

UITDAGEND BUITENSPEL VOOR JONGE KINDEREN

DE BUITENRUIMTE ALS ONTWIKKELOMGEVING

In de snel digitaliserende wereld waarin we leven, zijn zaken als schermtijd, technologische apparaten en innovaties niet meer weg te denken. Juist om die reden is de aandacht voor de natuur en het buitenspelen belangrijk. Want buiten spelen is cruciaal voor de algehele ontwikkeling van kinderen (en volwassenen). Maar hoe bied je uitdagend buitenspel aan voor jonge kinderen?

Edux adviseur Hanneke de Graaff gelooft in het belang van buiten zijn en buiten spelen, juist bij jonge kinderen. De buitenruimte kan gebruikt worden in het stimuleren van vaardigheden, waar de binnenruimte niet aan toe zal komen. Toch ziet Hanneke in de praktijk dat jonge kinderen op kinderdagverblijven in beperkte mate buiten zijn. En als kinderen buiten mogen spelen, dan is dat vaak met weinig fantasierijke materialen of in een minder geïnspireerde buitenruimte. Terwijl je met weinig aanpassingen of inspanning, een groot verschil kunt maken! Adviseur Hanneke neemt je hier in mee.

Belang van buiten zijn

Niemand hoeft overtuigd te worden van het belang van buiten zijn en de natuur, op de ontwikkeling van kinderen. Nog inspiratie nodig? Buiten zijn en buiten spelen is van groot belang. Allereerst bevordert buiten spelen de **fysieke gezondheid** van kinderen. Buiten zijn stelt kinderen bloot aan daglicht en frisse lucht: essentieel voor de ontwikkeling, een gezond immuunsysteem en bijvoorbeeld voor het reguleren van een slaap-waakritme. Fysieke activiteiten zorgen voor een gezonde levensstijl en verkleinen de kans op overgewicht (Burdette & Whitaker, 2005). Door buiten activiteiten zoals rennen, springen, klimmen, balanceren en hinkelen kunnen kinderen hun coördinatie, balans en kracht oefenen, wat de **motorische ontwikkeling** stimuleert. Daarnaast wordt **de creativiteit en fantasie** van kinderen geprikkeld. In de buitenruimte en buitenlucht hebben kinderen alle vrijheid om hun verbeeldingskracht te gebruiken. Er zijn geen beperkingen als muren, waardoor fantasierijk spel meer tot ontwikkeling kan komen. Uiteindelijk draagt dit bij aan de ontwikkeling van bijvoorbeeld het probleemoplossend vermogen. Natuurlijk zijn er nog meer voorbeelden te noemen van ontwikkelgebieden die gestimuleerd worden door het buiten zijn en spelen, maar we nemen je ook graag mee in hoe de buitenruimte dan zou aantrekkelijk mogelijk vorm gegeven kan worden! (Sutterby & Frost, 2006).

Een ideale buitenruimte

Door actief in te zetten op het buiten zijn, maar ook de relatie met de natuur op te zoeken, kunnen we een generatie kinderen opvoeden die niet alleen fysiek gezond is en zich optimaal ontwikkelt, maar ook een generatie die verbonden is met en respectvol is ten opzichte van de natuurlijke wereld om hen heen. De natuur zelf is alleen al de meest ideale buitenruimte voor kinderen. Maar hoe creëer je dan een aantrekkelijke buitenruimte waar kinderen gegarandeerd zijn van speelplezier?

- Kies voor een zo 'natuurlijk' mogelijke buitenruimte. Stoeptegels eruit en zand, planten, bomen en gras er in! Natuurlijk zul je als professional hier niet altijd evenveel inbreng in kunnen hebben, maar het gesprek aangaan met het team, jouw leidinggevende en/of de organisatie is waardevol.
- Maak gebruik van materialen uit de natuur. Heb je behoefte aan zitplekken? Boomstammen werken hiervoor heel goed! Wil je spel met water en zand stimuleren? Gebruik houten gootjes!
- Net als in de binnenruimte geldt: *less is more*. Zet een buitenruimte niet te vol. Geef kinderen letterlijk de ruimte om te kunnen rennen, ravotten en vooral hun fantasie te gebruiken. Zonder de ruimte te vol te zetten, kun je deze toch sfeervol maken.

Wellicht overbodig, maar wel belangrijk: grenzen op zoeken mag én vies worden mag! Kinderen die zich optimaal ontwikkelen in de buitenruimte, houden geen rekening met schone kleding. Hoe vaak betrap je je zelf erop dat je zegt: 'Pas op', 'Niet doen', 'Kijk uit?'. Kinderen mogen ontdekken, geef ze vertrouwen. En neem ouders mee dat kinderen vieze kleding kunnen krijgen en dat dit niet erg is! Het helpt om dit goed weg te zetten in de visie van de organisatie. Bespreek tijdens een intake met ouders waarom jullie hiervoor kiezen. Hiermee neem je ouders mee in het belang van buiten zijn, in plaats dat je achteraf 'irritaties' moet oplossen bij ouders die er niet mee bekend zijn.

Onderzoekend en ontdekkend ontwikkelen

Uit onderzoek weten we dat onderzoekend en ontdekkend leren een essentiële bijdrage kan leveren aan de ontwikkeling van jonge kinderen. Het biedt een basis voor levenslang leren, waarvan kinderen als volwassenen nog profijt kunnen hebben. Zo worden kinderen aangemoedigd om vragen te stellen, problemen op te lossen, ontwikkelen ze analytische vaardigheden, leren ze kritisch te denken, worden ze actief betrokken bij hun eigen ontwikkelproces en wordt de nieuwsgierigheid en (intrinsieke) motivatie vergroot. Zet het onderzoekend en ontdekkend leren in bij een groep kinderen en je stimuleert ook hun sociale vaardigheden als samenwerken, communiceren en samen oplossen.

De buitenruimte kan het onderzoekend en ontdekkend ontwikkelen stimuleren. Zo kan deze de mogelijkheid bieden om verstopplekken te zoeken (en vinden) of te creëren. Worden kinderen uitgedaagd om hun fantasie in te zetten bij het gebruik van materialen. Zo kan een tak op het ene moment een zwaard zijn, terwijl het andere moment is het een toverstaf. En niets is dan zo stimulerend als de inzet van de zogenaamde *loose parts* (open einde materialen). Loose parts zijn materialen die vrij gebruikt, verplaatst, gecombineerd en aangepast kunnen worden tijdens het spelen. Deze materialen hebben geen vaststaande functie en bieden kinderen de vrijheid om hun verbeeldingskracht en creativiteit te gebruiken. Door de inzet van loose parts worden kinderen aangemoedigd hun eigen beslissingen te nemen en creativiteit te tonen in hun spel (Nicholson, 1971).

Voorbeelden van natuurlijke loose parts zijn: stenen, takken, bladeren, schelpen, zand, water, en kastanjes. Natuurlijke loose parts kunnen aangevuld worden met 'kunstmatige loose parts', om nog meer spelplezier te creëren. Te denken valt dan aan: doeken, buizen, touwen, houten blokken, emmers, kommen en schepjes, gekleurde linten.

Drie tips voor de inzet van loose parts bij het buitenspel

Je hoeft nog geen perfecte buitenruimte te hebben, om wel met loose parts en onderstaande tips aan de slag te gaan. Je kunt hiermee al grote stappen zetten in het onderzoekend en ontdekkend ontwikkelen bij de kinderen.

1. Maak gebruik van een gevarieerd assortiment

Door een verscheidenheid aan open einde materialen stimuleer je de creativiteit van kinderen. Zij kunnen hun eigen spelwereld creëren. Ieder kind kan een andere 'betekenis' geven aan de materialen, waardoor ze elkaars verbeeldingskracht prikkelen. Start met natuurlijke materialen die beschikbaar zijn en eenvoudig in te zetten zijn. Vul aan met kunstmatige loose parts.

2. Flexibele speelruimte

Maak gebruik van een speelruimte die flexibel is en ruimte biedt voor diverse activiteiten. Bak de buitenruimte niet te snel af. Zorg dat kinderen zich vrij kunnen bewegen, zodat ze hun eigen avonturen kunnen bedenken. Door de ruimte niet te 'overstructureren', stimuleer je kinderen om zelf beslissingen te nemen, risico's te nemen en hun eigen grenzen te verkennen. Daarnaast bieden natuurlijke speelplekken ook vrijheid in het 'hoofd', als ze niet afgebakend worden: ruimte om te dromen en te fantaseren (Van den Berg & Beute, 2019).

3. Ouderbetrokkenheid

Neem ouders mee in het belang van loose parts en moedig ouderbetrokkenheid aan. Ouders kunnen thuis een actieve rol spelen door vragen te stellen, deel te nemen aan activiteiten en de nieuwsgierigheid van kinderen te stimuleren. Leg ouders uit wat loose parts zijn en welke materialen ingezet kunnen worden.

De rol van de pedagogisch professional

We weten dat een groot deel van de huidige generatie (jonge) kinderen te weinig buiten speelt. Uit de meest recente onderzoeken blijkt dat bijna 1 op de 6 kinderen nooit buiten speelt (*Kraal, 2022*)!

Ouders, opvoeders, professionals en beleidsmakers spelen hierin een cruciale rol. Zij zijn de spil in het toegankelijk maken van het buiten spel en de toegang tot 'natuurlijke speelruimtes'. Ook in de kinderopvang zijn pedagogisch professionals van onmisbare waarde in het faciliteren van buiten spel.

- Pedagogisch professionals dienen bekend te zijn met de voordelen van buiten zijn en spelen, op de ontwikkeling van kinderen (bewustwording).
- Professionals moeten actief kansen grijpen om naar buiten te gaan met de kinderen. We begrijpen dat het Nederlandse weer hier voor velen een belemmering in kan zijn, maar weet dat kinderen de weersinvloeden niet als belemmering ervaren. Regen of sneeuw kan juist veel kansen bieden om nieuwe dingen te ontdekken! Zet je eigen 'hindernissen' op zij. Er zijn wel 1000 redenen om niet naar buiten te (willen) gaan. Maar je hebt ook maar 1 reden nodig om wel naar buiten te gaan! Ga mee naar buiten en ervaar wat het met jou zelf doet. Niet alleen kinderen halen nieuwe energie uit de frisse lucht en de (eerste) zonnestralen. Ook voor ons als volwassenen is het buiten zijn gezond. Buiten zijn heeft ook invloed op onze eigen gemoedstoestand (een echte win-win situatie dus).

- Tegenwoordig heb je voor kinderen ook fijne ‘buiten pakjes’; deze kunnen handig zijn om een aantal op locatie te hebben, zodat de drempel om in alle weersomstandigheden naar buiten te gaan hiermee mogelijk lager is.
- Creëer een stimulerende buitenruimte. Pedagogisch professionals moeten zorgen voor een buitenomgeving die uitnodigend en stimulerend is voor kinderen. Dit kan onder andere het opzetten van verschillende speelzones, het introduceren van natuurlijke elementen, en het beschikbaar stellen van diverse materialen omvatten. Natuurlijk biedt een goed ontworpen buitenruimte de meeste kansen, maar klein beginnen helpt ook!
- Wees beschikbaar, ook buiten. Ga niet veilig (onder de luifel) staan en van een afstand toekijken. Ben nabij, observeer en speel (op momenten) mee! Het meespelen van professionals kan kinderen nieuwe spelimpulsen geven, waardoor hun verbeeldingskracht weer wordt vergroot.
- Ben je met meerdere professionals op de groep? Ga samen naar buiten, maar verdeel je. Het is aantrekkelijk om met elkaar de dag te bespreken, ervaringen uit te wisselen, afspraken door te nemen of gewoon een fijn gesprek te hebben. Maar juist in het buitenspel van kinderen is zo veel te zien, waar je later weer op kunt inspelen. Zorg dat je hier gebruik van maakt door het buiten spel van kinderen actief te observeren. Door te begrijpen hoe kinderen spelen, kun je hun interesses aanmoedigen en de ontwikkeling stimuleren.
- Creëer bewustwording bij ouders over de voordelen van buitenspelen. Hierdoor gaan zij de waarde ervan erkennen en hun kinderen aanmoedigen om regelmatig buiten actief te zijn.

"Buiten spelen is geen luxe, maar een essentieel ingrediënt voor de gezonde groei en ontwikkeling van jonge kinderen, waar avontuur, creativiteit en natuurlijke ontdekkingen samenkomen."

Wat kan ik morgen al doen?

- Kijk eens naar de mogelijkheden die de buitenruimte je nu al biedt. Loop eens een rondje over het plein, kijk wat er is (zonder al het speelgoed) en bedenk wat kinderen kunnen doen.
- Zet eens een bepaald speelgoed niet buiten neer, of bijvoorbeeld maar de helft. Wat gaan kinderen dan doen? Ze hebben een natuurlijke drang om te spelen. Als er geen speelgoed is, gaan ze verder onderzoeken en ontdekken met wat er wel beschikbaar is.
- Kies eens één ander type materiaal, bijvoorbeeld rondom de inzet van loose parts. Zet deze de volgende keer dat je met de kinderen buiten gaat spelen neer. Dit kan iets kleins zijn, wat al op de groep beschikbaar is. Bijvoorbeeld vergrootglazen, of potjes met schepjes.
- Vriest het? Zet een muffinbak (zo een bak waar je muffins in kunt bakken) gevuld met water buiten. Laat kinderen in ieder bakje met water iets stoppen. Bijvoorbeeld een blaadje, een takje, een dennenappel, enzovoorts. Laat de bak buiten staan als het vriest. De volgende dag kunnen kinderen kijken wat er is gebeurd. Een tip waar je zo maar twee dagen plezier van hebt!

Gouden tip

De gouden tip van Edux adviseur Hanneke zelf? ‘Maak gebruik van een Tuff-tray (of iets vergelijkbaars). Een dienblad of bak voor spelactiviteiten (ook wel een ontdekbak of activiteitentafel genoemd). Een speelbak waar kinderen handig omheen kunnen staan en samen kunnen spelen én

waarmee je makkelijk buiten naar binnen kunt halen (en andersom). Deze activiteitentafel biedt oneindig veel speelplezier, zowel binnen als buiten. Heb je deze nog niet? Een echte must-have.

Zet deze activiteitentafel eens buiten neer. Maak gebruik van een basis (zand, water, speelrijst, enzovoorts) en voeg er natuurlijke loose parts materialen aan toe. Samen met kunstmatige materialen als schepjes, pincetten, potjes, vergrootglazen biedt het urenlang speelplezier. De kunst is om deze bak niet te vol te doen. Wissel de inzet van de bak binnen en buiten af en pas het na een aantal weken (4-6 weken heeft mijn voorkeur) weer aan met nieuwe materialen. Als je zes weken aanhoudt, kun je wel na drie weken een nieuwe spelimpuls geven (toevoegen van iets nieuws, of iets weghalen).'

En de grootste tip voor het buiten spelen? 'Durf iets uit te proberen! Als het niet loopt, probeer je het de volgende keer (met nieuwe materialen) gewoon weer opnieuw. Zet je eigen belemmeringen opzij en speel mee! Je zult ervaren dat het heerlijk is in de buitenlucht!'

Meer weten?

Wil je vrijblijvend meer weten over het buiten spelen of het creëren van een aantrekkelijke buitenruimte in de kinderopvang? Neem dan contact op Edux adviseur Hanneke de Graaff en informeer of Edux jou of jouw team kan ondersteunen.



Hanneke de Graaff

Adviseur jonge kind

06 – 25 55 83 22

h.degraaff@edux.nl

Literatuurlijst

- Burdette, H. L., & Whitaker, R. C. (2005). The health benefits of active play outdoors – A systematic review. *The Journal of Pediatrics*. DOI: 10.1016/j.jpeds.2005.12.016
- Kraal, M. (2022). *Onderzoek buitenspelen 2022. Een onderzoek onder ouders en kinderen*. Jantje Beton.
- Nicholson, S. (1971). How not to cheat children, the theory of loose parts. *Landscape Architecture*, 61(1), 30-34.
- Sutterby, J. A., & Frost, L. M. (2006). The impact of outdoor play on young children's social, cognitive, and creative development. *Early Childhood Educational Journal*. DOI: 10.1007/s10643-006-0149-9
- Van den Berg, A., & Beute, F. (2019). Geef kinderen de natuur (terug). Natuurmonumenten: 's Graveland.