

MOTORISCHE ONTWIKKELING IN DE KLEUTERKLAS

PRAKTISCHE HANDVATEN VOOR DE LEERKRACHT

Steeds vaker lezen we over de zorgwekkende trend dat de motorische vaardigheden van kinderen achteruit gaan. Zo toont het recent afgeronde onderzoeksproject Start(V)aardig aan dat bijna 1 op de 5 kleuters een achterstand vertoont in hun motorische ontwikkeling (Kenniscentrum Sport en Bewegen & de Haagse Hogeschool, 2023). Niet zo gek als daarnaast blijkt dat meer dan de helft van de Nederlandse kleuters onvoldoende beweegt en ze bovendien gemiddeld meer dan zes uur per dag(!) zittend doorbrengen¹ (Gezonde Leefstijl op School, LOS, 2022). We leven in een tijd waarin buitenspelen als gevaarlijk wordt beschouwd, vies worden lastig is, vallen voorkomen moet worden en beeldschermen als zoethoudertje de norm zijn. Tijd om in beweging te komen!

Plaats binnen het onderwijs

Bewegen is een voorwaarde voor kinderen om zich te kunnen ontwikkelen. Al vanaf de geboorte ontdekt een baby al bewegend de wereld om zich heen en ook de eerste taal die een baby spreekt is beweging. Zo trappelt hij bijvoorbeeld met zijn voetjes als hij krampjes heeft. In de eerste levensjaren worden verbindingen in de hersenen aangelegd en worden de functies van verschillende hersengebieden ontwikkeld door te bewegen. De motorische ontwikkeling zegt iets over de kwaliteit van het bewegen en daarmee worden de voorwaarden ontwikkeld die een kind nodig heeft om zich

¹ Deze cijfers komen uit 2019, omdat de coronapandemie een vertekend beeld geeft van de latere jaren. De cijfers zijn geanalyseerd door het RIVM, op verzoek van het Kenniscentrum Sport & Bewegen.

ook cognitief en sociaal-emotioneel te ontwikkelen. Veel gedrags- en leerproblemen zijn dan ook terug te herleiden naar problemen in het verloop van de motorische ontwikkeling. Het structureel omdraaien van de b en d bij het lezen kan bijvoorbeeld samenhangen met een niet zo goed ontwikkeld richtingsgevoel, een deelgebied van de motorische ontwikkeling. Kortom, de motorische ontwikkeling is een belangrijk component binnen de algehele ontwikkeling van een kind.

Sociaal-emotionele ontwikkeling

Een goede motorische ontwikkeling draagt ten eerste bij aan het ontwikkelen van een positief zelfbeeld. Een kind leert bewegend ontdekken wat hij allemaal kan met zijn lichaam en zo leert hij zichzelf kennen. Wanneer een kind gaat kruipen, kan het zelf gaan bepalen waar hij naartoe wilt. Zo wordt hier de basis gelegd voor de zelfstandigheid en de autonomie. Wanneer een kind leert staan, leert het letterlijk én figuurlijk op zijn eigen benen te staan. Een kind dat beschikt over de motorische vaardigheden om zichzelf aan te kleden en om zijn eigen brood te smeren, wordt steeds onafhankelijker en zal daardoor steeds meer zelfvertrouwen krijgen. Maar ook zelfbeheersing, impulscontrole en het ontwikkelen van sociale vaardigheden hangt nauw samen met de motorische ontwikkeling.

Cognitieve ontwikkeling

Voor de cognitieve ontwikkeling geldt hetzelfde. Zoals eerder beschreven, begint leren vanuit beweging. Jonge kinderen leren initieel met hun lichaam en pas later kan dat abstracter en leren ze meer vanuit het hoofd. Zo moet een kind bijvoorbeeld bewegend en fysiek ondervinden wat boven, onder en naast is om deze begrippen echt te begrijpen. Onderzoek toont ook aan dat kinderen met een lagere motorische competentie meer kans hebben op slechtere schoolprestaties (Batez et al, 2021).

Wat houdt de motorische ontwikkeling in?

Nu de plek en het belang van de motorische ontwikkeling helder is, wordt het tijd wat om je meer inzicht in deze ontwikkeling te verschaffen. Motorische ontwikkeling kan gedefinieerd worden als het proces waarbij een kind vaardigheden verwerft die betrekking hebben op beweging en lichaamscontrole. Het ontwikkelen van het bewegen is een complex proces dat naast de motorische ontwikkeling ook bestaat uit de neurologische en sensorische ontwikkeling. Een goede motorische ontwikkeling is daarmee afhankelijk van en gaat gepaard met de ontwikkeling van de zintuigen, de rijping van het zenuwstelsel en de ontwikkeling van de hersenen.

De motorische ontwikkeling omvat verschillende deeldomeinen, die voor een stuk begripsvorming

waardevol zijn hier kort aan te kaarten. De begrippen fijne² en grove motoriek³ zullen je waarschijnlijk bekend voorkomen. Naast deze klassieke indeling wordt er in wetenschappelijk onderzoek en in de praktijk vaak gebruik gemaakt van een verfijndere indeling. Zo zijn de oog-handcoördinatie, het lichaamsschema⁴, evenwicht, ruimtelijke oriëntatie en lateralisatie⁵ tevens belangrijke componenten die deel uitmaken van de motorische ontwikkeling. Deze domeinen gelden als belangrijke leervoorwaarden en zullen gestimuleerd moeten worden bij het jonge kind.

De periode dat de kinderen bij jou in de groep zitten, is de gevoelige of 'cruciale' periode voor het ontwikkelen van de fundamentele bewegingsvaardigheden. Daarmee heb jij als kleuterleerkracht een behoorlijke verantwoordelijkheid. Combineer deze wetenschap met de bewegingsdrang van kleuters én het eerder genoemde belang van de motorische ontwikkeling en je kunt niet anders dan concluderen dat de motoriek een belangrijke plek verdient binnen het kleuteronderwijs. Genoeg 'beweeg'redenen dus om dit dagelijks doelgericht te stimuleren. De vraag is nu, hoe doe je dat op een goede manier?

Praktische tips

Het verloop van de motorische ontwikkeling wordt deels bepaald door de genetische factoren van een kind, maar daarnaast zijn er ook verschillende factoren van invloed waar jij als kleuterleerkracht wel direct invloed op hebt. Hieronder volgt een aantal praktische tips, waar jij morgen al mee aan de slag kunt in de groep!

1. Het creëren van voldoende mogelijkheden tot bewegen

Dit is natuurlijk een inkoppertje. Bewegen draagt direct bij aan het ontwikkelen van motorische vaardigheden. Zowel in de klas als op het schoolplein en in de gymles kun je er als leerkracht voor zorgen dat kinderen veel en gevarieerd bewegen.

- Start de dag beweegrijk op
Laat kinderen niet alleen de dagen van de week zingen tijdens de dagopening, maar biedt ondersteunende bewegingen aan die de kleuters kunnen maken met hun lijf. Ook kun je ervoor kiezen om kinderen eerst een rondje te laten rennen over het schoolplein, voordat je van ze verlangt dat ze stil zitten in de kring. Veel kinderen hebben thuis voor school al schermtijd gehad, waarna velen van hen vervolgens met de auto naar school gebracht worden. Even bewegen kan wonderen doen voor de concentratie van de kleuter.

² Kleine, nauwkeurige bewegingen met de handen, vingers, voeten en tenen

³ Grote bewegingen die gemaakt worden met de grote spiergroepen in armen, benen en romp

⁴ Geheel van kennis en ervaringen over het eigen lichaam

⁵ De fase waarin verschillen ontstaan tussen de linker- en rechterhersenhelft en -lichaamshelft, belangrijk voor het ontstaan van een voorkeurshand

- Biedt door de dag heen regelmatig energizers aan
Energizers zijn kleine, simpele beweegtussendoortjes waarmee je tegemoet komt aan de bewegingsdrang van kleuters. Denk aan klaspelletjes, dansjes (typ eens JustDance in op Youtube), commandospelletjes, lichaamshoudingen voor- en nadoen, het overgooien en vangen van een bal met twee handen, enzovoort.
- Speel veel buiten
Buiten doen kinderen hele andere zintuiglijke ervaringen op dan binnen. Zo wordt buiten het evenwicht bijvoorbeeld meer gestimuleerd dan binnen, door de wind, plassen, wiebelende tegels en gladheid. Bovendien moeten kinderen de ruimte hebben om te rollen, kruipen, klimmen, springen en om te vallen. Buiten leent zich daar beter voor dan binnen.

2. Het doelgericht vormgeven van een rijke motorische omgeving

Het stimuleren van de motorische ontwikkeling gaat verder dan het simpelweg inzetten op meer bewegen. Het effect wordt groter wanneer je de oefeningen en materialen die je aanbiedt, doelgericht en bewust kiest. Wanneer je enig inzicht hebt in de verschillende fasen, ontwikkelingslijnen en deeldomeinen, kun je een breed, gevarieerd, doordacht en passend aanbod realiseren.

- Creëer bewegingsruimte in je klas
Kijk eens kritisch naar de inrichting van je klaslokaal. Hebben de kleuters voldoende beweegruimte? Misschien kun je meer ruimte creëren door overbodige meubels uit de groep te halen. Zo heb je misschien niet echt een bureau nodig en wellicht dat niet alle kinderen een eigen plekje nodig hebben aan tafel om fruit of brood te eten. Minder meubels betekent tevens meer plek om te werken op de grond (op matjes). Het liggen op de buik of het zitten op de grond draagt aan andere leervoorwaarden bij dan het steeds maar zitten op een stoel.
- Ontwerp een beweeghoek voor je groep
Een beweeghoek is net als de huishoek een spelplek in de kleuterklas of op de gang, waarmee de kleuters kunnen oefenen met verschillende bewegingsvaardigheden. Onder andere een kruiptunnel, balanceerobjecten en een poster met verschillende lichaamshoudingen zijn motorisch stimulerende materialen die hieraan toegevoegd kunnen worden.
- Voeg materiaal toe om het buitenspel te verrijken
Hoepels, elastieken, springtouwen, doeken en ballonnen zijn (bijna kosteloze) materialen waarmee kinderen met verschillende deeldomeinen van de motorische ontwikkeling kunnen oefenen. Ook is het leuk om af en toe muziek mee naar buiten te nemen, om bijvoorbeeld aan de impulscontrole en spierbeheersing te werken met de stopdans. Daarnaast zijn iets grotere aankopen zoals een skippybal en een loopfiets mooie aanvullingen. Met een loopfiets traint een kind zijn evenwicht, met een fiets met zijwieltjes niet.

Tot slot

Zoals reeds beschreven, valt of staat goed onderwijs met kennis. Inzicht in het verloop van de motorische ontwikkeling, de verschillende fasen, de mijlpalen, de deeldomeinen, enzovoort. In dit artikel wordt slechts het topje van de ijsberg beschreven en de hierboven genoemde praktische tips zijn maar een kleine greep uit het volledige aanbod. Het is echter al een mooi begin om bovengenoemde punten eens onder de loep te nemen in jouw praktijk. Erken het belang van het

stimuleren van de motorische ontwikkeling, zet in op veel bewegen en bied doelgericht materiaal en activiteiten aan op niveau. Jij maakt het verschil.

Meer weten?

Meer weten over de motorische ontwikkeling? Neem dan contact op met Maud van Eck.



**MAUD
VAN ECK**
Adviseur jonge kind
06 – 86 55 63 29
m.vaneck@edux.nl

Literatuurlijst

Batez, M., Stojanović, D., Milanović, Z., Trajković, N., & Petrović, M. (2021). Relationship between motor competence, physical fitness, and academic achievement in young school-aged children. *BioMed Research International*, 2021, 6631365. <https://doi.org/10.1155/2021/6631365>

Gezonde Leefstijl op School. (2022). *Meer en vaardig bewegen met kleuters: cijfers en inzichten*. GLOS Educatief. <https://www.gezondeleefstijlopschool.nl/po/meer-en-vaardig-bewegen-met-kleuters-cijfers-en-inzichten/>

Kenniscentrum Sport & Bewegen & De Haagse Hogeschool. (2023). *Start(V)aardig: een vaardige start voor kleuters: belang van motorische ontwikkeling bij kleuters*. Kenniscentrum Sport & Bewegen. <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/27791/startvaardig-een-vaardige-start-voor-kleuters/>