

## TIPS om de ontspanposter in te zetten:

Als leerkrachten weten we als geen ander hoe lastig het soms kan zijn om in je overvolle programma ruimte te vinden om even iets anders te doen dan het lesprogramma. Ook in de BSO tijd is het soms zoeken wanneer je een oefening inzet, je wilt de kinderen toch ook niet verplichten mee te doen. Een ontspanoefening hoeft niet heel lang te duren en hoeft ook niet altijd meteen een yogaoefening te zijn.

Vandaag willen wij graag enkele eenvoudige tips met je delen:

**Tip 1:** Ontspannen kan heel eenvoudig: door te bewegen/ te dansen op muziek, te doen wat je leuk vindt, naar muziek te luisteren, lachen en plezier samen te maken, te kleuren of te tekenen, te lezen, te spelen met constructiemateriaal, buiten te spelen, voor te lezen, galgje te spelen, te puzzelen of lekker met je handen in een bak met zand te wroeten.

**Tip 2:** Een goed moment voor een ontspanningsoefening is aan het begin van de dag. Pak de ONTSPANPOSTER erbij (eventueel op het digibord) en start de dag/middag/ sessie met de oefening VOELEN 'Hoe is mijn weerbericht?' Met deze oefening checken de kinderen als het ware hun start van de dag/middag/sessie in. Voor jou ook meteen een fijne check up hoe iedereen erbij zit.

**Tip 3:** Laat de kinderen op een wisbordje of klein blaadje hun eigen weertype van dat moment tekenen. Vraag kort aan de kinderen om aan te geven hoe ze zich voelen door ze hun vinger of hand op te laten steken als ze 'de zon' voelen. Idem met 'de regen' en de andere weertypes. Je kunt er ook voor kiezen om het weertype op de hoek van de tafel te laten leggen of bedenk zelf hoe je dit wilt terugkoppelen.

**Tip 4:** Kijk van daaruit samen verder welke oefening fijn is om te doen. Kies er één uit. Even lekker bewegen met dansen of de yogaoefening of met een rustigere ontspanoefening.

**Tip 5:** Door steeds op hetzelfde moment de ontspanposter in te zetten, wordt het een soort routine waardoor je iedere dag/middag/sessie al een fijn ontspanmoment inbouwt.

**Tip 6:** Maak je eigen ONTSPANTOOLBOX. We ontwerpen steeds nieuwe ontspanposters. Met de verschillende ONTSPANPOSTERS verzamel je voor alle zes de kenmerken van welbevinden verschillende ontspanoefeningen. Je kunt de ontspanoefeningen van andere posters ook tussendoor herhalen en de nieuwe oefeningen toevoegen en toepassen. Zo groeit je eigen ONTSPANTOOLBOX.



**Tip 7:** Hoe zit het met je eigen ontspanning? Ook voor jou als professional is ontspanning belangrijk. Vergeet jezelf niet en doe lekker mee. Hiermee geef je meteen het goede voorbeeld.

**Tip 8:** De ontspanoefeningen zijn eenvoudig uit te voeren met materialen (huis, tuin en keuken- en themamaterialen) die je vaak al zelf voor handen hebt. Soms heb je materialen niet voor handen maar kijk dan vooral wat je wel voor handen hebt en zet dan je eigen materiaal in. Ben hierin creatief. Sommige materialen vind je in de natuur om te gebruiken, andere materialen vaak in budgetwinkels, in je eigen materialen/spelletjeskast of gymzaal.

**Tip 9:** Zet de digibordles al in de ochtend open op je digibord. Zo kun je door de dag heen al snel even naar een oefening gaan en deze tussen lesmomenten in uitvoeren. De oefeningen kosten vaak 5-10 minuten en zorgen voor een ontspanmoment of juist een energieboost. Het zorgt ervoor dat kinderen even tussendoor kunnen ontladen/ontprikkelen, maar ook dat hun brein en lichaam even kunnen uitrusten en weer opladen. Het is belangrijk voor zowel ons brein als ons lichaam dat in- en ontspanning in balans zijn.

**Tip 10:** Neem de ontspanoefeningen mee in je weekplanning en noteer de oefeningen daar ook in. Start en eindig bijvoorbeeld iedere dag met de stap VOELEN met het weerbericht, zodat dit ook een routine wordt in je dagritme.

We hopen dat we je hebben kunnen inspireren met deze fijne tips! Deel gerust jouw ervaringen met ons door ons een bericht te sturen.

Stralende groet,  
Christel en Chantal

Vanuit ontspanning stralend jezelf!

Relax! Stralend jezelf  
[info@relaxstralendjezelf.nl](mailto:info@relaxstralendjezelf.nl)

