



Bewegingsactiviteiten kleuters



Beste ouders,

Alle kleuters hebben 2 uur turnen op school tijdens de week. Aangezien we de komende periode thuis moeten blijven, heb ik wat extra oefeningen/activiteiten voorzien waarmee je thuis aan de slag kan. Deze bundel is bedoeld voor het 1ste tot en met het 3de kleuterklas. Het is vanzelfsprekend dat de oefeningen uiteenlopend zijn en dat dit voor de ene leerling makkelijker/moeilijker zal verlopen dan voor de andere. Probeer om elke dag wat tijd vrij te maken voor beweging en ontspanning. Het is de bedoeling dat deze bundel geregeld bijgewerkt zal worden zodat alle bewegingsdomeinen aan bod komen en jullie hier de nodige inspiratie kunnen opdoen...

Bedankt alvast voor de huidige inspanningen,

Meester Ruben



Gooi en beweeg

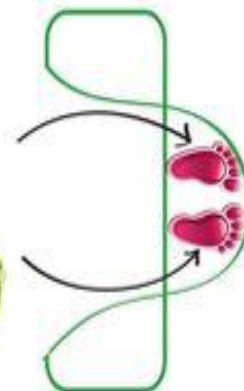
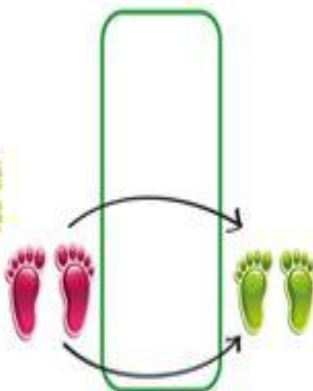
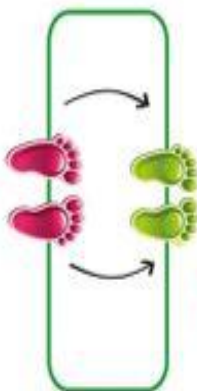
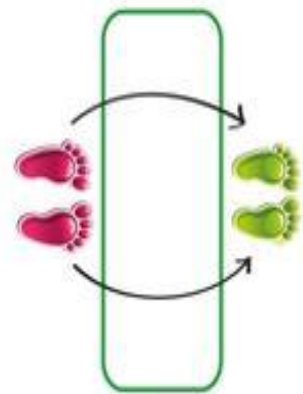
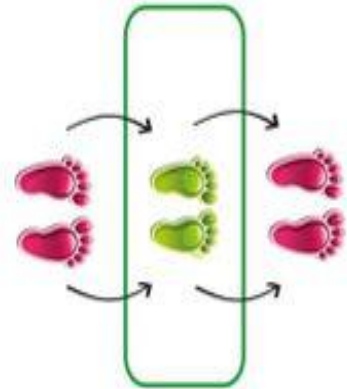
www.jufsanne.com

ACROSPORT



Elastieken met kleuters

Bewegingsonderwijs





Een spelletje met kartonnen dozen.

Grote kartonnen dozen zijn erg handig speelgoed. Goedkoop en uitnodigend voor spel. Een kartonnen doos wordt al vlug het ideale droomhuisje, of een tunnel waar je kunt doorkruipen.

Materiaal

Verschillende grote kartonnen dozen. Kleef de klapkanten stevig vast en maak één of twee gaten in verschillende vormen (vierkant, cirkel, ruit, ...). Zorg ervoor dat deze gaten uitklappen op de grond. Zo bekom je een soort deur die niet snel afscheurt.

Spelen maar!

Kruipen doorheen of boven de dozen, dozen verschuiven, de flappen van de deuropening open en toe doen. Eindeloze pret gegarandeerd! Vooral als er speelkameraadjes zijn of als mama en papa meedoen.



Zaklopen

De kinderen moeten een bepaald parcours afleggen, waarbij hun benen in een zak zijn gestoken. Wie het eerst aankomt, heeft gewonnen.

Touwtje springen

Iedereen weet wat touwtjespringen is, waarschijnlijk hebben we het ook allemaal wel eens gedaan. Je kunt het alleen doen, maar je kunt het ook met meerdere kinderen tegelijk doen. Alleen touwtje springen doe je met een touw van ongeveer 2 meter lang. Een luxe springtouw heeft handvatten van hout of plastic waarin het touw kan ronddraaien. In beide handen, houd je een handvat vast en draait deze rond. Zodra het touw de grond raakt, moet je ophoog springen, zodat het touw kan doordraaien. Je kunt met twee voeten tegelijk springen maar ook kun je met één voet tegelijk springen (lopend springen). Er zijn verschillende liedjes die dan kunnen worden gezongen.

Knikkeren

Een knikker is een balletje van glas, marmer, steen, hout of klei. Meestal worden door kinderen de glazen knikkers gebruikt. Er zijn heel veel manieren van knikkeren, je kunt dus ook best je eigen spelletje verzinnen.

Ballonspelletjes voor buiten



Ballonnen in de lucht

Deel aan alle kindjes opgeblazen ballonnen uit. De ballonnen moeten zo lang mogelijk in de lucht worden gehouden. Het spel zorgt voor de nodige feestvreugde.

Ballonnendans

Zorg voor één ballon minder dan dat er kinderen zijn. Gooi alle ballonnen in de lucht en zet de muziek aan. De ballonnen met allemaal in de lucht blijven zolang de muziek speelt, maar ze mogen niet worden vastgehouden. Zodra de muziek stopt, probeert ieder kind een ballon te vangen. Degene die geen ballon heeft is af, maar mag een ballon uit de groep kiezen. Zorg er na afloop voor dat ieder kindje weer een ballon heeft.

Ballonnenestafette

Verdeel de kinderen in twee teams. Beide teams krijgen een ballon. Bedoeling is dat deze ballon van de startlijn naar de overkant wordt gebracht en weer terug maar... de ballon mag niet worden vastgehouden met de handen. Hij moet dus met korte tikjes van handen en voeten of andere lichaamsdelen, mee genomen worden. Als alle kinderen uit het team weer terug zijn bij de startlijn is het spel klaar. Het team dat als eerste weer terug is, heeft gewonnen.

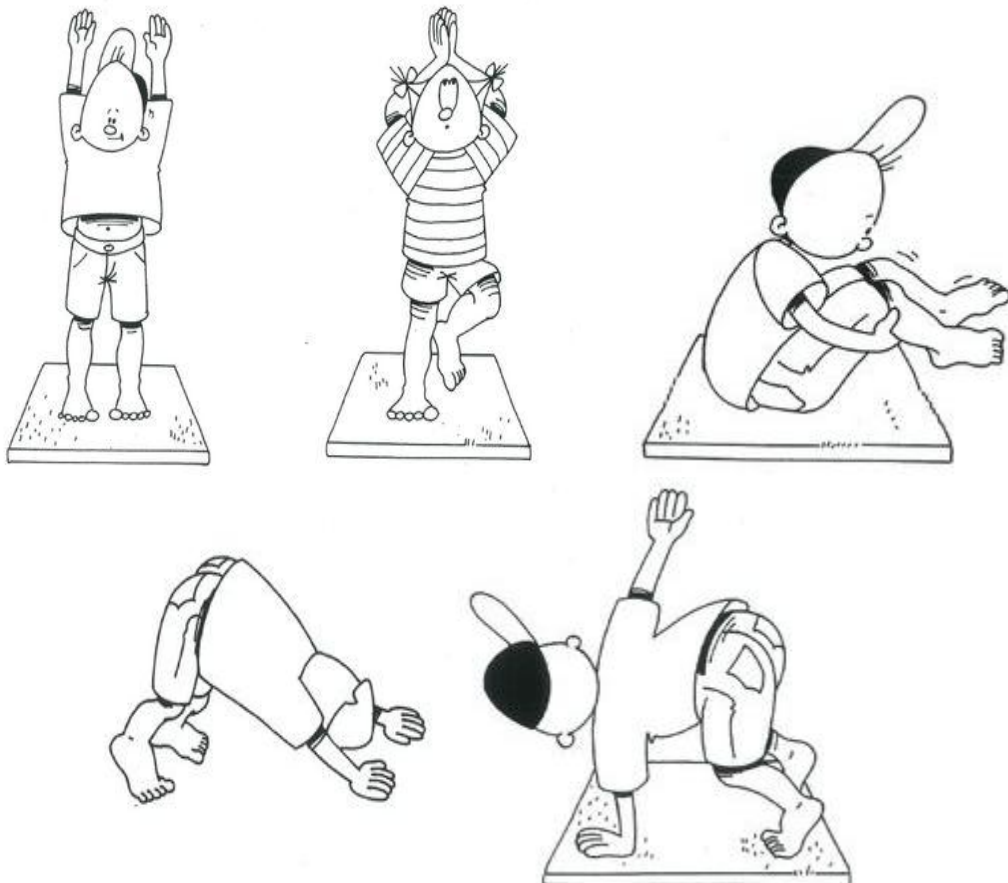
Dansende ballonnen

Alle kinderen binden met een stuk touw een ballon vast aan hun rechterschoet. Dan wordt de muziek aangezet en moeten alle kinderen dansen. Het is de bedoeling de ballon van de ander kapot te trappen maar... je moet natuurlijk ook je eigen ballon in de gaten houden. Steeds stopt de muziek even en iedere speler die dan nog een hele ballon heeft, krijgt een punt.

Ballon volleybal

Nu wordt er gespeeld met een ballon en later, als het goed gaat met maximaal 6 ballonnen. Om het moeilijker te maken is een groot laken over het net gespannen zodat niet gezien kan worden wanneer de ballon over het net wordt geslagen.

Oefeningen rond evenwicht/balanceren/springen/...:



Bliklopen

Neem oude blikken en maak met een spijker, net boven de bodem, aan weerskanten een mooi rond gaatje waar je een touw door heen trekt. Van boven moet er een grote lus ontstaan waarmee je het blik kunt vasthouden. Voeten er doorheen en op de blikken lopen! Je kunt er natuurlijk ook een leuke race mee houden!



Hinkelen

Vanaf zo'n jaar of vier is een kind in staat te hinkelen. Een hinkelbaan is dan vreselijk leuk. Teken op de straat vakjes van 1 t/m 10. Je moet eerst een steentje in vakje 1 gooien. Dan moet je de hinkelbaan gaan afleggen, maar je mag niet op vakje één gaan staan. Daar moet je overheen springen. Vervolgens krijg je vakje twee, etc... Als het steentje niet in het juiste vakje wordt gegooid, ben je af. Ook als je tijdens het hinkelen buiten het vakje komt, ben je ook af.



Steppen

Een step is voor je kleuter een leuk begin, voordat hij kan fietsen. Hij zal het vast snel onder de knie hebben. Als dat eenmaal is gebeurd, zal hij er nog een hoop plezier aan beleven.

Fietsen

Met een fiets kan je peuter zich natuurlijk uren buiten vermaken, maar... hij moet het natuurlijk wel eerst leren. Trek er daarom even tijd voor uit, het zal je (en je kleuter) uiteindelijk heel veel opleveren. Fietsen kun je nooit te vroeg leren

Rolschaatsen

Een rolschaats is een schoen met wielen waarmee je vooruit kan komen door het maken van schaatsbewegingen. Er zijn twee soorten rolschaatsen. De gewone rolschaats met twee wielen voor en twee wielen achter. En de skeeler (5 wielen) en inline-skate (4 wielen) waarbij meerdere wielen achter elkaar staan. Dat heeft het voordeel dat de voet ook schuin kan worden gehouden om af te zetten.

**Hieronder kan je enkele dansjes vinden voor de peutertjes tot en met het 3de kleuterklas. Je kan dit dansje online bekijken en nadoen door de link te kopiëren en te plakken ...
Veel dansplezier alvast :))!**

Liedje



Doelgroep

- Kusjessoldaten van K3

K1/K2/K3

<https://www.bing.com/videos/search?q=dansjes+voor+kleuters&qpv=dansjes+voor+kleuters&view=detail&mid=07FFF269A39FF3A71D7D07FFF269A39FF3A71D7D&&FORM=VRDGAR&ru=%2Fvideos%2Fsearch%3Fq%3Ddansjes%2Bvoor%2Bkleuters%26qpv%3Ddansjes%2Bvoor%2Bkleuters%26FORM%3DVVDRE>



- Peuter, kleuter en kinderdans

K1/K2/K3

https://www.youtube.com/watch?v=_zP78kqUbCw

- Red de bij - kinderen voor kinderen

K3/L1

Dit liedje is voor de echte dansers en danseressen onder ons...!

<https://www.youtube.com/watch?v=6pKXkjUsjwI>



- Superman

K0/K1/K2/K3

https://www.youtube.com/watch?v=1WsjaKkSqhs&list=PLtV-IIo4JNHZKfGE46J_ZJ0CLiPTbvJC

- Cowboydans

K2/K3

https://www.youtube.com/watch?v=K06bTRJC0gk&list=PLtV-IIo4JNHZKfGE46J_ZJ0CLiPTbvJC&index=7

- Bumba

K0/K1

<https://www.youtube.com/watch?v=CKslyf-VVho>



- Bewegen is gezond - kinderen voor kinderen K0/K1

<https://www.bing.com/videos/search?q=kleuters+dansen&view=detail&mid=B92ED4A740EFED6BF12EB92ED4A740EFED6BF12E&FORM=VIRE>

- Vliegerlied

K1/K2/K3

<https://www.bing.com/videos/search?q=vliegerlied&&view=detail&mid=555EA2E1A788EF54492A555EA2E1A788EF54492A&&FORM=VRDGAR&ru=%2Fvideos%2Fsearch%3Fq%3Dvliegerlied%26qs%3Dn%26form%3DQBVDMMH%26sp%3D-1%26pq%3Dvliegerlied%26sc%3D8-11%26sk%3D%26cvid%3DA477DD7B0F56405DA0C0D7C29F066181>

Spelletjes/oefeningen rond balvaardigheden...

De meeste spelletjes moet je met meerdere personen (mama/papa/broer/zus/...) spelen.



We beginnen met een stevige opwarming:

- De bal rollen met de handen, de voeten, het hoofd.
- De bal rollen en zich voor-,rug- of zijwaarts verplaatsen.
- De bal weggrollen en rond de rollende bal lopen.
- De bal rollen, inhalen en de bal opvangen.
- Idem, maar onderweg de bal door je eigen benen laten rollen.
- De bal rollen op een smalle strook.
- De bal rollen (handen-voeten) in slalom tussen een kegelrij.
- Per twee een bal naar elkaar rollen.
- Idem, met één hand.
- Twee ballen gelijktijdig rollen met één hand.
- Beide ballen even snel laten rollen.
- Ballen tegen elkaar laten botsen.
- ...



Bal doorgeven

De groep wordt verdeeld in 2 even grote partijen. De kinderen gaan in een rij achter elkaar staan. De eerste van elke rij krijgt een bal. Op een teken van de leerkracht geven de kinderen de bal om en om boven het hoofd en tussen de benen door naar het laatste kind. Als het laatste kind de bal heeft loopt het naar voren. Deze geeft dan weer opnieuw de bal door. Het spel gaat door totdat het eerste kind weer vooraan staat. Het team dat als eerste klaar is wint.

Ballenregen

De zaal wordt in tweeën gedeeld d.m.v. banken. De groep wordt over de twee vakken verdeeld en aan beide kanten is een gelijk aantal ballen (minstens 1 bal voor 1 kind maar liever meer). Op een teken van de leerkracht gooien de kinderen de ballen in het vak van de andere groep. Elk kind mag maar 1 bal tegelijk gooien. Als er gefloten

wordt moeten alle kinderen stoppen met gooien. De groep met de minste ballen in het vak wint. Variatiant: Laat de kinderen de bal met een stuit naar het andere vak gooien. Dit voorkomt ook grotendeels dat kinderen een bal hard tegen zich aan krijgen.

Blokjesvoetbal

Ieder kind moet zijn eigen blok of pion bewaken en probeert die van de andere kinderen omver te schoppen. Het kind waarvan de blok/pion als laatste nog overeind staat, heeft gewonnen.

Busjeskruit

Busjekruit is een soort verstoppertje, dat wordt gespeeld met een bal. De bal wordt vanaf een bepaalde plaats zover mogelijk weggetrapt. Dit wegtrappen van de bal vervangt het gebruikelijke tellen bij het normale verstoppertje. Degene die 'hem' is, moet de bal ophalen. Als hij de bal in de hand heeft moet hij de bal terugbrengen naar de buut en mag hij de anderen gaan zoeken. Om te voorkomen dat hij ziet waar de anderen zich verstoppen, moet hij achteruit teruglopen, of vooruit met de ogen naar de grond gericht.

Als hij iemand heeft gevonden, dan moet hij naar de pot toegaan en hem daar 'aftikken' door 'Pot Jesse' roepen. Als je verstopt zit en je ziet de zoeker ver van de pot afgaan, mag je ook tevoorschijn komen en jezelf 'vrij' "buten". Als iedereen vrij is, dan is in de volgende ronde de zoeker hetzelfde.

Ballontrappen

Elk kind krijgt een ballon aan een touwtje om zijn enkel. Na het startsein probeert de kinderen de ballonnen van elkaar stuk te trappen en zijn eigen ballon heel te houden. Degene waarvan de ballon geklapt is, gaat naar de kant en kijkt mee of alles eerlijk gaat.

Flesjesvoetbal

Speelveld: Veld dat groot genoeg is voor het aantal kinderen, op een vlakke ondergrond.

Opstelling: Alle deelnemers staan in een grote kring en hebben een fles (bijvoorbeeld een frisdrankfles) gevuld met water en zonder dop voor zich op de grond staan. Er wordt gespeeld met een voetbal.

Doel: Zoveel mogelijk water in je fles houden door te zorgen dat de rest hem niet om kan schoppen met de bal, terwijl je ondertussen de flessen van de anderen met de bal probeert om te schieten.

Spelregels: Wanneer iemands fles omgeschopt is moet diegene zo snel mogelijk de bal halen. Pas wanneer hij de bal heeft (de rest mag hierbij niet tegenwerken) mag hij de fles weer rechtop zetten. Als je fles leeg is ben je af.



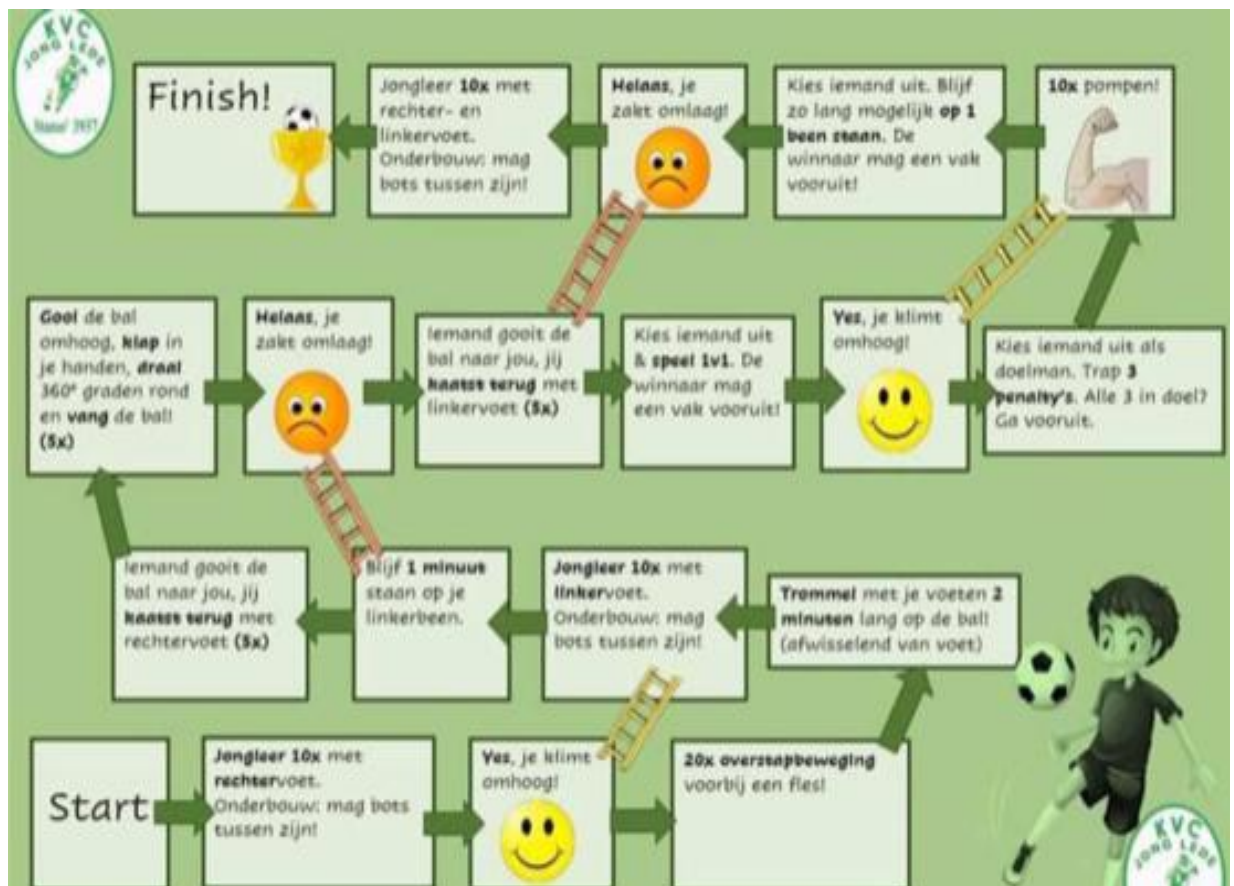
Dit spel is vooral gericht naar kinderen van het lager onderwijs, misschien eens leuk voor je broer of zus?????



Het spel is een link naar een ganzenbord, dobbelen is dus een must! 😊

Spelregels:

- Zet je pion aan de start
- Dobbel, vervolgens ga je het aantal ogen vooruit
- Voer de opdracht uit
- Goede uitvoering? Dobbel in de volgende ronde opnieuw en ga door!
- Minder goede uitvoering? Wacht een ronde en voer de opdracht opnieuw uit!
- Wil je de finish bereiken, dan moet je exact het juiste aantal ogen gooien. Sta je dus op het voorlaatste vakje, dan MOET je 1 gooien om de winnaar te zijn. Heb je 3 gegooid, dan tel je terug op het spelbord en voer je de opdrachten opnieuw uit!

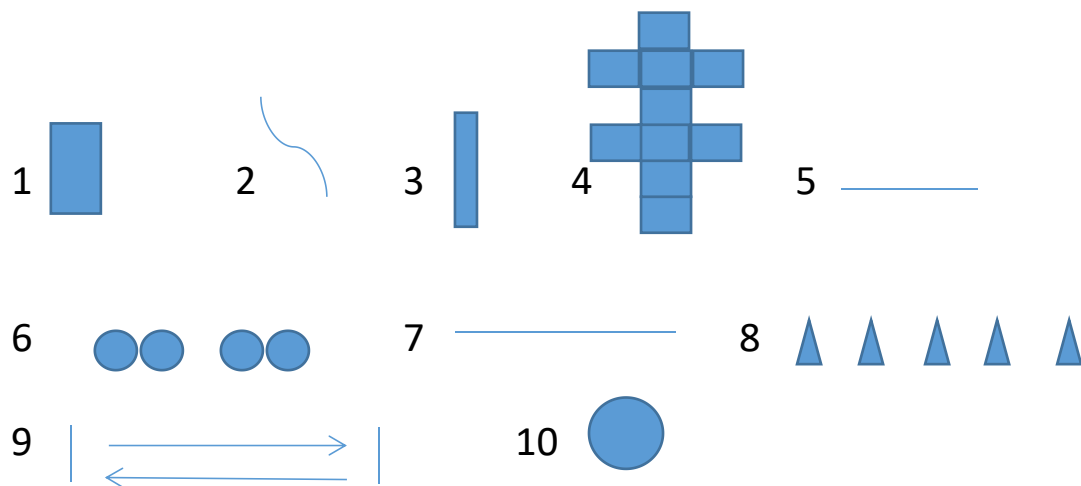


Springvaardigheden:

Er zijn al verschillende oefeningen/spelletjes aan bod gekomen waarbij we onze springvaardigheden oefenen. Hieronder vind je een bewegingsbaan met lopen en springen die je zelf kan opstellen thuis, veel plezier!!

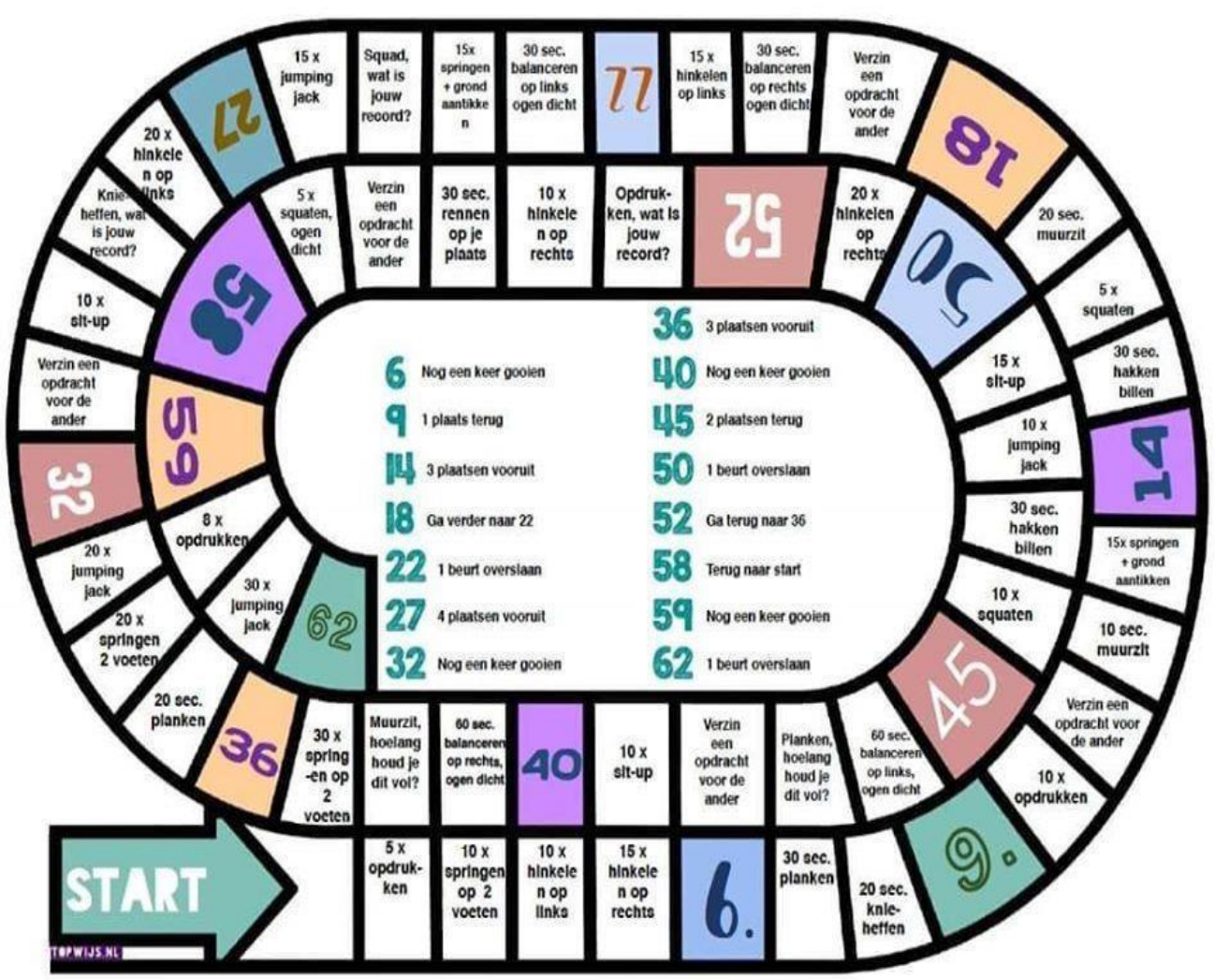
Je kan uiteraard materiaal vervangen of toevoegen, hangt af van wat je thuis allemaal ter beschikking hebt...

- 1) Met twee voeten samen, op en af het sportraam/trapje/schoendoos/ springen.
- 2) Touwspringen.
- 3) Op een bank/stoel/... kruipen en eraf springen.
- 4) Hinkelspel.
- 5) Staande vertesprong/vertesprong met aanloop.
- 6) Lopen en springen, in en uit een hoepel (zelf maken uit karton).
- 7) Zigzag over een laag toversnoer springen.
- 8) Loopsprongen over kegels/ballen en teruglopen in slalom.
- 9) Heen en weer lopen, kroonkurken overbrengen.
- 10) In en uit een cirkelende hoepel (zelf maken uit karton) springen.





Hieronder vind je een ganzenbordspel, eerder gericht naar het 3de kleuterklas en het lager. Indien de oefeningen te moeilijk zijn, kan je deze zelf aanpassen/inkorten/...





Deze bingo is vooral gericht naar het eerste en tweede kleuterklas. Maak de oefeningen zelf moeilijker/makkelijker indien nodig...

 <p>spring als een kikker rond de tafel</p>	 <p>dans hoofd, schouders, knie en teen</p>	 <p>5 x 3"</p>	 <p>15' fietsen</p>	 <p>spring op 1 been door de gang</p>
 <p>speel verstopperje</p>	 <p>rond de tafel met een doos op je rug</p>	 <p>20x konijnensprongen</p>	 <p>doe de pinguindans</p>	 <p>3 x 20" lopen</p>
 <p>gooi 5 x in een emmer</p>	 <p>spring 20 x benen open en toe</p>	 <p>draai 5x rechts draai 5x links</p>	 <p>15' wandelen</p>	 <p>kruip 5x onder de tafel</p>
 <p>loop met een krant op je hoofd rond de tafel</p>	 <p>gooi 20 x met de bal naar elkaar</p>	 <p>10' touwspringen</p>	 <p>5 x 3"</p>	 <p>dans het supermanied</p>
 <p>5x verspringen</p>	 <p>3 x trap op en af</p>	 <p>5 x 5" rollen</p>	 <p>15' voetballen</p>	 <p>3 x rond de tafel</p>



Hier heb je een bingo voor kleuters die een broer of zus in het lager hebben... Sporten/bewegen is de boodschap!

 <p>1min TOUWTJE SPRINGEN</p>	 <p>DOBBELEN TOT 20 PUNTEN</p>	 <p>30min FIETSEN</p>	 <p>12x KIKKERSPRONG</p>
 <p>HINKELN</p>	 <p>10x OPDUWEN</p>	 <p>15x SQUATS</p>	 <p>DANSEN OP 3 LIEDJES</p>
 <p>10x TRAP OP EN AF STAPPEN</p>	 <p>15x JUMPING JACKS</p>	 <p>20min WANDELEN</p>	 <p>VERSTOPPERTJE</p>
 <p>1m TOREN BOUWEN</p>	 <p>20x BAL TRAPPEN TEGEN MUUR</p>	 <p>VLIEGER VOUWEN + GOOIEN</p>	 <p>30sec OP 1 BEEN STAAN</p>
 <p>10x RONDRAAIJEN</p>	 <p>10x DRIBBELEN MET HAND</p>	 <p>11 SPRONGEN MAKEN</p>	 <p>MEEHELLEN MET POETSEN</p>
 <p>10x KONIJNENSPRONG</p>	 <p>5x JONGLEREN MET BAL</p>	 <p>3x 4min LOPEN</p>	 <p>20x BAL GOOIEN</p>

5 STOERE ACTIVITEITEN

voor de fijne motoriek van kleuters

1. Was ophangen

Span een lijntje in het huis. Geef de kinderen een stapel poppenkleertjes, of de pas uitgewassen stofdoekjes, en laat ze deze ophangen met wasknijpers. Voor het open knijpen van de knijpers is enige kracht nodig. Leer de kinderen hoe ze de knijper open krijgen en de was aan de lijn hangen. Nog leuker wordt het als er twee lijntjes komen, en twee stapels was. Wie is er het snelste klaar?

2. Van de ene naar de andere kant

Zet een schoteltje met materialen klaar, geef je kleuter een pincet (plastic, met platte kop) en laat het de voorwerpen naar het lege schoteltje brengen. Er zijn oneindig veel mogelijkheden om deze activiteit in het thema te gieten en aan te passen bij de interesses van het kind. Neem bijvoorbeeld een aantal plastic spinnetjes in de herfst, een bakje voor ijsblokjes en een aantal knikkers, pepernoten een jute zakjes met Sinterklaas en wattenbolletjes in de winter. Variatie is het sleutelwoord!

3. Draaien maar

Neem een stukje resthout en boor daar een aantal gaatjes in. Geef je kleuter een schroevendraaier en schroeven die in de gaatjes passen. Het in en uit draaien van de schroeven vraagt kracht en handigheid!

4. Scheerschuim

Neem een dienblad of een laatje, of als je het aandurft, spuit de scheerschuim op de tafel. Het kind mag hierin allerlei patronen 'schrijven', geef een aantal voorbeelden. Laat ook eens een paar druppels ecoline of waterverf vallen (let op vlekken!) en laat het kind hiermee experimenteren!



5. Knippen

Een simpele maar leuke knipopdracht: plak een aantal stickers op een strook papier. Kies hiervoor stickers die bij de interesse van het kind passen! Laat het kind de strook in stukjes knippen, zodat de stickers heel blijven. Door steeds dezelfde simpele knipbeweging te maken, zal deze geautomatiseerd worden. Als dit teveel stickers kost, kun je natuurlijk ook stempels gebruiken. Stempel een reeks op een strook papier en laat deze op dezelfde manier uitknippen.

Laat ook eens 'zo maar' snippers knippen uit rest papier, en gebruik die om een kleurplaat met grote vlakken op te vullen. Smeer het grote vlak in met lijm en laat de snippers erop plakken. Zo gaat het lekker snel, en is de succeservaring snel binnen!

Dit is natuurlijk nog maar een kleine greep uit de mogelijkheden voor ontwikkeling van de fijne motoriek! Het gaat er vooral om de activiteiten leuk en uitdagend te maken, zeker als het kind negatieve ervaringen heeft met fijne motoriek.

Wil je de dag goed beginnen? Zeg dan samen dag tegen de zon met je kleuter

Beefje yoga

Zeg dag tegen de zon

Begin de dag lekker ontspannen met deze eenvoudige versie van de bekende zonnegroet.



1 Je staat met je voeten naast elkaar. Je strekt je armen naar boven en je kijkt naar de toppen van je vingers.

2 Doe je armen nu naar beneden en ga op je hurken zitten met je handen en je voeten plat op de grond. Til je hoofd op en kijk voor je uit.



3 Dan zet je je voeten naar achteren. Je lijf is nu bijna horizontaal, net als een plank.

4 Terwijl je op je handen leunt en op je voeten staat, til je je hoofd verder op. Je trekt je schouders naar achteren en je ademt diep in en uit.



5 Nu duw je je billen omhoog. Je hoofd hangt tussen je armen en je rug is recht. Je bent nu net een hoge berg.

6 Buig je knieën een beetje en zet je handen plat op de grond, vlak voor je voeten. Kijk recht voor je uit.



7 Buig je hoofd en zucht. Adem nu in en kom langzaam omhoog zoals een bloemblaadje dat opengaat. Als je rechtop staat, kijk je weer omhoog.

8 Maak je nu zo lang als je kunt. Probeer om de lucht aan de roken. Dan zeg je dag tegen de zon. Nu kan de dag beginnen.





Nog zin in een beetje yoga? Doe dan samen onderstaande oefeningen...

Beetje yoga

De hond die zich uitrekt

Waarom deze yoga-oefening?
Deze houding kan zorgen voor rust en concentratie. Het oefent de spieren van armen en benen en zorgt ook voor meer bloedtoevoer naar de hersenen.

1 Ga op je knieën zitten en zet je handen plat op de grond. Zet je handen en je knieën een stukje uit elkaar.



2 Strek nu je benen. En ga op je tenen staan.



4 Nu sta je als een hond die zich lekker uitrekt. Laat je gezicht tussen je armen hangen. Adem een paar keer rustig in en uit.



3 Doe nu je billen omhoog. Duw ze naar achter en ga op je platte voeten staan. Je gezicht kijkt naar je tenen.



5 Nu ga je weer op je knieën zitten. Je zit nu weer zoals je begon. Je handen staan plat op de grond.



Je kunt deze oefening een paar keer herhalen.

Tekst: Elisabeth Jouanne. Illustraties: Oya Green.

Beetje yoga

De kat

Waarom deze yoga-oefening?
Deze yoga-oefening speelt een verhaaltje na. De oefening maakt de spieren sterker; vooral die in de rug.

1 Doe alsof je een kat bent. Ga maar op je knieën zitten.



2 Een kat heeft 4 poten, dus jij nu ook. Zet je handen op de grond. Maak nu je rug plat en kijk recht voor je uit.



3 Dan maak je een holle rug en kijk je naar boven: 'Kijk, daar vliegt een lekker vogeltje!'



4 Terwijl je zo staat, doe je je mond open om het vogeltje te vangen.



5 Klaar? Ga dan rechtop zitten en laat je klauwen zien, maar dan...



6 Help, er komt een hond aan! Verstopt je hoofd tussen je armen. Maak je rug zo bol als het kan. Nu ben je veilig.



Tekst: Elisabeth Jouanne. Illustraties: Oya Green.



Beetje yoga

De ooievaar

Waarom deze yoga-oefening?
Met deze houding verbeter je het evenwicht en de concentratie. Je kind strekt ook goed de wervelkolom.



1 Je gaat rechtop staan. Met je borst vooruit en je armen langs je lichaam. Als een mooie, grote ooievaar.



2 Doe nu je handen tegen elkaar. Het is tijd om te gaan slapen. Je hoort het goed: slapen. Een ooievaar slaapt namelijk rechtop!



3 Nog even wakker blijven! Een ooievaar slaapt niet op twee poten, maar op één. Til een been op, en probeer niet om te vallen!



4 Buig, ten slotte, je hoofd voorzichtig naar voren en doe je ogen dicht. Zo blijf je staan (geef je kind een steuntje als dat nodig is). Tel langzaam tot 10. Slaap lekker, mooie ooievaar!

Yoga slaapoefening

Als je kind 's avonds moeilijk inslaapt, kun je de ooievaar nog een keer gebruiken. Je kind ligt op de rug. De armen langs het lichaam, de nek in een rechte lijn met de rug. Heel ontspannen, zoals een lappengop. Je zegt op een zachte, langzame toon: 'Adem diep in, en langzaam weer uit. Doe je ogen dicht... Stel je voor dat je een mooie, grote ooievaar bent die door de blauwe lucht vliegt. Je vliegt boven de wolken. Je kijkt naar beneden, en alles lijkt piep klein. Je ziet straten, tuinen, bomen, huizen... En kijk! Dat is het dak van de school! En daar is de speeltuin! Je slaat met je vleugels en landt op het dak van je eigen huis. Het is al laat! Je vouwt je vleugels, je tilt je been op... Je buigt je hoofd... Je gaat slapen...? Droom maar éijn, ooievaar!' (Je kunt het verhaalje van het vliegen in de lucht netterlijk langer maken als je kind meer tijd nodig heeft om in te slapen.)

Tekst: Elisabeth Jouanne. Illustraties: Olya Green.

Beetje yoga

De kikker

Waarom deze yoga-oefening?
Het nadoen van een kikker is een goede manier om de heupen en knieën los te maken. En je kunt lekker samen lachen!



1 Ga maar op je hurken zitten. Je benen uit elkaar, en je armen ertussen. Je handen en voeten zet je plat op de vloer. En je kwaakt heel hard! Je bent een mooie, groene kikker!



2 Terwijl je handen op de grond blijven staan, spring je met 2 benen in de lucht. Je springt zoals een kikker! Zoveel keer als je wilt. Je mag ook even rusten en alleen maar rondkijken.



3 Klaar? Ga dan weer op je handen en voeten staan. Maak een bolle rug. Nu ben je geen kikker meer.



4 Ga rechtop staan. Zet je benen stevig op de grond. Laat je armen langs je lijf hangen. Zo, nu ben je weer een mensenkind!

Yoga slaapoefening

Als je kind 's avonds moeilijk in slaap komt, kun je de ooievaar van een eerdere oefening erbij halen. Je kind ligt op de rug. De armen langs het lichaam, de nek in een rechte lijn met de rug. Heel ontspannen, zoals een lappengop. Je zegt op een zachte, langzame toon: 'Haal een paar keer diep adem, sluit je ogen, en stel je dit voor: Je zit aan de rand van een vijver. Een lentezonnetje schijnt over het water. En overal zijn waterlilies! Je bent een kikker... Je springt naar een waterlilie en je gaat erop zitten. Opeens zie je tientallen kleine kikkertjes. Er springt een kikkertje op je rechtervoet. Voel je het? En nu springt er een op je been! Dat kietelt een beetje, zo'n klein kikkertje. Ze springen op je buik, op je borst...' (Ga door met het noemen van lichaamsdelen van je kind, leg je vinger er zachtjes op en kriebel een beetje.)

Tekst: Elisabeth Jouanne. Illustraties: Olya Green.



De cobra

Een kleine oefening om even in de huid van een slang te kruipen.
Een houding die verlichting brengt bij buikproblemen (masseert de darmen), versterkt de buik- en armspieren.



Lig als een cobra.
-> lig onbeweeglijk op je buik, 1 wang op de grond, armen langs je lichaam.



Stel je voor dat je begint te kruipen.
-> plaats je handen plat op de grond, naast je hoofd.



Plots hoor je een geluid.
-> hef je hoofd heel voorzichtig op.



Heel voorzichtig strek je je kopje boven het gras uit.
-> hef je kin op, rek je rug



Je ziet nog niet goed vanwaar het geluid komt en richt je nog wat meer op.
-> Strek je armen, zonder dat de rest van je lichaam van de grond komt.



Het geluid is weg. Je kan weer rustig genieten in het gras.
-> Laat je weer zakken naar de beginpositie.



Van zaadje tot bloem.

De plant die groeit is een houding die het kind leert om stevig op zijn benen te staan.
Het stimuleert de werking van de ruggegraat, stimuleert en versterkt het evenwicht.



**Je bent een heel klein zaadje, verscholen in de grond.
Je wacht tot de winter voorbij is en de lente komt.**

-> in balletje op de grond, armen ontspannen langs het lichaam



Je drinkt veel water en groeit heel traag.

Je wordt dik en "krak", daar gaat je de eerst laag.

-> langzaam tot knieën komen. Bips blijft op de voeten.
Schil van zaadje is opengebarsten.



**Dank zij het water en de zon,
groeit je verder.**

De zon roept : Kom !

-> rug van handen tegen elkaar en langzaam
groeien.

Je groeit en groeit en krijgt een sterke steel.

-> langzaam verder rechtekomen.



**Je wordt een prachtige bloem,
zo mooi en geel.**

-> Ontspannen met armen in
lucht rechtstaan.



**Je groeit nog een beetje,
nu niet meer zo veel.**

**Je bent groot en sterk
en heel trots op je werk.**

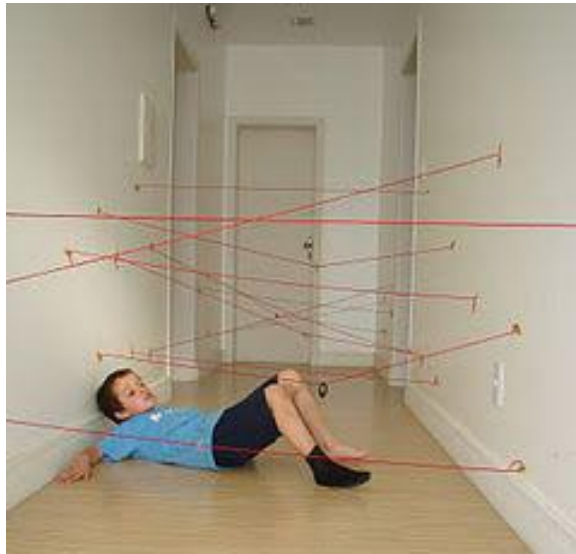
-> Zo groot mogelijk maken.

Op tenen staan, vingers gespreid, alles opspannen en
heel stil blijven staan.



Het maken van je eigen laserdoolhof!!!





Onderstaande oefeningen verbeteren en automatiseren de grote motoriek bij kleuters, dubbelen maar!!!

Dobbel een beweging

Dobbel een beweging

	springen	
	klappen	
	hinkelen	
	zwaaien	
	stampen	
	huppelen	

Onderstaande oefeningen verbeteren de fijne motoriek. Het materiaal kan je zelf kiezen... Een goede oog-handcoördinatie is hier noodzakelijk, veel succes kleutertjes!!!





Wie het werpen/rollen/schuiven wil oefenen, kan met onderstaande opdrachten aan de slag. Je gebruikt het materiaal dat je thuis voor handen hebt...



Color Sorting Game
with Ball Pit Balls





GO! BASISCHOOL OOSTAKKER

De Vogelzang