

# Buiten spelen

## Uit de kindermond

### *Ik wil buiten spelen!*

*“Het liefst van al speel ik buiten. Spelen, lopen, ravotten en klimmen in de buitenlucht doet me deugd. Zo kan ik me helemaal uitleven en dat heb ik soms nodig. Het leuke aan buiten spelen is dat de seizoenen en het weer altijd veranderen. Zo is er altijd iets nieuws te ontdekken, zien, ruiken en voelen.*

*De kinderbegeleiders hebben vorige week samen met een aantal papa's buiten een keukentje gemaakt. Iedereen wil er in spelen. En weet je wat ik het leukst van al vind? Springen in de plassen met mijn laarzen en overal aan. Dat mag ik thuis nooit!”*



[www.speelbank.be](http://www.speelbank.be)



## Inspiratie voor buiteninrichting

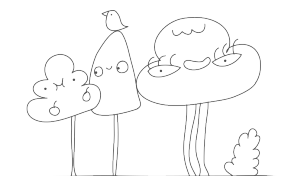
- [Pinterest.com/SteunpuntKOV](https://www.pinterest.com/SteunpuntKOV)

## Meer lezen

- [Vergroening van de buitenruimte in onthaal- en opvanginitiatieven](#) (PDF), Vitamine G(roen), [www.vlaamsbrabant.be](http://www.vlaamsbrabant.be)
- [Vitamine Gerealiseerd: praktijkboek groene buitenruimte kinderopvang](#), [www.vlaamsbrabant.be](http://www.vlaamsbrabant.be)
- [Groenspeelweefsel.be](http://Groenspeelweefsel.be)
- [Werkfiches “Spelen in eigen tuin”](#), [www.lne.be](http://www.lne.be)
- [Goegespeeld.be](http://Goegespeeld.be)
- [Pimpjespeelplaats.be](http://Pimpjespeelplaats.be)
- [Kommee.com](http://Kommee.com)

## Bronnen

- [Klasse.be/40254/11-voordelen-buitenspelen](http://Klasse.be/40254/11-voordelen-buitenspelen)
- [Kindengezin.be](http://Kindengezin.be)



# Doe de test!

Geef jezelf een punt voor elke stelling die klopt.  
Tel je punten op en bekijk onderaan het resultaat.

- We spelen elke dag buiten met de kinderen.
- We doen speelactiviteiten die we binnen doen ook buiten (bv. dansen, zingen, verven, met de blokken spelen, boekje lezen).
- Wij eten regelmatig buiten.
- Kinderen kunnen buiten slapen of een dutje doen.
- Kinderen krijgen de kans om buiten op ontdekking te gaan. We maken hen attent op bepaalde dingen zoals bv. een spinnenweb, een aardworm, ijs, mist, de knopjes aan de planten.
- Er is reservekledij voor alle kinderen in de opvang.
- De regen houdt ons niet tegen om buiten te spelen. Er zijn voor alle kinderen regenlaarzen, regenjassen, waterdichte kruippakjes en paraplu's in de opvang.
- We spelen ook buiten wanneer het koud is. Er zijn voor alle kinderen mutsen, sjaals, handschoenen, warme jassen en dekentjes aanwezig in de opvang.
- We beschermen kinderen tegen de zon en zijn voorzien van zonnehoedjes, beschermende kledij en parasols. We smeren heel regelmatig zonnebrandolie. Als het heel warm is, gaan we ofwel voor 11 uur of pas na 15 uur buiten spelen in de schaduw. Baby's houden we altijd in de schaduw.
- Er zijn buiten minimum 4 verschillende speelhoekjes voor de kinderen bv. zandbak, leeshoek, keukentje, muziekhoek, groentetuin, bloemenperk, wilgentunnel, fietspark, klimtuig.
- We denken met ons team regelmatig na over de buiteninrichting. We denken dan vooral na over speelelementen die niet veel geld kosten. Dure speeltoestellen vinden wij niet nodig.
- We brengen de natuur naar binnen; zowel in de inrichting van onze ruimte als in de spelactiviteiten die we doen, brengen we de seizoenen naar binnen.
- We gaan soms naar een park, speeltuin, speelveld, bos, markt of strand in de buurt.
- Kinderen die een beetje verkouden of ziek zijn mogen ook buiten spelen.
- Buitenspelen is een aandachtspunt in onze communicatie naar ouders. Van bij de inschrijving informeren wij de ouders over onze visie op buitenspelen en de voordelen hiervan voor de kinderen. Ouders weten dat hun kind soms vuil kan worden bij het spelen.

### 0-4 punten

Je opvang is onvoldoende gericht op buitenspelen. De kinderen kunnen niet genoeg buitenervaringen opdoen of op ontdekking gaan. Stel een stappenplan op om meer buiten te spelen. Denk goed na wat je eerst wil en kan aanpakken. Lees hieronder nog eens de 10 voordelen van buiten spelen ter inspiratie.

### 5-10 punten

Je opvang is voldoende gericht op buitenspelen. Jullie gaan regelmatig buiten en laten de kinderen verschillende ervaringen opdoen. Maar er is zeker nog (veel) ruimte voor verbetering. Denk na wat je wil en kan verbeteren en stel een stappenplan op. De kinderen zullen zich nog beter voelen, beter slapen en meer ervaringen kunnen opdoen in je opvang.

### 11-15 punten

Je opvang is erg gericht op buitenspelen. De kinderen kunnen voldoende ervaringen opdoen en op ontdekking gaan in deze omgeving. Probeer de punten waar je 'nee' op antwoordde te verbeteren en je opvang wordt een echt buitenspeelparadijs voor de kinderen. De info hieronder kan je nog meer ideeën geven.



# 10 voordelen van buitenspelen

- 1** Door buiten te spelen leren kinderen hoe **de wereld rondom hen** in elkaar zit. Groeien wortelen echt onder de grond? Waar kruipt dat beestje naartoe? Wat een mooie bloem!
- 2** Een andere omgeving geeft **ander speelgedrag**. Buiten wordt een kind uitgenodigd om op ontdekking te gaan en om zijn **fantasie en creativiteit** te gebruiken. Dit zijn belangrijke bouwstenen voor probleemoplossend denken.
- 3** Buiten ontmoet je andere kinderen. Door samen te spelen, ontwikkelt een kind zijn **sociale vaardigheden**, oefent zo zijn **taal**, leert omgaan met winst en verlies, met rolverdelingen en bouwt een gezonde dosis assertiviteit op. Dat alles vergroot de kans om gemakkelijk aansluiting bij anderen te vinden.
- 4** Buitenlucht zorgt ervoor dat **kinderen beter slapen**. Groen brengt vaak **rust**. Buiten draagt het geluid veel minder ver, dit zorgt voor minder lawaai en op zijn beurt minder conflicten. Een buitenruimte met rustplekjes en zithoekjes biedt vaak rust en geborgenheid voor kinderen.
- 5** Kinderen ontdekken buiten gemakkelijker de mogelijkheden van hun eigen lichaam. Dat geeft **zelfvertrouwen** wat een kind motiveert en stimuleert om weer nieuwe dingen te ontdekken. Als een kind zich zeker van zichzelf voelt, zal het ook gemakkelijker met andere kinderen spelen.
- 6** Een kind leert buiten gaandeweg **zelf zijn spel te organiseren**: het is niet een kinderbegeleider die een spelletje voorstelt. Buiten halen kinderen hun organisatorische capaciteiten en zin voor initiatief boven.
- 7** Buitenspelen in een groene omgeving is goed voor de **gezondheid en fysieke conditie**: Kinderen bewegen meer, raken meer energie kwijt en doen meer vitamine D op. Hierdoor vermindert de kans op **overgewicht**, hartproblemen, diabetes, ADHD, stress, bijziendheid,...
- 8** Buiten spelen oefent de **motorische vaardigheden**. Kinderen leren er ruimte, diepte, afstand, snelheid, hoogtes, risico's, ... beter door inschatten.
- 9** Door meer buiten te spelen, groeit het **ecologisch bewustzijn** van het kind. Uit onderzoek blijkt dat wie zich als kind verbonden voelt met de natuur, ook op later leeftijd meer zorg zal dragen voor de natuur. Anders gezegd: meer buiten zijn vergroot het **milieubewustzijn** bij kinderen. Wie in zijn jeugd een band heeft opgebouwd met natuur, zal later meer geneigd zijn deze te willen beschermen.
- 10** Kinderen hebben vaak enorme **bewondering en verwondering** voor hun ontdekkingen in de natuur. Wanneer je **natuurbeleving** met al hun zintuigen, een onderdeel laat zijn hun ontwikkeling dan blijft dat levenslang op hun harde schijf staan.



# In 10 stappen meer naar buiten

## 1 Maak het thema bespreekbaar

Doe de test: [Hoe buitenspeelvriendelijk is mijn opvang?](#) op [speelbank.be](#). Bespreek de antwoorden en resultaten met je collega's of ondersteuner. Wat valt je op? Wat leer je eruit?

## 2 Een waaier aan voordelen

Bespreek met je collega's of ondersteuner welke voordelen (meer) buiten spelen heeft. Wat maakt dat dat goed is voor de kinderen? Voor jezelf? Voor de ouders? Wat zal er veranderen wanneer je meer buiten zal spelen?

Breng in kaart wat jullie nu al doen:

- Hoe vaak spelen jullie buiten?
- Met welke leeftijden?
- Hoe gebeurt dat?

Tijd om al die ervaringen te gaan gebruiken!

## 3 Zit er nog weerstand?

Heb je zelf nog vragen, bedenkingen of weerstanden rond buiten spelen? Of ben je bang dat de ouders weerstanden gaan hebben? Lijst met je team alle mogelijke weerstanden op. Neem even de tijd om te bedenken wat jullie allemaal kan tegenhouden. Neem dan drie kleuren en duid bij elke weerstand een kleur aan:

- **Groen:** dit kan je meteen aanpakken door te gaan proberen en testen.
- **Oranje:** voor deze weerstanden moet je nog een kleine stap zetten om die op te lossen. Iets opzoeken, iets bespreken. Plan in wanneer je dat gaat doen.
- **Rood:** dit is een weerstand die wat meer onderzoek nodig heeft.

Heb je nog meer achtergrond nodig? Op deze [webpagina](#) vind je heel wat info.

## 4 One team, one dream

Wil(len) je/jullie meer inzetten op buitenspelen en er bijvoorbeeld een jaarproject van maken? Staat het hele team hier achter? Herschrijf dan je visie en maak afspraken om op één lijn te staan. Het kan een leuk idee zijn om dat ook zichtbaar te maken in de opvang zelf.

## 5 Geef jezelf voldoende tijd en begin klein

Verandering kost tijd. Meer naar buiten gaan en je opvang hieraan aanpassen is niet iets wat je in één dag bereikt. Denk na over wat je wil bereiken. Koppel hier acties aan en maak een planning met wie wat zal doen. Begin met een kleine verandering waar je je goed bij voelt. Leg acties vast. Dacht je al aan deze mogelijkheden:

- Dagplanning en vaste momenten herbekijken om buiten spelen een plaats te geven. Buiten kan je zoveel meer dan spelen alleen: eten, rusten, drinken, verzorgen, slapen...
- Materiaal voorzien, zowel materiaal om buiten mee te spelen als materiaal om het buiten te organiseren
- De buitenruimte aantrekkelijk(er) maken voor kinderen
- Ideeën verzinnen om buiten te gaan doen.

## 6 De buitenspeel-expert(s)

Is er iemand of een paar mensen binnen het team die "buitenspeel-expert" willen worden? Laat die pers(o) on(en) dan extra vorming volgen, inspiratie zoeken op bv *Pinterest*, een werkgroepje trekken, voorstellen uitwerken, nieuwe dingen uitproberen, inspirerende kinderdagverblijven bezoeken, ...

## 7 Communiceer

Communiceer aan ouders je nieuwe buitenspeelvisie en informeer hen over je/jullie buitenspeelproject. Dit kan via een poster, foto's, huishoudelijk reglement, via een persoonlijk gesprek, een praatavond, *Facebook*, ... Zorg via de ouders ook dat het buiten spelen praktisch mogelijk wordt. Laat hen gepast kledij voorzien voor alle weersomstandigheden. Er bestaat geen slecht weer, enkel slechte kledij.

## 8 Documenteer

Maak foto's of video's terwijl kinderen aan het spelen zijn. Wanneer je ze achteraf op een rustig moment bekijkt, zie je veel meer dan op het ogenblik zelf. Het geeft je een schat aan informatie over de kinderen en over jezelf als begeleider.

## 9 Organiseer een toonmoment

Geef je buitenspeelproject de aandacht die het verdient. Maak er een vast agendapunt van tijdens het teamoverleg of een overleg met je ondersteuner. Voorzie een toonmoment waarin je de realisaties van het project toont aan ouders, kinderen, andere kinderdagverblijven, je gemeente, ... Dat doe je natuurlijk in je eigen buitenruimte, om meteen te tonen hoe leuk het daar is.

## 10 Buiten is het nieuwe normaal

Eens je meer buiten speelt, eet, slaapt, ... moet je alert blijven. Evalueer regelmatig je acties en doelstellingen. Hebben we bereikt wat we wilden? Wat kunnen we nog meer doen? Is er een speelhoek die we nieuw leven moeten inblazen? Hebben we nog genoeg laarsjes of overals? Gebruik zeker de inbreng van de kinderen en blijf hen observeren.

