

## Peuteryoga

### Oefen verschillende yoga houdingen samen met de peuters

We oefenen met peuteryoga. Kun jij de kikker, de slang of de vlinder houding aannemen? Zo zijn we straks weer helemaal zen!

Duratie	:	30 minuten
Vorbereidingstijd	:	5 minuten
Ontwikkeling	:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Motorische ontwikkeling:</b> Grove motoriek</li> <li>• <b>Sociaal-emotionele ontwikkeling:</b> Omgaan met anderen, Zelfbeeld</li> </ul>
Doelgroep	:	Peuter (2 tot 4 jaar)
Soort activiteit	:	Sport & bewegen
Groepsgrootte	:	Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen



## Wat heb je nodig?

- (yoga) matjes
- geschikte yoga kleding
- yoga oefeningen uit de bijlage

## Ontwikkelingsgebieden stimuleren

Stimuleer verschillende ontwikkelingsgebieden tijdens deze activiteit. Deze yoga oefeningen stimuleren de **grote motoriek** van het kind. Het kind probeert verschillende houdingen aan te nemen met zijn lichaam. Het kind wordt steeds meer bewust van zijn eigen lichaam en wat hij daar mee kan.

We houden rekening met elkaar tijdens de yoga, zodat iedereen een oefening kan uitvoeren (**sociaal-emotionele ontwikkeling**). Je stimuleert een positief **zelfbeeld** van het kind wanneer de verschillende oefeningen lukken. Geef complimenten aan het kind en geef aan dat alle houdingen goed zijn.

## Waarom doen we yoga?

Peuters zijn erg beweeglijk. Dat is goed voor hun ontwikkeling, zo ontdekken ze de wereld. Alleen is het ook belangrijk om inspanning en ontspanning met elkaar af te wisselen, zodat prikkels verwerkt kunnen worden. Om deze reden kun je samen yoga oefeningen uitvoeren.

Peuteryoga stimuleert de motoriek, het concentratievermogen, het zelfbewustzijn en de creativiteit van een peuter.

## Aan de slag!

Lees eerst goed de bijlage door van deze activiteit, daar kun je precies de verschillende yoga houdingen afgebeeld zien. Hieronder zijn deze zes peutoryoga oefeningen uitgewerkt. Zo kun je je yoga oefeningen voorbereiden.

### 1.De slang

Ga op je buik liggen, steun op je ellebogen en leg je handpalmen plat op de grond. Duw je borst vanuit je handen iets omhoog. Kijk recht vooruit of omhoog en strek je uit tot in de puntjes van je tenen. Door deze oefening rek je je lichaam op.

### 2.De kikker

Ga hurkend op de grond zitten en zet je handen voor je voeten. Nu kun je kikkersprongen maken! De heupen en de onderrug worden er flexibel van en je benen worden sterker.

### 3.De hond

Ga op je handen en voeten staan, strek je benen en duw je billen in de lucht. Laat je hoofd ontspannen hangen en kijk tussen je armen door. Het lichaam staat zo op z'n kop dus de organen worden beter doorbloed. Ook ontspan je in deze houding de spieren rond de ruggengraat.

### 4.De vlinder

Ga rechtop zitten en leg je voetzolen tegen elkaar. Pak ze vast met je handen en laat je knieën naar buiten vallen. Je kunt je knieën ook op en neer laten veren. Je aandacht vanuit je hoofd zakt naar beneden, waardoor je gedachten rustiger worden.

### 5.De flamingo

Ga rechtop staan, breng je armen omhoog en leg je handpalmen tegen elkaar aan. Focus op een punt recht voor je en zet dan je voetzool tegen de binnenkant van je been. Wiebelen mag! Je brein is zo druk bezig met evenwicht zoeken dat er geen tijd is voor andere gedachten.

### 6.De kameel

Ga op je knieën zitten, buig naar achteren en steun met je handen op je onderbenen. Kijk omhoog en adem rustig door. Kom rustig weer overeind en adem nog eens diep in en uit. Deze houding maakt je lenig en heeft een positief effect op de ademhaling.

## Tip

Houd rekening met de spanningsboog van de kinderen. Voer een aantal yoga oefeningen uit en wissel dit af met een actief spelletje, bijv. tikkertje, verstopperkje, een liedje zingen, enz.

Sommige kinderen zullen deze oefeningen als prettig ervaren, terwijl andere kinderen het lastig vinden om deze oefeningen uit te voeren. Schat dit van te voren in.

## Bron

• [www.oudersvanu.nl](http://www.oudersvanu.nl)

# Peuteryoga



## DE SLANG

Ga op je buik liggen, steun op je ellebogen en leg je handpalmen plat op de grond. Duw je borst vanuit je handen iets omhoog. Kijk recht vooruit of omhoog en strek je uit tot in de puntjes van je tenen. Door deze oefening rek je je lichaam op.



## DE VLINDER

Ga rechtop zitten en leg je voetzolen tegen elkaar. Pak ze vast met je handen en laat je knieën naar buiten vallen. Je kunt je knieën ook op en neer laten veren. Je aandacht vanuit je hoofd zakt naar beneden, waardoor je gedachten rustiger worden.



## DE HOND

Ga op je handen en voeten staan, strek je benen en duw je billen in de lucht. Laat je hoofd ontspannen hangen en kijk tussen je armen door. Het lichaam staat zo op z'n kop dus de organen worden beter doorbloed. Ook ontspan je in deze houding de spieren rond de ruggengraat.



## DE KIKKER

Ga hurkend op de grond zitten en zet je handen voor je voeten. Nu kun je kikkersprongen maken! De heupen en de onderrug worden er flexibel van en je benen worden sterker.



## DE KAMEEL

Ga op je knieën zitten, buig naar achteren en steun met je handen op je onderbenen. Kijk omhoog en adem rustig door. Kom rustig weer overeind en adem nog eens diep in en uit. Deze houding maakt je lenig en heeft een positief effect op de ademhaling.



## DE FLAMINGO

Ga rechtop staan, breng je armen omhoog en leg je handpalmen tegen elkaar aan. Focus op een punt recht voor je en zet dan je voetzool tegen de binnenkant van je been. Wiebelen mag! Je brein is zo druk bezig met evenwicht zoeken dat er geen tijd is voor andere gedachten.