

Kinderyogales

Thema Kerst



Benodigheden bij de les:

Voor de groep:

- optioneel: doorzichtige kerstballen met briefjes waar yogahoudingen op staan in plaatjes en/of tekst;
- een bal (deze bal stelt een grote kerstbal voor);
- 4 kerst afbeeldingen (zie bijlagen);
- 5 geuren voor oefening 1.

Voor alle kinderen:

- een yogamat of badhanddoek en evt. een deken.

Belangrijk voor de docent:

Deze kinderyogales bevat 9 oefeningen. De oefeningen kunnen in onderstaande volgorde uitgevoerd worden, maar voel je vrij om deze volgorde aan te passen. Ook is het mogelijk om deze oefeningen los van elkaar te doen op verschillende momenten, bijvoorbeeld in de klas. Kijk dan wat jouw leerlingen op dat moment nodig hebben.

Introduceer het lesthema! :)

Oefening 1: Mindfulness – Ruiken aan verschillende geuren

Als start van de les een mindfulness oefening.

Voor deze oefening zijn verschillende geuren geschikt. In deze les noem ik 5 voorbeelden. Je kunt ervoor kiezen om andere geuren te gebruiken.

Nodig: kaneel, lavendel, waxinelichtje, kersttak en chocola.

De kinderen zitten allemaal in een zithouding naar keuze op de mat/badhanddoek. Vertel voorafgaand aan de oefening dat de kinderen zo meteen hun ogen mogen sluiten en dat zij steeds een geur gaan ruiken. Vertel dat er niets engs gaat gebeuren en vertel ook duidelijk wat de oefening inhoudt. Voor sommige kinderen zal het spannend zijn om hun ogen te sluiten. De leerkracht loopt langs met een voorwerp/geur. De kinderen ruiken om de beurt aan de geur. Wat ruik je? Wat voor gevoel roept deze geur op? Teken wat je hebt geroken. Probeer er op te letten dat kinderen niet direct roepen wat ze hebben geroken. Dat is niet leuk voor de kinderen die nog niet hebben geroken.

Oefening 2: De zon

Dit is een warming-up, de Egyptische Zonnegroet.

De uitwerking hiervan is te vinden op internet. Je kunt er ook voor kiezen om de kinderzonnegroet uit de thema les Sinterklaas te doen. Deze is volledig uitgewerkt in die thema les en te downloaden op mijn site www.yogawijs.nl.



Oefening 3: Kijk eens!

Kijken naar kerstafbeeldingen.

Nodig: kerstafbeeldingen (zie bijlagen of maak zelf). Deze hang je in de ruimte op, zodat alle kinderen deze vanaf hun plek kunnen zien.

Deze oefening heeft als doel het trainen van de oogspieren. Er wordt tegenwoordig steeds vaker gegamed op een scherm. Een gevolg hiervan kan zijn dat de oogspieren wat minder worden getraind.

De kinderen zitten in een zithouding naar keuze. De kinderen kijken afwisselend naar een kerstafbeelding en naar hun duim.

Laat de kinderen hun duim voor hun gezicht houden op ongeveer 20cm afstand.

Laat ze scherpstellen op de nagel van hun duim. Laat ze vervolgens kijken naar een afbeelding in de verte. Dit wissel je een aantal keer af. Kijken naar de duim en kijken naar de afbeelding. Adem ondertussen rustig in en uit. Vervolgens maak je een rondje met je ogen. Kijk eerst omhoog, dan naar rechts, naar beneden en naar links.

Doe dit 3x en maak dan het rondje andersom. Houd hierbij het hoofd stil, beweeg alleen de ogen.

Oefening 4: Yogahoudingen

Yogahoudingen uitvoeren.

Deze les bevat 6 yogahoudingen in thema kerst.

De uitwerking van de yogahoudingen is hier niet beschreven, mocht je die willen dan kun je een mail naar mij sturen: info@yogawijs.nl.

In deze les zijn er 6 yogahoudingen die verstopt zijn in doorzichtige kerstballen en evt. in een klein kerstboompje hangen. Een aantal kinderen kunnen een kerstbal pakken, open maken en bekijken. Vervolgens voer je dan samen die yogahouding uit. Je kunt er ook voor kiezen zelf de yogahoudingen te vertellen en uit te voeren.

De 6 yogahoudingen zijn:

Kerstboom:

Boomhouding – Vrsjasana

Variatie: Deze houding kan ook in 2-tallen gedaan worden.

De binnenste benen zijn dan de stam en de buitenste benen zijn dan de takken van de boom. De binnenste armen kunnen om elkaar heen worden geslagen en de vingertoppen van de buitenste handen worden tegen elkaar geplaatst hierdoor ontstaat er een piek.

Kerstbal:

De starthouding is stafhouding – Dandasana

Vervolgens knieën buigen en de voeten achter de zitbenen plaatsen. Daarna sla je je armen om de knieën en wiebel je zachtjes naar voren en naar achteren.

Wat voor kleur heeft jouw kerstbal? En welke vorm?

Kaars:

Kaarshouding – Sarvangasana



Kerstster:	Vijfpuntige ster - Utthita Tadasana
Piek:	Driehoek houding - Utthita Trikonasana
Zuurstok:	Banaan – Bananasana

Oefening 5: Ademen als de kerstman

Dit is een ademhalingsoefening.

Alle kinderen staan op hun mat/handdoek. Vertel de kinderen dat ze net gaan doen of ze de kerstman zijn. Hoe ziet de kerstman eruit? Hij heeft een rode kerstmuts, een kerstmannenpak, zwarte laarzen, een lange baard en een dikke buik.

Vertel dat de kinderen zo meteen diep gaan inademen door de neus en proberen hun buik heel dik en rond te maken net zoals de kerstman. Bij het uitademen blazen ze uit door de mond en buigen ze een beetje naar voren, zodat de armen slaphangen. Herhaal dit een aantal keer.

Variatie: terwijl je inademt til je een zak met cadeautjes op en terwijl je uitademt zet je de zak weer neer. Belangrijk om wel de aandacht te vestigen op het inademen door de neus, de dikke buik en het uitademen door de mond.

Wat zijn nog meer activiteiten die de kerstman doet?

Oefening 6: Woorden fluisteren

Dit is een concentratieoefening.

Alle kinderen zitten in een kring. Vertel dat je zo een woord dat met kerstmis te maken heeft in het oor van 1 van de kinderen fluistert. Het kind luistert geconcentreerd. Belangrijk dat alle kinderen stil zijn tijdens deze oefening.

Dit kind mag het woord door fluisteren aan het kind naast zich. Zo gaat het verder tot het laatste kind het woord heeft gehoord. Dit kind zegt het woord hardop. Klopt het? Laat ook kinderen woorden verzinnen.

Variatie: laat evt. een zin door fluisteren.

Oefening 7: Kerstbal doorgeven

Dit is een groepsspel.

Nodig: 1 bal. Deze bal stelt een grote kerstbal voor.

Vertel dat jullie de grote (kerst)bal met de voeten gaan doorgeven. De kinderen en leerkracht gaan liggen op hun rug in een kring. Je plaatst de bal tussen je voeten en geeft de bal met je voeten door aan de voeten van het kind naast je. Dit kind geeft de bal ook weer door en zo verder tot de bal bij alle kinderen is geweest.

Variatie: Wanneer alle kinderen in een rij achter elkaar liggen, dus met de voeten bij het hoofd van de ander. Kan de bal op die manier doorgegeven worden. Je maakt dan de beweging van de ploeghouding.

Let op: houd hierbij het hoofd recht en draai niet, dat is niet fijn voor de nek.



Oefening 8: Kerstkoekjes bakken

Dit is een massage oefening die in 2-tallen wordt uitgevoerd.

De kinderen zitten in 2-tallen achter elkaar. Het voorste kind zit met de rug naar het achterste kind toe (als een treintje).

Vertel dat we kerstkoekjes gaan bakken. Het achterste kind doet de bewegingen op de rug van het voorste kind.

Eerst doen we meel in de kom. (Tikken op de rug)

Daarna doen we er melk bij. (Strijkbewegingen)

Als laatste nog suiker in de kom. (Tikken op de rug)

Nu gaan we het deeg kneden. (Kneedbewegingen)

Als het deeg goed gemengd is, gaan we het deeg uitrollen. (Wrijven)

Nu gaan we vormpjes tekenen van de kerstkoekjes. (Tekenen van vormen)

Kun je raden welke vormen er getekend worden?

Dan gaan de koekjes in de oven. (Wrijven, het wordt lekker warm)

Dan zijn de koekjes klaar. (Maak evt. een 'ping' geluid)

Eetsmakelijk!

Wissel van rol en voer de massage op dezelfde manier uit.

Als beide kinderen zijn geweest, laat je de kinderen elkaar bedanken voor de massage.

Oefening 9: Kerstcadeau

Dit is een meditatieoefening met een verwerking.

De kinderen liggen op hun eigen mat/badhanddoek, op een manier die zij fijn vinden. Ze mogen evt. een deken over zich heen leggen.

De kinderen mogen hun ogen sluiten, maar als zij dit niet vinden dan houden zij hun blik bij zichzelf. Vertel het volgende verhaal of lees het voor.

Het is kerstochtend en je wordt wakker. Je rekt je helemaal uit. Je gaapt, een reuzengaap. Je blijft nog even rustig liggen onder je warme deken. Hoe ziet jouw deken eruit? Wat voor kleur heeft jouw deken? Stel het je maar voor. (Stilte)

Je stapt uit bed en voelt de koude grond onder je voeten. Je doet je sloffen aan. Dan heb je lekkere warme voeten. Je loopt de trap af naar beneden en ziet een cadeau onder de kerstboom. Er zit een papier omheen in jouw lievelingskleur! Wat is jouw lievelingskleur? Stel het cadeau maar voor in jouw lievelingskleur. (Stilte)

Als je wat dichterbij komt dan zie je dat jouw naam op het cadeau staat! Wat zou erin zitten? Wat zou jij het liefste willen krijgen? Stel het je maar voor. Wat is jouw lievelingscadeau? (Stilte)

Adem nu wat dieper in en uit. Beweeg je vingers en je tenen. Je voelt de grond onder je. Je rekt je uit of maakt je klein, wat jij fijn vindt. Wrijf je handen over elkaar, zodat ze lekker warm worden. Leg je handen als kommetjes over je ogen, open je ogen en kijk in donker van je handen. Kom zitten.



Na deze meditatie kun je de kinderen een tekening laten maken van hun lievelingscadeau. Dit kan de inhoud van het cadeau zijn, maar ook het cadeau wanneer het nog is ingepakt.

Afronding van de les: Evalueren

Wat vond je het leukst/fijnst? Wat was minder fijn?

Wat zou je nog vaker willen doen?

Afsluitingsritueel

Bedank de kinderen voor het meedoen met de les. Namasté.





YogaWijs





YogaWijs



YogaWijs