



## Bewegings- onderwijs

### Waarom is bewegingsonderwijs belangrijk?

Kinderen brengen een groot deel van de dag door op de kinderopvang. Veel van hun lichamelijke ontwikkeling zal bij jou op het kinderdagverblijf plaatsvinden. Zonder voldoende mogelijkheid en uitdaging om te bewegen, kunnen kinderen motorisch achterop raken. Daar kunnen ze de rest van hun leven last van houden. Voor pedagogisch medewerkers is het dus goed om iets te weten over lichamelijke ontwikkeling, beweegactiviteiten en hoe ze zelf het gezonde voorbeeld kunnen geven.

Het mooiste is natuurlijk als de kinderen thuis ook spelen en bewegen. Dat kun je als pedagogisch medewerker stimuleren. Informeer de ouders over het belang van bewegen en vertel enthousiast over de beweegactiviteiten die je met hun kind hebt gedaan.

### Samen bewegen

Het is belangrijk dat de pedagogisch medewerkers samen met de kinderen bewegen. Zo leren de kinderen hoe ze hun lichaam kunnen gebruiken en oefenen ze hun motorische vaardigheden. Als pedagogisch medewerker kun je een positieve invloed hebben op de lichamelijke ontwikkeling van het kind. Door gerichte bewegingslessen, maar ook door zelf enthousiast mee te doen. Als kinderen plezier hebben in bewegen, dan is de kans groter dat ze in de toekomst ook actief blijven.

### Checklist

- *De pedagogisch medewerkers volgen minstens één keer per jaar een training over beweegactiviteiten voor kinderen.*
- *De kinderen krijgen minstens twee keer per week lichamelijke activiteiten uit een standaard lesplan aangeboden.*
- *Wij stimuleren ook de baby's om (vrij) te bewegen.*
- *Bij ons zijn gerichte beweegactiviteiten onderdeel van de dagelijkse gang van zaken.*
- *Wij informeren ouders over het belang van bewegen en geven hen beweegtips mee die ze samen met de kinderen kunnen doen.*
- *Wij informeren ouders over de bewegingen die hun kinderen leren maken.*





## Tips

### Bewegingsonderwijs

Haal- en brengmomenten zijn goede gelegenheden om ouders te informeren over de activiteiten die hun kinderen graag doen.

Las regelmatig korte beweegmomenten in; bijvoorbeeld drie keer tien minuten.

Laat de kinderen hun favoriete beweegactiviteit knutselen en geef dit mee aan de ouders.

Maak foto's van de activiteiten en zet ze in de nieuwsbrief.

Maak een filmpje van een beweegactiviteit en laat dit zien op een ouderavond.

Organiseer ook korte beweegmomenten met Sinterklaas of bij andere vieringen.

Vergeet niet om plezier te hebben!

**Vraag ons om materialen, activiteiten en advies!**  
Dat kan via [info@rotterdamlekkerfit.nl](mailto:info@rotterdamlekkerfit.nl)

#### Meer informatie

[www.rotterdamlekkerfit.nl](http://www.rotterdamlekkerfit.nl)  
[www.spelenboek.nl/index.php/Hoofdpagina](http://www.spelenboek.nl/index.php/Hoofdpagina)  
[www.beweegkriebels.nl/](http://www.beweegkriebels.nl/)  
<http://buitenspelen.startpagina.nl/>

#### Colofon

Dit is een uitgave van  
Gemeente Rotterdam  
Rotterdam Lekker Fit!

De informatie in deze hand-out is gebaseerd op informatie van: NAP SACC  
([www.napsacc.org](http://www.napsacc.org)), Voedingscentrum ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl))