

BEWEGING BIJ JONGE KINDEREN

DE BASIS VOOR EEN GEZONDE ONTWIKKELING

De meeste kinderen zijn graag in beweging en laten dat de hele dag aan ons zien. In de praktijk ziet adviseur en beeldcoach Margot Wientjen regelmatig in beeld hoe moeilijk het is voor jonge kinderen om stil te zitten. Grote kringen, lange wachttijden en veel tafel- en zitmomenten op een dag kunnen leiden tot opstandig gedrag bij kinderen en irritatie bij professionals.

Om dat te voorkomen neemt Margot je mee in wat de positieve effecten van bewegen zijn. Kinderen tussen 0 en 4 jaar bevinden zich in een cruciale fase van hun ontwikkeling, waarin lichamelijke activiteit niet alleen de motoriek, maar ook de cognitieve, sociaal-emotionele en taalontwikkeling positief beïnvloedt. Voldoende beweging vormt de bouwsteen voor een gezonde groei en een stevig fundament voor later leren.

Wat zijn de positieve effecten van beweging?

1. Motorische ontwikkeling

Voldoende beweging draagt direct bij aan de ontwikkeling van de grove en fijne motoriek. Door te kruipen, rollen, klimmen, lopen en springen, bouwen kinderen spierkracht, balans en coördinatie op. Onderzoek toont aan dat vroege motorische ervaringen invloed hebben op latere motorische vaardigheden.

2. Cognitieve ontwikkeling

Motorische en cognitieve ontwikkeling zijn nauw met elkaar verbonden. Beweging stimuleert hersenactiviteit en ondersteunt functies zoals aandacht, geheugen en probleemoplossend vermogen.

3. Sociaal-emotionele ontwikkeling

Bij bewegen hoort vaak samenspel: samen dansen, een bal overrollen of een hindernisbaan afleggen. Dit stimuleert sociale vaardigheden zoals beurt nemen, samenwerken en conflicten oplossen. Daarnaast bevordert beweging het zelfvertrouwen en het welbevinden van kinderen.

4. Taalontwikkeling

Beweging en taal gaan vaak hand in hand. Tijdens beweegactiviteiten benoemen pedagogisch professionals lichaamsdelen, handelingen en emoties. Zo leren kinderen nieuwe woorden in een betekenisvolle context. Onderzoek laat zien dat kinderen die actief zijn, sneller en effectiever een nieuwe taal leren (Iverson, 2010). Uit het onderzoek van Jannette Prins (2024) blijkt dat een rijke natuurlijke omgeving taliger gedrag uitlokt. Kinderen ontdekken met hun lijf. Aan die ervaringen geven ze woorden en zonder die ervaringen is taal betekenisloos.

Praktische tips

Door beweging in te zetten als ontwikkelingsinstrument, creëer je een rijk leerklimaat waarin kinderen spelenderwijs groeien en waarmee je het welbevinden verhoogt. Hieronder enkele tips om met je team over in gesprek te gaan.

1. Creëer beweegvriendelijke ruimtes

Zorg dat binnen- en buitenruimtes uitnodigen tot bewegen. Denk aan zachte matten, klimstructuren, loopwagens, ballen en tunnels. Ook kleine ruimtes kunnen dynamisch ingericht worden met hoepels of tape op de vloer.

2. Integreer beweging in dagelijkse routines

Laat kinderen tijdens het verschonen even rekken en strekken. Zing een bewegingsliedje voor het fruitmoment. Laat peuters 'huppelend' naar de wc gaan. Zo ontstaat er op een natuurlijke manier meer bewegingsvrijheid. Verkort de wachttijden.

3. Stimuleer vrij spel én begeleide activiteiten

Vrij spel is essentieel voor zelfontdekking. Wissel dit af met gerichte beweegactiviteiten, zoals dansen op muziek, een parcours lopen of samen dierenbewegingen nadoen.

4. Wees zelf een beweegvoorbeeld

Kinderen spiegelen zich aan volwassenen. Doe actief mee, moedig kinderen aan en toon plezier in bewegen. Jouw enthousiasme werkt aanstekelijk.

5. Observeer en differentieer

Niet elk kind heeft dezelfde behoefte aan of vaardigheid in bewegen. Let op signalen en pas het beweegaanbod aan. Geef minder beweeglijke kinderen kleine uitdagingen en daag de actievare kinderen uit met complexere opdrachten.

6. Gebruik muziek en ritme

Bewegen op muziek spreekt kinderen aan en ondersteunt ritmegevoel en timing. Dans en muziek helpen ook bij de ontwikkeling van taal en sociaal-emotionele expressie.

En... zorg voor voldoende buiten-speel momenten op een dag!

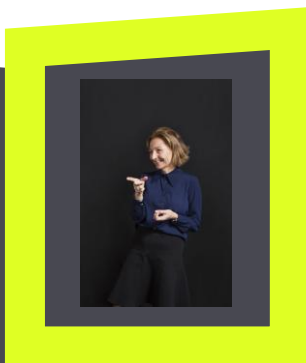
Tot slot

Tot slot Beweging is geen 'extraatje', maar een essentieel onderdeel van de ontwikkeling van jonge kinderen!

Door bewust en creatief met bewegen om te gaan, kun je als pedagogisch professionals een krachtig fundament leggen voor de groei van elk kind. Laat beweging dus elke dag en op een speelse manier terugkomen!

Meer weten?

Wil je meer weten over dit onderwerp of beeld coaching inzetten om je beeld over beweging bij jonge kinderen te verhelderen, neem dan contact op.



Margot Wientjen

Adviseur

06 – 10 75 57 93

m.wientjen@edux.nl

Literatuurlijst

Iverson, J. M. (2010). Developing language in a developing body: the relationship between motor development and language development. *Journal Of Child Language*, 37(2), 229–261.
<https://doi.org/10.1017/s0305000909990432>

Prins, J. (2024), Nature as Co-teacher. The supportive function of nature for early childhood language education.