



The Daily Mile in de kinderopvang: een haalbaarheidsstudie

Maxine de Jonge
Jorien Slot-Heijs

mulier instituut

Inhoudsopgave

1. Inleiding
 - 1.1 Aanleiding onderzoek
 - 1.2 Onderzoeksvraag
2. Methode
3. Resultaten
 - 3.1 Tijdslijn en deelname pilot
 - 3.2 Deelnemende opvanglocaties
 - 3.3 Vorbereiding
 - 3.4 Uitvoering
 - 3.5 Ervaren belemmeringen
 - 3.6 Waardering van pedagogisch medewerkers
 - 3.7 Motivatie van pedagogisch medewerkers
 - 3.8 Waardering van kinderen
 - 3.9 Gewenste ondersteuning
 - 3.10 Geschiktheid The Daily Mile in de kinderopvang
 - 3.11 Voortzetting na pilot
 - 3.12 Tips van pedagogisch medewerkers
4. Discussie
 - 4.1 Samenvatting
 - 4.2 Conclusie
 - 4.3 Aanbevelingen
5. Bijlage

The background of the slide is a photograph of a group of young children running a race on a paved road. They are wearing various athletic outfits, including t-shirts and shorts. Some have race bibs pinned to their chests with names and numbers. The children are in motion, with some looking towards the camera and others looking ahead. The scene is outdoors with trees and spectators in the background.

1. Inleiding

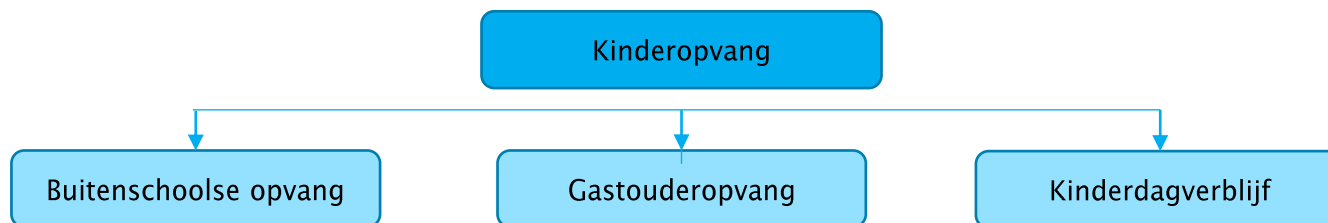
1.1 Aanleiding

The Daily Mile groeit: steeds meer scholen nemen deel aan het beweeginitiatief, dat gericht is op kinderen op de basisschool (groep 3 t/m 8). Een klas gaat op minimaal drie schooldagen per week gedurende vijftien minuten naar buiten om te joggen/rennen (op matig intensief niveau), met als doel het verhogen van de fitheid. JOGG verkent momenteel of en hoe The Daily Mile ook op de kinderopvang (kinderdagverblijf, buitenschoolse opvang en gastouderopvang) kan worden ingezet. Reden daarvoor is de groeiende aandacht voor beweegstimulering op jonge leeftijd, onder andere in kinderdagverblijven (0-4 jaar).

In het kader van deze verkenning heeft JOGG een pilotproject opgezet waarin kinderopvanglocaties gericht op schoolgaande kinderen (vanaf 4 jaar; buitenschoolse opvang) en jonge kinderen (0- 4 jaar; gastouderopvang en kinderdagverblijf) gedurende vier weken drie keer per week The Daily Mile uitvoeren.

De vorm van The Daily Mile voor de buitenschoolse opvang (4-12 jaar) en gastouderopvang verschilt niet van de ‘traditionele’ Daily Mile op de basisschool zoals hierboven beschreven. De vraag is of The Daily Mile in zijn traditionele vorm in deze settings geschikt is. Voor de kinderdagverblijven is, vanwege de jonge leeftijden van de kinderen, een alternatief bedacht: gedurende de interventieperiode van vier weken wordt The Daily Mile elke week in een andere vorm uitgevoerd, om te toetsen welke vorm(en) van The Daily Mile geschikt is/zijn voor het kinderdagverblijf. Deze opzet is door JOGG bedacht.

In dit project evalueert het Mulier Instituut de (verschillende vormen van de) uitvoering van The Daily Mile in de kinderopvang en de ervaringen van de pedagogisch medewerkers. Op basis daarvan kan worden bepaald of The Daily Mile, eventueel met benodigde aanpassingen, geschikt is voor de kinderopvang.



1.2 Onderzoeksvraag

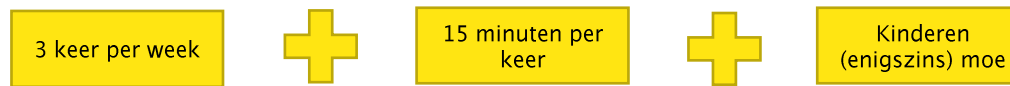
In dit onderzoek staat de volgende vraag centraal: wat is de ervaring van pedagogisch medewerkers van de kinderopvanglocaties met betrekking tot (de haalbaarheid van) de uitvoering van The Daily Mile?

A group of young children are running a race on a paved road. They are wearing various athletic gear, including t-shirts and shorts. Some have race bibs with names and numbers. The children are in motion, with some looking towards the camera and others looking ahead. The background is slightly blurred, showing spectators and trees.

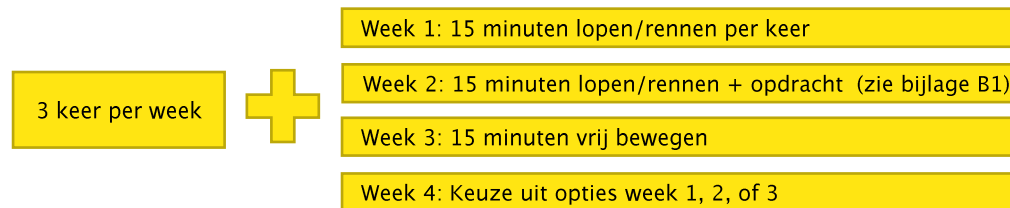
2. Methode

2.1 Methode

JOGG heeft via JOGG-regisseurs kinderopvanglocaties (buitenschoolse-opvanglocaties, kinderdagverblijven en gastouderopvanglocaties) in Friesland en Limburg benaderd om deel te nemen aan deze pilot. De deelnemende locaties hebben een informatiebrief ontvangen en zijn gevraagd om The Daily Mile vier weken lang uit te voeren en deel te nemen aan de evaluatie van de pilot. Buitenschoolse-opvanglocaties en de koepelorganisaties van de gastouderopvanglocaties hebben het reguliere startpakket voor basisscholen van JOGG ontvangen. De instructies voor uitvoering op de buitenschoolse-opvanglocaties en gastouderopvanglocaties zijn gelijk aan de traditionele vorm van The Daily Mile (drie keer per week een kwartier met de kinderen (hard)lopen).



JOGG heeft de instructies voor de uitvoering van The Daily Mile op het kinderdagverblijf aangepast. De frequentie en duur zijn hetzelfde als de traditionele vorm (vijftien minuten, drie keer per week), maar de inhoud is anders. De inhoud was als volgt:



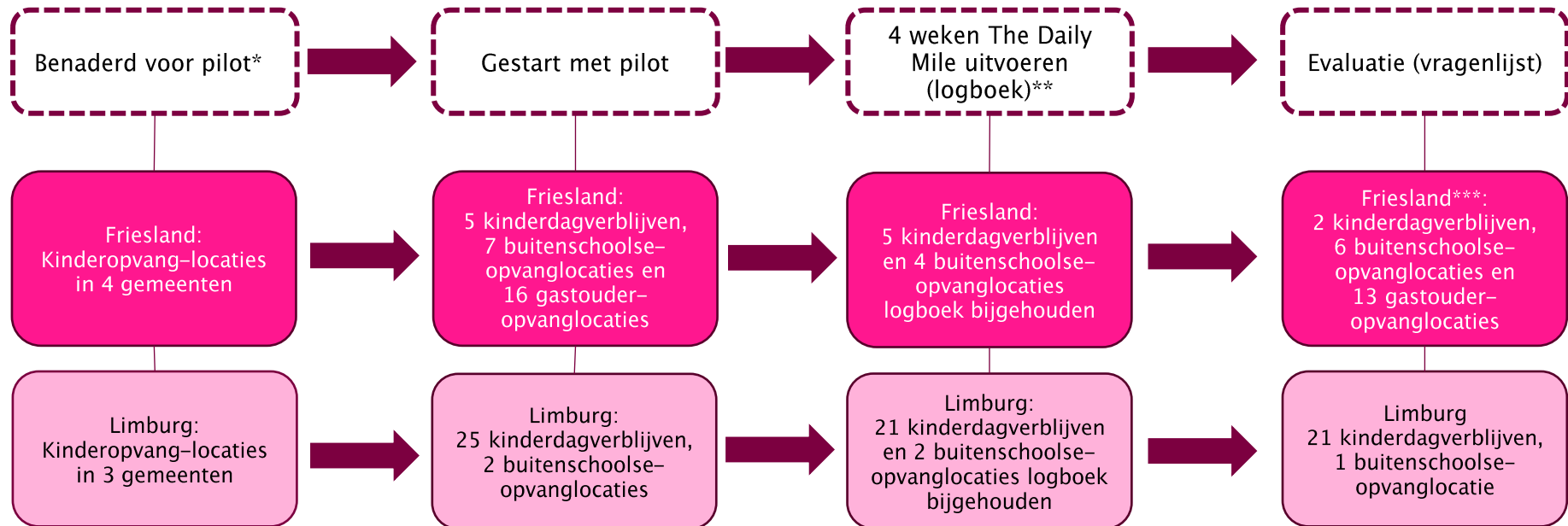
Deelnemende kinderdagverblijven en buitenschoolse-opvanglocaties zijn gevraagd gedurende de pilot een online logboek bij te houden. Daarin konden ze per keer aangeven hoeveel kinderen en begeleiders The Daily Mile hebben uitgevoerd, wat de weersomstandigheden waren en hoe de uitvoering ging. Na afloop van de pilot zijn alle deelnemende kinderopvanglocaties gevraagd een online evaluatievragenlijst in te vullen. De vragenlijsten zijn door pedagogisch medewerkers ingevuld en gingen over de uitvoering en waardering van The Daily Mile. Bij twee kinderopvanglocatie hebben twee pedagogisch medewerkers de vragenlijst ingevuld. Bij de overige locaties heeft één pedagogisch medewerker de vragenlijst ingevuld. De vragenlijst kon van 7 juni 2021 t/m 23 juli 2021 ingevuld worden. Van 42 van de 55 kinderopvanglocaties die met de pilot zijn gestart heeft een pedagogisch medewerker de vragenlijst ingevuld (zie figuur 3.1) ingevuld. Doordat op twee locaties twee medewerkers de vragenlijst hebben ingevuld, komt de totale respons op 44 (kinderdagverblijf: n=24; buitenschoolse opvang: n=7; gastouderopvang: n=13). Van de overige dertien locaties zijn van zes logboekgegevens beschikbaar en is van zeven onbekend hoe ze de pilot hebben uitgevoerd. Vier van deze zeven locaties (twee kinderdagverblijven en twee buitenschoolse opvang) zijn met de pilot gestopt omdat deelname aan de pilot als te belastend werd ervaren en als een verplichting voelde. De resultaten van de logboeken en de vragenlijst zijn in dit rapport per type locatie weergegeven.

A group of young children are running a race on a paved street. They are wearing various athletic gear, including t-shirts and shorts. Some have race bibs with names and numbers. The children are in motion, with some looking towards the camera and others looking ahead. The background shows spectators and trees, suggesting an outdoor setting.

3. Resultaten

3.1 Tijdlijn en deelname pilot

Figuur 3.1 Tijdlijn pilot The Daily Mile op de kinderopvang



* JOGG-regisseurs hebben kinderopvanglocaties in één gemeente in Friesland en in twee gemeenten in Limburg benaderd. Het aantal benaderde locaties is onbekend. Wel is bekend waarom kinderopvanglocaties weigerden deel te nemen. Het ging er vooral om dat ze al veel aan bewegen deden, geen tijd hadden en te weinig personeel hadden.

** Gastouderopvanglocaties hebben het startpakket van JOGG ontvangen, maar waren in eerste instantie niet uitgenodigd om mee te doen aan de pilot. Een aantal locaties heeft The Daily Mile vier weken zelfstandig uitgevoerd. Deze locaties zijn na afloop van de vier weken door JOGG benaderd om de vragenlijst in te vullen. Omdat ze later zijn benaderd, hebben zij geen logboek bijgehouden.

*** Op een van deze kinderdagverblijven is de vragenlijst door twee pedagogisch medewerkers ingevuld, waardoor de totale respons op de vragenlijst 44 is (kinderdagverblijf: n=24; buitenschoolse opvang n=7; gastouderopvang: n=13).

3.2 Deelnemende opvanglocaties

Buitenschoolse opvang

Gemiddeld aantal kinderen per dag aanwezig: 11 (range van 7-15)

Locatie: 3 in een eigen gebouw, 3 in een gebouw van een basisschool en 1 in een sportkantine

Gastouderopvang

Gemiddeld aantal kinderen per dag aanwezig: 4 (range van 1-6)

Locatie: Eigen gebouw gevestigd.

Kinderdagverblijf

Gemiddeld aantal kinderen per dag aanwezig: 24 (range van 8-40)

Locatie: 19 in een peuterspeelzaal/voorschoollocatie, 4 zijn een kinderdagverblijforganisatie met meerdere vestigingen.

3.3 Voorbereiding

Alle deelnemers vonden de instructies voor de uitvoering van The Daily Mile (vanuit JOGG) duidelijk (n=44). Ook vonden alle locaties dat het doel van The Daily Mile duidelijk werd gecommuniceerd (vanuit JOGG). Alle locaties zijn gevraagd naar hun reden voor deelname (open vraag).

Buitenschoolse opvanglocaties

Medewerkers van buitenschoolse opvanglocaties hebben om veel verschillende redenen aan de pilot meegedaan. De volgende redenen zijn vaak genoemd: om bewegen te stimuleren, om naar buiten te gaan, omdat het leuk leek en om te kijken of het plezierig en haalbaar is.

Gastouderopvanglocaties

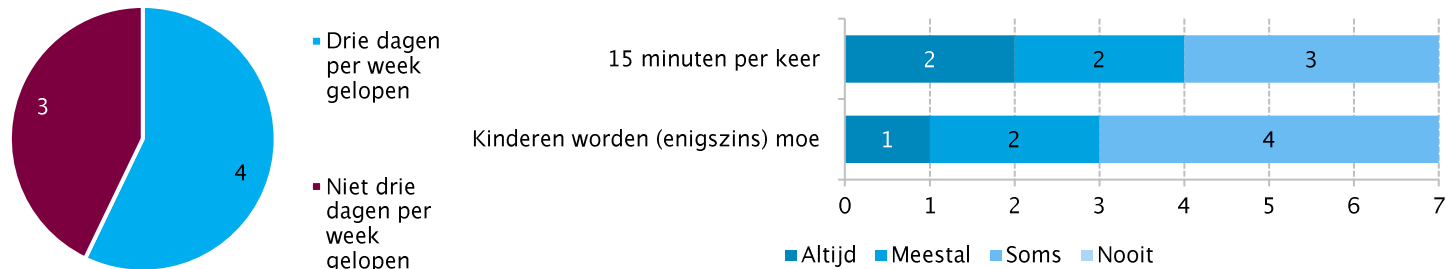
Bij de medewerkers van gastouderopvanglocaties kwamen de volgende redenen voor deelname aan de pilot vaak naar voren: om bewegen te stimuleren, omdat het leuk leek om buiten te zijn en omdat het gezond is.

Kinderdagverblijven

Bij kinderdagverblijven kwamen de volgende redenen naar voren: om bewegen te stimuleren, om iets nieuws te proberen, om te kijken of The Daily Mile bij de locatie past, omdat het management dit heeft gevraagd, en vanwege de aansluiting bij de peuter4daagse (specifiek in Limburg). Tijdens de peuter4daagse wandelen de pedagogisch medewerkers een week lang elke dag minimaal vijftien minuten met de kinderen. Dit jaar was de peuter4daagse van 7 t/m 11 juni 2021, wat samenviel met de start van de pilot (7 juni).

3.4 Uitvoering

Figuur 3.2 Uitvoering The Daily Mile op de buitenschoolse opvang, volgens pedagogisch medewerkers (in aantallen, n=7)



Bron: Vragenlijst onder pedagogisch medewerkers, zomer 2021, Mulier Instituut.

Buitenschoolse opvang

Het was de bedoeling om The Daily Mile drie keer per week vijftien minuten uit te voeren en dat de deelnemers (enigszins) mee worden. Figuur 3.2 geeft weer de uitvoering van The Daily Mile op de buitenschoolse opvang. Het is geen van de zeven medewerkers gelukt om The Daily Mile vier weken lang volgens dit protocol uit te voeren (niet in figuur). Volgens drie medewerkers is dit om verschillende redenen niet gelukt: (1) sommigen hebben voor een andere activiteit gekozen, (2) het was te warm, (3) het paste niet (makkelijk) bij de locatie, of (4) een pedagogisch medewerker was geblesseerd.

Medewerkers zijn gevraagd naar het aandeel kinderen dat mee heeft gedaan met The Daily Mile. Volgens vier van de zeven medewerkers hebben alle (aanwezige) kinderen meegedaan met The Daily Mile. Het gemiddelde aantal aanwezige kinderen op de deelnemende buitenschoolse-opvanglocaties is elf (een range van zeven tot vijftien kinderen). Bij de drie locaties waar niet alle kinderen meededen, kwam dit doordat de kinderen een eigen keuze mochten maken om wel of niet mee te doen.

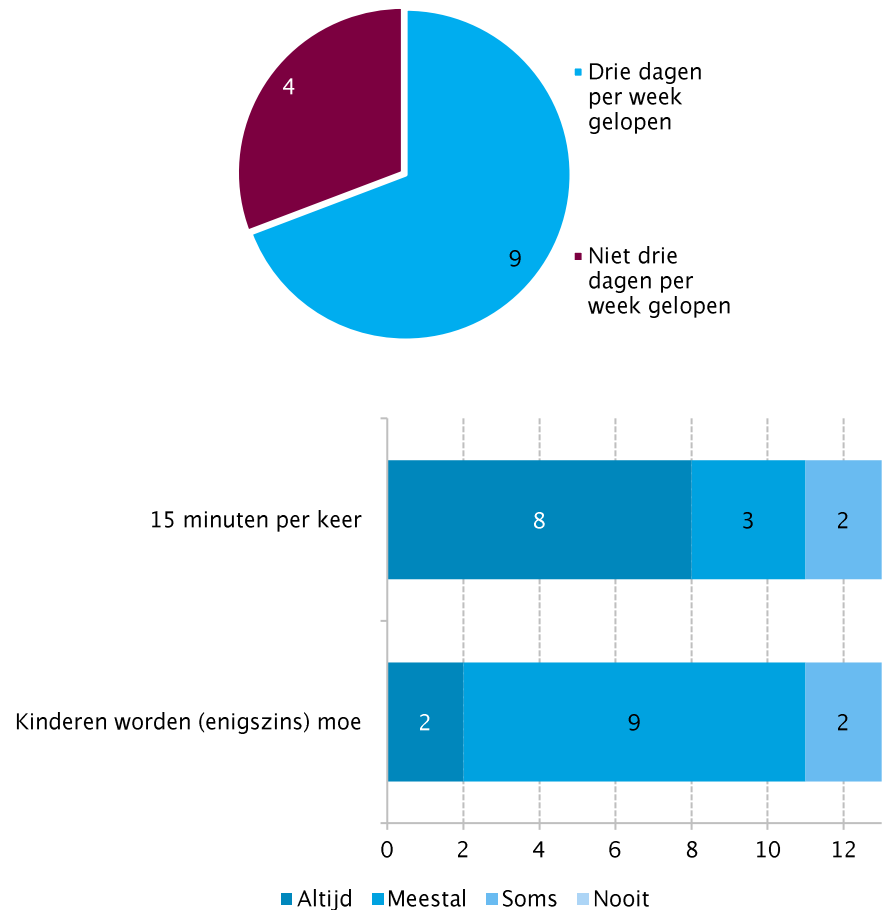
Medewerkers zijn gevraagd naar de frequentie waarmee ze spelletjes/opdrachten hebben gedaan bij het uitvoeren van The Daily Mile (altijd, vaak, soms of nooit). Vijf medewerkers hebben vaak spelletjes of opdrachten gedaan bij het uitvoeren van The Daily Mile. Twee medewerkers deden dit af en toe. De spelletjes/opdrachten die gedaan werden zijn onder andere tikspelletjes, speurtochten, bingo, dobbelspel en bewegen op muziek. Volgens vijf medewerkers hebben de kinderen zelf meegedacht om The Daily Mile leuk te houden. Vier medewerkers hebben The Daily Mile op vaste tijdstippen uitgevoerd (twee direct na aankomst van de kinderen en twee halverwege de middag). De medewerkers hebben voor deze tijdstippen gekozen omdat het op dat moment het best in schema paste en alle kinderen aanwezig waren.

Gastouderopvang

Het is de meerderheid van de medewerkers gelukt om The Daily Mile drie dagen per week uit te voeren (figuur 3.3). Volgens de vier medewerkers bij wie dit niet gelukt is, komt het doordat de samenstelling van de groep het niet toeliet (te divers in leeftijd), doordat de kinderen te jong waren voor The Daily Mile, doordat de locatie onveilig was of doordat het te warm was. Het is één van de dertien medewerkers gelukt om The Daily Mile vier weken lang drie keer per week, vijftien minuten per keer uit te voeren en te zorgen dat de kinderen enigszins moe werden (niet in figuur). Volgens tien van de dertien medewerkers deden alle kinderen mee aan The Daily Mile. De gastouderopvanglocaties geven aan dat gemiddeld vier kinderen (range van één tot zes kinderen) per dag aanwezig zijn. Volgens de drie medewerkers bij wie niet alle kinderen meededen, kwam dit doordat de kinderen te jong waren en in een buggy of een draagzak zaten als ze naar buiten gingen.

De meeste medewerkers hebben spelletjes/opdrachten gebruikt bij het uitvoeren van The Daily Mile (drie altijd, vijf vaak en vier af en toe). Ze hebben onder andere bingo, beweegopdrachten tijdens het wandelen, speurtochten en tellen tijdens The Daily Mile gedaan. Eén medewerker heeft geen spelletjes/opdrachten gebruikt, omdat deze een aantal weken ziek was. Volgens vier van de dertien medewerkers hebben de kinderen zelf meegedacht om The Daily Mile leuk te houden. Elf van de dertien medewerkers hebben The Daily Mile niet op een vast tijdstip uitgevoerd. Twee medewerkers hebben dit wel gedaan, vanwege het slaapschema van het jongste aanwezige kind en omdat het enthousiasme van de kinderen op dat moment het grootst was.

Figuur 3.3 Uitvoering The Daily Mile op de gastouderopvang, volgens pedagogisch medewerkers, (in aantallen, n=13)



Bron: Vragenlijst onder pedagogisch medewerkers, zomer 2021, Mulier Instituut.

Kinderdagverblijf

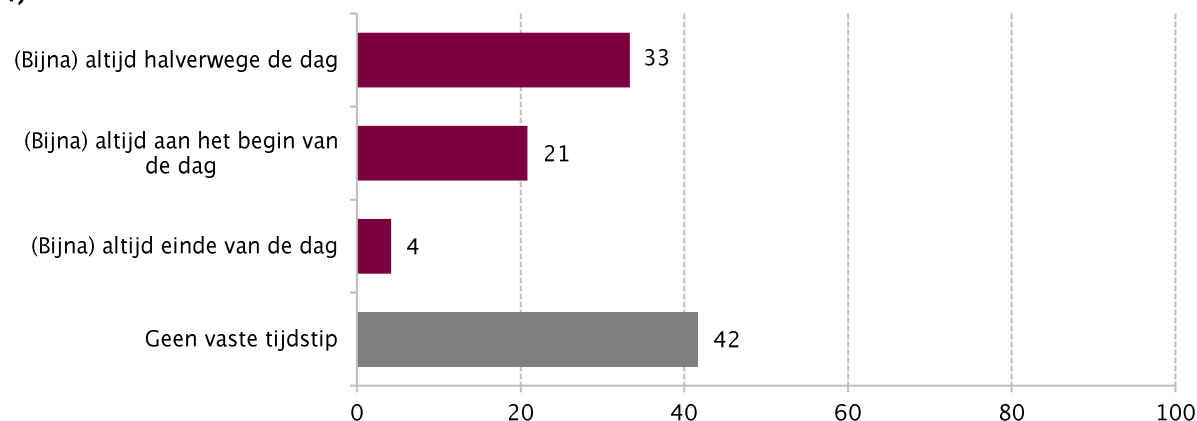
De uitvoering van The Daily Mile op het kinderdagverblijf was anders dan op de andere kinderopvanglocaties. De bedoeling was wel om The Daily Mile drie keer per week vijftien minuten uit te voeren, maar in tegenstelling tot de buitenschoolse-opvanglocaties en de gastouderopvanglocaties was de opdracht elke week anders (zie paragraaf 2.1).

De medewerkers hebben The Daily Mile gemiddeld elf keer uitgevoerd (range acht tot twaalf keer, n=24). Achttien medewerkers geven aan The Daily Mile twaalf keer te hebben uitgevoerd. Dat The Daily Mile op zes locaties niet twaalf keer is uitgevoerd, komt doordat (1) andere activiteiten prioriteit hadden, (2) een pedagogisch medewerker geblesseerd was of (3) er te weinig begeleiders aanwezig waren en (4) omdat er nieuwe peuters aanwezig waren om te wennen.

Volgens 22 van de 24 medewerkers deden alle kinderen mee. Gemiddeld hebben de deelnemende kinderdagverblijven 24 kinderen per dag aanwezig (range van acht tot veertig kinderen). Volgens de twee medewerkers bij wie niet alle kinderen meededen, ging het om peuters met gedragsproblemen en jonge peuters (die nog aan het wennen waren).

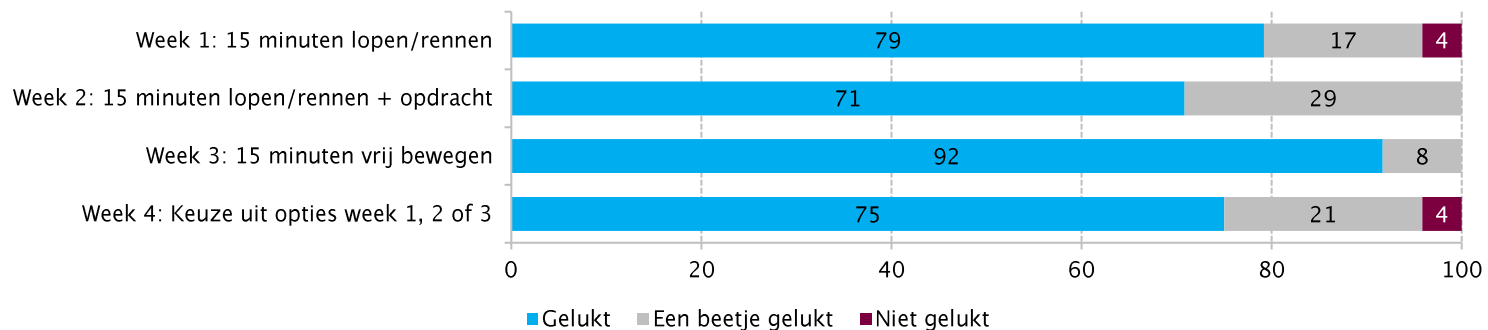
De meeste medewerkers hebben The Daily Mile op een vast tijdstip uitgevoerd (figuur 3.4). Dit werd vooral aan het begin of halverwege de dag gedaan: (1) omdat de peuters op dat moment nog fit zijn, (2) omdat het goed in het programma past, (3) om de warmte te vermijden of (4) omdat dit al het vaste moment was om naar buiten te gaan.

Figuur 3.4 Moment uitvoering The Daily Mile op het kinderdagverblijf, volgens pedagogisch medewerkers (in procenten, n=24)



Bron: Vragenlijst onder pedagogisch medewerkers, zomer 2021, Mulier Instituut.

Figuur 3.5 Mate van succes in uitvoering van verschillende vormen van The Daily Mile op het kinderdagverblijf, volgens pedagogisch medewerkers, in procenten (n=24)

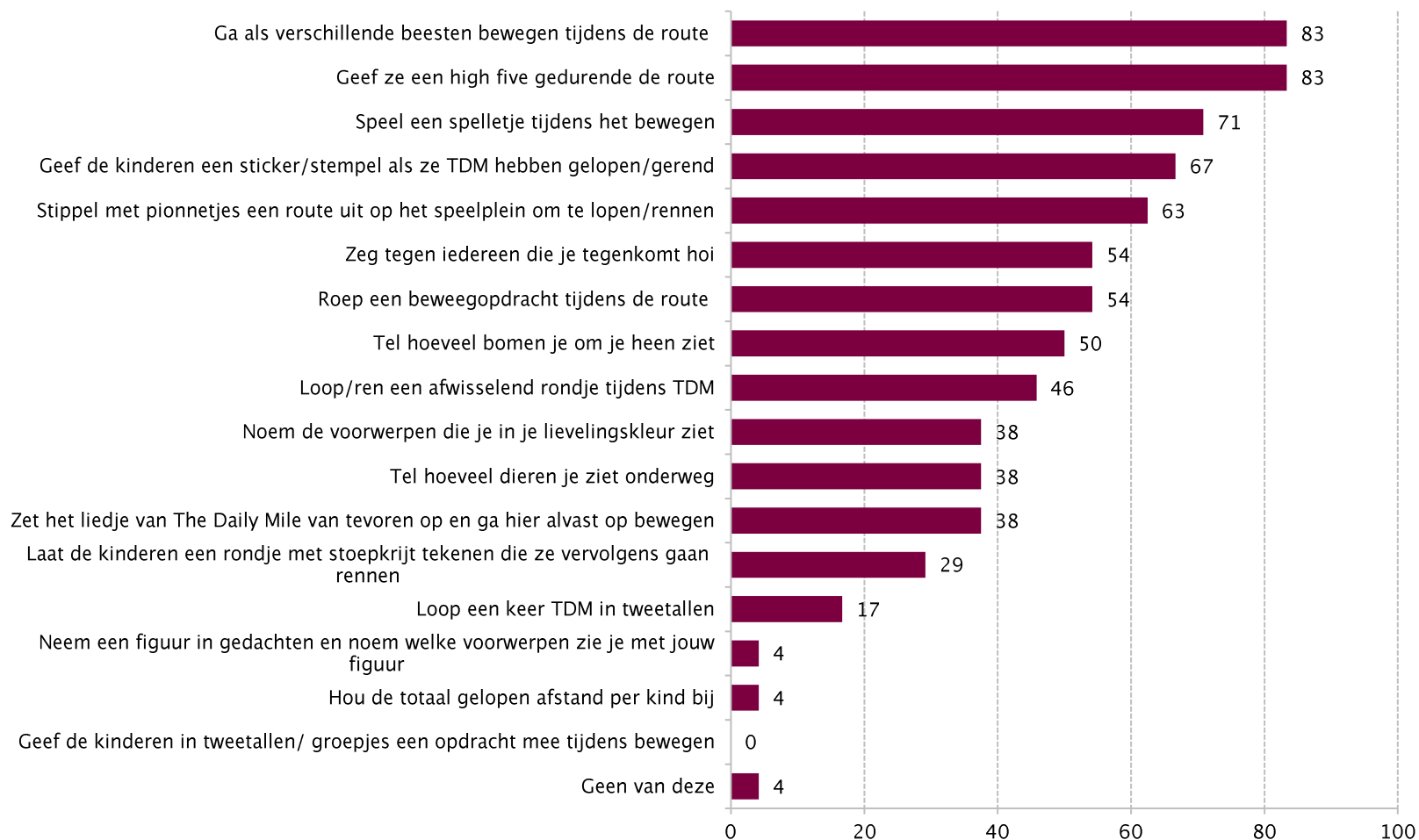


Bron: Vragenlijst onder pedagogisch medewerkers, zomer 2021, Mulier Instituut.

Medewerkers op de kinderdagverblijven zijn gevraagd in hoeverre de uitvoering van de verschillende vormen van The Daily Mile was gelukt (figuur 3.5). De ervaringen worden hieronder verder toegelicht:

- **Week 1:** De meeste medewerkers vonden deze vorm goed uitvoerbaar en gaven aan dat de kinderen het leuk vonden. De meeste medewerkers gaven aan dat ze vooral gewandeld hebben met de kinderen (niet hardgelopen). Een paar medewerkers gaven aan dat vijftien minuten aaneengesloten lopen/rennen te lang is voor deze leeftijdsgroep en dat het niet lukt om buiten het eigen terrein te rennen.
- **Week 2:** Tijdens week 2 en 4 konden de kinderdagverblijven aanvullende opdrachten uitvoeren tijdens The Daily Mile. Alle kinderdagverblijven hebben een lijst met opdrachten meegekregen. 17 van de 22 opdrachten zijn minimaal één keer uitgevoerd op een kinderdagverblijf in week 2 en 4 (zie bijlage 1). Gemiddeld hebben de kinderdagverblijven tijdens week 2 en 4 vier opdrachten uitgevoerd. De medewerkers waren enthousiast over deze vorm, omdat het voor de kinderen leuker was dan de eerste week (alleen lopen/rennen zonder opdrachten). Ze gaven aan dat deze vorm voor meer afwisseling en uitdaging voor kinderen (maar ook voor medewerkers zelf) zorgt. Wel gaven medewerkers aan dat de opdrachten te moeilijk waren voor deze leeftijdsgroep en dat ze de opdrachten hebben aangepast of eigen opdrachten hebben bedacht (zie bijlage 1). Dit kan een verklaring zijn waarom deze week volgens de medewerkers minder is gelukt dan week 1 (71% vs. 79%)
- **Week 3:** Deze vorm is goed gelukt. Vijftien minuten vrij bewegen is volgens de medewerkers goed uitvoerbaar en de kinderen vinden het leuk. Ook werd aangegeven dat dit makkelijk binnen te doen is. Vier medewerkers hebben ervoor gekozen om te gaan wandelen in plaats van vrij bewegen.
- **Week 4:** Deze vorm was ook goed uitvoerbaar. De afwisseling is voor de kinderen leuk. Sommige medewerkers hebben de hele week gewisseld tussen week 1, 2 of 3, andere medewerkers hebben een week herhaald. Er werd aangegeven dat het fijn is om te kiezen wat op het moment het best uitkomt.

Figuur 3.6 Opdrachten haalbaar in het kinderdagverblijf, volgens pedagogisch medewerkers (in procenten, meer antwoorden mogelijk, n=24)



Bron: Vragenlijst onder pedagogisch medewerkers, zomer 2021, Mulier Instituut.

3.5 Ervaren belemmeringen

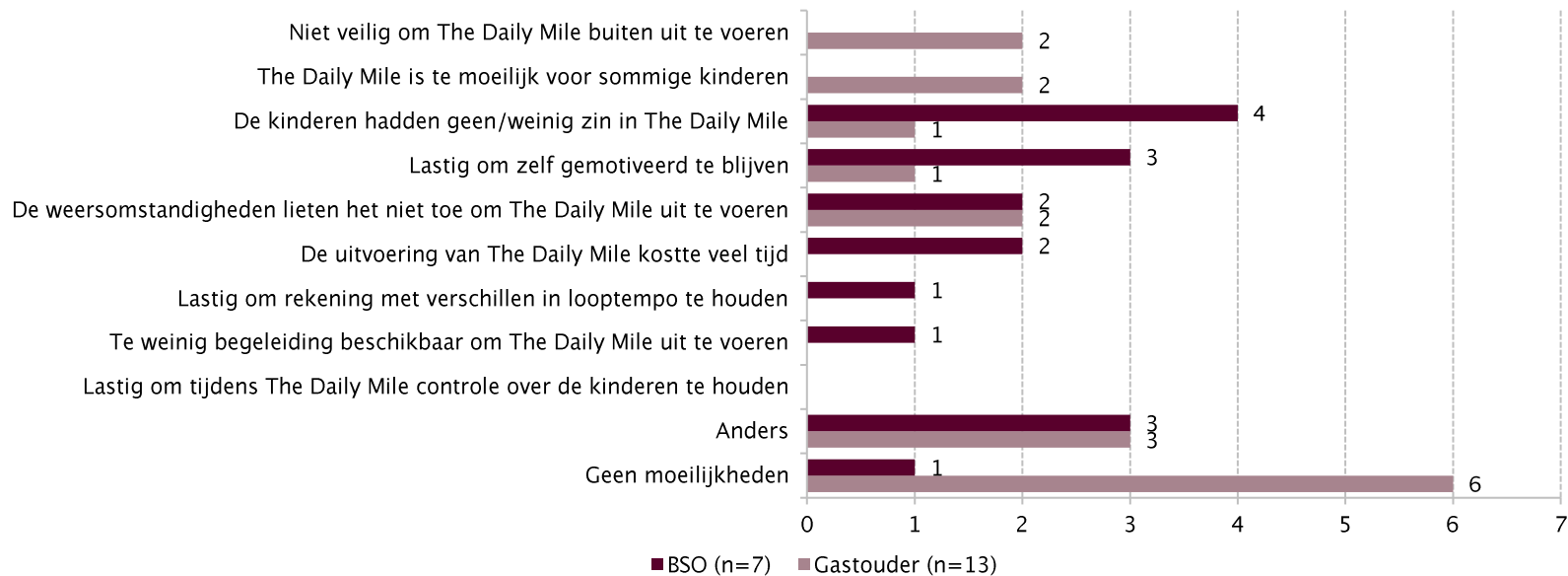
Na afloop van de uitvoering van The Daily Mile zijn alle medewerkers gevraagd naar de belemmeringen die zij hebben ervaren tijdens het uitvoeren van The Daily Mile (figuur 3.6).

Als andere belemmering (niet in figuur) gaven drie medewerkers op de buitenschoolse opvang aan dat het moeilijk was om het vijftien minuten vol te houden en dat de verschillende leeftijden van de kinderen het moeilijker maakten om The Daily Mile uit te voeren. Verder gaven de gastouderopvanglocaties in een open antwoord ook aan dat diverse leeftijden van de kinderen en ziekte van de pedagogisch medewerker ook een belemmering vormden.

‘Ik merk dat de uitvoering van The Daily Mile soms wel lastig was en denk dat het op school beter zal werken. Dan zal het echt een ‘onderbreking’ van de dag zijn. Hier hebben de kinderen het toch wel als een “moeten” ervaren omdat ze op de BSO veel vrij spel hebben.’

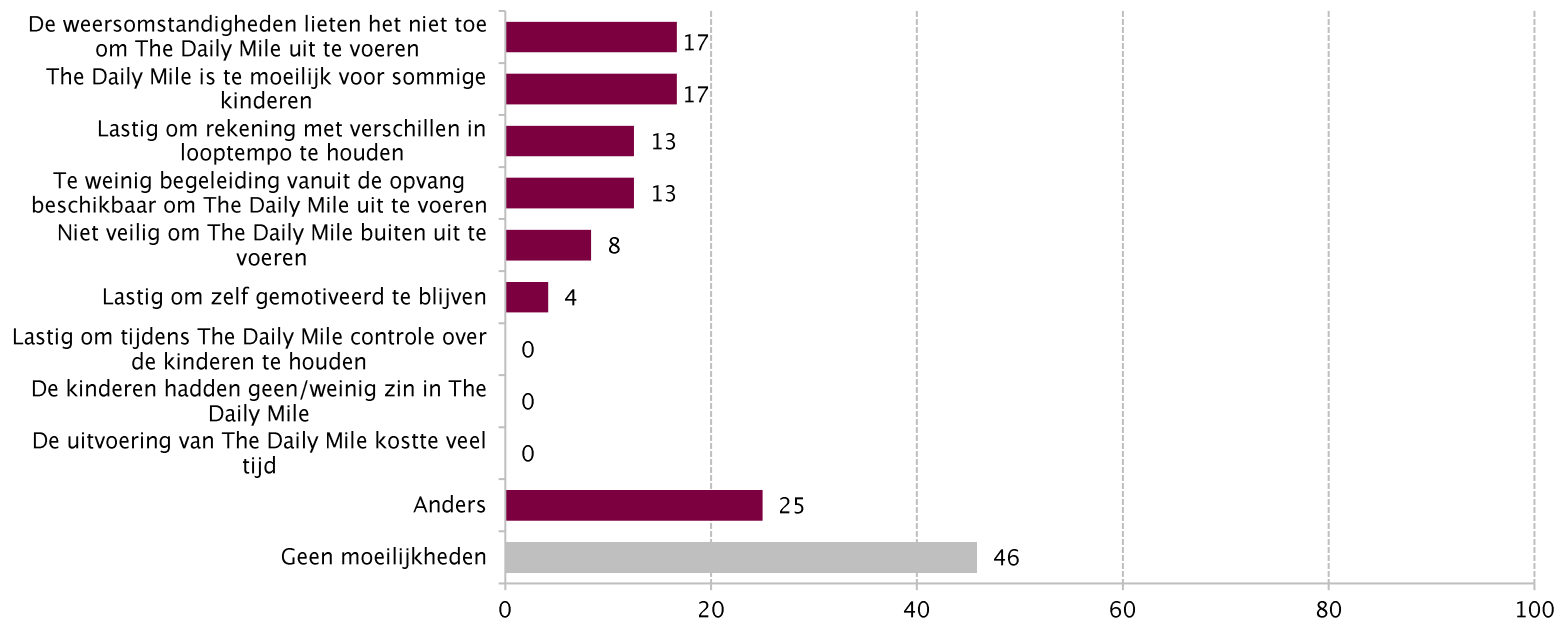
- pedagogisch medewerker op een buitenschoolse opvang

Figuur 3.7 Belemmeringen ervaren tijdens uitvoering The Daily Mile op de buitenschoolse en gastouderopvang, volgens pedagogisch medewerkers (in aantallen, meer antwoorden mogelijk)



Bron: Vragenlijst onder pedagogisch medewerkers, zomer 2021, Mulier Instituut.

Figuur 3.8 Belemmeringen ervaren tijdens uitvoering The Daily Mile op het kinderdagverblijf, volgens pedagogisch medewerkers (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=24)



Bron: Vragenlijst onder pedagogisch medewerkers, zomer 2021, Mulier Instituut.

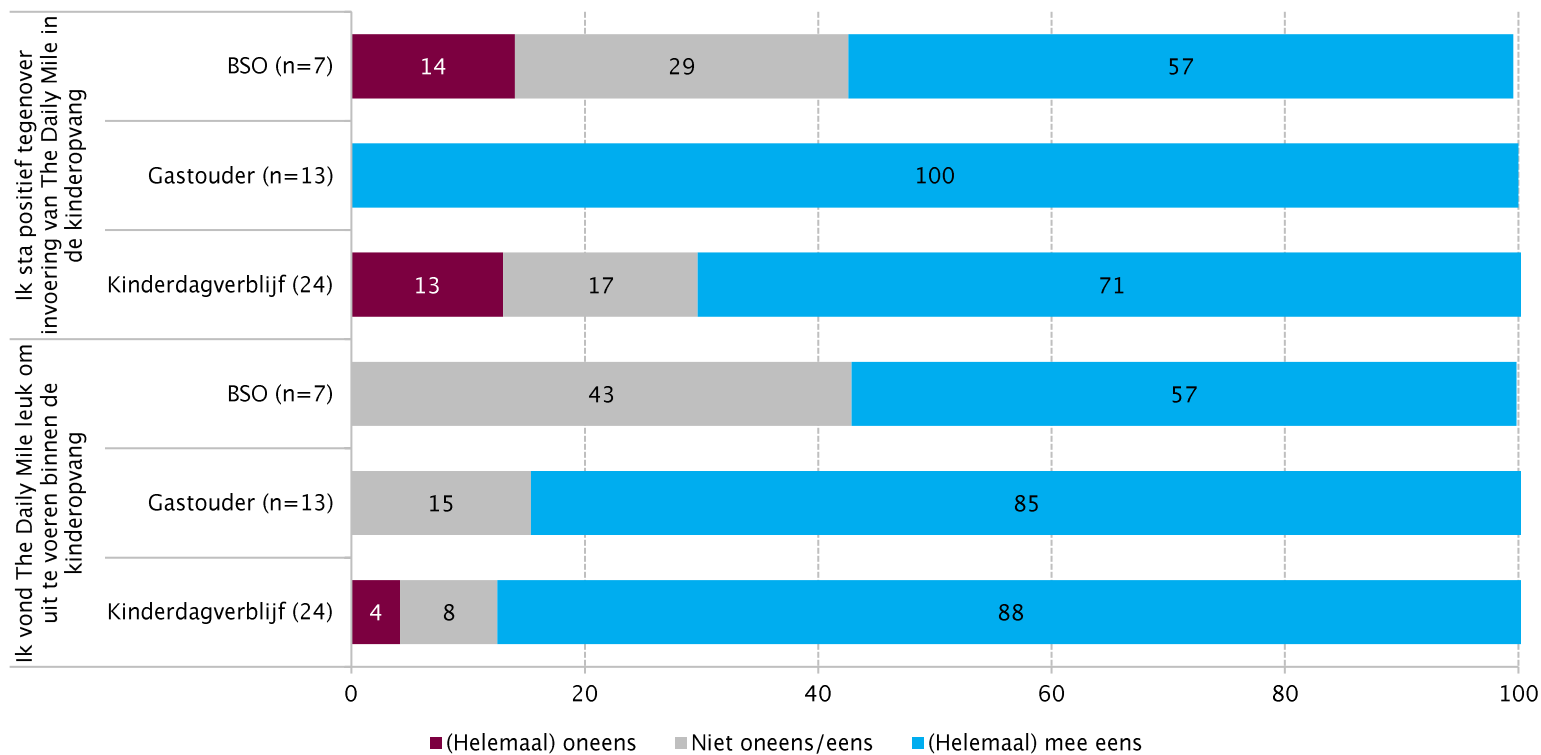
Kinderdagverblijven

Zes van de 24 medewerkers ervoeren belemmeringen die niet als antwoordopties zijn meegenomen (25%), namelijk dat de kleding/schoenen van de kinderen niet optimaal waren, dat nieuwe peuters in de groep de uitvoering (te) ingewikkeld maakten, en een beperkt terrein om The Daily Mile veilig uit te voeren.

3.6 Waardering van pedagogisch medewerkers

Over het algemeen zijn de pedagogisch medewerkers van de verschillende kinderopvanglocaties positief over The Daily Mile (figuur 3.9). Vooral de medewerkers op het kinderdagverblijf en de gastouderopvang vonden het leuk om The Daily Mile uit te voeren. Enkele pedagogisch medewerkers van een kinderdagverblijf of buitenschoolse opvang staan niet positief tegenover de invoering van The Daily Mile in de kinderopvang.

Figuur 3.9 Houding pedagogisch medewerkers tegenover The Daily Mile, uitgesplitst naar type kinderopvang (in procenten)



Bron: Vragenlijst onder pedagogisch medewerkers, zomer 2021, Mulier Instituut.

3.7 Motivatie van pedagogisch medewerkers

Medewerkers zijn gevraagd naar de verandering in hun motivatie om The Daily Mile uit te voeren en de redenen daarvoor.

Buitenschoolse opvang

De motivatie van de medewerkers voor The Daily Mile was wisselend. Bij drie van de zeven medewerkers is de motivatie om The Daily Mile uit te voeren gedurende het project afgenomen. Dit kwam doordat de kinderen niet gemotiveerd waren en ze hetzelfde rondje moesten lopen vanwege verbouwing. Bij twee medewerkers is de motivatie voor The Daily Mile niet veranderd. Volgens de respondenten was het leuk, maar bleek het ook lastig om de kinderen te motiveren. Andere negatieve aspecten waren dat het veel werk was en het uitvoeren van The Daily Mile als een verplichting voelde. Bij twee medewerkers is de motivatie toegenomen, vanwege de variatie in de uitvoering en omdat ze het leuk vonden om in het programma te integreren.

Gastouderopvang

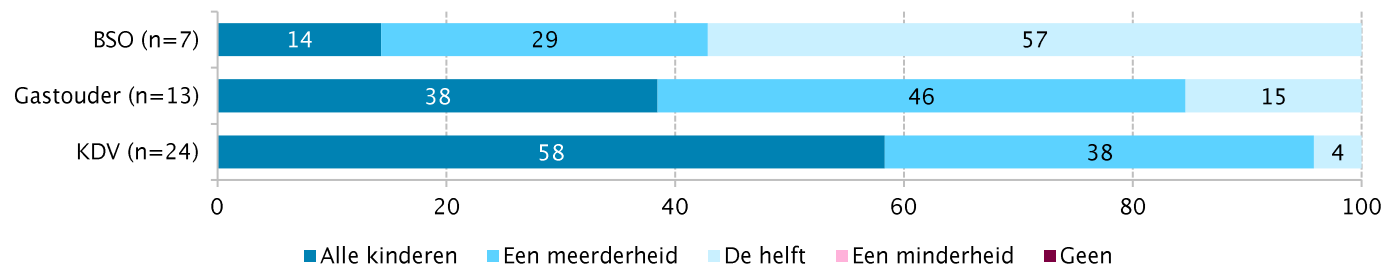
De medewerkers zijn gemotiveerd gebleven om The Daily Mile uit te voeren. Bij negen van de dertien medewerkers is de motivatie niet veranderd, omdat deze medewerkers al veel wandelden, ze het leuk vonden, ze nieuwe ideeën kregen, het gezond is en de uitvoering naar verwachting liep. Bij vier medewerkers is de motivatie toegenomen, omdat de kinderen en de pedagogisch medewerkers het leuk vonden, omdat de pedagogisch medewerker door de opmerkingen van de kinderen anders naar dingen ging kijken en omdat de kinderen onbewust meer gingen bewegen.

Kinderdagverblijf

Medewerkers zijn gemotiveerd gebleven om The Daily Mile uit te voeren. Bij 17 van de 24 medewerkers is de motivatie van de medewerkers niet veranderd, omdat op deze kinderdagverblijven al veel gedaan werd aan bewegen, The Daily Mile bij de organisatie paste, de uitvoering naar verwachting liep en de kinderen enthousiast waren. Bij zeven medewerkers is de motivatie toegenomen, omdat het leuker was dan verwacht en omdat het enthousiasme van de kinderen de pedagogisch medewerker motiveerde.

3.8 Waardering van kinderen

Figuur 3.10 Aandeel kinderen die The Daily Mile leuk vinden, volgens pedagogisch medewerkers (in procenten)



Bron: Vragenlijst onder pedagogisch medewerkers, zomer 2021, Mulier Instituut.

Naast vragen over hun eigen motivatie hebben de pedagogisch medewerkers vragen beantwoord over hoeveel kinderen het leuk vonden om mee te doen aan The Daily Mile (alle kinderen, een meerderheid, de helft, een minderheid, geen).

Buitenschoolse opvang

De waardering van de kinderen voor The Daily Mile wisselt. Vier van de zeven medewerkers geven aan dat de helft van de kinderen het leuk om aan The Daily Mile te doen. Deze medewerkers geven aan dat de helft van de kinderen met plezier meedeed en dat de andere de helft mopperde, dat de kinderen die het leuk vinden ook sporten en bewegen in het algemeen leuk vinden en dat sommige kinderen er een paar keer naar hebben gevraagd.

Gastouderopvang

Volgens de medewerkers lijken de meeste kinderen The Daily Mile leuk te vinden. Volgens zes medewerkers vond een meerderheid het leuk. De pedagogisch medewerkers merkten dat de kinderen actief meededen, dat ze het leuk vonden om tijdens The Daily Mile spelletjes/opdrachten uit te voeren, dat de kinderen elkaar aanstaken met hun enthousiasme en dat de kinderen die te jong zijn om actief mee te doen het lekker vonden om buiten te zijn. Volgens twee medewerkers vond de helft van de kinderen het leuk. Volgens deze medewerkers is de andere helft te klein om een mening te geven.

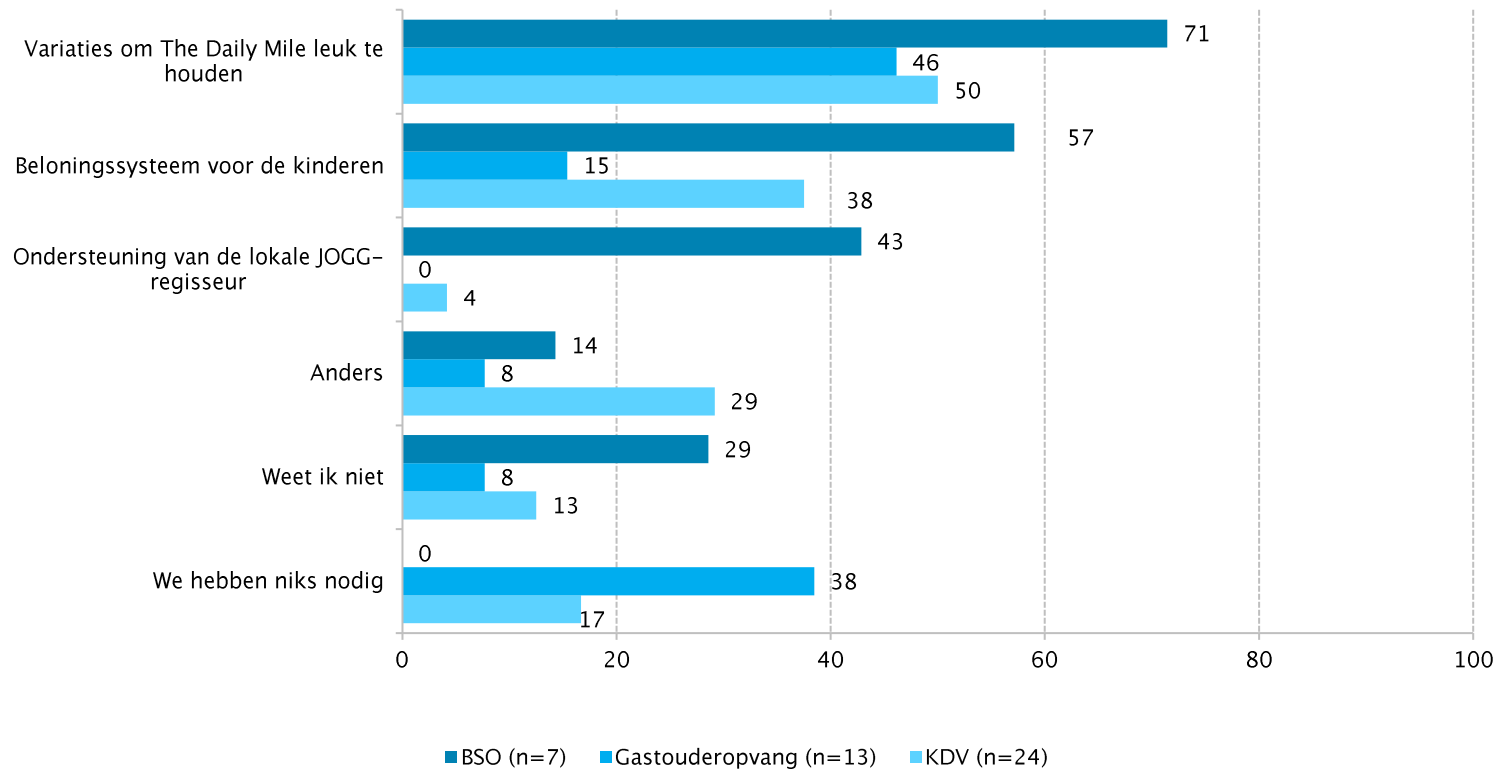
Kinderdagverblijf

Ook de meeste kinderen op de kinderdagverblijven blijken The Daily Mile leuk te vinden. Volgens negen medewerkers vond een meerderheid van de kinderen The Daily Mile leuk. Deze pedagogisch medewerkers geven aan dat de kinderen enthousiast waren en bewegen leuk vonden en dat de meesten meededen, maar een paar liever toekeken. Volgens één medewerker vond de helft van de kinderen het leuk om aan The Daily Mile te doen. Volgens deze medewerker komt dit doordat de helft van de kinderen mee heeft gedaan.

3.9 Gewenste ondersteuning

Alle respondenten zijn gevraagd naar gewenste ondersteuning bij het uitvoeren van The Daily Mile (figuur 3.11). Een aantal medewerkers heeft behoefte aan andere vormen van ondersteuning, zoals ideeën van andere kinderopvanglocaties, meer begeleiders/personeel tijdens het uitvoeren en de mogelijkheid om The Daily Mile met minder strenge eisen uit te voeren, bijvoorbeeld in één periode van het jaar.

Figuur 3.11 Behoeft aan ondersteuning bij uitvoeren The Daily Mile, volgens pedagogisch medewerkers, uitgesplitst naar type kinderopvang (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Vragenlijst onder pedagogisch medewerkers, zomer 2021, Mulier Instituut.

3.10 Geschiktheid The Daily Mile in de kinderopvang

De medewerkers zijn gevraagd om de geschiktheid van The Daily Mile te beoordelen voor het type locatie waar zij werkzaam zijn.

Buitenschoolse opvang

De medewerkers zijn verdeeld over de geschiktheid van The Daily Mile. Drie van de zeven medewerkers vinden dat The Daily Mile een geschikte activiteit is voor de buitenschoolse opvang, omdat kinderen in beweging komen, kinderen in aanraking komen met hardlopen en het een leuke en gevarieerde aanvulling kan zijn. Drie van de zeven medewerkers weten niet of The Daily Mile geschikt is. Ze geven aan dat kinderen zelf willen bepalen wat ze doen op de buitenschoolse opvang en dat The Daily Mile als een verplichting voelt, waardoor ze het niet zo leuk vinden en er niet altijd motivatie is om het te doen. Eén medewerker vindt The Daily Mile niet geschikt, omdat het al te druk is op de buitenschoolse opvang.

Gastouderopvang

Twaalf van de dertien medewerkers vinden The Daily Mile een geschikte activiteit voor de gastouderopvang, omdat het een leuke en uitdagende aanvulling is, de medewerkers en kinderen zich bewuster worden van bewegen en het eenvoudig en laagdrempelig is om toe te passen. Eén medewerker weet niet of het geschikt is. Deze medewerker geeft aan dat het afhankelijk is van de leeftijdsgroep.

Kinderdagverblijven

Bijna alle medewerkers vinden The Daily Mile geschikt in één of meerdere vormen. 16 van de 24 medewerkers vinden The Daily Mile geschikt in alle vormen die zij hebben geprobeerd. 7 van de 24 medewerkers vinden The Daily Mile alleen in bepaalde vormen geschikt, vooral vijftien minuten vrij bewegen. Dit komt door de leeftijd en groepsamenstelling, doordat deze vorm pedagogisch medewerker en kind meer flexibiliteit geeft en doordat het minder als verplichting voelt. Eén medewerker vindt The Daily Mile niet geschikt, omdat hun buitenruimte ongeschikt is.

3.11 Voortzetting na pilot

Buitenschoolse opvang

Twee medewerkers gaan verder met The Daily Mile, omdat de kinderen en pedagogisch medewerkers enthousiast zijn. Deze medewerkers hopen meer ondersteuning en voorbeelden te krijgen en proberen The Daily Mile twee tot drie keer per week als onderdeel van het programma uit te voeren. Drie medewerkers gaan niet verder met The Daily Mile, omdat het niet goed genoeg is aangeslagen en omdat de buitenschoolse opvang voor vrije tijd bedoeld is en niet voor verplichtingen. Twee medewerkers weten nog niet of ze wel of niet doorgaan. Dit ligt aan de blessure van een pedagogisch medewerker en wegwerkzaamheden rondom de locatie.

Gastouderopvang

Tien van de dertien medewerkers gaan verder met The Daily Mile, omdat ze bewegen en buiten zijn belangrijk vinden en omdat ze het leuk vinden. Ze willen The Daily Mile twee tot drie keer in de week uitvoeren. De andere drie medewerkers weten nog niet of ze met The Daily Mile verder gaan. Dit hangt af van het aantal kinderen dat komt en de leeftijden van die kinderen.

Kinderdagverblijven

15 van de 24 medewerkers gaan verder met The Daily Mile, omdat het past bij activiteiten die ze al deden, makkelijk toe te passen is, goed is voor de kinderen en leuk is. Deze medewerkers willen The Daily Mile op verschillende manieren toepassen, bijvoorbeeld als thema in de jaarplanning, met spelletjes/opdrachten, één of twee keer in de week en met verschillende vormen (lopen/rennen, vrij bewegen, opdrachten). 5 van de 24 medewerkers gaan niet verder met The Daily Mile, omdat het te intensief was voor de groep, het te veel wordt, ze al veel aan bewegen doen en geen verplichting willen. De andere vier medewerkers weten nog niet of ze verder gaan met The Daily Mile. Dit hangt van collega's af.

3.12 Tips van pedagogisch medewerkers

De medewerkers op de verschillende kinderopvanglocaties hebben tips gegeven om The Daily Mile geschikter te maken voor hun locatie. Deze worden hieronder opgesomd.

Buitenschoolse opvang

- Houd contact met de locaties die The Daily Mile uitvoeren.
- Deel met locaties wat er wordt gedaan en houd de locaties 'fris' door nieuwe suggesties te delen.
- Maak vanuit de locatie meer reclame en betrek ouders erbij, zodat The Daily Mile onderdeel wordt van de buitenschoolse opvang.
- Houd The Daily Mile vrijwillig. Kinderen komen naar deze locaties toe in hun 'vrije tijd'.

Gastouderopvang

- Stimuleer locaties door ideeën te blijven aanleveren.
- Creëer een duidelijke informatiefolder die aan ouders meegegeven kan worden over het belang van bewegen voor kinderen (onderverdeeld naar leeftijd) en met tips voor ouders om meer met bewegen te doen.
- Geef locaties de mogelijkheid om The Daily Mile toe te passen op de manier die het best past bij hun locatie.

Kinderdagverblijven

- The Daily Mile is een moeilijk woord en vaag begrip. Een prentenboek, zoals Nijntje of Dikkie Dik, of een peuterlied zou peuters helpen om The Daily Mile te begrijpen.
- Maak The Daily Mile onderdeel van een uitgewerkt thema over bewegen (en gezonde voeding) dat geschikt is voor zowel binnen als buiten en met gratis/betaalbare materialen. Kinderdagverblijven kunnen een aantal weken per jaar aandacht aan dit thema besteden.
- Houd The Daily Mile eenvoudig en doe het niet te vaak.
- Pas de opdrachten aan op de leeftijd van de kinderen (0-4 jaar). Creëer ook mogelijkheden voor peuters die nog niet (goed) kunnen lopen, zodat de pedagogisch medewerkers ook iets met deze peuters kunnen ondernemen behalve in de buggy meewandelen.
- Neem leeftijdsverschillen binnen een groep in gedachten bij het verzinnen van opdrachten. Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat elk kind mee kan doen en The Daily Mile als leuk ervaart.
- Kijk goed naar de groepssamenstelling per locatie: sommige groepen zijn bewerkelijker dan andere. Dan is extra begeleiding en/of hulp noodzakelijk om The Daily Mile uit te voeren.
- Sommige locaties hebben weinig personeel, grote groepen en peuters die speciale zorg behoeven. Zorg ervoor dat ook zij The Daily Mile kunnen inzetten.
- Deel voorbeelden en tips van locaties die meedoen.
- Zorg voor enthousiaste voorbeelden om pedagogisch medewerkers te motiveren.

A group of young children are running in a race on a paved street. They are wearing various athletic gear, including t-shirts and shorts. Some have race bibs with names and numbers. The children are in motion, with some looking towards the camera and others looking ahead. The background shows spectators and trees, slightly out of focus.

4. Discussie

4.1 Samenvatting

Buitenschoolse opvang

Medewerkers op de buitenschoolse opvang zijn over het algemeen positief over The Daily Mile, met name omdat zij beweegstimulering en naar buiten gaan belangrijk vinden. De traditionele vorm van The Daily Mile is volgens de deelnemende pedagogisch medewerkers niet passend voor de buitenschoolse opvang. Het is geen van de zeven medewerkers gelukt om The Daily vier weken lang drie keer per week en vijftien minuten per keer uit te voeren. Ook heeft de meerderheid van de medewerkers spelletjes zoals bingo en bewegen op muziek uitgevoerd tijdens The Daily Mile, waardoor deze van zijn traditionele vorm afwijkt. Pedagogisch medewerkers geven aan dat kinderen in hun vrije tijd naar de buitenschoolse opvang gaan en dat ze de kinderen daarom geen verplichtingen willen opleggen. The Daily Mile is volgens hen te weinig vrijblijvend, wat ten koste gaat van de motivatie van medewerkers en kinderen. Enkele medewerkers staan ervoor open om The Daily Mile als optie voor de kinderen in het programma op te nemen, mits variaties om het leuk te houden aangereikt worden en in lagere frequentie.

Gastouderopvang

Medewerkers op de gastouderopvang zijn positief over The Daily Mile en de meerderheid vindt The Daily Mile een geschikte activiteit voor een gastouderopvang. Toch blijkt The Daily Mile in de traditionele vorm niet geschikt in deze setting. Het is één van de dertien medewerkers van een gastouderopvang gelukt om The Daily Mile vier weken lang drie keer per week en vijftien minuten per keer uit te voeren en te zorgen dat de kinderen (enigszins) moe werden. Ook binnen de gastouderopvang gaat het medewerkers met name om het stimuleren van bewegen en het buiten zijn. Het lijkt erop dat zij The Daily Mile voornamelijk wandelend en met opdrachtjes hebben uitgevoerd. De kleine groepen zijn wellicht bevorderlijk voor het uitvoeren van The Daily Mile. Medewerkers geven aan dat de leeftijdsverschillen in de groepen het lastig maken om The Daily Mile gezamenlijk uit te voeren. Ook willen ze de vrijheid om The Daily Mile toe te passen in een frequentie en vorm die bij hen past.

Kinderdagverblijf

Binnen kinderdagverblijven is tijdens de pilot elke week een andere vorm van The Daily Mile uitgevoerd. De vorm 'vijftien minuten vrij bewegen' wordt als het geschiktst beoordeeld. De opdrachten die in week 2 en 4 uitgevoerd konden worden, blijken vaak te moeilijk voor deze leeftijdsgroep. De opdrachten zouden aangepast moeten worden om ze voor de doelgroep haalbaar te maken. Een aantal medewerkers geeft aan dat ze in week 1 The Daily Mile met de kinderen hebben gewandeld (niet gerend) en dat vijftien minuten aaneengesloten te lang is voor de doelgroep. Ook geeft een groot deel van de pedagogisch medewerkers aan dat de frequentie waarin The Daily Mile werd uitgevoerd tijdens de pilot (drie keer per week) te intensief is en dat niet alle kinderen The Daily Mile in deze vorm leuk vinden. Een deel van de pedagogisch medewerkers wil doorgaan met The Daily Mile, maar niet op de manier zoals deze is bedacht. Zo opperen pedagogisch medewerkers dat één of twee keer in de week beter is en er meer differentiatie tussen de verschillende leeftijden moet zijn.

4.2 Conclusie

Pedagogisch medewerkers zijn blij met een beweeginitiatief dat hen wordt aangereikt: het sluit aan bij het belang dat zij hechten aan (meer) bewegen op de kinderopvang.

The Daily Mile is voor de buitenschoolse opvang, de gastouderopvang en het kinderdagverblijf echter niet realistisch. Althans, niet in de vorm waarin The Daily Mile in het huidige project is uitgevoerd. Dit is vooral te wijten aan het feit dat pedagogisch medewerkers het bij het uitvoeren van een beweeginitiatief vooral belangrijk vinden dat kinderen plezier beleven aan meer bewegen en in mindere mate dat de fitheid verbetert (het doel van The Daily Mile zoals uitgevoerd op basisscholen).

De uitvoering van The Daily Mile zoals deze is bedoeld, is in alle drie de vormen van opvang niet haalbaar en/of gewenst. Binnen de buitenschoolse opvang en gastouderopvang gaat de voorkeur uit naar een vrijblijvender vorm van bewegen. Voor het kinderdagverblijf blijkt de vorm 'vijftien minuten vrij bewegen' het geschiktst en worden opdrachten gewaardeerd, hoewel de huidige opdrachten vaak te moeilijk zijn.

Deelname aan The Daily Mile wordt laagdrempeliger wanneer de kinderopvanglocaties meer vrijheid krijgen in de vorm en frequentie van The Daily Mile. Hierbij is het wel belangrijk om te beseffen dat als de vormgeving van een beweegin interventie te veel vrijgelaten wordt, de kans bestaat dat bewegen op de kinderopvang minder structureel gebeurt.

4.3 Aanbevelingen

Op basis van de resultaten van dit project is het raadzaam om een nieuw beweeginitiatief voor de kinderopvang te ontwikkelen en daarin het oorspronkelijke concept van The Daily Mile los te laten. Met betrekking tot zowel vorm als inhoud zijn verregaande aanpassingen nodig om de haalbaarheid van een nieuw beweeginitiatief geïnspireerd op The Daily Mile te vergroten binnen de verschillende vormen van kinderopvang. Pedagogisch medewerkers zijn wel positief over het beweegelement in The Daily Mile en het aangereikt krijgen van ideeën om bewegen te stimuleren. De inzichten uit deze pilot bieden waardevolle handvatten voor de ontwikkeling van een nieuw beweeginitiatief.

Aanbevolen aanpassingen met betrekking tot het doel en de vorm zijn:

- Het doel van het beweeginitiatief moet op meer bewegen gericht zijn, niet op het verbeteren van fitheid. Hierdoor wordt het initiatief laagdrempeliger, omdat het niet een vast aantal keer uitgevoerd hoeft te worden.
- Het stimuleren van meer bewegen is anders voor de buitenschoolse opvang dan voor het kinderdagverblijf, vanwege de leeftijdsverschillen en verschillende beweegbehoeften van kinderen. Ook is het aan te raden om voor de verschillende soorten opvang verschillende beweeginitiatieven te ontwikkelen.
- Het beweeginitiatief moet laagdrempelig en vrijblijvend zijn. Een manier om de laagdrempeligheid te vergroten is het aanreiken van instructies, ideeën en eventueel kant-en-klaar materiaal.
- Het beweeginitiatief kan een doorlopend initiatief zijn, maar pedagogisch medewerkers noemen ook de vorm van een jaarlijkse campagne of terugkerende themaweek voor de kinderopvanglocaties. Het lijkt erop dat een doorlopend initiatief de motivatie kan verlagen. Een jaarlijkse campagne kan ten goede komen van de bewustwording, de motivatie en het enthousiasme om deel te nemen.
- De opdrachten voor de kinderdagverblijven gaven variatie, en die variatie werd gewaardeerd. Ook binnen de buitenschoolse opvang en gastouderopvang werd gebruikgemaakt van speelse opdrachten tijdens de uitvoering om het leuker te maken. Het is daarom raadzaam om passende speelse activiteiten voor verschillende leeftijden te ontwikkelen en daarbij pedagogisch medewerkers te betrekken, zodat de activiteiten voor de leeftijdsgroepen geschikt zijn. Op deze manier blijft het bewegen uitdagend voor alle kinderen.
- Stimuleer uitwisseling van ervaringen en ideeën tussen deelnemende kinderopvanglocaties.

Bijlage 1 Opdrachten om tijdens week 2 en 4 uit te voeren

- ✓ Liedje The Daily Mile van tevoren opzetten en ga hier alvast lekker op bewegen. <https://www.youtube.com/watch?v=GM5nzaolui0>. Vind hier ook de songtekst: https://www.thedailymile.be/wp-content/uploads/2019/07/2019_The_Daily_Mile_song_lyrics_partituren.pdf
- ✓ Spelletje tijdens het bewegen (bv. in een cirkel lopen en stoppen als docent dat zegt, of probeer tijdens het lopen een rondje met elkaar te vormen wanneer docent dit aangeeft).
- ☐ De totaal gelopen afstand bijhouden, per kind (idee: hang grote landkaart op in lokaal en kijk waar je met z'n allen heen kan lopen).
- ✓ **Uitdaging in de route (1 = achteruitlopen, 2 = met springen, 3 = de grond raken tussendoor).**
- ✓ Stippel met kleine pionnetjes een kleine route uit op het speelplein die de kinderen gaan lopen/rennen.
- ✓ **Geef ze een high five gedurende de route.**
- ✓ De kinderen krijgen een sticker/stempel als ze TDM hebben gelopen/gerend.
- ✓ **Uitdaging in de route (1 = spring als een kikker, 2 = slurf als een olifant, 3 = sluip als een tijger).**
- ✓ Tijdens TDM afwisselend een rondje rennen/rondje lopen.
- ✓ Loop een keer TDM in tweetallen.
- ✓ Tel hoeveel dieren je ziet onderweg (denk ook aan mieren/vlinders/vliegen e.d.).
- ✓ Zeg tegen iedereen die je tegenkomt 'hoi'.
- ✓ **Tel hoeveel bomen je ziet om je heen.**
- ✓ **Neem een figuur in gedachten (cirkel, vierkant, rechthoek). Welke voorwerpen zie je met jouw figuur?**
- ✓ **Wat is jouw lievelingskleur? Kijk om je heen en welke voorwerpen zie je allemaal in die kleur?**
- ✓ **Geef de kinderen in tweetallen/groepjes een opdracht mee tijdens bewegen, bv.: Hoeveel kinderen met blauwe ogen/bruine haren/krullen zie je?**
- ✓ **Gebruik stoepkrijt en laat de kinderen gezamenlijk een rondje tekenen dat ze vervolgens met elkaar gaan rennen. Zo creëer je je eigen The Daily Mile route.**

Toelichting:

Kleur = Een aantal medewerkers heeft opdrachten die te moeilijk zijn specifiek benoemd. Deze zijn in het paars geschreven.

Vinkje = uitgevoerd door een kinderdagverblijf; hokje = niet uitgevoerd.

Vragen of opmerkingen?

Maxine de Jonge m.dejonge@mulierinstituut.nl

Jorien Slot-Heijs j.slot@mulierinstituut.nl

www.mulierinstituut.nl
[@mulierinstituut](https://www.instagram.com/mulierinstituut)

mulier instituut