

# Activiteiten bij Dag poes!



## Praten

- Praat met de kinderen over de poes die ze thuis hebben of een poes die ze kennen van oma of van de buurvrouw.
- Kopieer de platen uit het verhaal, maak er kaarten van en geef de kinderen de kaarten.
- Op welke poes uit het boek lijkt jouw poes? Waarom?
- Luister naar de gedichtjes: welk gedichtje vind jij het mooiste?
- De poezen in het boek en de gedichtjes erbij gaan ook over hoe de poes zich voelt: kan jij herkennen hoe de poes op het plaatje zich voelt?
- Voel jij je ook weleens zo? Hoe komt dat dan?
- Poezen-lotto: lees een van de gedichtjes voor en laat de kinderen raden welke poezenplaat erbij hoort? Hoe zie je dat?

## Vragen

- Hoe ziet jouw poes eruit? Maak een tekening en vertel over wat je getekend hebt.
- Waar slaapt de poes?
- Wat vindt de poes lekker om te eten?
- Wat vindt de poes leuk om mee te spelen?
- Hoe kan je de poes het lekkerst knuffelen?

## Bewegen: tijd voor poezenyoga!

Op internet/youtube vind je veel korte kattenfilmpjes waarin je een kat ziet springen, sluipen of spelen met een bolletje wol. Kijk samen met de kinderen naar een filmpje. Zie je dat poezen heel mooi en soepel bewegen maar dat ze ook supergoed geconcentreerd kunnen zijn en dan ineens heel snel en fel of dan juist heel traag bewegen? Ze hebben dus ook een geweldige timing! Het mooie is: een poes blijft altijd zichzelf. Hoe doen die poezen dat toch?

Na het kijken van de filmpjes en het praten over hoe de poezen bewegen, kan je met de kinderen een bewegingsspel spelen. Maak er eens een echte poezenyoga van en doe tussendoor een soort geleide meditatie waarin je kinderen steeds weer even tot rust laat komen. Net zoals een poes die bewegingsloos kan stilzitten en heel geconcentreerd naar iets kan kijken om dan ineens haar prooi te bespringen. Oefen met ademhaling door de kinderen te laten spinnen als een poes of te laten blazen, of miauwen, en daarbij op hun ademhaling te letten: adem in-, en adem uit terwijl je spint als een poes: prrrrrrrrrrrr.

Zorg ook dat je gebruik maakt van tempowisselingen in de bewegingen: dan weer heel snel en gericht bewegen en dan weer stil en geconcentreerd. Precies als de tempowisselingen in de gedichtjes in het boek.



Door yoga- en ademhalingsactiviteiten maken kinderen kennis met een heel andere kant van bewegen. Ze oefenen hun aandacht en concentratie en ervaren hoe belangrijk ademen daarbij is.

#### *Ademhalingsoefening*

Laat kinderen liggen op de grond of op een matje of een dekentje. Als de omgeving ze een beetje afleidt kunnen ze hun ogen dichtdoen. *'Stel je voor dat je een poes bent, die lekker in het warme zonnetje ligt. Leg je handen op je buik en voel hoe je buik meebeweegt met de in- en uitademing. Met iedere uitademing voel je dat je rustig en stil wordt van binnen. Net zoals een poes in de zon.'* (Om kinderen goed te laten voelen hoe ontspanning werkt, kan je ze vragen om eerst alle spieren aan te spannen- handen in vuisten, gezicht gefronst alsof je je heel boos maakt- om daarna op de uitademing weer los te laten). *'Laat nu je hele lijf zo zacht worden alsof het helemaal smelt als een ijsje in de warme zon.'* Laat de kinderen ervaren dat hun ademhaling zo rustiger en dieper wordt.

#### *Yoga-oefeningen*

Laat de kinderen bewegen zoals

- boze poes (bolle rug)
- poes die zich uitrekt
- poes die met een bolletje wol speelt
- poes die zich heel deftig voelt
- poes die achter het vliegje aan zit
- poes die kopjes geeft
- poes die bang is voor het vuurwerk
- poes die zich zit te wassen
- poes die rent en springt
- poes die haar prooi besluit
- poes die nat wordt van de regen

De activiteiten van deze maand zijn ontwikkeld door Sardes-expert Lilian van der Bolt

#### *Poezenmassage*

Laat de kinderen in tweetallen ervaren - door middel van een rollenspel:

- hoe het baasje de poes aait en hoe dat voelt voor poes
- hoe poes kopjes geeft en langs de benen krult van baasje
- hoe baasje en poes samen spelen

Vraag de kinderen om tijdens dit spel goed op te letten wat de ander het fijnst/lekkerst/leukst vindt.