

Yogakaarten

Hatsjoe!



Hatsjoe!

Hatsjoe! Oh jee, Puk is verkouden en moet steeds niezen en hoesten. Hoe kunnen we hem weer beter maken? Misschien moeten we samen met Puk bewegen! Als je veel beweegt, word je minder snel ziek. Beweeg je lekker mee?

Benodigdheden:

- ♥ Yogamatje
- ♥ Dokterstas met bijvoorbeeld stethoscoop, prik, pleisters, verband en schaar
- ♥ Puk
- ♥ Watje



1 Liedje zingen en losschudden

Zing het liedje: 'Dit zijn mijn wangetjes'.

Dit zijn mijn wangetjes en dit is mijn kin.

Dit is mijn mondje met tandjes erin.

Dit zijn mijn oren, mijn ogen, mijn haar.

Dit is mijn neusje en nu ben ik klaar!

Ga met twee benen op je matje staan. Schud je benen los, draai je voeten, schud je heupen heen en weer. Zwaai met je armen, draai je polsen en beweeg met je vingers. Draai langzaam met je nek en haal drie keer diep adem. Ben je helemaal losgeschud?



2 Goedemorgen (zonnegroet)

Wakker worden! Ga op je matje staan en rek je helemaal uit. Gaap eens goed en ga dan op je tenen staan en steek je armen in de lucht. Rol dan op je buik, met je hoofd iets omhoog. Doe je billen omhoog en maak een mooie boog. Ga omlaag naar de aarde en maak je klein. En dan kom je weer staan, goed gedaan!



3 De dokterstas

Oh jee. Is er iemand een beetje verkouden? Wie moet er wel eens hoesten of heeft een snottebel? We hebben hier een aantal spullen die kunnen helpen om iemand weer beter te maken. We stoppen alles in de tas. Onthouden jullie goed wat er in de tas zit? Om de beurt dragen de kinderen de tas.



4 Gezonde soep maken

Als je niet ziek wil worden is het belangrijk om goed te bewegen, maar vooral ook om goed te eten! Laten we een lekkere soep maken die heel gezond is. Ga op je matje zitten met je benen gespreid en een rechte rug. Stel je voor dat je een lepel in je hand hebt en roer in de pan. Wat kunnen we allemaal in de soep doen? Soepballetjes, paprika, wortel en kruiden. Draai ook eens de andere kant op.



5 Massage

Wanneer het buiten koud is, kun je jezelf warm maken door in je handen te wrijven. Het is ook fijn om je warme handen op een plek te leggen waar je pijn hebt, zoals je buik of je hoofd. Ga zitten of staan en wrijf je handen tegen elkaar aan. Voel je dat je handen binnenin lekker warm worden, net alsof er een zonnetje in je handen schijnt? Leg je handen op je wangen. Voel je dat je wangen warmer worden? Je geeft je wangen een lekker zonnetje! Herhaal dit met andere lichaamsdelen en laat de kinderen ze benoemen.



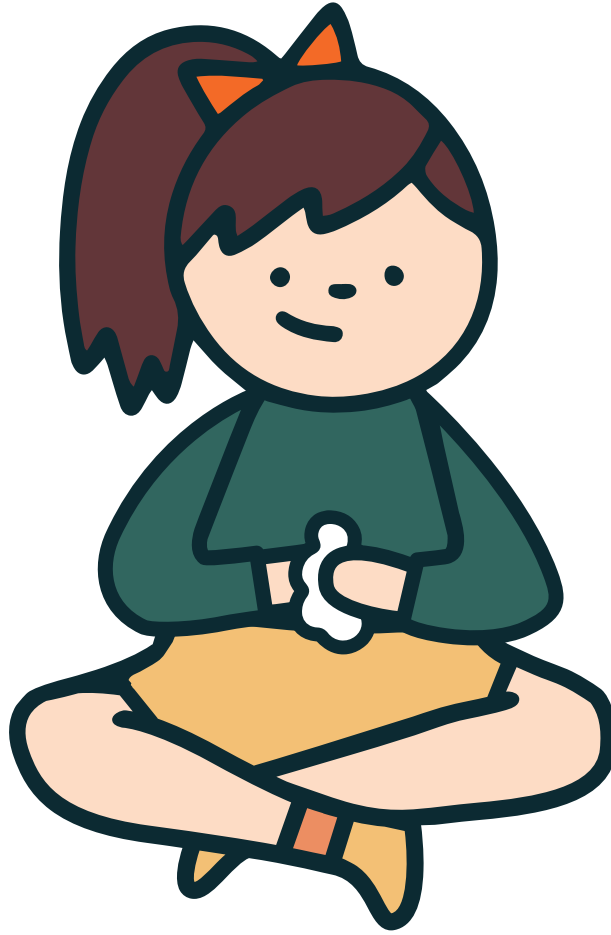
6 Zonnetjes geven

Maak tweetallen. We gaan elkaar zonnetjes geven. Wrijf in je handen en leg je handen op de wangen, de schouder of het been van de ander. Als je pijn hebt en je legt je warme hand erop, voel je je vast een stuk beter!



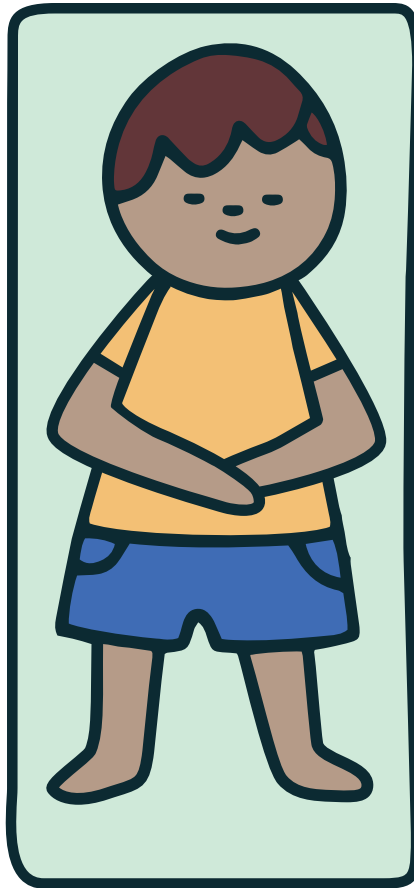
7 Emoties

Ziek zijn is niet leuk! Stamp maar door de ruimte als een boze beer. En als je weer beter bent, dan ben je blij. Dans maar als een blijde vogel. Zie je dat? Puk is ziek. Kunnen we ontdekken wat hij heeft? Is hij verdrietig omdat hij pijn heeft? Wat kunnen we doen om hem weer beter te maken?



8 Blazen

Leg een watje op je hand en blaas er zachtjes tegenaan zodat hij op je hand blijft liggen. En kun je ook heel hard blazen? Dan waait het watje weg.



9 Slapen

Wanneer je ziek bent, ben je vaak moe en moet je veel slapen. Daardoor word je weer beter. Ga maar lekker op je matje liggen. Adem heel diep in en uit en doe je ogen dicht. Laat alles maar helemaal los worden, als een slappe pop. Je armen worden zwaar, je billen, je benen en je voeten. Stel je voor dat je op een fijn plekje ligt. Je ligt helemaal rustig, alles is héél stil. Slaap lekker!