

Gezond en sportief | in de buitenschoolse

Plezier is voorwaarde nummer één

Bewegen doet je goed! Maar voldoende beweging is nog niet voor alle kinderen weggelegd. Mooie sportinitiatieven in de buitenschoolse opvang bieden een alternatief en verrijken het leefklimaat van onze kinderen. En leidsters die niet stil kunnen zitten, sporten gewoon lekker mee!

In onze maatschappij is het een feit: kinderen bewegen minder dan vroeger. Al als baby zitten zij gezellig te brabbelen in de maxicosi en verhuizen vervolgens naar de wandelwagen, het fietsstoeltje en autozitje. Volop kruipen, lopen, steppen of fietsen? Het gebeurt minder vaak, terwijl de passieve vrijetijdsbesteding met televisie en spelcomputers toeneemt. Bovendien kampt een op de zeven kinderen met ernstig overgewicht. Dit kan gevolgen hebben voor hun motorische vaardigheden en gezondheid. Deze situaties komen voor in alle sociale bevolkingslagen. Voor een optimale motorische ontwikkeling is het belangrijk dat elk basisschoolkind dagelijks minimaal één uur beweegt. Twee uur per week zou dat zelfs intensief moeten zijn, door te sporten. Spelletjes zoals verstoppertje en hinkelen zijn 'matig' intensieve momenten; sporttrainingen voor tennis of voetbal en de wekelijkse competitiewedstrijd zijn echt intensieve momenten. Maar helaas, niet alle kinderen komen daaraan toe.

Sport op de agenda

Kinderen bewegen graag. Zeker na een lange schooldag. Sportleraar Jeroen van Hoesel herkende deze behoefte en nam het initiatief. Onder de naam Sportfever organiseert

hij wekelijks sport- en spelactiviteiten op de buitenschoolse opvang. Drie leeftijdsgroepen, tussen de vier en twaalf jaar, sporten gedurende zes weken rond een bepaald thema. De themakeuze past bij de belevingswereld van de kinderen. Het EK-voetbal en de Olympische Spelen boden in 2008 dus al heel wat mogelijkheden. Elke themasessie sluit Jeroen af met een sportdag of sporttoernooi, waarbij elke deelnemer een felbegeerd certificaat ontvangt. Deze zomer waren er zelfs medailles te winnen op de Olympische dag!

Teamwork en doorzettingsvermogen

Jeroen laat individuele activiteiten en teamporten elkaar afwisselen. Plezier is voorwaarde nummer één! Tijdens de lessen leren de kinderen spelenderwijs samenwerken. Ze ontdekken hun sterke kanten en zijn trots op het persoonlijke resultaat. Ze ervaren daarnaast dat goed teamwork meer voldoening kan geven dan een persoonlijke score of een overwinning.

Elke sporttak kent ook zijn eigen technieken. Bij judo is het de houdgreep, bij volleybal de smash. Oefening baart kunst, en zo wordt ook het doorzettingsvermogen van kinderen geprikkeld. Bovendien voldoen de sport- en spelonderdelen aan de grondvoorwaarden binnen het vak Lichamelijke Opvoeding en passen ze bij het ontwikkelingsniveau én de motorische vaardigheden van de leeftijdsgroep, net zoals dat in het basisonderwijs gebeurt.

In de buitenschoolse opvang klauteren de kleuters ijverig over een toestel en oefenen zij hun koprol op de dikke mat. De oudsten storten zich fanatiek in een partijtje softbal. Zij trainen hun balans en hun werprichting met het speerwerpen.

Jeroen is voor de kinderen een vertrouwd gezicht. Hij kent zijn pupillen, volgt ze op de voet en signaleert of een kind extra ondersteuning nodig heeft in zijn motorische ontwikkeling. Zo kan hij, via de leidster, ouders adviseren. Bijvoorbeeld om eens in gesprek te gaan met een fysiotherapeut.

bezig zijn opvang

Jeroen: 'Sport is een mooi fenomeen. Kinderen kunnen op hun eigen niveau lekker bezig zijn. Heerlijk in een vrije ruimte. Voor mij is het een uitdaging om met zoveel verschillende kinderen te werken. Daarbij beschikt elke locatie over andere mogelijkheden, denk aan ruimte en budget, die ik optimaal moet benutten. Ik ontmoet overal een enthousiaste samenwerking. Werken binnen de kinderopvang is dus heel inspirerend!'

Grote betrokkenheid

De kind/leidsterratio in Nederland schrijft voor dat er tijdens de lessen van Jeroen een leidster aanwezig is. Maar hun betrokkenheid gaat verder dan helpen bij het omkleden, de toiletbezoekjes of troosten bij verdriet. Tijdens de les stimuleren ze de kinderen en doen mee aan het slotspel. Op middagen dat Jeroen er niet is, starten ze sneller zelf bewegingsspelletjes.

De leidsters van de naschoolse opvang Otje in Hoofddorp organiseren regelmatig een spannend partijtje basketbal en kegelvoetbal. Op een warme nazomermiddag brengt de estafette met waterballonnen groot vertier. Voldaan en met rode wangen drinken de kinderen na afloop hun koude limonade. Al snel klinkt de vraag: 'Nog een potje? We willen revanche!'

Ook voor sportdagen en jaarafsluitingen helpen de leidsters mee aan de voorbereidingen. Deze zomer organiseerde Jeroen een groot eindfeest met als thema Indianen en Cowboys. Hij verzorgde het draaiboek. De leidsters informeerden de ouders, deelden groepjes en begeleiders in en dachten mee over de praktische uitwerking. Bijvoorbeeld: wat doen we als we slecht weer krijgen?

Kinderfysiotherapie

Miranda Lahuis is kinderfysiotherapeut. Volgens haar is onvoldoende beweging de oorzaak van een stagnatie in de motorische ontwikkeling. Kinderen krijgen op steeds jongere leeftijd met overgewicht te maken, en dat vindt ze zorgwekkend. Basisschoolkinderen die 15 kilo



Sportleraar Jeroen van Hoesel aan het werk

(en meer!) te veel wegen, zijn geen uitzondering. Het zijn vaak kinderen die naast een minimaal bewegingspatroon, ook ongezonde eetgewoontes hebben. Wanneer ze door hun overgewicht niet meer goed meekomen in de klassikale gymles, kunnen ze deelnemen aan de naschoolse groepsactiviteiten van Fitkids. In twee leeftijdsgroepen, tussen de zes en twaalf jaar, genieten de kinderen van leuke en uitdagende spelvormen. Ze verbeteren ondertussen hun fysieke fitheid. Conditietraining, het ontwikkelen van de spierkracht en de coördinatie... het komt allemaal aan bod.

Kinderen kunnen zich aansluiten bij de Fitkidsactiviteit via een kinderfysiotherapeut. In het geval van Miranda is Fitkids een naschoolse activiteit in samenwerking met de brede school in Haarlem (zie het artikel *De brede school* in KIDDO 3 van 2008). Miranda hoopt de kinderopvang, het onderwijs en collega-kinderfysiotherapeuten tot gelijke initiatieven te enthousiasmeren.

Fitkids

Fitkids is een landelijke non-profitorganisatie van 'Artsen voor Kinderen', die kinderen met een chronische ziekte of een beperking in hun motoriek wil enthousiasmeren om meer te bewegen en het belang van bewegen wil laten ervaren. Veel Nederlandse fysiotherapeuten werken met de projecten van Fitkids. Hoofddoel is het kind zijn plezier in bewegen terug te geven. Tegelijkertijd kan het zijn motoriek op peil brengen en weer blij rondhouden in de gymles. Afvallen bij overgewicht is maar een neveneffect.

Vooral bij de groep 9- tot 12-jarigen merkt Miranda een intrinsieke motivatie om fitter te worden: 'Als je kilo's extra lichaamsgewicht mee moet sjouwen, is dat een belasting. Dan ben je trager en minder lenig. Je wordt als laatste gekozen bij het trefbal of verliest eeuwig bij tikspelletjes. Het gevolg is dat deze kinderen nog minder bewegen. En mogelijk gaan ze uit verveling zelfs meer snoepen dan wanneer ze ingespannen bezig zijn, wat leidt tot extra gewichtstoename. Kinderen willen zelf uit deze negatieve spiraal stappen.'

Met haar Fitkids gaat Miranda daarom een stapje verder. Regelmatig houden de kinderen een dagboekje bij. Een week lang noteren én vergelijken zij hun eet- en beweeggewoontes, vervolgens trekken zij zelf vaak heel 'gezonde' conclusies.

Een uurtje lichamelijk actief zijn onder begeleiding van de fysiotherapeute is een prettige naschoolse activiteit. De kinderen stimuleren elkaar enorm. Doordat Miranda de sportruimte van de school gebruikt, is het bekend terrein voor kinderen, ouders en leerkrachten. Dat maakt het makkelijker met elkaar rond de tafel te zitten en te bespreken wat er voor elk kind het beste is. Soms is samenwerking met artsen of diëtisten noodzakelijk, wat verder individueel wordt bekeken.

Miranda: 'Als ik een kind van nog geen 145 centimeter met een lichaamsgewicht van 80 kilo voor me zie, weet ik dat fysiotherapie niet voldoende is. Dan is er meer deskundigheid nodig.'

In samenspraak met de ouders raadpleegt Miranda een diëtiste of arts, die een deel van de behandeling op zich neemt. Af en toe geeft een kinder- of gezinspsycholoog extra ondersteuning en voorlichting aan ouders. Dat kan gaan over noodzakelijke veranderingen in de voeding of de vrijetijdsinvulling van het kind.

Noodzaak van signaleren

Ook de groep te zware peuters en kleuters groeit. Het is van groot belang om overgewicht tijdig te signaleren. In dit signaleren ligt dan ook een voorname taak binnen de kinderopvang. Een jong kind dat te dik is, is gebaat bij een snelle tussenkomst, zeker wanneer het overgewicht negatieve effecten heeft op de motoriek en bewegingsvrijheid. Kinderen met overgewicht worden vaak volwassenen met overgewicht. Dat is niet ongevaarlijk. Het leidt tot een toename van een (steeds jongere) populatie met ademhalingsmoeilijkheden, hart- en vaatandoeningen en diabetes. Kinderfysiotherapeuten juichen sport- en spelactiviteiten in de (naschoolse) opvang toe:

'Het is mooi als het basisonderwijs, de kinderopvang en ouders samen het belang en ook plezier van bewegen inzien en lichamelijke activiteiten permanent goed op de kaart zetten. Niet alleen vanwege de gezondheid en de motorische groei. Ik zie hoe goed het een kind doet als het (weer) vrolijk hinkelt, stoeit en buitelt. Plezier heeft in verstoppertje en tikkertje met zijn leeftijdgenootjes!' •



Kinderfysiotherapeute Miranda Lahuis oefent met haar Fitkids

Informatie

Sportfever en Fitkids staan vast op de naschoolse programma's van kinderopvanginstellingen en basisscholen. Op www.beweegkriebels.nl vind je leuke praktijkideeën voor sport- en bewegingsspelletjes voor kinderen van alle leeftijden. Wil je meer achtergrondinformatie én inspiratie? Kijk dan op: www.sportfever.nl, www.fitkids.nl, www.kinderfysiozuidremmakade.nl, www.spelinfo.be, www.kindengezin.be en www.123aantafel.be