



Buiten spelen is belangrijk!

De afgelopen maanden is er regelmatig winters weer in Nederland geweest. Het is behoorlijk koud geweest en het heeft ook een aantal dagen flink gesneeuwd. Het lijkt dan niet zo aantrekkelijk om buiten te gaan spelen samen met jouw kind(eren), maar ook met deze temperaturen is buiten spelen heel belangrijk!

In de eerste plaats is het buiten spelen in de winter goed voor de gezondheid van de kinderen. Als de kinderen te veel binnen zitten dan krijgen zij weinig frisse lucht en hebben de bacteriën en virussen meer kans om je ziek te maken. Buiten spelen zorgt ook voor meer vitamine D, omdat je dit krijgt door zonlicht. Vitamine D zorgen voor een vrolijker humeur en sterkere botten. Als laatste biedt het kinderen ook nieuwe uitdagingen, omdat ze op ontdekkingstocht gaan met bijvoorbeeld de sneeuw of het ijs. Het daagt de kinderen uit om andere spelletjes te gaan spelen.

Ook nu het weer mooier weer wordt is het belangrijk dat de kinderen regelmatig buiten spelen. Het buiten bewegen is namelijk goed voor het brein! Fysieke inspanning (rennen, springen, klimmen) stimuleert de hersenen om meer verbindingen te maken. Complexe bewegingen zoals tikkertje, loopfietsen en over een boomstam lopen bevordert de ontwikkeling van de executieve functies. Dit zijn functies zoals aandacht, coördinatie, zelfbeheersing en het werkgeheugen.

Buiten spelen is dus goed om vele redenen. Bij de Kinderkorf proberen we daarom ook elke dag minstens één keer buiten te spelen met de grootste kinderen aansluitend aan het peuterspelen. Ook als het koud is of licht regent proberen we met de kinderen eventjes naar buiten te gaan om een frisse neus te halen.

