

## Let's talk about routines!

Het doel van deze oefening is om samen te reflecteren over manieren waarop motorische ontwikkeling op een natuurlijke, haalbare en duurzame manier een plaats kan krijgen binnen de dagelijkse werking.

Wij deelden een dag in de kinderopvang op in **7 dagmomenten** aan de hand van ZiKoVo: Onthaalmoment, spelmoment binnen, spelmoment buiten, lunchmoment, snackmoment, verzorgingsmoment en rustmoment.

Voor elk van deze dagmoment verzamelden we routines die fijne en/of grove motorische handelingen vereisen. Deze dagelijkse handelingen kunnen waardevolle kansen zijn om kinderen motorisch uit te dagen en hen extra motorische prikkels aan te bieden binnen hun dagstructuur.

Op de volgende pagina's vind je per dagmoment een overzicht van mogelijke routines die kunnen plaatsvinden en betrekking hebben op motorisch handelen. Het is de bedoeling dat jullie als team bekijken hoe jullie deze handelingen kunnen integreren in jullie eigen dagindeling, en in welke mate peuters hierbij een actieve rol kunnen opnemen.

Probeer de verschillende routines onder te verdelen in 3 categorieën:

### 1. KANSEN

Routines die volgens jullie haalbaar zijn om door peuters te laten uitvoeren en te verwerken in de dagelijkse werking. Denk na over hoe en wanneer jullie deze concreet kunnen toepassen.

### 2. BARRIÈRES

Routines die op dit moment niet haalbaar lijken voor peuters om zelfstandig of gedeeltelijk uit te voeren. Beschrijf ook **waarom** dit moeilijk is in de praktijk. Je kan hiervoor gebruik maken van de acroniem TRIOMF op figuur 1.

TRIOMF: Dit acroniem brengt **zes bouwstenen** samen die zichtbaar maken wat nodig is om rijke beweegkansen te creëren. Ze tonen hoe een bewegingsmoment kan uitgroeien tot een écht leerrijk, plezierig en uitdagend moment. Je kan meer terugvinden over TRIOMF via de TRIOMF nieuwspost op onze website.

### 3. GOOD PRACTICES

Routines die nu al door de kinderen worden uitgevoerd in jullie opvang. Noteer daarbij hoe deze acties momenteel lopen en op welk specifiek moment ze plaatsvinden. Deze voorbeelden helpen om bestaande sterktes zichtbaar te maken.

Voor elk van deze categorieën kan je achterin een sjabloon vinden die jullie kunnen printen om tijdens de sessie jullie input te noteren.

## Tijd

- Inleeftijd
- Tijd voor exploratie en herhaling
- Tijd om te observeren en imiteren
- Opnemen in dagstructuur

## Interesse

Aansluiten bij

- Interesses,
- Individuele ontwikkeling

## Materiaal

- Open-eind materialen
- Hoeft niet duur te zijn
- Kan beweging uitlokken
- Maakt spelen rijker
- Zorgt voor verbinding



## Ruimte

- Kan uitnodigen
- Kan keuzevrijheid geven
- Kan afwisseling bieden
- 'Less can be more'

## Ondersteuning

- Observeren,
- Aanmoedigen,
- Uitdagen  
op maat van het kind
- Gericht ondersteunen:  
spelen wordt leren

## Fun & Frustratie

- Plezier verbindt:  
'motor' van motivatie
- Frustratie daagt uit:  
kracht van autonomie

## ONTHAALMOMENT

|                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|
| Jas weghangen op een vaste plek.                                                   |
| Rugzak of andere persoonlijke spullen in de kast steken bij aankomst.              |
| Foto ophangen aan het bord bij aanwezig van de dag.                                |
| Goedemorgenlied' zingen met bijhorende bewegingen op de muziek.                    |
| Cirkelmoment met een goedemorgenmoment waarbij gebaren met armen en benen staan.   |
| Maaltijd/snack voorbereiden: eten uit koelkast halen, snijden van de groenten, ... |
| Kind doet gebaren (armen en benen) na tijdens goedemorgenmoment in een cirkel      |
| Kousen en schoenen uitdoen bij het binnenkomen.                                    |
| Schoenen op een vaste plaats zetten.                                               |
| Persoonlijk gerief/boekje uit de rugzak halen.                                     |
| Gebruik van handknuffels tijdens het goedemorgenmoment                             |
| Jas uitdoen bij het binnenkomen.                                                   |
|                                                                                    |
|                                                                                    |
|                                                                                    |

## SPELMOMENT BINNEN

|                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------|
| Speelgoed opruimen.                                                            |
| Speelgoed sorteren in juiste en voorziene bakken/kasten.                       |
| Stoeltje van de stapel nemen en aan tafel zetten voor de activiteit.           |
| Speelmateriaal klaarzetten in de ruimte.                                       |
| Lege bak vullen met gekozen speelmateriaal uit de berging voor het spelmoment. |
| Opvouwen van de speelmat.                                                      |
| Dagelijks dansmoment tijdens het spelmoment.                                   |
| Slabbetjes en handdoeken opvouwen.                                             |
| Stoelen terugzetten op de juiste plaats na een activiteit.                     |
|                                                                                |
|                                                                                |
|                                                                                |

## SPELMOMENT BUITEN

|                                                               |
|---------------------------------------------------------------|
| Jassen van de kapstok nemen en in de ruimte leggen.           |
| Handen drogen aan de handdoek na het wassen.                  |
| Jas aandoen bij het naar buitengaan.                          |
| Jas uitdoen bij het binnenkomen.                              |
| Schoenen uitdoen bij het binnenkomen.                         |
| Jas op de kapstok of vaste plaats leggen bij het binnenkomen. |
| Afvegen van buitenmaterialen wanneer deze vuil/nat zijn.      |
| Schoenen aandoen bij het naar buitengaan.                     |
| Kousen aandoen bij het naar buitengaan.                       |
| Kousen uitdoen bij het binnenkomen.                           |
| Jas en schoenen nemen vanop hun vaste plek.                   |
| Handen wassen onder de kraan.                                 |
| Dagelijkse/wekelijkse wandeling.                              |
| In- en uit de wandelkar/kidibus stappen.                      |
| Zeeppompje induwen tijdens het handen wassen.                 |
| Openwrijven van de zonnecrème.                                |
|                                                               |
|                                                               |
|                                                               |

## LUNCHMOMENT

|                                                      |
|------------------------------------------------------|
| Handen wassen voor het middagmaal.                   |
| Zeppompje induwen bij het wassen van de handen.      |
| Handen drogen aan een handdoek na het wassen.        |
| Bord afruimen na het eten.                           |
| Beker afruimen na het eten.                          |
| Vork en lepel sorteren in 2 bakken bij het afruimen. |
| Soepbeker naar de tafel brengen.                     |
| Mond afvegen met een waslapje.                       |
| Slabbetjes in de wasmand gooien.                     |
| Slabbetjes uitdelen aan de kinderen.                 |
| Tanden poetsen voor het eten.                        |
| Bestek uit een bakje nemen en deze op tafel leggen.  |
| Washandje een de bak met water nemen.                |
| Washandje in de wasmand gooien na het eten.          |
| Stoel van stapel nemen en deze aan tafel plaatsen.   |
| Eten opscheppen.                                     |
| Afval in de afvalbak gooien na het eten.             |
| Slabbetjes uit de bak nemen.                         |
| Slabbetjes uitdelen aan de kinderen.                 |
| Kind neemt slabbetjes uit bak                        |
| Mouwtjes omhoog doen voor het eten.                  |
| Kommetjes stapelen na het eten.                      |

|                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------|
| Tafel schoonvegen na het eten.                                        |
| Handen wassen na het eten onder de kraan of in een bak water.         |
| Liedje voor het middagmaal combineren met handbewegingen op de tafel. |
|                                                                       |
|                                                                       |
|                                                                       |

## SNACKMOMENT

|                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------|
| Slabbetjes in de wasmand gooien.                                      |
| Fruit nemen van de schaal en de schaal doorschuiven naar de volgende. |
| Fruit kiezen en deze in een mandje doen om daarna te snijden.         |
| Fruit uitdelen aan de kinderen.                                       |
| Fruit of andere snack halen in de keuken.                             |
| Soep uitschenken in een beker.                                        |
| Boterham smeren met een mesje                                         |
| Met een mesje de smeerkaas uit het potje halen.                       |
| Mondje en handjes schoonvegen.                                        |
| Beker kiezen en deze van de stapel nemen.                             |
| Stoel nemen van de stapel en aan tafel zetten.                        |
| Slabbetjes uitdoen.                                                   |
| Mouwtjes omhoog schuiven voor het eten.                               |
| Bord met de boterhammen doorschuiven.                                 |
| Fruit in stukjes snijden.                                             |
| Fruit of yoghurt uit de koelkast nemen.                               |
| Bord nemen en op tafel zetten.                                        |
| Bord in de afwasbak leggen na het eten.                               |
| Tafel schoonvegen na het eten.                                        |
| Papiertjes/afval in de vuilnisbak gooien.                             |
| Bestek en bordjes uitdelen.                                           |
| Slabbetjes uitdelen aan de kinderen.                                  |

|                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------|
| Toren bouwen met de lege bekers.                                                 |
| Bekers afruimen.                                                                 |
| Persoonlijke drinkflessen uit de waterbak nemen en deze terugzetten na het eten. |
| Slabbetjes opvouwen.                                                             |
|                                                                                  |
|                                                                                  |
|                                                                                  |

## VERZORGINGSMOMENT

|                                                  |
|--------------------------------------------------|
| Broek naar beneden doen voor het potje.          |
| Broek uitdoen voor het verzorgingsmoment.        |
| Kleren in het bakje leggen.                      |
| Op het verzorgingskussen gaan zitten.            |
| Van het verzorgingskussen gaan.                  |
| Luier uit de kast nemen.                         |
| Luier uitdoen                                    |
| Stikker op de muur/kaart na verzorgingsmoment    |
| Zakdoekje of vochtig doekje uit de doos trekken. |
| Luier in de vuilbak gooien.                      |
| Na het toilet op de doorspoelknop duwen.         |
| Potje nemen en op de juiste plaats zetten;       |
| Duwen op het pompje van de verzorgingscrème.     |
|                                                  |
|                                                  |
|                                                  |

## RUSTMOMENT

|                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Kleren uitdoen voor het slapengaan.                                               |
| Kleren in het persoonlijke bakje/zakje leggen.                                    |
| Naar de slaapkamer gaan.                                                          |
| Doorbladeren van een boekje tijdens het wachtmomentje tussen verversen en slapen. |
| Tutje terug in een potje steken na het slapengaan.                                |
| De trap naar boven gaan richting de slaapkamer.                                   |
| Tutje en knuffelbeer uit een bakje nemen.                                         |
| Slaapzak halen.                                                                   |
| De trap naar beneden gaan na het slapen.                                          |
| Knuffel en tutje in het bed gooien.                                               |
| In de slaapzak kruipen.                                                           |
| Knuffels uitdelen aan de kinderen.                                                |
| Dekentje over het kind leggen.                                                    |
| Rits van de slaapzak opendoen.                                                    |
| Trein maken voor het slapengaan en zo naar bed stappen.                           |
|                                                                                   |
|                                                                                   |
|                                                                                   |



Samen naar rijke beweegkansen voor  
jonge kinderen

# KANSEN

# BARRIÈRES



Samen naar rijke beweegkansen voor  
jonge kinderen

# GOOD PRACTICES