

Beweegkriebels

Doelgroep

Beweegkriebels is een visie en werkwijze gericht op het uitdagen van 0 tot 4 jarige kinderen om spelenderwijs te bewegen. Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) heeft Beweegkriebels ontwikkeld als reactie op vragen uit de kinderopvang over hoe om te gaan met bewegen met baby's, dreumesen en peuters. Beweegkriebels vindt het belangrijk om jonge kinderen veel te laten bewegen, spelen en ontdekken. Bewegen is goed voor de ontwikkeling van het kind, voor de gezondheid en later voor het behouden van een actieve leefstijl. Jonge kinderen moeten voldoende gevarieerde beweeg- en speelmogelijkheden aangeboden krijgen. Vroeg begonnen is vroeg gewonnen!

Beweegkriebels is een veelbelovende aanpak. Met veel enthousiasme wordt het door verschillende organisaties toegepast. Beweegkriebels is voor degenen die er mee (gaan) werken een nieuwe invalshoek voor bewegen, één met veel kansen.

Doel

Jonge kinderen bewegen het liefst de hele dag. Ze verzinnen op creatieve wijze hun spelletjes en maken hun eigen spelregels, aangepast aan de beweegmogelijkheden. Door het verdwijnen van speelruimte en de opkomst van computer, televisie en ongezonde voeding verandert de leefstijl van veel kinderen. De balans slaat door naar passieve activiteiten. Beweegkriebels biedt creatieve impulsen om spelenderwijs te bewegen. Professionals worden geschoold in het ontwikkelen en uitvoeren van een uitdagend en op de leeftijd van de kinderen afgestemd speels beweegaanbod. Dat is niet alleen plezierig voor de kinderen, maar ook belangrijk voor hun motorische, sociale, emotionele en cognitieve ontwikkeling. Ook draagt Beweegkriebels bij aan het voorkomen van overgewicht. Bewust aandacht besteden aan spelenderwijs bewegen moet een eigen plek krijgen in het dagelijks ritme van jonge kinderen.

Methode

De training is gericht op groepsleiding in de opvang van kinderen van 0 tot 6 jaar, studenten binnen opleidingen en professionals van organisaties werkend met jonge kinderen. Het gaat om vaardigheden, creativiteit en inzicht met betrekking tot bewegen met baby's, dreumesen en peuters. Er zijn verschillende scholingen:

Training Beweegkriebels: Deze training is bedoeld voor iedereen die werkt met kinderen in de leeftijd van 0 tot 6 jaar. Groepsleiding wordt geschoold in en ondersteund bij het ontwikkelen en uitvoeren van een uitdagend en speels beweegaanbod, afgestemd op de leeftijd van kinderen. De training bestaat uit zeven bijeenkomsten van elk 2,5 uur: vier bijeenkomsten met groepsleiding, twee met kinderen in de praktijk en één ouderavond. De training wordt afgesloten met een certificaat.

Train de trainer Beweegkriebels: Tijdens deze training worden professionals opgeleid om trainer Beweegkriebels te worden. Onder andere medewerkers van opvang, welzijnsorganisaties, GGD, consultatiebureaus en opleidingsinstituten kunnen deze training volgen. Thema's die aan de orde komen zijn de manier van overdracht van kennis en vaardigheden, trainersvaardigheden en coaching. Het Train de trainer traject is een tweedaagse training.

Basisworkshop Beweegkriebels: Deze praktische workshop biedt kennis en nieuwe ideeën om aantrekkelijke beweegactiviteiten uit te voeren met jonge kinderen.

Effecten

De cursisten en trainers zijn enthousiast over Beweegkriebels. Maar liefst twee derde van de cursisten van de Training Beweegkriebels gaat blijvend aan de slag met de interventie. Grote kinderopvangorganisaties geven aan dat zij graag werken met de kwalitatief goede interventie. Niet onbelangrijk: ook ouders zijn zeer positief over Beweegkriebels.

Praktische implementatie

Begint het al te kriebelen? Interventie-eigenaar NISB kan uw organisatie of instituut ondersteunen en adviseren bij het ontwikkelen van beleid rondom bewegen met jonge kinderen. Het management van uw organisatie speelt een belangrijke rol bij de ontwikkeling van Beweegkriebels. Niet alleen belangrijk voor de medewerkers, maar ook voor de ouders.

Opleidingsinstituten die Beweegkriebels aanbieden binnen hun curriculum benadrukken het belang van bewust aandacht besteden aan bewegen met jonge kinderen. Gemeenten kunnen Beweegkriebels inpassen binnen het gemeentelijk onderwijs-, welzijns- en/of sportbeleid. Dit kan onder meer door professionals te stimuleren om de Training Beweegkriebels te volgen. Deze training kost €300 per deelnemer (onder voorbehoud), afhankelijk van het aantal deelnemers. De training Train de trainer Beweegkriebels kost €300 (onder voorbehoud) per deelnemer.

Gemeenten moeten bij Beweegkriebels vooral de rol van stimulator en facilitator op zich nemen. Bijvoorbeeld door deskundigheidsbevordering aan te bieden voor iedereen die werkt met baby's, dreumesen of peuters.

Om Beweegkriebels onder de aandacht te brengen van bijvoorbeeld ouders, organisaties en toekomstige gebruikers is er de Themakoffer Beweegkriebels. Hierin zit achtergrondinformatie over bewegen met jonge kinderen, een dvd met daarop verschillende beweegmogelijkheden (zoals de speeltuin, het zwembad of het bos) en informatiemateriaal voor ouders.

De Beweegkaarten Beweegkriebels bevatten tips, ideeën en informatie voor ouders. Voor elke leeftijdsgroep (0-1 jaar, 1-2 jaar en 2-4 jaar) is er een aparte kaart. Meer informatie is ook te vinden op de flyer en op de website www.nisb.nl/beweegkriebels

Quote van een deelnemer

Sportconsulent gemeente: "Er is animo voor Beweegkriebels. Iedereen is enthousiast. De deelnemers aan de training Beweegkriebels ervaren het bewegen zelf. Ze zijn de hele bijeenkomst actief bezig. Ze gaan echt anders aankijken tegen bewegen met kinderen."

Ouder van twee kleine kinderen: "Ik wilde wel meer bewegen met mijn kinderen, maar ik wist niet zo goed hoe en waar. Doordat ik op het consultatiebureau ben geweest op de website van Beweegkriebels heb ik een heleboel leuke ideeën opgedaan om op heel eenvoudige wijze meer te bewegen met mijn kinderen."

Contact

Wilt u meer informatie? Kijk dan op www.nisb.nl/beweegkriebels. Of neem dan contact op met Yrsa Wagemaker of Monique Hampsink van NISB via telefoonnummer 0318-490900 of mail naar yrsa.wagemaker@nisb.nl of monique.hampsink@nisb.nl.