

Vanuit ontspanning stralend jezelf! Gouden Weken

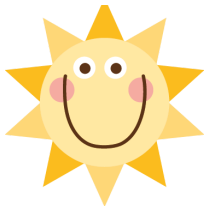


Voelen



Hoe is mijn weerbericht?

- Ga goed zitten op een stoel en zet je voeten op de grond.
- Sluit je ogen. Adem rustig in en rustig uit. Herhaal dit 3 x.
- Leg, als je dat fijn vindt één hand op je hart en één hand op je buik.
- Voel hoe jouw weerbericht op dit moment is.
- Beweeg dan je vingers, je tenen, rek je even uit en open je ogen.
- Hoe is jouw weerbericht?
- Vul het 'Hoe is mijn weerbericht?'-blad in.
- Wat heb jij op dit moment nog extra nodig? Wie kan jou daarbij helpen?
- Kies één of meerdere ontspanoefeningen uit.



Genieten

Speel het spel 'Web van verbinding'.

Benodigheden: een bol wol

- Ga in een kring staan en kom in verbinding door elkaar te leren kennen.
- Houd de draad met één hand vast. Pak met de andere hand de bol wol en zeg 'ik ben ... (je naam)'. Gooi de bol wol naar een ander in de kring en vraag 'En wie ben jij?'
- Maak met elkaar het web van verbinding.
- Ontfael samen het web door de bol wol weer terug te gooien en de namen nogmaals te noemen.



Zelfvertrouwen

KOM EVEN HELEMAAL TOT ONTSPANNING!
VIND HIERONDER DE WOORDEN EN STREEP ZE DOOR!

L	I	E	E	G	I	P	P	A	R	G	
A	S	C	H	I	T	T	E	R	E	N	D
A	G	I	T	H	C	A	R	K	E	T	N
I	N	T	O	F	G	O	N	A	T	R	E
C	S	B	R	I	L	J	A	N	T	O	L
E	P	A	N	R	E	T	S	J	N	T	A
P	N	N	I	J	I	L	B	E	E	S	R
S	O	N	D	A	P	P	E	R	K	L	T
Z	A	G	E	L	U	K	K	I	G	S	S

- IK BEN... • UNIEK • KANJER • LIEF • STER
• BRILJANT • SPECIAAL • KRACHTIG • TOF
• GELUKKIG • SCHITTEREND • ZONNIG
• TROTS • DAPPER • STRALEND
• BLIJ • GRAPPIG

- Kom spelenderwijs tot ontspanning met de woordzoeker.
- Zoek de zonnestraalwoorden en streep ze één voor één door.
- Alle woorden gevonden? Ontdek dan de overgebleven letters en maak de zin compleet.
- Is de woordzoeker nog te moeilijk? Gebruik dan de dobbelsteen 'ik ben.../ jij bent...!'
- Groep 1,2,3: gooi om de beurt met de dobbelsteen. Kies voor jezelf of voor de ander: 'ik ben ... / jij bent ...!'.



Ontspanning

Kom even heerlijk tot rust met het visualisatieverhaal 'De waterval'.

- Ga lekker zitten en zet je voeten naast elkaar op de grond.
- Leg je armen voor je op tafel met de handen op elkaar. Leg dan je hoofd rustig op je handen.
- Is er meer ruimte ga dan lekker liggen en laat je benen en armen ontspannen naast je lichaam vallen.
- Sluit je ogen.
- Luister naar het verhaal 'De waterval'.
- Zet eventueel rustige muziek aan tijdens het voorlezen.
- Laat na het voorlezen de kinderen kort uitwisselen hoe ze de oefening ervaren hebben.



Christel



boom

Onderlinge kindermassage:

- Spreek af wie begint met de massage.
- Ga achter elkaar zitten.
- Vraag vooraf toestemming aan elkaar: 'Mag ik je masseren op je rug?'
- Wrijf je handen warm en maak daarna contact met elkaar door je handen op de schouders te leggen.
- Sluit je ogen en voel of het contact maken voor beiden oké is.
- Hiermee leren de kinderen spelenderwijs nog beter te voelen met hun lijf en tegelijkertijd ook om hun grenzen aan te geven.
- Je vingers zijn 'potloodjes' om mee te schrijven. Schrijf met je vinger een naam van een kind uit de groep op de rug, de ander raadt de naam.
- Wissel na drie namen om.
- Sluit eerst de massage af door de handen warm te wrijven en weer op de schouders te leggen.
- Wissel dan om en start weer van voor af aan.
- Bedank elkaar aan het einde voor de massage.



Vitaliteit

Yogaoefening boom samen

- Sta met elkaar in de kring.
- Stel je voor dat jullie één krachtige boom zijn. Iedereen in de klas hoort erbij, samen zijn jullie één. Dit laten jullie zien met deze krachtige boom.
- De wortels van deze boom zorgen dat jullie stevig in de grond staan. Voel de krachtige wortels. Dit is de basis van jullie groep waar jullie samen voor zorgen.
- Wanneer de basis goed staat, leunen jullie allemaal op één been. Dit is de stam van de boom. Deze stam is gevuld met al jullie talenten en kwaliteiten.
- Wanneer de stam stevig staat tilt iedereen zijn andere been op en zet de voet ervan op de andere voet of, als dit lukt, net onder de knie.
- Adem in en pak elkaars handen vast. Maak de boom nog krachtiger en steviger.
- Kijk elkaar aan en zeg tegen elkaar: 'Wij zijn speciaal!'
- Herhaal deze oefening nog twee keer.

Klik hier voor extra's oefeningen.

