

https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/erkende-beweeginterventies-voor-kinderen-van-0-tot-4-jaar/?utm_source=ActiveCampaign&utm_medium=email&utm_content=Dit+kan+weinig+slapen+doen+met+je+sportprestatie&utm_campaign=Nieuwsbrief+Allesoversport+%7C+week+30+-+2022

Erkende beweeginterventies voor kinderen van 0 tot 4 jaar

Alles over Sport, publicatiedatum: 26-03-2018

Bewegen is erg belangrijk voor kinderen van 0 tot 4 jaar. In dit artikel beschrijven we beweegaanpakken voor kinderen van die leeftijd, die op verschillende plekken naar tevredenheid zijn uitgevoerd. Bijvoorbeeld binnen de kinderopvang, de wijk en de sportvereniging. Ze zijn beoordeeld door onafhankelijke praktijkprofessionals en staan goed op papier. Vaak geeft de aanbieder ondersteuning bij de uitvoering. Het zijn dan ook erkende aanpakken (erkende interventies).



Het belang van bewegen voor kinderen

De fase van 0 tot 4 jaar is erg belangrijk als het gaat om fysieke en mentale gezondheid en een goede ontwikkeling van kinderen. Gewoontes die een kind op jonge leeftijd ontwikkelt, zijn zeer bepalend voor de rest van zijn of haar leven. Dat is onder andere te zien bij latere sport- en beweegdeelname en de kans op overgewicht. Maar de effecten van bewegen bij kinderen zijn veel breder. Hoe goed zit een kind in z'n vel? Leert het om samen te werken? Kan het kind zich goed concentreren? Kortom: bewegen, dat is **leuk én gezond**.

Beweegadvies 0-4 jaar

Begin 2022 is het **beweegadvies voor 0- tot 4-jarigen** uitgebracht. Dat advies zegt ook wat over stilzitten en beeldschermgebruik, uitgesplitst per leeftijdsgroep. Het verschijnen van het advies is een goede aanleiding om extra op bewegen in te zetten bij de jongste kinderen.

De toegevoegde waarde van erkende interventies

Veel organisaties willen meer inzetten op meer bewegen. Denk aan kinderdagverblijven. Hoe doe je dat in de praktijk? Welke aanpakken zijn al elders succesvol ingevoerd? Bij welke aanbieders kun je aankloppen voor inspiratie, tips en samenwerking? Je hoeft niet zelf het wiel opnieuw uit te vinden. Oriënteer je op bestaande aanpakken die zich al in de praktijk bewezen hebben en waar je zo mee aan de slag kunt, eventueel met aanpassingen op je eigen situatie. We geven een overzicht van erkende sport- en beweeginterventies voor kinderen van 0 tot 4 jaar.

Interventies: niveaus van erkenning

Interventies die erkend zijn, zijn allemaal goed uitvoerbaar. We maken onderscheid in drie niveaus van erkenning.

Goed beschreven: er is een goede beschrijving van doelen, doelgroep, aanpak en randvoorwaarden.

Goed onderbouwd: voldoet aan de eisen van vorige niveau. Heeft bovendien goede onderbouwing door theorie, modellen of onderzoek.

Effectief: voldoet aan de eisen van vorige niveaus. Bovendien is effectiviteit bewezen in theorie en praktijk.

SuperFIT (Effectief)

SuperFIT is een aanpak voor de kinderopvang op maat. Per locatie wordt via een behoeftepeiling bepaald wat nodig is. De aanpak heeft drie pijlers. De eerste is voeding en beweging. De tweede de opvang en de thuisomgeving, De derde drie verschillende soorten omgeving: fysiek, sociaal en beleid.

- Voor kinderen van 2 tot 4 jaar op het kinderdagverblijf
- Bij voorkeur via een lokale uitvoerder gezocht zoals een leefstijlcoach, combinatiefunctionaris of gezondheidsbevorderaar
- Advies en ondersteuning vanuit de aanbieder op diverse gebieden

Lees meer over [deze aanpak en contactpersonen](#) die je op weg kunnen helpen. En bekijk [een korte introductie](#).

Scholing Een Gezonde Start (Goed onderbouwd)

Een Gezonde Start is de scholing van [Gezonde Kinderopvang](#). Bij de scholing hoort een tweedaagse train-de-trainer, die een stafmedewerker uit de organisatie opleidt tot coach Gezonde Kinderopvang. De coach wordt het aanspreekpunt voor gezonde leefstijl binnen de organisatie en schoolt de eigen collega's structureel in Een Gezonde Start.

- Voor kinderen van 0 tot 12 jaar op kinderdagverblijven, buitenschoolse opvang en gastouderopvang
- Tweedaagse train-de-trainer gevolgd door invoering binnen eigen organisatie
- Gebaseerd op onderbouwde inzichten rond leefstijl, opvoeding, diversiteit en kinderopvang
- Via themamodules kan de organisatie zich verdiepen in voeding, beweging, uitdagend spelen, mediawijsheid, seksuele ontwikkeling en andere gezondheidsthema's
- Ook onderdeel: eigen voorbeeldgedrag, opzetten van beleid, borgen van gezonde leefstijl in de organisatie en bespreekbaar maken bij ouders

Gezonde kinderopvang is heel breed, het gaat echt over gezonde leefstijl.

Marie-José, coach gezonde kinderopvang bij SB Kinderopvang

Lees meer over [deze leefstijlaanpak en contactpersonen](#) die je op weg kunnen helpen. En lees: [Gezonde Kinderopvang: kansen voor bewegen bij gezonde opgroeien](#).

Tigers op Recept (Goed onderbouwd)

Tigers op Recept is een aanpak voor kinderen met (risico op) overgewicht. In de wekelijkse begeleide Tigers-lessen worden de kinderen meegenomen in de belevingswereld van Timmy en Tina de Tijgers. De interventie wordt uitgevoerd door een vechtsportclub.

- Gericht op kinderen van 2 tot en met 6 jaar, voor sportvereniging maar ook geschikt voor kinderopvang of onderwijs
- Interventie duurt 2 jaar en bestaat uit 6 thema's van elk 3 maanden
- Belangrijke levensvaardigheden, zoals omgaan met vreemden en pestkoppen, zijn ook onderdeel van de interventie
- Met opdrachten voor thuis. Ouders worden betrokken!

Lees meer over [deze aanpak van Tigers op Recept en contactpersonen](#) die je op weg kunnen helpen.

Beweegkriebels (Goed onderbouwd)

Met Beweegkriebels bied je kinderen minimaal één uur per dag spel en beweging. De aanpak ondersteunt en schoolt professionals in hoe ze een leuk, verantwoord en nieuw beweegaanbod kunt ontwikkelen en aanbieden. Beweegkriebels in het kort:

- Voor baby's, dreumesen en peuters op kinderdagverblijf, bij gastouders en op het consultatiebureau
- Training voor pedagogische medewerkers: 7 bijeenkomsten van 2,5 uur
- Training leidt tot toepassing Beweegkriebels activiteiten (1 uur per dag)
- Opbouw van het aanbod in leeftijd en moeilijkheidsgraad
- Pedagogisch medewerkers begeleiden de activiteiten en doen zelf mee
- Informatie over bewegen voor ouders door middel van een ouderbijeenkomst

Lees meer over [deze beweegaanpak en contactpersonen](#) die je op weg kunnen helpen.

nijntje Beweegdiploma (Goed onderbouwd)

Het nijntje Beweegdiploma richt zich op veel en gevarieerd bewegen. Voor de uitvoering van de interventie is een keurmerk nodig. Dat verkrijg je door een nijntje Beweegdiploma-bijscoling te volgen. De Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU) biedt ondersteuning. Eventueel kan de buurtsportcoach in de wijk dat ook doen.

- Voor kinderen van 2 en 3 jaar op kinderdagverblijven en sportverenigingen
- 15 lessen van 45 tot 60 minuten per les. Wekelijks minimaal 1 les
- Uitvoering in gym- of speelzaal
- Ook geschikt voor kinderen met een beperking
- Vervolg: Beweegdiploma 2 (voor kinderen van 4 tot 6 jaar)

Lees meer over [deze beweegaanpak en contactpersonen](#) die je op weg kunnen helpen. En bekijk een [kort introductiefilmpje](#).

Lekker Fit! Kinderdagverblijf (Goed onderbouwd)

Lekker Fit! is in Rotterdam ontwikkeld. Het is een bredere leefstijlinterventie. Niet alleen bewegen, maar ook gezond eten in het kinderdagverblijf staat centraal. Een aantal kenmerken van het Lekker Fit! Kinderdagverblijf-programma:

- Voor kinderen van 0 tot 4 jaar op het kinderdagverblijf
- Vooral gericht op Rotterdam
- De interventie duurt drie jaar
- Beweegtraining voor pedagogisch medewerkers
- Beweegebak met materialen voor beweegactiviteiten en Lekker Bewegen activiteitenboek
- Gezonde voedingstips voor pedagogisch medewerkers en ouder

Lees meer over [deze beweegaanpak en contactpersonen](#) die je op weg kunnen helpen. En lees: [Lekker Fit! Kinderopvang: bewegen voor kleintjes in de dagelijkse praktijk](#).

Jonge Sporthelden (Goed onderbouwd)

Jonge Sporthelden richt zich op het verbeteren van de motorische vaardigheden. Pedagogisch medewerkers geven lessen op grond van instructiekaarten en instructievideo's. De interventie bestaat uit één wekelijkse les en duurt een jaar.

- Voor kinderen van 2 tot 4 jaar in kinderdagverblijf en bij gastouders
- Een les duurt 30 minuten en kent drie niveaus
- Een tas met materiaal kan apart aangeschaft worden

Lees meer over [deze beweegaanpak en contactpersonen](#) die je op weg kunnen helpen. En lees het artikel over deze aanpak: [Maak bewegen voor peuters vanzelfsprekend met erkende interventie Jonge Sporthelden](#).

Overbruggingsplan (Goed onderbouwd)

Met deze aanpak kan de jeugdgezondheidszorg (JGZ) kinderen met overgewicht en hun ouders ondersteuning bieden om leefstijl in het gezin te verbeteren. Doel is voorkomen van toename van overgewicht. Dat gebeurt via het beweeg- en ontbijtgedrag en bijvoorbeeld door het beperken van gebruik van gezoete dranken en televisiekijken. Er wordt ingezet op bewustzijn, attitude, sociale invloed, eigen effectiviteit en vaardigheden.

- Voor ouders van kinderen van 2-12 jaar met overgewicht
- Drie consulten en daarna eventueel doorverwijzing naar gecombineerd leefstijlprogramma

Lees meer over [deze beweegaanpak en contactpersonen](#) die je op weg kunnen helpen.

B.Slim (Goed onderbouwd)

'B.Slim Beweeg meer. Eet gezond' richt zich op preventie van overgewicht. Het is een integraal en wijkgericht leefstijlprogramma. De aanpak heeft vijf pijlers. Dat zijn voorlichting, bewustwording van het belang van een gezonde leefstijl, omgeving, signaleren & adviseren en ondersteuning.

- Voor (ouders van) kinderen en jongeren van 0 tot 18 jaar in lage SES wijken
- Er wordt wijkgericht gewerkt om de doelgroep beter te bereiken
- Materialen voor de uitvoering zoals het gezond leven spel en een communicatieplan zijn beschikbaar

Lees meer over [deze beweegaanpak en contactpersonen](#) die je op weg kunnen helpen.

Beweeg Wijs, spelen en bewegen voor het jonge kind (Goed beschreven)

Beweeg Wijs zorgt voor extra beweegtijd in de kinderopvang. Een speelbegeleider coacht pedagogisch medewerkers bij het aanbieden van leuke en uitdagende activiteiten voor de peuters. Daarbij wordt gebruik gemaakt van beweegkaarten.

- Voor kinderen van 1,5 tot 4 jaar op kinderdagverblijven en bij sportverenigingen
- Vijf trainingen voor pedagogisch medewerkers door Beweeg Wijs in samenwerking met kinderfysiotherapeut, regionale GGD en regionale consultatiebureau
- Twee jaar lang wekelijks een afwisselend programma
- Methodemap “Beweeg Wijs, spelen en bewegen voor en door het jonge kind”
- Ouders worden betrokken

Lees meer over [deze beweegaanpak en contactpersonen](#) die je op weg kunnen helpen.

Monkey Moves (Goed beschreven)

Monkey Moves is een lesprogramma waarin jonge kinderen spelenderwijs allerlei vaardigheden leren op basis van elf verschillende sporten. Het programma omvat wekelijkse lessen gedurende een heel seizoen.

- Voor kinderen van 1,5 tot 9 jaar
- Splitsing in leeftijdsgroepen en speciale aandacht voor kinderen jonger dan 4 jaar, mét hun ouders
- Uit te voeren door franchisenemers en docenten die de Monkey Moves opleiding gevolgd hebben

Soms lukt iets niet in het begin van de les of ze vinden het spannend. Door kleine tips te geven merk je dat het wel lukt en dan zie je ze groeien in het zelfbeeld. De glimlach en de blik in hun ogen en dan trots aan papa of mama laten zien wat ze kunnen!

Niek Zoethout van Monkey Moves

Lees meer over [deze beweegaanpak en contactpersonen](#) die je op weg kunnen helpen.

KidsXtra (Goed beschreven)

KidsXtra is een 16 weken durend programma waarbij kinderen wekelijks een beweegles krijgen, met de nadruk op het verbeteren van motorische vaardigheden. Ook doen de kinderen mee aan sportinstuiven van lokale sport- en beweegaanbieders. Behalve de kinderen krijgen ook de ouders ondersteuning.

- Voor kinderen van 2 tot en met 6 jaar met een vermoedelijke motorische achterstand of beweegangst
- Metingen vormen onderdeel van de aanpak

Lees meer over [deze beweegaanpak en contactpersonen](#) die je op weg kunnen helpen.

Gewichtige gezinnen mini (Goed beschreven)

Deze aanpak richt zich op kinderen met overgewicht of risico daarop. Ouders spelen een belangrijke rol en gedragsverandering bij ouder en kind is dan ook het doel.

- Voor kinderen van 2 tot 4 jaar met (risico op) overgewicht en hun ouders
- Aanpak omvat zes bijeenkomsten en twee kookworkshops voor ouders, zes ouder-kindbijeenkomsten en drie huisbezoeken
- Voor vijf à tien gezinnen per keer, in vaste, besloten groepen

Lees meer over [deze beweegaanpak en contactpersonen](#) die je op weg kunnen helpen.

Praten over gewicht (Goed beschreven)

‘Praten over gewicht’ is een informatiemap. Het is een hulpmiddel voor de jeugdgezondheidszorg (JGZ) professional om met ouders van peuters en kleuters te praten over het gewicht van hun kind. JGZ-professionals kunnen de map gebruiken bij een consult als bij het meten van lengte en gewicht blijkt dat een kind (dreigend) overgewicht heeft. De inhoud van de map kan helpen het gewicht bespreekbaar te maken en biedt ouders inzicht en handvatten om ongezonde gewoontes bij het kind aan te pakken.

- Voor ouders van kinderen 2 tot 4 jaar met (dreigend) overgewicht
- Ouders krijgen inzicht in het (dreigende) overgewicht van hun kind en handvatten om ongezonde gewoontes bij het kind aan te pakken
- Eénmalige voorbereidingstijd van ongeveer een uur voordat de JGZ-professional ermee kan werken

Lees meer over [deze beweegaanpak en contactpersonen](#) die je op weg kunnen helpen.

Simpel Fit! (Goed onderbouwd)

Simpel Fit! is een cursus over opvoeding, voeding en beweging. Doel is het beïnvloeden van het opvoedgedrag zodat gezonde voeding en bewegen worden bevorderd.

- Voor Turkse moeders met kinderen met (dreigend) overgewicht in de leeftijd van 0 tot 12 jaar
- Vijf bijeenkomsten en een sport en spel gezinsbijeenkomst
- Aan het einde een certificaat van deelname

Lees meer over [deze beweegaanpak en contactpersonen](#) die je op weg kunnen helpen.

Lees meer

- [Beweegadvies 0-4: regelmatig bewegen en weinig stilzitten](#)
- [Bewegen binnen de kinderopvang](#)
- [Eenvoudige beweegspelletjes om de motorische ontwikkeling van kinderen te stimuleren](#)
- [Waarom het belangrijk is dat kinderen vanaf de geboorte starten met spelenderwijs bewegen en hoe je dit kunt stimuleren](#)
- [Een viertal herkenbare uitdagingen uit de praktijk](#). Drie experts benoemen de uitdagingen en geven praktische oplossingen
- [De ervaringen en praktische tips van drie pedagogisch medewerkers uit de praktijk](#)

Wil je op de hoogte blijven van alles omtrent het stimuleren van jonge kinderen vanuit hun omgeving om met plezier te bewegen? Meld je aan voor de [kennisupdate Sport, Bewegen en Jeugd van Kenniscentrum Sport & Bewegen](#).