

Laagdrempelig bewegen bij kinderen van 0-6 jaar

24-03-2025
Beweegalliantie

Lectoraat Bewegen en Opgroeien doe je Samen
Mareen Bloemen, lector
Marika Boonzaaijer, senior onderzoeker
Mareen.Bloemen@hoboschool.nl

HOBESCHOOL UTRECHT

NIER KOMT ALLES SAMEN





1

Lectoraat Bewegen en Opgroeien doe je Samen

Master Kinderfysiotherapie Minor Kind In Beweging

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES UTRECHT



Wij dragen bij dat alle kinderen en jongeren (0-23 jaar) met (risico op) een beperking of chronische aandoening gezond kunnen opgroeien en mee kunnen doen aan betekenisvolle beweegactiviteiten met hun familie en leeftijdsgenoten in hun eigen leefomgeving en in de maatschappij, met als doel gezondheidsverschillen te verkleinen.

2

Vraagje.....

Hoe faciliteren we bewegen bij kinderen van 0-6 jaar?

Welke aspecten zijn belangrijk?



3

Wat is bewegen?




4

Beweegrichtlijnen



5

Beweegrichtlijnen



Beweegrichtlijnen: zoveel beweging is nodig voor een goede gezondheid

Kinderen (4 tot 18 jaar)

- Minstens één uur per dag matig of zwaar intensieve inspanning.
- Minstens drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten.
- V voorkom veel stilzitten.

Bekijk [hier het beweegadvies](#) voor jonge kinderen van 0 tot 4 jaar.

Volwassenen en senioren

- Minstens 150 minuten per week matig of zwaar intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen.
- Minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten, voor senioren aangevuld met balansoefeningen.
- V voorkom veel stilzitten.

20 – 20 – 2 regel

6

Bewegeadvies per leeftijd	
Bewegeadvies voor kinderen onder de 1 jaar: Meerdere keren per dag op verschillende manieren lichamelijke activiteit, bijvoorbeeld door met het kind op de grond te spelen. Als het kind nog niet mobiel is, breng het dan tijdens die activiteiten in buikligging, in totaal ten minste 30 minuten.* *Aanbeveling: Als kind nog niet op zijn voeten kan, wordt de aanbeveling voor het spelen met het kind op de grond ten minste 30 minuten per dag.	Bewegeadvies voor kinderen van 1 jaar: Elke dag 180 minuten lichamelijke activiteit, inclusief matig of zwaar intensieve beweging. Dit kan met verschillende activiteiten verspreid over de dag, waarbij meer beweging beter is.
Bewegeadvies voor kinderen van 2 jaar: Elke dag 180 minuten lichamelijke activiteit, inclusief matig of zwaar intensieve beweging. Dit kan met verschillende activiteiten verspreid over de dag, waarbij meer beweging beter is.	Bewegeadvies voor kinderen van 3 jaar: Elke dag 180 minuten lichamelijke activiteit, waarvan minstens 60 minuten matig of zwaar intensief. Dit kan met verschillende activiteiten verspreid over de dag, waarbij meer beweging beter is.

<https://www.kenniscentrumporthebewegen.nl/producten/beweegrichtlijnenboekje-aanradersdownload/>

7



Wat betreft zitgedrag geldt voor kinderen onder de 4 jaar:

- Geen lange periodes stil laten zitten, niet langer dan 60 minuten per keer in hun bewegingsvrijheid beperken, bijvoorbeeld door 'vastzetten' (in een stoeltje)
- Voor kinderen van 2 en 3 jaar is het advies om beeldschermtijd te beperken tot één uur per dag, minder is beter. Voor kinderen van 0 en 1 jaar wordt beeldschermtijd afgeraden.

<https://www.kenniscentrumporthebewegen.nl/producten/beweegrichtlijnenboekje-aanradersdownload/>

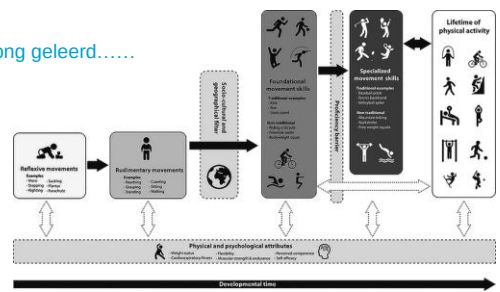
8



9



Jong geleerd.....



Huhtanen, 2019

Motor development model as proposed by Huhtanen et al depicting the development of foundational movement skills for physical activity across the lifespan. © Registered with permission

10

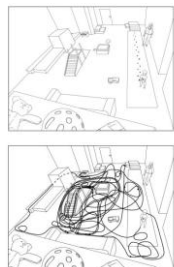


Aansluiten bij het natuurlijk bewegen van het jonge kind

Jonge kinderen van 12- 19 maanden laten tijdens een vrij spel sessie spontaan bewegen zien:

- Gemiddeld per uur :
- 2.368 stappen
 - 17 x vallen

Jonge kinderen oefenen zichzelf de hele dag!
En.....vallen hoort erbij.

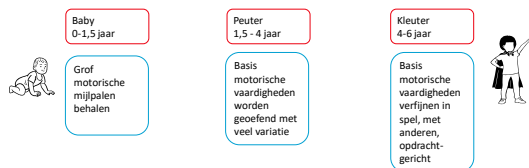


How do you learn to walk? Thousands of steps and dozens of falls per day
Adolphs, 2012

11



Natuurlijk beweeggedrag & motoriek ontwikkeling



3 pijlers om natuurlijk beweeggedrag te stimuleren:

Het kind, de fysieke omgeving, de sociale omgeving (ouders en steeds breder....)

12

Factoren van invloed op beweeggedrag



Kind: persoonlijkheid, nieuwsgierigheid, vaardigheid

Sociale omgeving

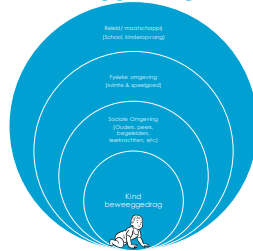
Ouders: verwachtingen/ overtuigingen en opvoeding
Belang "anderen in sociale cirkel"

Fysieke omgeving

Naar buiten!

Beleid/ maatschappij:

Groepsindeling/ groeps grootte
Maatschappelijke trends



13

13

Maatschappelijke ontwikkelingen

-Veel nadruk op controle en veiligheid

-Veel baby 'hulpmiddelen' op de markt voor ouders die ontwikkeling vertragen

Resultaat:

Vrije exploratie en leren bewegen (en vallen) komen onder druk



14

14



Baby
0-1,5 jaar

Kind
Actief leren
Intrinsieke motivatie-doel

Zelfreguleren
Alleen spelen



Fysieke omgeving

-Belang van buikligging/ tummy time : start van de motoriek
-Vrije exploratie op de mat
-Beweglandschap passend bij de motorische fase
In de opvang: baby's in dezelfde fase bij elkaar (horizontale groep)

Sociale omgeving

- Ouders: overtuigingen-ideeen-verwachtingen bepalen keuzes van ouders en welke beweegervaringen het kind aangeboden krijgt.

15

Ouders: overtuigingen en opvoeding

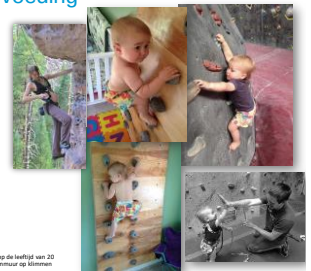


Parental Beliefs over de motorische ontwikkeling:

Een baby moet gestimuleerd worden in de motorische ontwikkeling, het gaat niet vanzelf.

Of

Een baby moet zijn/ haar eigen tempo bepalen in de motorische ontwikkeling; je moet het niet pushen.



Ellie Farmer kan op de leeftijd van 20 maanden een klimmuur op klimmen

<https://www.buzzfeed.com/stephaniemcneal/baby-rock-climber>

16

Peuter
1,5 – 4 jaar

Kind

Een kind leert eigen grenzen te kennen door zelf, actief te bewegen vanuit een intrinsieke motivatie

-Veel energie
-Geen goede inschatting van mogelijkheden-gevaar
-Samen-alleen spelen



Fysieke omgeving

Een beweegparcours passend bij de motorische fase
In de opvang ook bv: buitenspielen, wandelen

Sociale omgeving

Ouders: overtuigingen-ideeen- verwachtingen bepalen welke beweegervaringen het kind aangeboden krijgt
- wandelen, loopfietsen, steppen ipv het kind vervoeren in buggy-bakfiets



Beweegparcours



17

18



Kleuter
4 jaar – 6 jaar

Kind

Een kind leert *eigen grenzen* te verleggen door zelfstandig, actief te bewegen vanuit een intrinsieke motivatie

-Opdrachtgericht
-Samen spelen

Fysieke omgeving

Een uitdagend beweegparcours met een opdracht.
Samen 'klusjes' doen: in de tuin of in huis/ opvang: actief meehelpen
Naar buiten! wandelen, beweegspellen met andere kleuters
Grenzen verleggen en avontuur.
Georganiseerd: zwembles, gym, multisport

Sociale omgeving

Ouders: overtuigingen-ideeen- verwachtingen bepalen welke beweegervaringen het kind aangeboden krijgt
- wandelen, loopfietsen, steppen ipv het kind vervoeren in buggy-bakfiets

19

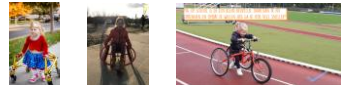


Wat als leren bewegen niet vanzelf gaat?

- Signaleren: wanneer is de ontwikkeling vertraagd / anders?
- Veel variatie in de vroege ontwikkeling is normaal: dit maakt signaleren moeilijk
- Neem contact op met een kinderfysiotherapeut in de regio (overleg-advies)



<https://www.ontwikkelingsvoorspelling.nl/>



20

Conclusie



Creatief met Plezier



21



Lectoraat Bewegen en Opgroeien doe je Samen

Marten Bloemen, lector
Marika Bontekamp, senior onderzoeker
Marten.Bloemen@uu.nl

© 2025 Lectoraat Bewegen en Opgroeien doe je Samen

22