

Tipsheet: Bewegen 1-4 jaar.



Wat is Lekker Fit!

Bewegen 1-4 jaar?

- Ieder dagdeel 15 minuten hartslag verhogende beweegactiviteiten.
- Breed motorisch aanbod aansluitend bij het ontwikkelingsniveau.
- Verrijk de helft van de overgangsmomenten met een beweegactiviteit.
- Ieder kind elk dagdeel minstens 45 minuten matig tot zwaar intensief bewegen tijdens begeleide beweegactiviteiten of vrij spel.
- Pm-ers doen zelf enthousiast mee.
- Maximaal 15 minuten zitten (afgezien van eet- en drinkmomenten).



Elke dag genoeg bewegen houdt kinderen fit.

Waarom is bewegen voor kinderen belangrijk?

Kinderen die regelmatig bewegen zitten goed in hun vel en hebben vaker een gezond gewicht. Door te bewegen stimuleer je de btopbouw en de werking van de hersenen. De basis voor een goede motorische ontwikkeling wordt al in de eerste zes maanden van het jonge kind gelegd. Kinderen die veel bewegen leren letterlijk en figuurlijk obstakels te nemen waardoor hun zelf oplossend vermogen en zelfvertrouwen toeneemt. Met bewegen stimuleer je ook de ruimtelijke oriëntatie, cognitieve, sociaal-emotionele en spraak- en taalontwikkeling. Kinderen leren dus letterlijk door te bewegen. Als jonge kinderen plezier hebben in bewegen is de kans groter dat ze in de toekomst ook actief blijven.



www.lekkerfit010.nl



Gemeente
Rotterdam

Hoe dan?

Als pedagogisch medewerker op een Lekker Fit! locatie heb je een positieve invloed op de lichamelijke ontwikkeling van het kind. Door gerichte bewegingslessen aan te bieden en door zelf enthousiast mee te doen! Ieder dagdeel doe je met de kinderen minimaal 15 minuten hartslag verhogende beweegactiviteiten. Hierbij zorg je dat door afwisseling alle tien beweegcategorieën aan bod komen. En je sluit aan bij het ontwikkelniveau van de verschillende kinderen. Ga ook ieder dagdeel buitenspelen met de kinderen. Zorg buiten naast vrijspel voor een collectieve beweegactiviteit van minimaal 5 minuten. Bespreek het belang van bewegen met de ouders.



Tips

- Zorg dat bewegen is opgenomen in het dagprogramma.
- Richt een beweeghoek in waarbij de kinderen grofmotorisch vrij kunnen spelen.
- Maak standaard gebruik van het speellokaal en gebruik de klim-, klauter- en balanceermaterialen.
- Gebruik de beweegbak en wissel regelmatig van beweegmateriaal.
- Koppel aan thematisch werken ook altijd Lekker Fit!-beweegactiviteiten zowel voor binnen als buiten zoals lopen als een reus of een kabouterdans.
- Na of tijdens het voorlezen kun je het verhaal goed in beweging na doen. Maak gebruik van de boeken zoals Berenjacht of Wiebel billen boogie.
- Beperk het zitten aan tafel tot 15 minuten voor een groepsactiviteit (afgezien van eet- en drinkmomenten). Stimuleer staand werken aan lage tafels en spelen op de buik.
- Verrijk de overgangsmomenten met een korte beweegactiviteit zoals springend als een kikker de jas halen.
- Gebruik je werkboek Lekker Fit! voor leuke beweegideeën.

Ouderbetrokkenheid

- Informeer ouders tijdens haal- en brengmomenten welke beweegactiviteiten hun kinderen graag doen en vraag welke

beweegactiviteiten ze thuis met de kinderen doen.

- Maak foto's van de beweegactiviteiten en zet deze in de ouderportal.
- Organiseer een ouderbijeenkomst over bewegen en doe beweegactiviteiten met de ouders.
- Geef een beweegtasje met materiaal en beweegopdrachten mee voor thuis. Vraag terugkoppeling aan de ouders.
- Nodig uit tot bewegen bij samenspel tijdens de inloop door beweegmateriaal aan te bieden op de grond of met buitenspelen te starten.
- Deel 'Tips voor ouders' met de ouders via nieuwsbrief, ouderportal of op social media.

Tips voor ouders

- Je kind vindt het erg leuk om samen met jou te bewegen. Maak daarvoor bijvoorbeeld gebruik van de flyer van de beweegdobbelsteen van Lekker Fit!
- Laat je kind zoveel mogelijk zelf doen wat hij al zelf kan. Hoe vaker je het aanbiedt hoe sneller het gaat. Bijvoorbeeld: Zelf aan- en uitkleden, zelf de trap op- en aflopen, op de stoel klimmen, bordje naar de keuken brengen, helpen groente wassen, in het kinderzitje klimmen van de fiets. Zo bied je ze steeds een uitdagende beweegkans.
- Loop naar de kinderopvang of ga op de fiets. Zo leert je kind dat je geen auto nodig hebt om je te verplaatsen.
- Laat je kind zelf lopen of gebruik een loopfiets.
- Doe iedere dag samen met je kind een beweegspelletje. Ga samen gekke dansbewegingen maken, doe een kussengevecht of ga balanceren met een krant op je hoofd.
- Kijk eens welke speeltuintjes er in de buurt zijn en bezoek ze afwisselend.
- Ga met je kind op 'avontuur' en laat hem bepalen waar je heen gaat. Onderweg doe je samen allemaal leuke beweegervaringen op.
- Kijk of er peutersport- of gym in de buurt is. Bezoek een proefles en kijk wat hij leuk vindt.

Meer informatie.

- www.lekkerfit010.nl
- www.jogg.nl
- www.jantjebeton.nl

Colofon.

Gemeente Rotterdam, Lekker Fit!
Mei 2023

De informatie in deze tipsheet is gebaseerd op info van:

- www.who.int
- www.kenniscentrumsportenbewegen.nl