

Boeken en bewegen, bewegen met boeken

Het is ook nooit goed: zit je lekker te lezen, krijg je te horen: ga toch eens wat doen. En ben je lekker beweeglijk, zeggen ze: ga toch rustig zitten, pak eens een boek. Maar het één hoeft het andere niet uit te sluiten! Sterker nog: lezen kan bewegen juist stimuleren!

Bewegen is de basis

Lezen en voorlezen van prentenboeken stimuleert de ontwikkeling van jonge kinderen. De taalontwikkeling, de fantasie, via boeken ontdekken ze de wereld en op sociaal-emotioneel gebied hebben boeken ook veel te bieden. Een aspect van de ontwikkeling dat minder gekoppeld wordt aan voorlezen is het bewegen. En dat terwijl bewegen de basis is voor de ontwikkeling van veel deelgebieden in de hersenen: het evenwicht, het zelfvertrouwen en de kennis van het eigen lichaam, samenwerking tussen de beide hersenhelften, maar ook de cognitieve ontwikkeling en de ruimtelijke oriëntatie. Hoe het een met het ander samenhangt bewijst het feit dat kruipen belangrijk blijkt voor het latere begrijpend lezen! Als een kind onder de tafel door kruipt, op de stoel klimt of zich achter de kast verstopt, ervaart het de wereld aan den lijve. Begrippen als onder, achter, in en op worden belevenissen, en zo wordt taal letterlijk beleefd. Zo leer je met je hele lijf.

Tegenwicht

In deze tijd van computers, televisie en overgewicht is bewegen een belangrijk onderwerp. Baby's zitten vaak ingeklemd in hun Maxi-Cosi of worden voor het gemak vervoerd in buggy's en autostoeltjes. Kinderen zitten voor de computer een spelletje te doen of voor de tv naar Dora of de Teletubbies te kijken. Een beetje gechargeerd mischien en met een computerspelletje of tv-kijken op z'n



Peuters van Panda (Rhenen) dansen de Wiebelbillenboogie.

tijd is natuurlijk ook niets mis. Maar het gevaar schuilt in de opeenstapeling van passiviteit waardoor spieren zich niet goed ontwikkelen en daardoor niet sterk genoeg zijn om het lichaam in balans te houden.

Daarom moeten kinderen gestimuleerd worden: om hun hoofdje overeind te houden (baby's), om te kruipen, te klauteren, te gaan staan en te lopen. De fijne motoriek wordt gestimuleerd met het laten vastpakken en gebruiken van voorwerpen zoals potloden, vork en lepel en verschillende soorten speelgoed. Peuters en kleuters bewegen tijdens spel, binnen en vooral buiten, maar ook door muziek en gymnastiek. Vaak gebeurt dit al, spontaan door het kind zelf of gestimuleerd door de ouder, de leidster of de leerkracht. Dat boeken hierbij een grote stimulans kunnen zijn laten we hieronder zien. En dat het en passant ook nog eens leesbevorderend werkt is mooi meegenomen!

Baby's

Aandachtspunten: evenwicht oefenen, concentratie, ritme en klank

Voor de allerkleinsten zijn liedjes en opzegversjes bij uitstek geschikt om in actie te komen. Liedjes als 'Klap eens in je handjes' en 'Hop hop paardje' zijn bij iedereen wel bekend. Het boek *De leukste speelversjes en knierijmpjes* (Deltas) staat vol met spelletjes om met een baby, peuter of kleuter te doen. In een apart hoofdstuk zijn bewegings- of lichaamsspelletjes opgenomen. Bijvoorbeeld het versje 'Handen en voeten', dat je kunt opzeggen tijdens het afdrogen of aankleden:

*Met je handjes kun je klappen.
Met je voetjes kun je stappen.
Met je teentjes kun je wiebelen.
Met je vingertjes kun je kriebelen!*

In Baby's eerste versjesboek (Van Holkema & Warendorf) worden liedjes, bewegen en voelelementen gecombineerd (zie voor een **Boekidee** uit een ander deel van de serie: *Leeskraam* 2007-2, p. 15.).

Leentje leerde Lotje lopen...

Leren lopen gaat met vallen en opstaan, daar is niks mis mee! In een boekje van Helen Oxenbury met de veelzeggende titel *Oeps Boem* (Gottmer, helaas alleen



Met 12 weken is Jotte al geboeid door boekjes; ze grijpt er met haar handjes naar.

nog in de bibliotheek) is vallen juist leuk! Een leuk versje uit het eerder genoemde boek *De leukste speelversjes en knierimpjes*:

*Leren stappen
Loop maar even met me mee
Stappe-stap, één en twee*

*Loop maar even aan mijn hand,
Op de steentjes en het zand.*

Het proces van leren lopen is niet vaak te vinden in boeken maar wordt mooi weergegeven in het kleine kartonboekje *Luna leert lopen* (Holland). Compleet met tranen en pleisters.

Traplopen kost veel tijd, maar het is wel belangrijk dat kinderen dat leren. Ze leren eerst omhoog klauteren, als een soort verticaal kruipen, daarna pas naar beneden. Dat heeft Miep Diekmann goed begrepen, getuigt dit versje in *Ik zie je wel ik hoor je wel* (Querido).

<i>stap</i>	<i>naar boven</i>
<i>op de trap</i>	<i>gaat vlugger</i>
<i>stap stap</i>	<i>dan naar</i>
<i>twee</i>	<i>benee</i>
<i>nog een tree</i>	

Een heerlijke variant op het hop-hop-paardje is *Klipperdeklop* (Gottmer), een prentenboek waarbij je gewoon niet stil kunt zitten! (zie ook **Boekidee** in *Leeskraam* 2007-2, p. 16).

Voelboekjes, flapjes, schuifjes en meer

Aandachtspunten: fijne motoriek, oog-hand-coördinatie, kennismaken met verschillende materialen en begrippen.

Hoe voelt een schaap, of een appel? Begrippen als glad, zacht, ruig of glibberig kunnen kinderen in een boekje voelen en in de echte wereld herkennen. Van de talloze voelboekjes die er zijn valt vooral het boek *De wereld van nijntje* (Rubinstein) op. Niet alleen om materialen te voelen, maar ook de vorm van een peer of een bord. Dit boek werd speciaal ontwikkeld voor kinderen met een leeshandicap (braille), maar is ook voor kinderen die goed zien een feest. Op de bijbehorende cd staan niet alleen voorgelezen verhaaltjes, maar ook muziek om lekker op te dansen.

Makers van kinderboeken worden steeds inventiever in het uitdenken van bewegende delen. Dat is niet zomaar, kinderen vinden het nu eenmaal heerlijk om met hun vingertjes plaatjes te voorschijn te toveren of figuurtjes te laten bewegen. Het is de moeite waard om eens in de (kinder)boekwinkel te gaan kijken. Hier wil ik in ieder geval een nieuwe serie noemen met onder andere de titel *Stipje hier, streepje daar* (Gottmer) waar de kleintjes worden uitgedaagd met hun vingertjes allerlei onderdelen te verschuiven en te bewegen. Dat levert fascinerende plaatjes op.

Leren met je lijf

Aandachtspunten: een verhaal beleven met al je zintuigen en je hele lichaam.

Wie is niet al eens op berenjacht geweest? Dwars door de diepe, koude rivier of door de jagende, zwiepende sneeuwstorm. Het boek *Wij gaan op berenjacht* (Gottmer) is al twintig jaar een inspirerend prentenboek. Bouw in de speelzaal een circuit en speel het boek na. Het verhaal is zo meeslepend dat het geen enkele moeite kost om de kinderen in beweging te krijgen. Dat geldt ook voor een ander klassieker: *Van Top tot teen van Eric Carle* (Gottmer). Buig je nek, trek je schouders op, en zwaai met je armen. Kinderen leren de namen en de mogelijkheden van hun lichaamsdelen en tegelijkertijd allerlei begrippen. Jaren geleden zag ik mijn helaas veel te vroeg overleden collega Ingeborg Hulsebos dit boek 'voorlezen' aan een groep allochtone moeders met hun peuters. Eerst wat aarzelend, maar steeds enthousiaster deden de vrouwen mee en uiteindelijk sloegen ze fanatiek op hun achterwerk en draaiden met hun heupen!

Onhandig

Sommige kinderen lopen in hun enthousiasme overal tegenaan, of kijken naar links en bewegen naar rechts. Die onhandigheid staat centraal in het aandoenlijke prentenboek *Kijk uit, Ties!* (Lemniscaat). Iedere keer weer gaat het mis en zijn moeder wordt er moe van. Maar ook grote mensen zijn wel eens onhandig; een hele geruststelling!

Bewegen met boeken ligt meer voor de hand dan je denkt. Op de poster bij deze *Leeskraam* vindt u de gegevens van alle genoemde titels en nog veel meer andere om kinderen lekker te laten bewegen.

Met dank aan Hanneke Poot, kinderfysiotherapeute en docente kinderopvang (www.sirenevoorkinderen.nl). Meer weten over bewegen en de senso-motorische ontwikkeling van jonge kinderen? Hanneke Poot schreef een tweetal brochures: *De motorische ontwikkeling; leren door bewegen* en *De zintuiglijke ontwikkeling; leren door te ontvangen*. U kunt ze aanvragen via eerder genoemde website.

Lea Kessels is lid van de redactie van *Leeskraam* en heeft een Leesbevordering Adviesbureau. Zij maakte ook de foto's bij dit artikel.