

1^{ste} kleuterklas

Kindermassage

Materiaal:

Geen

Beschrijving beweging:

Ga op je rug liggen en probeer je te ontspannen. Mama of papa masseert zachtjes je handpalmen, vingers, voetzolen en tenen.

Bewegingsdoelen:

Lichaamsperceptie, sensomotoriek, ontspanning



2^{de} kleuterklas

Schaar

Materiaal:
Geen

Beschrijving beweging:
Sta mooi rechtop met je voeten naast elkaar. Spring met je benen open en dicht. Doe dit vijf keer.

Aandachtspunten:
Spring met beide voeten tegelijkertijd.

Bewegingsdoelen:
Lichaamsperceptie, evenwicht, symmetrie



Moeilijker:
Klap in je handen telkens je met je benen dicht springt. Probeer niet te stoppen tussen de sprongen.

Makkelijker:
Spring vijf keer omhoog met je benen open.

3de kleuterklas

Kanarie

Materiaal:

Potlood

Beschrijving beweging:

Leer fluiten: tuit je lippen en blaas zachtjes naar beneden.

Aandachtspunten:

De opening tussen je lippen is net zo groot als de dikte van een potlood.
Blaas niet te hard.

Bewegingsdoelen:

Lichaamsperceptie



Moeilijker:

Probeer verschillende tonen te fluiten.

Makkelijker:

Maak een propje van papier en blaas het van je hand.