

Tipsheet: Buitenspelen.



Wat is Lekker Fit! buitenspelen?

Alle kinderen gaan minimaal één keer per dagdeel naar buiten (ook bij regen) en doen daar naast vrij spel een collectieve beweegactiviteit van minimaal 5 minuten.



Elke dag genoeg bewegen houdt kinderen fit.

Waarom altijd naar buiten?

Buitenspelen is gezond voor kinderen. Het is goed voor de weerstand om iedere dag (ook in de winter) een frisse neus te halen. Ook bevordert het de ontwikkeling van de sociale, cognitieve en motorische vaardigheden van kinderen. Bovendien maken de kinderen buiten vitamine D aan, slapen en eten ze vaak beter en hebben ze minder vaak oogproblemen. Kinderen die veel uitdagend buitenspelen zitten vaak lekkerder in hun vel. En ja, bij uitdagend buitenspelen kan er wel eens een pleister geplakt worden. Dat hoort erbij. Hoe vaker de kinderen buitenspelen hoe beter hun coördinatie, reactie- en uithoudingsvermogen en evenwicht wordt. Daardoor wordt de kans op ongelukjes weer kleiner.



www.lekkerfit010.nl



Gemeente
Rotterdam

Hoe dan?

Buitenspelen is de ideale activiteit voor kinderen om Lekker Fit! te bewegen. Er is vaak meer ruimte en er zijn andere beweeguitdagingen dan binnen. De beweegactiviteiten buiten zijn vaker matig tot zwaar intensief zijn. De hartslag gaat dus sneller omhoog tijdens het buitenspelen. Ook kunnen tijdens het buitenspelen de meeste van de tien beweegcategorieën aan bod komen. Op een Lekker Fit! locatie gaan de kinderen ieder dagdeel naar buiten (ook bij regen) en doen daar naast vrij spelen een collectieve beweegactiviteit van minimaal 5 minuten.



Tips

- Zorg dat buitenspelen een routine wordt. Zo krijgt iedereen er plezier in om buiten te zijn en te spelen.
- Een groene uitdagende speelomgeving helpt kinderen om te bewegen, te ontdekken, grenzen te verleggen en samen te spelen.
- De kinderen kunnen natuurlijk wel vies worden van buitenspelen, dat hoort erbij.
- Zorg voor buitenspeelpakken/overalls en laarzen voor de kinderen.
- Door iedere dag naar buiten te gaan kleden de ouders hun kinderen er ook beter op. Er zullen dan geen kinderen meer in de groep zijn die geen jas bij zich hebben, of sterker nog; geen schoenen!
- Als variatie op het buitenspelen kun je ook eens met de kinderen lopen naar een speeltuin in de buurt van je locatie, of neem een paar kinderen mee naar de buurtwinkel om een boodschap te gaan doen. Voor dit soort activiteiten moet je vaak de ouders van tevoren om toestemming te vragen.
- Neem je thema mee naar buiten. Zo borg je meteen Lekker Fit! buitenspelen met de planning van je thema.
- Maak gebruik van de moestuin.
- Het zoveel mogelijk zelfstandig aan- en uitkleden van de jassen en schoenen is een goede oefening voor de motoriek en de zelfredzaamheid. Vraag ook de ouders om aan- en uitkleden met de kinderen te oefenen.
- Ook de baby's gaan graag naar buiten. Al heel jong doen ze sensomotorische ervaring op door de wind te voelen op hun huid, of de wolken, de vogels en de lucht te zien.
- Zorg voor een veilige, uitdagende en beschutte plek voor de baby zodat ze goed kunnen bewegen en ontdekken.
- Je kunt tijdens het buitenspelen tegelijkertijd de binnenruimte even lekker luchten.

Ouderbetrokkenheid

- Maak gebruik van breng- of haalmomenten om te laten zien hoe leuk en uitdagend buitenspelen is.
- Zet foto's in de ouderportal over de kinderen die genieten van het buitenspelen.
- Organiseer een ouder-kind buitenactiviteit zoals een wandeling of een uitje naar een speeltuin, park of bos.
- Vraag ouders om te helpen met het groener en uitdagender inrichten van het buitenterrein.
- Organiseer een ouderbijeenkomst, zoals een zomerfeest op een buitenterrein en doe ouder en kind beweegactiviteiten.
- Zet een speurtocht uit rond de locatie voor ouder en kind.
- Deel 'Tips voor ouders' met de ouders via bijvoorbeeld de nieuwsbrief of Weet-je-datjes op een whiteboard of in de ouderportal of social media.

Tips voor ouders

- Buitenspelen maakt je kind sterk en gezond.
- Vaak eet en slaapt je kind beter als het lekker buiten heeft gespeeld.
- Zorg voor goede buitenspeelkleding en in ieder geval regenlaarsjes.
- Loop en fiets samen met je kind.
- Ga op zoek naar afwisselende looproutes en geef je kind de tijd om onderweg te springen, rennen, klimmen etc.
- Bezoek verschillende speeltuintjes in de buurt en kijk hoe goed je kind bijvoorbeeld al kan klimmen, klauteren en glijden.
- Maak met stoepkrijt leuke lijnen om over te springen en balanceren samen met je kind.
- Vraag op de kinderopvang naar leuke buitenspelletjes.

Meer informatie.

- www.lekkerfit010.nl
- www.jogg.nl
- www.jantjebeton.nl
- www.ivn.nl
- www.groencement.nl
- www.veiligheid.nl

Colofon.

Gemeente Rotterdam, Lekker Fit!
Mei 2023

De informatie in deze tipsheet is gebaseerd op info van:

- www.mulierinstituut.nl
- www.oogfonds.nl