

Buitenspelen is Ontwikkelen

Deze maand staat in het teken van buitenspelen. Ontwikkelen en leren kan **altijd** spelenderwijs. Het is iets dat altijd en overal kan, individueel en in groepsverband. En het belangrijkste; Het is nog leuk ook! Voor iedereen. Leren is op die manier 'kinderspel'.

Op deze pagina vind je elke maand over een ander onderwerp leuke en handige tips. Benieuwd hoe wij binnen de Kinderopvang hiermee omgaan? Kom eens een kijkje nemen op een van onze locaties.

[Bekijk onze locaties](#)

De kracht van buitenspelen

Voor kinderen is er niks heerlijkers dan lekker buiten bezig zijn en de wereld ontdekken.

Ruim 80% van de kinderen wordt vrolijk en blij van buitenspelen. En ondertussen leggen ze een stevige basis voor de rest van hun leven. Het is aangetoond dat kinderen die veel buitenspelen en bewegen, beter zijn toegerust om gezond en evenwichtig op te groeien. Ze hebben relatief minder kans op ongevallen en botbreuken en herstellen sneller bij ziekte. Daarom streven we er bij Kanteel dan ook naar om elke dag naar buiten te gaan met de kinderen.

[Tips voor buitenspelen](#) | [Modderdag](#) | [Checklist 'Kinderen rondom water'](#) | [Speelruimte; doe de test](#)

29 juni 2017: ModderDag

Tijdens de ModderDag ontdekken kinderen wat modder is, hoe je er mee kunt spelen en wat de verbinding met de aarde voor hen betekent. Leuk en leerzaam dus!

Buitenspelen in een natuurrijke omgeving en spelen met modder is behalve leuk ook goed voor de ontwikkeling van kinderen. Wanneer kinderen vies mogen worden, neemt de kwaliteit van het spel toe. Onbevangen wordt er ontdekt en geëxperimenteerd. Daarbij wordt spelen met natuurlijke materialen gestimuleerd en creativiteit en nieuwsgierigheid. Spelen in een natuurrijke omgeving verbetert het reflectievermogen en is goed voor het concentratievermogen. Kinderen leren beter samen te spelen en te werken en leren beter omgaan met risico's zoals vallen, uitglijden, omgaan met water, etc.

Veilig bij water

Met warm weer is het leuk om te spelen met water. Ook in de kinderopvang en bij de BSO bieden we activiteiten aan met water. Het is daarbij goed om stil te staan bij de risico's van spelen met water. Om het spelen met water, leuk en veilig te houden hebben we hier een paar handige tips.

Vul een badje nooit met teveel water. In een laagje van 10 cm. water kan een kind al verdrinken. Hou je kindje dus altijd in het zicht en laat je niet afleiden. Zwemvleugels verkleint de kans op verdrinking bij kleine kinderen. Let hierbij op dat ze goed passen en er voldoende lucht inzit.

Gebruik geen wegwerpluier in het water want die houdt lucht vast. De billen komen dan boven het water en het hoofd juist onder water. Gebruik liever een speciale Zwemluier.

Is je kind al ouder? Bespreek dan de risico's met je kind en leg uit wat de gevaren zijn.



Peuters en kleuters; Ontdek de buitenwereld

Van buitenspelen leren peuters & kleuters bewegen, klimmen en klauteren, omgaan met anderen maar ook ervaren ze door te oefenen wat ze al wel en wat ze al niet zelf kunnen. Ze kennen hierbij nog niet overal gevaar in.

Ze willen de wereld spelend ontdekken en kijken hoe ver ze kunnen gaan. Blijf dus altijd in de buurt. Verbied niet alles wat je kind wil gaan doen. Ze moeten zelf leren wat wel en wat niet kan.

Kinderen van 6-9 jaar; Zelfstandig buitenspelen

Kinderen van 6 tot 9 jaar spelen al wat vaker zelfstandig buiten. Maak heldere afspraken met je kind. Laat je kind bijv. altijd vertellen waar hij naartoe gaat en spreek af hoe laat je kind thuis moet zijn.

Ga er ook eens samen op uit naar het strand of de bossen in. Lekker spelen met boomstammen of met zand en water. Het zijn de plekken waar kinderen leren om hun fantasie in te zetten!

Tieners; Samen doen, samen zijn

Jouw tiener is al gewend om zelfstandig 'buiten te spelen'. Vooral samen doen en samen zijn met vrienden en vriendinnen is leeftijdsfase erg belangrijk.

Maar een tiener vindt het soms ook echt nog wel leuk om samen met hun vader of moeder 'buiten te spelen'. Dus ga lekker samen een potje voetballen of badmintonnen!

Waar let je op tijdens buitenspelen?

Elk kind is anders en heeft een eigen ontwikkelingstempo. Meisjes rijpen vaak op jongere leeftijd dan jongens. Houd rekening met omgevingsfactoren (drukke binnenstad of rustige buitenwijk) én individuele verschillen.

Buiten spelen is méér dan alleen bewegen. Fantasie, constructiespel, bouwen, rollenspellen, leren omgaan met anderen; kinderen hebben er behoefte aan.

Maak altijd vooraf duidelijke afspraken: binnen welke grenzen mag het kind zich zelfstandig bewegen?

Maak kinderen weerbaar. Leer dat ze nooit iets tegen hun zin hoeven doen en bijvoorbeeld nooit in hun eentje met iemand meegaan.

Hoe leer je je peuter samenspelen?



Spel is onmisbaar voor een gezonde ontwikkeling van kinderen. Totdat je kind 2 jaar is, speelt het nog niet echt samen. Je kind speelt naast andere kinderen, waarbij elk kind opgaat in het eigen spel. Ze zitten naast elkaar in de zandbak, soms met hetzelfde schepje, maar elk kind is zelf bezig. Peuters kunnen nog niet goed delen of wachten op hun beurt tijdens een spel. Ze hebben nog niet zo door dat anderen ook gevoelens en wensen hebben. Wat ze wel doen, is goed naar elkaar kijken en nadoen. Je kind kan jouw hulp dus goed gebruiken.

Dit kan je doen door: samen met je kind eenvoudige spelletjes te doen met maar een paar regels. Zelf het goede voorbeeld te geven en te laten zien hoe je met elkaar omgaat in het spel. Je kind aan te moedigen als hij op een sportieve manier meespeelt. Laat weten dat je dit waardeert en beschrijf precies wat je vindt dat je kind goed doet. Bijvoorbeeld "Teun, je hebt rustig je beurt afgewacht, heel goed, nu mag jij de bal gooien". Daarnaast is het belangrijk geduldig te zijn. Wanneer je kind driftig wordt, grijp dan in en laat je kind even kalmeren. Maar start het spel daarna weer opnieuw op. Zo krijgt je kind de kans om op een leuke manier mee te spelen.

Buitenspelen is extra vitamine D

Vitamine D zorgt voor een goede botopbouw en zorgt ervoor dat calcium en fosfor uit eten goed worden opgenomen door het lichaam. Ook speelt het een belangrijke rol bij de celgroei en celdeling.

Onderzoekers laten zien dat vitamine D tekort onder andere samenhangt met weinig buiten spelen en veel tv-kijken. De belangrijkste bron van vitamine D is zonlicht, de huid maakt dit zelf aan als je buiten bent. Laat je kind dus zoveel mogelijk buiten spelen! Welke leeftijd het ook heeft.

