

# 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 uitstallen, 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](http://Speelbank.be). 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.

