



Motoriek

Beweging is goed voor de motorische ontwikkeling van kinderen. Als kinderen buiten aan het spelen zijn, trainen zij onbewust hun spieren, behendigheid, evenwicht, coördinatie en niet te vergeten de conditie. Een goede motoriek is nodig bij het rennen, klimmen, springen etc.



Hersenontwikkeling

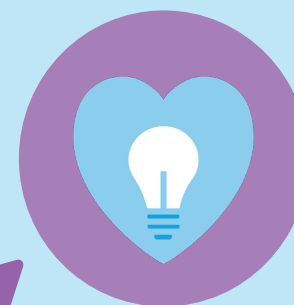
Spelen zorgt voor een gezonde hersenontwikkeling van kinderen. Het helpt bij experimenteren en oplossen van problemen. Ook stimuleert het de ontwikkeling van het geheugen.



Zintuigelijk

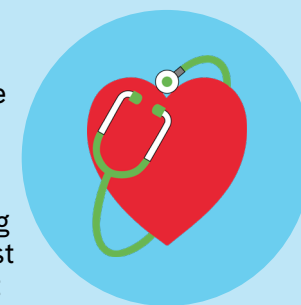
Direct daglicht heeft een positief effect op de groei van het oog. Het zorgt er namelijk voor dat de kans op slecht zicht verminderd wordt.

Wat je leert van buitenspelen



Creativiteit

Spelen stimuleert de creativiteit. Het zorgt ervoor dat kinderen verschillende dingen kunnen verbeelden en als het ware een eigen wereld creëren door hun fantasie te gebruiken.



Gezondheid

Spelen heeft effect op de fysieke en geestelijke gezondheid van kinderen. Door te spelen zijn kinderen actief bezig in de buitenlucht. Dit kost veel energie en dat zorgt ervoor dat het lichaam calorieën verbrandt. Dit voorkomt obesitas (overgewicht). Daarnaast is het goed voor kinderen om in het zonlicht te spelen, want de zon is de belangrijkste bron van vitamine D. Vitamine D zorgt voor gezonde botten en spieren.