

Buitenruimte

Author(s)

Janssen, Mirka

Publication date

2025

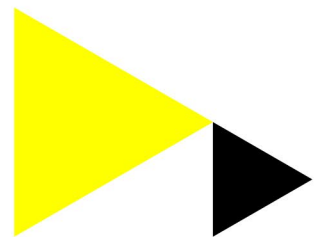
Document Version

Final published version

[Link to publication](#)

Citation for published version (APA):

Janssen, M. (2025). Buitenruimte. Web publication or website, .
<https://expertisecentrumkinderopvang.nl/onderwerpen/buitenruimte>

**General rights**

It is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), other than for strictly personal, individual use, unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

Disclaimer/Complaints regulations

If you believe that digital publication of certain material infringes any of your rights or (privacy) interests, please let the Library know, stating your reasons. In case of a legitimate complaint, the Library will make the material inaccessible and/or remove it from the website. Please contact the library: <https://www.amsterdamuas.com/library/contact>, or send a letter to: University Library (Library of the University of Amsterdam and Amsterdam University of Applied Sciences), Secretariat, Singel 425, 1012 WP Amsterdam, The Netherlands. You will be contacted as soon as possible.

Waar ben je naar op zoek?



Registreren

Inloggen



**Expertisecentrum
Kinderopvang**
Pedagogische kwaliteit



Buitenruimte

Veel activiteiten die je binnen doet, kun je ook buiten doen. Denk aan het spelen in hoeken en het aanbieden van activiteiten. Het unieke aan de buitenruimte is dat er meer ruimte is, waardoor groot en veelzijdig bewegen makkelijker wordt, waardoor kinderen andere ervaringen op doen.



BELANGRIJK OM TE WETEN

- De buitenruimte biedt meer en andere mogelijkheden dan binnen, met name voor de motorische ontwikkeling en de zintuiglijke (natuur)beleving.
- Alles wat je binnen kunt doen kan ook buiten, bijvoorbeeld door buiten verschillende speelplekken te creëren.
- De professional neemt een actieve en stimulerende rol aan in het spel van de kinderen.



Tools
6x



Praktijkvoorbeeld
5x



Wetenschappelijke bron
10x



WERKDEFINITIE

De pedagogisch professional creëert de buitenruimte zo dat deze uitnodigt tot een variatie in beweging en neemt daarin een pedagogische en actieve rol om kinderen te stimuleren hun motorische vaardigheden te ontwikkelen en om de (natuurlijke)

omgeving te onderzoeken. De pedagogisch professional onderstreept bij ouders het belang van gevarieerd bewegen en buitenspelen en werkt samen met hen met als doel om het welbevinden, de betrokkenheid en de brede ontwikkeling van kinderen te bevorderen.

Veel en gevarieerd bewegen is essentieel voor de brede ontwikkeling van kinderen. Het uitnodigen tot variatie in beweging kan onder andere met een goede buitenruimte. Dat hoeft niet ingewikkeld te zijn, want veel activiteiten die je binnen doet, kun je ook buiten doen. Hoe ziet een goede buitenruimte eruit? En hoe kun je als pedagogisch professional kinderen stimuleren om meer (buiten) te bewegen?

Waarom is een buitenruimte belangrijk?

Het uitnodigen tot gevarieerd bewegen is belangrijk omdat het veelzijdig en zoveel mogelijk bewegen essentieel is voor de (brede) ontwikkeling van kinderen: het draagt bij aan hun gezondheid, welbevinden, breinontwikkeling en hun participatie in de samenleving. Ook gebruiken jonge kinderen rijkere taal in spel- en beweegsituaties. De (ontwikkeling van) motorische vaardigheden van kinderen spelen een belangrijke rol in de mate waarin kinderen buitenspelen.

Motorische vaardigheden

Hoe beter de motorische vaardigheden, hoe vaker kinderen buitenspelen. Hierdoor komen ze in een positieve spiraal: hoe vaardiger ze worden, hoe vaker ze willen buitenspelen en hier plezier aan beleven. Deze succeservaringen hebben een positief effect op hun zelfvertrouwen, waardoor zij ook meer risico durven te nemen met buitenspelen. En dat heeft weer een positief effect op hun motorische vaardigheid (zie ook het onderwerp [Risicovol spel](#) in de pedagogische kennisbasis).

Gevolgen van achterstand

Onderzoek wijst uit dat 20 procent van de kinderen op zesjarige leeftijd al een achterstand heeft in hun motorische ontwikkeling. Een achterstand heeft een negatief effect op het:

- Regelmatig bewegen (60 procent van de kinderen tussen 4 en 12 jaar voldoet aan de beweegrichtlijn);

- Zitgedrag (kinderen tussen 4 en 12 jaar zitten gemiddeld 7 uur per dag);
- Zelfvertrouwen;
- Plezier in bewegen.

Kinderen komen door een motorische achterstand in een negatieve spiraal: ze kunnen minder vaak meedoen aan beweegactiviteiten en daardoor nog minder vaak hun motorische vaardigheden oefenen. Dat heeft een negatief effect op hun zelfvertrouwen en hun plezier in bewegen. Aan het einde van de basisschool haken daardoor veel kinderen af van bewegen en doen zij niet meer mee met buitenspelen of sportactiviteiten.

Door een achterstand tijdig te signaleren en een aanpak in te zetten waarbij kinderen veel en gevarieerd bewegen, kunnen de motorische vaardigheden significant verbeteren. Gebeurt dit niet, dan haalt 65 procent van de kinderen de achterstand in de vier daaropvolgende jaren niet in.



Beweegadvies voor kinderen van 0 tot 4 jaar

Voor kinderen in deze leeftijd is in 2022 een beweegadvies gepubliceerd (Gezondheidsraad, 2022):

Bewegen

- Kinderen jonger dan 1 jaar: meerdere keren per dag een lichamelijke activiteit. Bij niet-mobiele kinderen: minimaal 30 minuten per dag in buikligging.
- Kinderen van 1 en 2 jaar: minimaal 180 minuten een lichamelijke activiteit per dag.
- Kinderen van 3 jaar: minimaal 180 minuten per dag een lichamelijke activiteit, waarvan 60 minuten matig tot intensief bewegen.

Zitgedrag

- Kinderen van 0 tot 4 jaar: maximaal 60 minuten per keer de bewegingsvrijheid beperken, bijvoorbeeld door het kind in een stoeltje te zetten.

Beeldschermgebruik

- Kinderen jonger dan 2 jaar: geen beeldschermtijd.

- **Kinderen van 2 tot 4 jaar: maximaal 60 minuten per dag beeldschermtijd, waarbij geldt: hoe minder, hoe beter.**

Beweegrichtlijnen voor kinderen van 4 tot 12 jaar

Voor kinderen in deze leeftijd zijn in 2017 beweegrichtlijnen gepubliceerd (Gezondheidsraad, 2017):

- **Minimaal 60 minuten per dag bewegen.**
- **Drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten.**

Hoe creëer je een goede buitenruimte?

Het unieke aan de buitenruimte is dat er meer ruimte is, waardoor (groot en veelzijdig) bewegen makkelijker wordt. Ook is er buiten een heel andere beleving, waardoor kinderen andere ervaringen opdoen. In de buitenruimte zijn natuurlijke en open einde materialen aanwezig die stimulerend werken voor de fysieke, emotionele, sociale, persoonlijke en intellectuele ontwikkeling van kinderen.

Wat binnen kan, kan buiten ook!

De motorische vaardigheden van kinderen worden het best ontwikkeld door hen een breed aanbod van activiteiten aan te bieden waarmee de grondvormen van bewegen worden gestimuleerd: springen, lopen, rennen, zwaaien, rollen, draaien, trekken, duwen, gooien, vangen, schieten en balanceren. Dat hoeft niet ingewikkeld te zijn, want veel activiteiten die je binnen doet, kun je ook buiten doen. Denk aan het spelen in hoeken en het aanbieden van verschillende activiteiten (zie ook het onderwerp [Spel en spelbegeleiding](#) in de pedagogische kennisbasis).

Een uitdagend ingerichte buitenruimte

Het stimuleren van buitenspelen vraagt om een actieve rol van de pedagogisch professional en een uitdagend ingerichte buitenruimte. Hiermee bedoelen we niet alleen de vaste elementen zoals klimrekken, maar juist ook de losse materialen die je kunt verwisselen en afwisselen. Een uitdagend ingerichte buitenruimte betekent voor kinderen (naar leeftijd):

- 0-6 maanden: tijd op de buik, mogelijkheden om uitdagende (natuurlijke) materialen te grijpen, en liggen, ervaren en beleven in een natuurlijke omgeving.

- 6-12 maanden: de omgeving zo inrichten dat kinderen worden uitgedaagd om te oefenen met zelfstandig zitten, kruipen en staan (als het kind daaraan toe is).
- 1-6 jaar: verdere ontwikkeling van de grondvormen van bewegen in bewegingsbaantjes, uitdagende fietsparcoursen en het ontdekken en ervaren met de zintuigen.
- 6-12 jaar: verdere ontwikkeling van de motorische vaardigheden in parcoursen voor freerunnen, steppen en skaten, en sociaal-/sportspel (zie ook het onderwerp [Bewegen](#) in de pedagogische kennisbasis).

Speelplekken (zones) voor verschillende soorten activiteiten

Bij de inrichting van de buitenruimte kun je werken met zones om zoveel mogelijk ruimte te bieden aan de variatie in activiteiten. Deze zones worden ook wel speelplekken of activiteitenplekken genoemd (zie ook het onderwerp [Omgeving: ruimte, inrichting en materialen](#) in de pedagogische kennisbasis). In een uitdagend ingerichte buitenruimte zijn er in ieder geval zones voor:

1. Rijden ([zie filmpje fietsparcoursen](#));
2. Bewegingsbaantjes (zie filmpje [bewegingsbaantjes](#)/freerunnen BSO);
3. [Voetbal 2 tegen 2](#) (BSO);
4. Successpellen zoals [Kingen](#) ATW/[tafelen](#) (BSO);
5. Het spelen met natuurlijke materialen zoals zand, water, bladeren en takken waar kinderen kunnen ontdekken, beleven, ervaren, verstoppen en bouwen. In de pedagogische kennisbasis vind je bij het onderwerp [duurzaamheidspedagogiek](#) ideeën hiervoor.
6. Een specifieke zone voor eten/drinken en voor een buitenatelier met creatieve activiteiten.

In een goed ingerichte zone past het aangeboden materiaal bij de zone, is er differentiatie in het spel mogelijk en heeft de pedagogisch professional een actieve rol (het opstarten, enthousiasmeren, begeleiden of participeren). Bij het onderwerp [Spel en spelbegeleiding](#) in de pedagogische kennisbasis vind je tips over het begeleiden van spel.

De rol van de professional, de ouders en de organisatie

Voor het stimuleren van veel en gevarieerd bewegen is een belangrijke rol weggelegd voor de pedagogisch professional, de ouders van de kinderen en de kinderopvangorganisatie.

Een stimulerende rol van de pedagogisch professional

Een stimulerende rol van de professional betekent dat deze een pedagogische én actieve rol heeft. De professional is in staat om een beweeg- en ontwikkelomgeving in de buitenruimte te creëren die aansluit bij de behoefte van kinderen aan autonomie, competentie en verbondenheid. In de buitenruimte kan de pedagogisch professional dat doen door:

- Keuzes te bieden binnen speelplekken (autonomie).
- Ieder kind op zijn eigen niveau de mogelijkheid te bieden om deel te nemen (competentie).
- Een coöperatieve omgeving te bieden in plaats van alleen een competitieve omgeving (verbondenheid).

Tips om een beweeg- en ontwikkelomgeving in de buitenruimte te creëren die aansluit bij de behoefte van kinderen aan autonomie, competentie en verbondenheid lees je in deze artikelen:

- [De vijf knoppen voor kwalitatief goed buitenspelen op de basisschool](#)
- [De rol van de begeleider tijdens het buitenspelen](#)

Samenwerken met ouders

Een goede samenwerking met ouders bevordert het welbevinden, de betrokkenheid en de brede ontwikkeling van kinderen. In deze samenwerking benadrukt de pedagogisch professional bij ouders het belang van gevarieerd bewegen en buitenspelen. Dat kan door ouders goed te informeren over hoe zij zelf kunnen bijdragen aan het gevarieerd bewegen en buitenspelen van hun kind. Een mooie tool hiervoor is de OK-gezond app. Ook kan de pedagogisch professional ouders helpen door duidelijk te zijn over welke hulpmiddelen een gezonde motorische ontwikkeling in de weg staan (zoals het gebruik van een babywalker of het langdurig zitten in een wipstoeltje of Maxi-Cosi).

Aandacht voor buitenspelen in beleid, coaching en scholing

Tot slot heeft ook de kinderopvangorganisatie een rol. Het advies is om in het beleid op te nemen hoe de organisatie en de locatie het gevarieerd bewegen en buitenspelen vormgeven. Denk aan het vies mogen worden, ruimte bieden aan het ontdekken en avontuurlijk bewegen en risicovol spelen. Regelmatige coaching en scholing is belangrijk om het onderwerp – het creëren van een buitenruimte die uitnodigt tot bewegen en de samenwerking met ouders – op de agenda te houden.

Hoe is de werkdefinitie tot stand gekomen?

Na een uitgebreide screening van de literatuur heeft de betrokken onderzoeker een concept-werkdefinitie

geformuleerd, die vervolgens is voorgelegd aan het ontwikkelteam. Na diverse gesprekken is het ontwikkelteam uiteindelijk gekomen tot de werkdefinitie zoals deze hierboven beschreven staat.

Ontwikkelteam Buitenruimte

Pedagogisch professional: Bianca Salfischberger (Stichting KinderRijk);

Carolien Libert (Kinderopvang Les Petits); Claudia Monster-de Wit (Spot4kids); Fien de Hoop (Op Stoom);

Irene Wajon (Kinderwoud Kinderopvang); Judith Voss (Norlandia kinderopvang);

Marjon van der Pol (BJZB kinderopvang); Max Baar (Kinderopvang Mundo); Patricia Peters (Humankind);

Wendy van Adrichem (Quadrant kindercentra)

Onderzoeker: Mirka Janssen (Hogeschool Amsterdam)

Gerelateerde blogs



Ook baby's zijn graag buiten. Zo organiseer je dat

[Lees meer](#)



Facilitair manager verdiept zich in pedagogiek

[Lees meer](#)



Kinderopvang op een boerderij

[Lees meer](#)



De GGD-toezichthouder en risicovol spel

[Lees meer](#)

Is het je al opgevallen dat al deze informatie gratis is?

Het Expertisecentrum spant zich in om pedagogisch professionals kosteloos te voorzien van kennis, tips en bruikbaar materiaal. Daarvoor zijn we afhankelijk van investeerders.

Tip JIJ Jouw werkgever over de mogelijkheid om ons te steunen?

Tuurlijk, ik help mee



Tools

Praktische handvatten voor pedagogisch professionals

Checklist groene schoolpleinen

Nicole van den Bogerd en Jolanda Maas | 2024

De vraag die bij de ontwikkeling centraal stond was: 'Hoe richt ik een groen schoolplein in dat de ontwikkeling van kinderen, biodiversiteit en klimaatbestendigheid optimaal kan stimuleren?'

[Lees meer](#)

De kunst van naar buiten gaan

Marian Joven, Dorine van Eijk, Renée van der Linde en Dieuwke Hovinga | 2024

In deze publicatie vind je negen inspirerende portretten van pedagogisch handelen in de buitenruimte. Negen pedagogisch medewerkers geven een 'rondleiding' in hun praktijk en vertellen over hun pedagogisch handelen, zoals het spel gadeslaan, risico's inschatten, het spel volgen en het spel sturen.

[Lees meer](#)

Inspiratiedocument buitenspelen

Ontwikkelteam Buitenruimte | 2024 | 2024

In dit document lees je voor kinderen van verschillende leeftijden korte tips om meer tijd buiten door te brengen. Ook bevat het document allerlei boekentips over natuur en groene pleinen.

[Lees meer](#)

Kletspot Omgaan met de Buitenruimte

Ontwikkelteam Buitenruimte | 2024 | 2024

Deze tool kun je gebruiken om pedagogisch professionals bewust te maken van de kracht van de buitenruimte en hun rol als pedagogisch professional daarin voor de ontwikkeling van kinderen. In de Kletspot zitten kaartjes met daarop kennisvragen, vragen uit de praktijk en discussievragen naar aanleiding van een stelling of dilemma. Naast de vragen zitten er een aantal challenges in voor de pedagogisch professionals om in de dagelijkse praktijk mee aan de slag te gaan.

[Lees meer](#)

Toolkit buitenspelen

Kenniscentrum Sport & Bewegen | 2025

Kenniscentrum Sport & Bewegen heeft een toolkit buitenspelen ontwikkeld voor 0-4 en de BSO.

[Lees meer](#)

Podcast | De professional in de buitenruimte: meer dan buitensepelen

De buitenruimte biedt meer en andere mogelijkheden dan binnen, met name voor de motorische ontwikkeling en de zintuiglijke (natuur)beleving. Luister deze aflevering om meer te horen over de buitenruimte.

[Lees meer](#)

Meer tools zien?

Investeer mee in pedagogische kwaliteit en bekijk alle tools!

[Investeer mee!](#)[info](#)

Praktijkvoorbeelden



Een natuurtuin! Hoe krijg je ouders enthousiast?



Natuurtuinspecialisten



Met een 'reiziger' op avontuur in de natuur!



Buitenspeelambassadeurs: waarom en hoe?

Praktijkvoorbeelden gezocht

Wil jij een aansprekend voorbeeld uit jouw eigen praktijk aandragen? Vul dan alsjeblieft het contactformulier in en we nemen snel contact met je op!

Voorbeeld aandragen



Wetenschappelijke bronnen

→ The potential of green schoolyards for healthy child development: A conceptual framework

Jeannette Prins, Femke van der Wilt, Chiel van der Veen en Dieuwke Hovinga | November 2022

→ Effectiveness of the PLAYgrounds for Toddlers program on amount, types and intensity of physical activity in playgrounds of Dutch preschools

Martinette T. Streppel, Nicole Toussaint, Sandra Mul, Anita Schreurs, Ruben G. Fukkink, Peter J. Weijs en Mirka Janssen | 2019

→ Effect and process evaluation of a preschool- based intervention to promote an early childhood education and care teacher-parent partnership about healthy behaviours in children: Study protocol for the cluster randomised controlled trial CO-HEALTHY

Nicole Toussaint, Martinette Streppel, Sandra Mul, Meryem Gunduz, Marloes van Verseveld, Mirka Janssen, Peter Weijs, Ruben Fukkink | Februari 2023

→ Bewegingsbanen, bobbelbanen en freerunningtracks. Van peuter tot bovenbouw

Wim van Gelder en Mirka Janssen | Oktober 2022

→ Kleuters in beweging!

Pim Koolwijk, Mirka Janssen en Sanne de Vries | April 2022

→ De rol van de begeleider tijdens het buitenspelen

Steven Mauw, Wim van Gelder, Bastiaan Goedhart en Mirka Janssen | Juni 2024

→ De vijf knoppen voor kwalitatief goed buitenspelen op de basisschool

Mirka Janssen en Steven Mauw | Juni 2024

→ Policy, systems, and environmental interventions addressing physical activity in early childhood education settings: A systematic review

Cody Neshteruk, Sarah Burkart, Emily W. Flanagan, Emily Melnick, Courtney Luecking en Chelsea L. Kracht | 2023

→ Interventions to improve child physical activity in the early childhood education and care setting: An umbrella review.

Melanie Lum, Luke Wolfenden, Jannah Jones, Alice Grady, Hayley Christian, Kathryn Reilly en Sze Lin Yoong | 2022

→ Correlates of children's objectively measured physical activity and sedentary behavior in early childhood education and care services: A systematic review

Karen L Tonge, Rachel A Jones en Anthony D Okely | 2016

Terug naar het overzicht:

Pedagogische Kennisbasis



Over ons

[Over het Expertisecentrum](#)

[Werkwijze](#)

[Team](#)

[Investeren in kwaliteit](#)

[Laat van je horen!](#)

[Oprichting](#)

[Georganiseerde evenementen](#)

[Privacyverklaring](#)

[Contact](#)

Snel naar:

[Pedagogische Kennisbasis](#)

Bibliotheek:

[Wetenschappelijke bronnen](#)

[Praktijkvoorbeelden](#)

[Kernwoorden](#)

[Tools](#)

[Berichten](#)

[Podcast](#)

[Registreren](#)

Contact

Stichting Expertisecentrum

Pedagogische Kwaliteit Kinderopvang

Postadres

Blikveld 60

3147 PD Maassluis

Bezoekadres

In overleg

KvK-nummer

30247149

 06 - 248 121 25

 Mail ons

Volg ons op



Copyright © 2025 Expertisecentrum Kinderopvang. Alle rechten voorbehouden.

Disclaimer