



Yoga met Puk

Auteur: Michèle Goeman, *Bewegen en Ontspannen Kinderyoga*
(www.bewegenenontspannen.nl)

Yoga met kinderen draagt bij aan een beter lichaamsbesef, geeft meer controle over de ademhaling, maakt hen bewust van de omgeving en helpt hen te leren ontspannen. Door samenwerkingsoefeningen, zoals een massagespel, wordt ook de groepsdynamiek positief beïnvloed. Bovendien is peutoryoga speels en daarom erg leuk!

In dit artikel worden bij de thema's van *Uk & Puk* voorbeelden gegeven van yogaoefeningen met peuters. Deze oefeningen zijn kort en kunnen daarom goed geïntegreerd worden in het dagprogramma. Laat Puk ook meedoen met de oefeningen. Dit is niet alleen leuk, maar Puk zorgt ook voor een veilig gevoel bij de kinderen. Eerst probeert Puk de oefening uit en daarna doen de kinderen de oefeningen samen met hem. De peutoryogaoefeningen bestaan uit houdingen (stilstaand en bewegend), massagespel, ademspel, zintuigenspel en ontspanningsoefeningen. Hierbij is het zo vrij mogelijk bewegen belangrijker dan hoe de houding er precies uitziet. Moedig ook andere uitvoeringen of aanvullingen, die door de kinderen worden bedacht, aan. Probeer de kinderen te stimuleren, maar forceer hen niet. Kies ze er voor een oefening niet mee te doen of aangepast mee te doen, respecteer dit dan. Je zult merken dat, naarmate je vaker yogaoefeningen doet met jonge kinderen, ze hun grenzen verleggen en steeds meer durven.

De pinguïnkuffel

Thema: Welkom Puk!

Tijdsduur: 5-10 minuten

Materiaal: Puk

Voeloefening: We kunnen elkaar op verschillende manieren welkom heten: door elkaar een hand te geven, te zwaaien, te 'neuzen', maar ook door elkaar een dikke pinguïnkuffel te geven.

Ga samen met de kinderen in een grote kring staan met ruime afstand tussen de kinderen. Zet Puk in het midden. Vertel dat Puk nieuw is en jullie hem gaan begroeten met een pinguïnkuffel. Spreid de armenijd als vleugels en laat de kinderen hetzelfde doen. Loop dan allemaal naar voren en maak zo de kring kleiner en kleiner richting Puk. Eindig door met zijn allen de armen om Puk (en elkaar) te sluiten tot een grote, warme pinguïnkuffel. Dat vindt Puk fijn. Hij voelt zich erg welkom! Zijn er ook kinderen die het fijn vinden om zo'n warm welkom te krijgen? Die kinderen nemen plaats in het midden van de kring. Geef hen een gezamenlijke pinguïnkuffel. Tijdens de pinguïnkuffel vertelt het kind hoe hij of zij zich voelt. Voelt het prettig?

Knuffelademoefening

Thema: Knuffels

Tijdsduur: 5-10 minuten

Materiaal: Puk en voor ieder kind een knuffel

Ademhalingsoefening: Wij gaan onze ademhaling voelen en de rust hierin stimuleren. Puk en andere knuffels mogen hierbij niet van de buik af vallen. Dat is nog een hele uitdaging.

Ga met z'n allen op je rug op de grond liggen en laat zien wat er gebeurt met je buik wanneer je in- en uitademt. Wanneer je inademt, zet je buik uit en wordt hij helemaal bol. Wanneer je uitademt, trekt je buik in en wordt hij dunner. Zet nu Puk op je buik. Laat zien dat Puk omhoog beweegt wanneer je inademt en dat Puk weer naar beneden gaat wanneer je uitademt. Nu mogen de kinderen dit ook proberen met Puk of met een knuffel. Besteed aandacht aan een rustige ademhaling. Het gaat er niet om dat de kinderen proberen de knuffel zo snel mogelijk te laten bewegen, want dan kunnen ze duizelig worden. De knuffel of Puk mogen dus niet van hun buik vallen!

Zonnetjes geven

Thema: Hatsjoe!

Tijdsduur: 5-15 minuten

Materiaal: Puk

Massagespel: Wanneer het buiten koud is, kun je jezelf warm maken door in je handen te wrijven. Het is ook fijn om deze warme handen op een plek te leggen waar je pijn hebt, zoals je buik of je hoofd.

Ga samen zitten of staan. Wrijf samen met de kinderen de handen tegen elkaar aan. Voelen ze dat hun handen binnenin lekker warm worden, net alsof er een zonnetje in hun handen schijnt? Leg je handen op je wangen en vraag de kinderen dit ook te doen. Voelen ze hun wangen warmer worden? Je geeft je wang een lekker zonnetje! Herhaal dit met andere lichaamsdelen en laat de kinderen ze benoemen. Maak daarna tweetallen. De kinderen geven elkaar zonnetjes. Ze wrijven in hun handen en leggen hun handen op een lichaamsdeel van de ander. Geef Puk aan kinderen die dit nog spannend vinden. Durven ze hem wel een zonnetje te geven op zijn wangen of neus? Vertel de kinderen dat ze thuis papa, mama, broertjes of zus-

jes ook zonnetjes kunnen geven. Bijvoorbeeld als mama zich niet zo lekker voelt en buikpijn heeft. Mama voelt zich vast een stuk beter, als er een lekker warme hand op haar buik gelegd wordt.

Leeuwnest

Thema: Ik en mijn familie

Tijdsduur: 15-20 minuten

Materiaal: Puk, doek

Verstopspel: Leeuwen leven in grote families bij elkaar. De ouders houden de welpen goed in de gaten. Ze kijken steeds of alle welpen er nog zijn. Als er een tje weg is, wordt zo snel mogelijk gekeken wie dat is. In dit verstopspel spelen de kinderen dat ze een nest met welpjes zijn. Wie is weggelopen?

De kinderen kruipen rond als leeuwen. Ze grommen, laten hun tanden zien en maken klauwen van hun handen. Op een teken, bijvoorbeeld in de handen klappen, maken de welpjes zich klein in kindhouding: billen op de voeten en hoofd voorover naar de knieën met voorhoofd op de grond. Ze doen alsof ze slapen. Ze zijn helemaal stil en sluiten hun ogen. Leg over een van de kinderen een doek. Vraag aan de andere kinderen welk welpje weg is en wie dus onder de doek zit. Pas de moeilijkheidsgraad van het spel aan door het bewegingsveld kleiner of groter te maken of de groepsgrootte aan te passen. Laat Puk ook meedoen en verstop hem ook eens onder de doek.





Olifanten in de rij

Thema: Ik en mijn familie

Tijdsduur: 10-20 minuten

Materiaal: Puk

Houdingsoefening: Olifantenfamilies lopen vaak met zijn allen achter elkaar in de rij. Zo raken ze elkaar niet kwijt. Bij deze oefening moet je goed op elkaar letten en niet te snel lopen.

Doe samen alsof jullie olifanten zijn. Maak een slurf door een arm recht naar voren, langs je gezicht te steken. Maak van je andere hand een staart en steek die arm tussen je benen door naar achteren. Zak hierbij wat door de knieën. Stamp en loop samen door de ruimte. Maak vervolgens tweetallen, waarbij het ene kind de voorste (ouder-)olifant is en het andere kind het jong. Het achterste kind pakt met zijn slurf de staart van de voorste olifant vast. Samen lopen ze voorzichtig door de ruimte. De voorste olifant moet in de gaten houden of de achterste olifant het tempo goed kan volgen. Anders raken ze elkaar kwijt! Wissel ook eens af door een hele rij olifanten achter elkaar te plaatsen. Ook hierbij is het voor de voorste olifant van belang goed op te letten of de andere olifanten in de rij blijven.

Welk kledingstuk voel ik?

Thema: Wat heb jij aan vandaag?

Tijdsduur: 15-20 minuten

Materiaal: Grote doek en kledingstukken in verschillende groottes en van diverse materialen, bijvoorbeeld: een zachte muts, een gladde panty, een stevige hoed of pet, een wollen sjaal, een stugge spijkerbroek, schoenen met veters, een blouse met knoopjes. Hoe kleiner de kledingstukken, hoe gemakkelijker de kinderen dit onder de doek kunnen voelen.

Voelspel: Door alleen te voelen en onze andere zintuigen uit te schakelen, proberen we er achter te komen welke kledingstukken we voelen onder de doek. We besteden ook aandacht aan het materiaal.

Ga met de kinderen in de kring zitten en laat zien dat je allerlei kledingstukken hebt meegenomen. Benoem ze met de kinderen en geef ze door. De kinderen omschrijven wat ze voelen: zacht, hard, stroef, knoopjes, kriebelend. Verstop alle kledingstukken onder de doek. De kinderen voelen om de beurt onder de doek. Wat voelen ze? Herkennen ze een kledingstuk? Haal het kledingstuk onder de doek vandaan en kijk of het klopt. Pas de moeilijkheidsgraad van het spel aan door het kind te laten omschrijven wat hij of zij voelt. De andere kinderen raden welk kledingstuk het is. Of besluit van tevoren welk kledingstuk een kind gaat zoeken en omschrijf samen hoe dit voelde. Het kind probeert het omschreven kledingstuk te vinden onder de doek.

Regendruppels

Thema: Regen

Tijdsduur: 10-20 minuten

Materiaal: Puk

Massagepel: Wanneer je buiten bent en het regent, voel je dit. Hebben de kinderen weleens regen gevoeld? Hoe voelde dat? Waar voelden ze het? Vonden ze het fijn? De kinderen gaan regen nabootsen op hun lichaam.

Ga in een kring zitten en vertel de kinderen dat jullie vandaag binnen zonder water regen gaan maken op elkaars lichaam! Doe voor hoe je met de vingers regen maakt door op de grond te tokkelen. Vraag de kinderen om mee te doen. Vertel dan dat je ook regen kunt maken op jezelf. De kinderen noemen een lichaamsdeel en maken daarop tokkelende regenbewegingen met hun vingers. Deel de ervaringen. Voelt het prettig? Kriebelt het? Wat zijn fijne plekjes? Vervolgens gaat een kind in het midden van de kring staan. Vraag op welk lichaamsdeel de kinderen regen mogen maken. De kinderen gaan om het middelste kind staan en tokkelen zachtjes met hun vingers op het lichaamsdeel dat het kind heeft benoemd. Zing ondertussen samen op de melodie: 'Het regent, het regent, de pannetjes worden nat' de tekst: *Het regent, het regent, iedereen wordt nat. We maken regen op je (lichaamsdeel) spetter spatter spat!* Hierna wordt een nieuw lichaamsdeel gekozen of mag een ander kind in het midden staan. Zet ook Puk eens in het midden van de kring.

Trots als een pauw

Thema: Dit ben ik!

Tijdsduur: 5-10 minuten

Materiaal: Puk

Houdingsoefening: De kinderen maken zich, net als pauwen, groot met een waaier van veren om te laten zien hoe mooi ze zijn.

De kinderen gaan in een kring staan met hun armen ontspannen langs hun lichaam. Spreid langzaam je vingers, maak mooie veren en vertel dat je nu een mooie pauw wordt. Maak vervolgens een hele waaier door je armen van beneden langs je lichaam uitgestrekt naar boven te bewegen en dan weer naar beneden tot op schouderhoogte. Vraag de kinderen dit na

te doen. Loop met de kinderen met gespreide armen door de ruimte. Vertel dat je jezelf zo groot mogelijk maakt om te laten zien hoe mooi je bent. Kom vervolgens weer terug in de kring staan met de armen naar beneden. Vraag om de beurt aan ieder kind hoe zijn of haar pauw eruitzag en laat het kind de pauw-houding aannemen. Geef ieder kind zo een moment om te laten zien hoe mooi hij of zij is.

Eten en drinken als een giraf

Thema: Eet smakelijk!

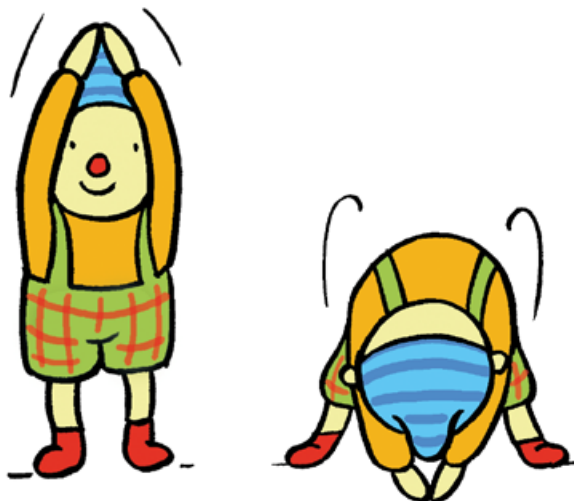
Tijdsduur: 5 minuten

Materiaal: Puk

Houdingsoefening: Net als mensen hebben dieren ook honger en dorst. De kinderen doen alsof ze girafes zijn die met hun lange nek bladeren eten uit een heel hoge boom en water drinken uit een plas op de grond.

Ga in een kring staan en zorg dat de kinderen genoeg ruimte om zich heen hebben. Maak jezelf lang door je armen langs je hoofd omhoog te strekken en ga op je tenen staan. Maak van je handen een snuit en eet blaadjes uit een hoge boom.

Nu heeft de giraf ook dorst gekregen en dus drinkt hij water uit een grote plas op de grond. Kom weer op platte voeten staan en zet je benen wat breder uit elkaar. Houd je armen tegen elkaar aan, breng ze naar voren en buig voorover totdat je handen bij de grond zijn. 'Drink' met je handen, met een slurpend geluid, water uit de plas. Herhaal de oefening een aantal keren en vraag de kinderen om mee te doen.



Help! Mijn baard is weggewaaid!

Thema: Reuzen en kabouters

Tijdsduur: 15-20 minuten

Materiaal: Kleurplaten van kabouters met baard, watten, lijm, kleurpotloden of verf

Ademspel: Door op een speelse manier watten te blazen, leren de kinderen controle te krijgen over hun ademhaling. Ze proberen de watten op de baard van de kabouter te blazen.

De kinderen zitten op de grond in een kring. Laat de kleurplaten van de kabouters zien en vertel dat je een aantal kabouters hebt meegenomen waarvan de baard is weggewaaid. Pak de watten en vertel dat de kabouters hun baard graag weer terug willen hebben. Leg voor iedereen een kaboutertekening in het midden van de kring. Kom met de kinderen ongeveer een halve meter van de tekeningen af zitten. Leg voor iedere peuter kleine bolletjes watten neer en vertel dat ze de baard naar de kabouter gaan blazen. Doe dit voor door je hoofd naar de watten toe te bewegen en vanaf de zijkant tegen de watten te blazen. Nu gaan de kinderen aan de slag. Wanneer het gelukt is, plakken ze de watten op de baard. Daarna kan de kabouter ook ingekleurd of -geschilderd worden.

Hijgende hond en rollend varken

Thema: Oef, wat warm!

Tijdsduur: 5-10 minuten

Materiaal: Puk

Houdingsoefening: Wanneer dieren het warm hebben, willen ze graag afkoelen. Veel dieren kunnen niet zweten, zoals wij. Ze moeten op een andere manier hun warmte kwijt. De kinderen gaan deze manieren uitbeelden.

Honden: Als honden het warm hebben, hijgen ze met hun tong naar buiten. Doe dit eerst voor en laat de kinderen dit daarna nadoen. Ga in de hondhouding staan: op handen en voeten, met rechte rug en de billen zo hoog mogelijk in de lucht. Kom dan zitten als een hond door je knieën naar de grond te brengen, de billen naar de voeten te bewegen en met je hoofd overeind te komen. Hijg als een hond door je tong ver naar buiten te steken en zachtjes een blazend geluid te maken bij de in- en uitademing. Zorg ervoor dat de kinderen dit twee keer langzaam doen, anders worden ze duizelig of licht in hun hoofd. Kom dan weer in 'de staande hond' staan. Herhaal dit samen een aantal keren.

Varkens: Varkens koelen af door te rollen door de modder. De kinderen rollen door de zaal als kleine varkentjes (het lichaam in elkaar) of als grote varkens (het lichaam helemaal gestrekt). Doe zelf mee en laat zien hoe je door te rollen 'de modder' over je lichaamsdelen kunt verdelen.

