken ook op de Speelbank. Zorg ervoor dat de kinderen altijd kunnen kiezen tussen rustig en actief. Niet iedereen heeft op hetzelfde moment behoefte aan dezelfde intensiteit.

## 6 Nood aan extra ideeën of begeleiding met het team?

Je staat er niet alleen voor. Er zijn verschillende partners die je kunnen ondersteunen bij bepaalde taken waar je zelf expertise in mist. Zo heeft het Vlaams instituut Gezond Leven een mooi aanbod met vorming, tools, tips en brochures.

## 7 Communiceer aan ouders en kinderen

Zeg wat er zal veranderen in de opvang en waarom je dit doet. Je kan dit doen door bijvoorbeeld een poster te maken, een infomoment te organiseren, een filmpje te maken, een brochure of (nieuws)brief mee te geven.

## 8 Geef zelf het goede voorbeeld, doe enthousiast mee en stimuleer de kinderen

Je enthousiasme zal de kinderen en je collega's aanzetten om mee te doen. Bewegingsangst? Begin met iets kleins en zoek het niet te ver. Kies bijvoorbeeld één van de vragen uit de test als persoonlijk actiepoint en probeer het eens. Denk aan al de voordelen voor de kinderen.

## 9 Van observeren kan je leren

Observeer de kinderen tijdens hun spel en noteer alle beweegideeën die in je opkomen. Maak ook eens foto's of video's terwijl kinderen aan het spelen zijn. Wanneer je ze achteraf op een rustig moment bekijkt, zie je veel meer dan op het ogenblik zelf. Door deze observaties kan je beter inspelen op de kinderen en hun materialen of activiteiten aanbieden die ze graag doen.

## 10 Bespreek en evalueer

Bekijk regelmatig de acties en doelstellingen die je voor ogen hebt met je team of verantwoordelijke. Wat gaat goed en wat je nog meer wil doen? Wat valt je op bij de kinderen? Bedenk hoe je "voldoende en regelmatig bewegen" levendig houdt binnen je team.

