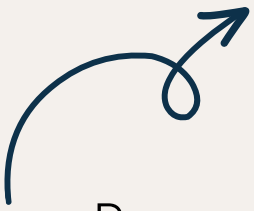


ONTSPANNING

VOOR OUDER & KIND



Deze oefeningen helpen je kind niet alleen het lijf te ontspannen, maar stimuleren ook de verbeelding én zorgen voor fijne interactie tussen ouder en kind. Je kunt dit elk moment van de dag doen. Tip: voor het slapen. Veel plezier!

Start

Vraag je kind om lekker op de buik te gaan liggen. Dit kan op bed, de bank of een yogamat zijn. Je kind mag de schouders ontspannen terwijl je zachtjes de rug begint te masseren.

Variant 1

- Trippel met je vingertoppen op de rug van je kind en laat hem/haar raden welk dier dit kan zijn bijvoorbeeld een muisje. Maak de bewegingen groter voor een olifant.

Variant 2

- Teken met je vinger verschillende voorwerpen of vormen op de rug van je kind. Denk aan een bloem, regenboog of hartje maar ook letters of cijfers. Laat je kind raden wat je tekent of schrijft.

Draai de rollen ook eens om!