

Nieuwsbrief Kinderoefentherapie Friesland

Nummer 01
November 2006
Jaargang 01

Geachte lezer,

In het voorjaar 2006 hebben de Kinderoefentherapeuten Friesland hun krachten gebundeld. Zoals u wellicht weet heeft dit geresulteerd in de Themamiddag Kinderoefentherapie "Daar zit groei in" op 26 april j.l.

Op deze middag werd duidelijk wat een kinderoefentherapeut voor de ontwikkeling van een kind kan betekenen. Vooraanstaande sprekers als Famke de Wilde (Kinderoefentherapeut) en Ellen Kersten (Revalidatie Friesland, locatie Lyndesteyn) maakten deze middag tot een groot succes met een hoge opkomst. Graag willen wij ook onze sponsors, De Friesland Zorgverzekeraar en ROS Friesland bedanken voor hun medewerking.

Om u op de hoogte te houden van de ontwikkelingen binnen de kinderoefentherapie in Friesland ontvangt u een aantal keren per jaar een nieuwsbrief van ons. In deze eerste editie staan twee activiteiten die tevens op de themamiddag gepresenteerd zijn, centraal. Namelijk de **groepslessen** en het **zitproject**.

Mocht u het niet op prijs stellen deze nieuwsbrief te blijven ontvangen stuur dan een mail naar info@oefentherapiedrachten.nl U kunt dit e-mailadres tevens gebruiken voor eventuele vragen of opmerkingen.

Wij wensen u veel leesplezier!

Met vriendelijke groet;
Kinderoefentherapeuten Friesland



Groepslessen Kinderoefentherapie.

Overal zie je kinderen spelen, individueel of met vriendjes in groepsverband. Spelen is belangrijk om je te leren bewegen, samen spelen is de basis voor de sociale ontwikkeling en samenwerking.



Maar ook steeds meer kinderen hebben moeite met motorische vaardigheden zoals touwtje springen, evenwicht bewaren, ballen of schrijven (ook beïnvloedt door het steeds minder buitenspelen). Vaak gaat dit gepaard met onzekerheid, gespannenheid of concentratieproblemen. Zij ontwikkelen zo foutieve houding- en beweging gewoonten!

Sommige kinderen willen of kunnen niet naar een sportclubje, uit angst om maar niet op te vallen. Zij vertonen een afkeer voor sport, spel en beweging!

Via spel en beweging willen we kinderen in klein groepsverband positieve bewegings-ervaringen laten opdoen, zodat ze zich beter bewegen en er meer plezier in krijgen. Het zelfvertrouwen wordt vergroot.

In kleine groepjes kinderen, tussen de 4 a 8 kinderen in de leeftijd van 4 – 12 jaar, (op leeftijd ingedeeld!) wordt de spel en beweging in 10 lessen gegeven. Tijdsduur 1 uur.

De cursus bestaat uit een vaste opbouw, geeft veel structuur en alle motorische vaardigheden worden geoefend. Dit wordt nog een aantal keren herhaald, waar met name de succeservaring door verkregen wordt.

Vaak wordt afgesloten met een open les, waar de ouders en leerkrachten kunnen kijken wat de vorderingen van het kind zijn geweest.

Hierbij wordt ook een eindverslag meegegeven over hoe het kind de cursus ervaren heeft en wat zijn mogelijkheden en beperkingen zijn. Tevens wordt er een sportadvies gegeven. Natuurlijk is tijdens de hele cursus de ouderparticipatie van groot belang!

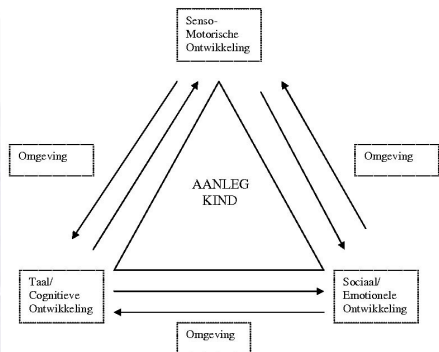
De opbouw van de lessen spel en beweging

- 1 kringgesprek
- 2 warming up
- 3 rekken en ontspannen
- 4 hoofdthema: rollen en vallen
evenwicht
springen
ballen
fijne motoriek

5 spelletje

Groepslessen worden gegeven in;

- Drachten, voorjaar 2007.
- Leeuwarden, draait.
- Lemmer, januari 2007 (Impulsproject).
- Surhuisterveen, voorjaar 2007.
- Zwaagwesteinde, draait.



Zitbal project.

Alle basisscholen in Friesland kunnen vanaf september 2006 deelnemen aan dit project, waarbij de inzet van zowel leerkrachten als leerlingen nodig is. De kinderoefentherapeut komt op school uitleg geven over het project aan alle betrokkenen. *Jong geleerd, oud gedaan!*

ACTIEF ZITTEN.

Kinderen brengen dagelijks 7 tot 8 uren zittend door, waarvan een groot deel op school. Uit onderzoek blijkt ruim 30 procent van de kinderen tussen 7 en 14 jaar regelmatig rugklachten te hebben.

Lang stilzitten is een van de oorzaken.

Het is dus noodzakelijk dat scholen de kinderen een optimale manier van zitten kunnen aanbieden en aanleren!

Actief zitten heeft meerdere voordelen.

De lichamelijke overbelasting van (tussen) wervels en spieren kan men door actief zitten vermijden. De mentale ontwikkeling van het kind kan door het verhogen van de concentratie bevordert worden, de aanpassingsmogelijkheden voor kinderen met een (licht) gedragsprobleem worden groter, zelfs overgewicht kan mede door actief zitten voorkomen worden.

HET BELANG VAN EEN GOEDE ZITHOUDING.

Een verkeerde schrijfhouding kan leiden tot rugklachten, b.v. bij te lang gebogen zitten, scheef zitten of omdat kinderen steeds met een verdraaide wervelkolom zitten.

Ook leesbaarheid en schrijfvaardigheid kan beïnvloed worden door een slechte houding. Aanpassing van de hoogte van de tafel en de stoel aan de lichaamsmaten van het kind is van groot belang. Omdat basisscholieren in de groei zijn, is regelmatige controle en bijstelling van het meubilair noodzakelijk.



HET GEBRUIK VAN EEN ZITBAL.

Voor veel kinderen is lang stilzitten niet alleen slecht, maar vooral ook moeilijk. Zelfs met een goede houding en goed meubilair! Een zitbal kan helpen de natuurlijke bewegingsdrang adequaat te ondersteunen en kan actief en dynamisch zitten bevorderen. Zitten op een bal is een optimale training voor de rug en het versterken daarvan. De houding van het lichaam gaat een natuurlijke stand aannemen bij lichte beweging. Zo komt er automatisch meer stabiliteit. Juist ook voor kinderen met een gedragsprobleem, kan stilzitten heel moeilijk zijn. Door te kunnen bewegen op de bal kan het kind in staat worden gesteld de juiste prikkelregulatie op de eigen lichaamsbehoefte af te stemmen. Een verbeterde houding en een verhoogde concentratie kunnen het kind helpen, maar ook de gehele klas kan hier baat bij hebben omdat het kind minder bewegingsonrust zal tonen.

De leerkrachten ontvangen bij de introductie van het project in de klas de volgende onderdelen van het project:

- controle lijst
- zithouding
- schrijfhouding
- pen / potloodgreep
- schrijfbeweging
- papierligging
- meubilair
- zitbal gebruik
- oefeningen voor in de klas

Al met al veel beweeg plezier voor leerkracht en leerling!



Adressenlijst Kinderoefentherapeuten Friesland

Marika Woortmeijer

A.H. Trompstraat 30
8551 NV Woudsend
0514-591220

Mr. C.J. Trompstraat 35 A
8561 BA Balk
0514-604750
mwoortmeijer@cs.com

Katinka Zomerschoe

Emmakade 59m
8921 AG Leeuwarden
06-53594391

Gezondheidscentrum Bilgaard

Skrok 5
8918 LA Leeuwarden
06-53594391
kzomerschoe@hetnet.nl
www.oefentherapeutenemmakade.nl

Esther Weijters

Tjonger 82
9204 AV Drachten
0512-533097

Wiepke Hofstraat 5
8531 GJ Lemmer
0514-565609
info@oefentherapiedrachten.nl
www.oefentherapiedrachten.nl

Martine Homminga

MCL-Harlingen
Achlumerdijk 2
8862 AJ Harlingen
0517-499863
kinderoefentherapie-homminga@supermail.nl

Nynke Gietema

Waterbies 3
9207 AP Drachten
0512- 543646

Bj. Schurerweg 14
9231 CE Surhuisterveen
0512-543646
nynke.gietema@hetnet.nl
www.cesartherapiedrachten.nl

Margriet van der Weg- Brattinga

Emmastraat 3
8601 GK Sneek
0515-414196
cesartherapiesneek@planet.nl

Karin Stellingwerf

De Vesteynde
Sportlaan 10
9271 VN Zwaagwesteinde
0511-447337
kstellingwerf@hetnet.nl
www.devestynde.nl