

# Beweeg maar mee!

Groot Vlaardingen - woensdag 7 juli 2010



Het buitenspelen is erg belangrijk voor de motorische ontwikkeling van het kind.

FOTO: WHIM

DOOR PETER SPEK  
VLAARDINGEN - 'Bewegen is van essentieel belang voor jonge kinderen', zegt Els Groenewoud, adviseur van de CED-groep en belast met de professionalisering van pedagogisch medewerkers in de kinderopvang in deze regio. 'Door veel en gevarieerd te bewegen leren kinderen verschillende bewegingen onder de knie te krijgen. Door mee te doen aan bewegings spel kunnen kinderen contact maken met leeftijdsgenootjes', zegt de Vlaardingse pedagoge. 'De onderdelen bewegen, kind zijn en spel zijn erg belangrijk voor de verdere ontwikkeling van het kind, zeker in de leeftijd van nul tot vier jaar', al-

dus Els Groenewoud. Toch ziet de Vlaardingse een zorgelijke ontwikkeling. 'Veel kinderen kampen al op jonge leeftijd met motorische beperkingen en dat komt voornamelijk door het onvoldoende bewegen in de eerste levensjaren van het kind'. Els Groenewoud doet dan vooral op het lang en gedwongen stilzitten in bijvoorbeeld een Maxi-Cosi. 'Kinderen kunnen in een Maxi-Cosi niet die ontwikkelingen doormaken die nodig zijn voor het aanleren van goede motorische vaardigheden. Een jong kind moet vanuit een liggende houding kunnen draaien, de beentjes en het hoofdje kunnen optrekken. De basis om later goed te kunnen

lopen en je evenwicht te houden'. De ervaring heeft geleerd dat kinderen die veel spelen beter zijn toegerust om gezond en evenwichtig op te groeien. 'Zij hebben relatief minder kans op ongevallen. Zijn ook mentaal sterker', is de mening van Els Groenewoud. Bewegen voor, tussen en na school op verschillende momenten gedurende de dag is daarom zeer aan te bevelen omdat steeds meer ouders gebruik maken van de kinderopvang, heeft de gemeente Vlaardingen in het programma Vlaardingen Actief en Gezond een cursus opgenomen voor leidsters in de BSO. Vorige week sloot Anne Kuipers, bewegingsconsulent met suc-

## Doen Goede basis voor toekomst

VLAARDINGEN - Anne Kuipers gebruikte vooral circusmateriaal om de leidsters van de Stichting Kinderopvang Vlaardingen vaardigheden bij te brengen om het vooral jonge kind in de kinderopvang in de leeftijd van nul tot vier jaar en van vier tot twaalf jaar motorisch sterker te maken. 'Niet iedereen die werkt in de kinderopvang weet voldoende over hoe je kinderen kunt stimuleren tot bewegen', zegt Anne Kuipers. 'De vraag die ik vaak hoor is wat kan ik allemaal doen en hoe organiseer ik dat allemaal!'

Anne Kuipers is erg blij, dat hij door de gemeente Vlaardingen in de gelegenheid wordt gesteld deze cursus te geven aan de leidsters in de kinderopvang. 'Ook ik merk dat er bij jonge kinderen een bewegingsarmoede is opgetreden, die op latere leeftijd voor problemen kan zorgen.'

ces een cursus beweegplezier af met tien leidsters van Stichting Kinderopvang Vlaardingen. 'Wij hebben leuke en gevarieerde

oefeningen meegekregen die wij zeker in de praktijk bij de kinderopvang kunnen gebruiken', aldus Leonie Koene.