

relaxKLETS!

voor kleine en grote druktemakers

Florien van der Aar
en Michal Janssen

2 - 99+
JAAR

samen kletsen en ontspannen met yoga, meditaties, massages en spelletjes



'Relaxklets is een eigentijds doeboek met activerende en ontspannende oefeningen. De vragen geven stof tot nadenken over jezelf, de ander en je omgeving.' Helen Purperhart, kinderyoga.nl

'Hoe fijn is dat: na een drukke school- en werkdag samen met je kind in tien minuten weer volkomen zen... Met Relaxklets lukt het!' Kek Mama

Relaxklets! is leuk voor het hele gezin. Bij elke oefening staat de leeftijd vermeld: 2+, 4+, 6+ of 8+.

relaxKLETS! is een boek voor kinderen en ouders.
Met yoga-oefeningen, meditaties, massages, spelletjes en kletsvragen.
Om samen te ontspannen en om volle hoofden leger te maken.

Een paar fragmenten uit het boek:

Lekker krassen

CREATIEF

Krabbel en kras je tekenvel helemaal vol. Pak dan een andere kleur. Zoek vakjes in je tekening en kleur die in. Of teken figuurtjes in die vakjes. Kijk! Je hebt een heel andere tekening gekregen!

Rennende mieren

MASSAGE

Een miertje loopt heel rustig rond
TWE VINGERS LOPEN
OVER RUG
Hij geniet van de zon
CIRKELS WRIJVEN

Uil

YOGA

Ga op je hurken zitten en maak een rechte rug. Strek je armen achter je rug en vouw je vingers in elkaar. Kijk zo ver mogelijk opzij, over je schouder. Kijk nu zo WIJS als een uil.

ook leuk
in de klas of
de opvang!

2-99+
JAAR

I S B N 978-90-819893-8-1



9 789081 989381 >



gezinnig.nl



Zo werkt **relaxKLETS!**

Kies een pagina.

Wil je ontspannen? Kies dan **YOGA**.

Wil je je hoofd leegmaken? Kies dan **MEDITATIE**.

Wil je je spieren losmaken? Kies dan **MASSAGE**.

Wil je iets gekks doen, iets moois maken of lekker genieten? Kies dan **ACTIEF** of **CREATIEF**.

Elke pagina heeft een kleur:

● lente ● zomer ● herfst en ● winter

Bij elk seizoen staan de fijnste oefeningen voor die tijd van het jaar.



Inhoud 2 en 3

Oefeningen 4 - 95

Colofon 96



Blader heel snel door het boek en bekijk deze plaatjes. Dan zie je de maangroet (links) of de zonnegroet (rechts).

leeftijd

Bij elke oefening staat de leeftijd vermeld:

2+, 4+, 6+ of 8+.

De kletsvragen bij elke oefening zijn geschikt voor kinderen vanaf zes jaar.

ACTIEF

Bij *actief* doe je een spelletje met je zintuigen of speel je een emotiespelletje. Bij een spelletje met zintuigen (zien, horen, voelen, proeven en ruiken) moet je je goed concentreren. Je leert om je op maar één ding te richten. Dat heet ook wel: mindfulness. Hierdoor kan het makkelijker zijn om iets in je op te nemen, bijvoorbeeld op school. Bij de emotiespelletjes onderzoek je jouw emoties. Hierdoor begrijp je jezelf beter, en waardeer je jezelf. Het kan ook helpen om de emoties van anderen beter te begrijpen.

Zo gaat een actief spel in dit boek

Stap voor stap lees je wat je moet doen. Voor sommige spelletjes heb je materiaal nodig. Leg dit klaar voor je begint.

MEDITATIE

Bij een *meditatie* luister je naar een (fantasie)verhaaltje. Hierdoor krijg je de kans om je terug te trekken in je eigen wereld: je binnenwereld. Van een meditatie word je rustiger zodat je fijner kunt slapen. Ook kan mediteren helpen om je beter te concentreren.

Zo gaat een meditatie in dit boek

Je gaat lekker zitten of liggen en doet je ogen dicht. Het is ook fijn om je 'in te laten pakken' in een dekentje. Je vader of moeder of iemand anders leest een verhaaltje voor. Jij maakt een soort filmpje in je hoofd bij het verhaal.

CREATIEF

Bij *creatief* ga je iets nieuws of moois bedenken of maken. Dat doe je vooral vanuit je gevoel, je schakelt je hoofd even helemaal uit. Als je de opdracht samen met iemand doet, is dat heel gezellig én ontspannend. Ook leer je dat je situaties van verschillende kanten kunt bekijken.

Zo gaat een creatief spel in dit boek

Vaak knutsel of teken je iets. Stap voor stap lees je wat je moet doen. Voor sommige opdrachten heb je materiaal nodig. Leg dit klaar voor je begint. Het is superbelangrijk dat je weet dat het niet gaat om WAT je maakt, maar om HOE je het maakt.

MASSAGE

Bij een *massage* wrijft, klopt en kneedt iemand je spieren. Van al dat kloppen en kneden gaan je spieren zich ontspannen. Je lijf wordt er dus lekker soepel van. Door een massage haal je jezelf uit je hoofd en in je lijf. Je wordt je bewust van je eigen lichaam, en dat is goed voor je zelfvertrouwen.

Zo gaat een massage in dit boek

Je gaat lekker zitten of liggen. Je vader of moeder of iemand anders wrijft, klopt en kneedt je rug. Ondertussen luister je naar een verhaaltje. Jij voelt wat er in het verhaaltje gebeurt. Zoals grote olifantenstappen, of kriebelende miertjes.

YOGA

Yoga is uitgevonden in India. Bij yoga gaat het om drie dingen: je lichaam, je geest (dat zijn je gedachtes) en je adem. Door oefeningen leer je die drie dingen met elkaar te verbinden. Het woord yoga betekent namelijk: verbinding. Je zult merken dat yoga helpt om rustig te worden. Niet alleen als je met een oefening bezig bent, maar ook op andere momenten.

Zo gaat yoga in dit boek

We bouwen stap voor stap een houding op. Net alsof je iets van Lego bouwt! Je leest hoe je moet gaan staan of zitten, en hoe je je armen en benen moet houden. Veel oefeningen hebben namen van dieren of dingen uit de natuur.

Yoga is geen wedstrijd! Je hoeft het niet beter te doen dan anderen. Het is wel belangrijk dat je probeert om tijdens de oefeningen even aan niets anders te denken dan aan je lijf. Dit heet: iets met aandacht doen.

YOGA

Olifant	• 4 •
Fietsen	• 6 •
Sprinter	• 8 •
Elfje	• 10 •
Cowboy	• 12 •
Bij	• 14 •
Gieter	• 16 •
Groeiend zaadje	• 18 •
Mooie zwaan	• 20 •
Schaap	• 22 •
Bloem	• 24 •
Lieveheersbeestje	• 26 •
Surfboard	• 28 •
Blijde danser	• 30 •
De zon begroeten	• 32 •
Vliegtuig	• 34 •
Geduldige krokodil	• 36 •
Vlinder	• 38 •
Kameel	• 40 •
Boze stier	• 42 •
Sluipende tijger	• 44 •
Rustige wolk	• 46 •
Kus	• 48 •
Tarweplant	• 50 •
Slappe pop	• 52 •
Vliegen als een vogel	• 54 •
Hond	• 56 •
Spin	• 58 •
Stevige boom	• 60 •
Brullende leeuw	• 62 •
Haasje	• 64 •
Dolfijn	• 66 •
Boot	• 68 •

Uil	• 70 •
Waggelende pinguïn	• 72 •
IJsbeer	• 74 •
Spinnende poes	• 76 •
Stevige tafel	• 78 •
Slappende egel	• 80 •
Haai	• 82 •
Houthakker	• 84 •
Huis bouwen	• 86 •
Indiaan	• 88 •
Koe	• 90 •
Raket	• 92 •
Aap	• 94 •

MEDITATIE

Het mooie elfje	• 11 •
Zaaien en oogsten	• 19 •
Surfen op de golven	• 29 •
Vliegen	• 35 •
Rit door de woestijn	• 41 •
Hoog in de lucht vliegen	• 55 •
Waterval	• 69 •
Gekleurde wereld	• 75 •
Winterslaap	• 81 •
Je eigen huis	• 87 •

MASSAGE

Fietstocht	• 7 •
Plantjes water geven	• 17 •
Schaapje scheren	• 23 •
Zonnestralen	• 33 •
Oerwoud	• 45 •
Brood bakken	• 51 •
Rennende mieren	• 59 •

Wat eet een haasje?	• 65 •
Poezen wassen	• 77 •
Boom omhakken	• 85 •

ACTIEF

Zware olifantenstappen	• 5 •
Cowboys en indianen	• 13 •
De mooie zwaan en het lelijke eendje	• 21 •
Ruiken, kijken, voelen	• 25 •
Samen dansen	• 31 •
Druiven proeven	• 37 •
Stierengevecht	• 43 •
Kikkertje kus	• 49 •
Ruiken als een hond	• 57 •
Brullen als een leeuw	• 63 •
Gespitste oren	• 71 •
Gekke loopjes	• 73 •
Haaiantanden	• 83 •
Rustige koe	• 91 •
Gekke apen	• 95 •

CREATIEF

Medaille	• 9 •
Een bloem maken	• 15 •
Wenspot	• 27 •
Vlinders lokken	• 39 •
Wolken tekenen	• 47 •
Pop maken	• 53 •
Takken versieren	• 61 •
Geheimtaal	• 67 •
Lekker krassen	• 79 •
Dromenvanger	• 89 •
Een raket maken	• 93 •

YOGA

tijd 2 min.
leeftijd 2+
dit doe je...
alleen of samen

Om te kletsen

Heb jij vandaag hard getetterd?

Wist je dat olifanten niet kunnen springen? Wat kun je dan niet meer doen, als je niet kunt springen?

Olifant

- 1 Ga rechtop staan, met je benen iets uit elkaar.
- 2 Strengel je vingers in elkaar.
- 3 Zwaai met je armen omhoog.
- 4 STREK je helemaal uit.
- 5 Buig dan naar voren en laat je armen bungelen.
- 6 Doe dit een paar keer, alsof je een olifant bent die hard loopt te TETTEREN in het oerwoud!



Zware olifantenstappen

- 1 Olifanten hebben grote poten en lopen heel zwaar. Loop als een olifant!
- 2 Muisjes trippelen juist heel zacht. Trippel zachtjes als een muis. Loop je dan met je voeten op de grond of alleen op je tenen?
- 3 Kun je ook nog anders op je voeten lopen? Bijvoorbeeld: op je hakken of op de zijkant van je voet.
- 4 Buiten voelt de ondergrond anders. Loop maar eens met **BLOTE VOETEN** door het gras. Is het gras nat? Niet erg! Hoe voelt dat? Lekker... of een beetje raar?
- 5 Loop ook eens over zand, kiezels of modder.

tip

Maak een blotevoetenpad! Een pad waarop je alleen met blote voeten mag lopen. Van gras, zand, modder. En misschien ook wel knikkers, kranten of hooi.



ACTIEF

tijd 5 min.
leeftijd 2+
dit doe je...
alleen of samen

Om te kletsen

Waar heb je over gelopen?
Hoe voelde dat?
Wat vond je fijn en wat niet?

Loop jij graag op blote voeten?

Stel je voor: een olifant op schoenen. Op gypies, of hoge hakken...
Hoe ziet dat eruit?

YOGA

tijd 5 min.
leeftijd 2+
dit doe je...
samen

Om te kletsen

Wat doe je liever: fietsen of achterop zitten?

Wat is de verste fietstocht die jij ooit hebt gemaakt?

Met wie fiets jij vaak samen?

Fietsen

- 1 Ga allebei op je rug liggen, met je benen naar elkaar toe.
- 2 Plaats je voeten tegen elkaar.
- 3 Maak samen een fietsbeweging. Let op: de een moet vooruit fietsen, de ander achteruit!
- 4 Maak nu een **SNELLE** fietsbeweging alsof je heel snel een berg afrijdt.
- 5 Trap daarna heel **ZWAAR** alsof je een steile heuvel aan het beklimmen bent.

Was het een fijn fietstochtje?



Fietstocht

Het is heerlijk om te fietsen als het mooi weer is! Maar ojee, je krijgt een lekke band...

Een van jullie gaat lekker zitten of liggen (op de buik). De ander masseert en leest de tekst voor.

- 1 *Het is een heerlijke dag om te fietsen, de zon schijnt uitbundig.*
CIRKELS WRIJVEN OP RUG
- 2 *Je stapt op de fiets.*
MET VINGER SLINGEREN
OVER RUG



- 3 *Maar ojee... Er liggen overal spijkers op de grond en je krijgt een lekke band!*

MET VINGER PUNTEN ZETTEN
OP RUG

- 4 *Hmmm... Op naar de fietsenmaker! Je sleept je fiets mee.*

MET PLATTE HAND DRUKKEN
OP RUG

- 5 *Gelukkig kan de fietsenmaker je fiets maken en kun je weer verder fietsen!*

MET VINGER SLINGEREN OVER
RUG

- 6 *Na de fietstocht rust je lekker uit op de bank.*

HANDEN RUSTEN OP SCHOULDERS

Geniet nog even na van je massage.
Was het fijn? Bedank de masseur!

Klaar? Wissel van rol.

MESSAGE

tijd 5-10 min.

leeftijd 2+

dit doe je...

samen

Om te kletsen

Bij wie zit jij het vaakst achterop?

Wat doe je als je achterop zit? Zingen, kletsen, nadenken, piekeren, slapen, om je heen kijken, mopperen?



YOGA

tijd 5 min.
leeftijd 6+
dit doe je...
alleen of
samen

Om te kletsen

Waar ben jij beter in:
sprinten of slenteren?

Voor wat of wie ben jij wel-
eens heel hard weggerend?

En naar wat of wie ben
je weleens heel hard toe-
gerend?

Sprinter

- 1 Ga op je handen en knieën zitten.
- 2 Duw je billen de lucht in.
- 3 Zet één been naar voren, tussen je beide handen. Plaats je andere been naar achteren.
- 4 Kijk naar voren, en doe net alsof je weg wilt SPrintEN!
- 5 Wissel een keer van been.

