

MEDIASMARTIES



een bron van inspiratie

MEDIASMARTIES WEGWIJZER

Ontspannen met media!



KLEUTER

MEDIASMARTIES WEGWIJZER

Thema: Ontspannen met media!

De beste mediatips voor kleuters vind je in deze WegWijzer.

Media hebben effect op kinderen. Ze kunnen helpen ontspannen, maar media kunnen ook een bron van onrust zijn. Wanneer hebben media het juiste effect? En wanneer kun je beter even zonder? Ontspannen met media is het thema van de Media Ukkie Dagen 2024.

In deze WegWijzer hebben we het thema van de Media Ukkie dagen 2024 (Ontspannen met media) als uitgangspunt genomen. We hebben diverse media bij elkaar gezocht voor kleuters die voor ontspanning kunnen zorgen en / of gaan over rust en ontspannen. Spoiler-alert: er zitten dus ook verhalen bij die kinderen uitdagen juist even in beweging te komen.

Zie de WegWijzer als een inspiratiebron en maak gebruik van de vele mogelijkheden binnen dit thema. Het is aan jou om bewust media te kiezen die passen bij de kinderen met wie jij werkt. Welk medium kun je gebruiken? Ga samen aan de slag en lekker veel lezen, kijken, luisteren, spelen en doen.

Meer weten? Neem gerust contact op. We denken graag met je mee. Onze contactpagina vind je op mediasmarties.nl. En vergeet ook niet om hulp in te schakelen bij je lokale bibliotheek. Ze helpen je graag.

Veel succes en plezier tijdens de Media Ukkie Dagen (en daarna!)

Aan de slag

Kies bewust

In deze WegWijzer hebben we de beste mediatips voor kleuters verzameld die kunnen bijdragen aan ontspanning en/of gaan over rust. Zoals je kunt zien kun je alle kanten op. Het is aan jou om bewust media te kiezen die jouw werkwijze versterkt. Kijk goed welke media aansluiten bij de vragen van de kleuters op jouw groep en bedenk welke media je kunt gebruiken om het thema te introduceren of juist kunt gebruiken om informatie te verwerken of om te differentiëren. Je hoeft dus zeker niet alle media uit deze WegWijzer te gebruiken!

Bundel de krachten

Juist de combinatie tussen het voorlezen, kijken, luisteren, spelen en doen is krachtig. Kinderen komen zo op verschillende manieren in aanraking met (dezelfde) woorden en ervaren dat verhalen in verschillende vormen voorkomen. Daarnaast biedt het spelen en het doen ruimte om alle informatie uit de verhalen te verwerken. Maak daar gebruik van en denk van te voren na welke media je wilt inzetten en hoe.

Lees bijvoorbeeld 'Welterusten nu!' voor aan de kleuters. Zet na het voorlezen muziek op en kijk wat de kleuters doen. Of bekijk een aflevering van Hoelahoep en ga in op het verschil tussen stilstaan en bewegen. Er is zoveel mogelijk! Combineer verschillende media met elkaar en laat kleuters vooral ook zelf veel ervaren.

Maak een planning

Niet alle media zijn geschikt om in een grote groep te gebruiken. Denk na welke media je wilt inzetten. Met welk doel zet je de media in en met wie? Maak (voor jezelf) een grove planning. Of voeg het gebruik van media toe aan je bestaande planning. Het belangrijkste is dat iedereen aan bod komt en dat er ruimte is voor herhaling.

Pak je rol

Bij het selecteren van media voor deze WegWijzer is gekeken of het gebruik ervan kan zorgen voor ontspanning en of het kan bijdragen aan de ontwikkeling van kleuters. Maar realiseer je dat jouw rol nóg belangrijker is. Bedenk dus bij elk medium dat je inzet wat jij kunt doen om er meer uit te halen. Bekijk, lees en speel het van tevoren zodat je weet wat je kunt verwachten, welke vragen je kunt stellen en hoe je de kinderen aan de gang laat gaan met de verhalen. In deze WegWijzer helpen we je op weg met een paar tips, maar voel je vrij om daarin eigen keuzes te maken.

VOORLEZEN

Voorlezen is belangrijk voor de (taal-)ontwikkeling van kinderen en leuk om te doen. Het kan op een drukke dag ook voor een rustmoment zorgen. Dim het licht iets, laat kinderen een plek op de grond zoeken om te zitten of liggen en lees een verhaal rustig voor. Sluit aan bij het thema dat centraal staat of kies een van onderstaande verhalen waarbij ontspannen en rust centraal staat.

Laat eend met rust (Becky Davies)

Veltman uitgevers (2020)

ISBN 9789048318414

Eend wil rust. Maar dat valt niet mee met al die lawaaierige burens. Eend gaat op zoek naar een rustige plek. Na een lange zoektocht vindt hij een stille vijver. Maar daar blijkt er ook een mopperige Kikker te wonen. Kunnen ze wennen aan elkaars gezelschap? Vanaf ca. 4 jaar.



Welterusten nu! (Jory John)

De Vrije Uitgevers (2021)

ISBN 9789492600448

Beer is moe en wil gaan slapen. Het liefst heel lang maar hij heeft niet gerekend op zijn energieke buurman Eend. Die gunt hem geen moment rust. Grappig verhaal om heerlijk mee te ontspannen. Vanaf ca. 4 jaar.

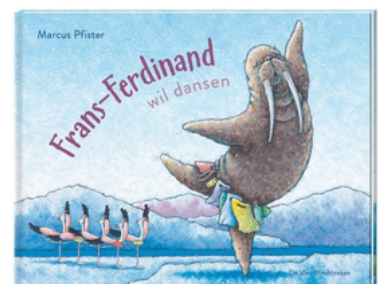
Frans-Ferdinand wil dansen (Marcus Pfister)

De Vier Windstreken (2021)

ISBN 9789051168785

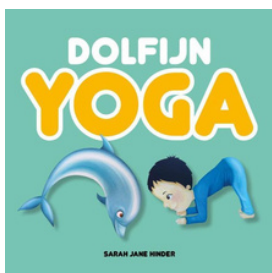
De oude walrus Frans-Ferdinand houdt niet van bewegen. Maar als hij de flamingomeisjes sierlijk ziet dansen, meldt hij zich aan voor balletlessen bij Madame Flamèngo. Hij knutselt een tutu van plastic uit de oceaan en danst vol overgave mee. Een aanrader voor de oudste kleuters.

Zet na het voorlezen muziek op en kijk wat de kleuters doen. Wat gebeurt er als jij de pasjes van Frans-Ferdinand doet?



VOORLEZEN

Meer rust en ontspanning in de klas? Denk dan ook eens aan yoga. Er zijn verschillende boeken die je kunt gebruiken om met yoga aan de slag te gaan. Lees voor, bekijk de platen en aan de slag!



Dolfijn yoga (Sarah Jane Hinder)

Uitgeverij Phanta Rei (2019)

ISBN 9789088401978

Stretchen als een zeester en kruipen als een krab. Gebruik dit boek om samen met yoga tot rust te komen. Kijk samen met de kinderen goed naar de plaatjes van de negen zeedieren. Lees de rijmende tekst bij elke oefening voor en doe samen met de kleuters de (yoga)houding na. Vanaf ca. 4 jaar.

Ik voel me goed (Tom de Wulf en Rik de Wulf)

Uitgeverij Clavis (2022)

ISBN 9789044844702

Kies een moment om samen aan yoga te doen. Probeer de posities uit die in dit boek aan bod komen. Welke vinden jullie leuk? Welke zijn moeilijk? Samen bewegen en erover praten is ontspannend! Vanaf ca. 4 jaar.



Regenboogpanda (Lisa Muchnik)

Uitgeverij Clavis (2022)

ISBN 9789044845051



Kleine Panda houdt van yoga in dit prentenboek, maar is verdrietig omdat hij niet zoveel kleuren heeft als zijn vriendjes. Daarom vertelt mama over de kleuren van innerlijke schoonheid. Vanaf ca. 5 jaar.

TIP

Natuurlijk hoef je bij ontspannen niet alleen aan yoga te denken. Gebruik gerust ook een ontzettend grappig boek om de kinderen even hard te laten lachen of lees een boek over dansen voor en laat de kinderen daarna zelf ook alle teveel aan energie eruit dansen.

VOORLEZEN & LUISTEREN

Denk ook zeker aan versjes of gedichten om voor te lezen. Grappige gedichten om een lach om het gezicht te toveren, of een lief gedicht om bij weg te dromen. Het kan allemaal. De volgende gedichten zijn niet alleen in boekvorm beschikbaar, maar kun je ook beluisteren.



Even lekker niks! (Ageeth de Haan en Bette Westera)

Uitgeverij Gottmer (2019)

ISBN 9789025769352



SCAN ME

Is het druk in de hoofden van de kinderen en willen ze even lekker niks? Luister dan samen naar de voorleesversjes van Ageeth de Haan en Bette Westera. Heerlijke versjes om bij weg te dromen. Je kunt ze zelf voorlezen of luister er samen naar via Spotify. Klik [HIER](#) of scan de QR-code.



SCAN ME

Jij bent de liefste (Hans & Monique Hagen)

Uitgeverij Querido (2019)

ISBN 9789045100081 (mini-editie)



Hans en Monique Hagen schreven in 2002 ruim 20 gedichten over de gevoelens van een kleuter. Stuk voor stuk prachtig om voor te lezen of naar te luisteren via Spotify. Klik [HIER](#) of scan de QR-code.



Haren vol banaan (Erik van Os en Noëlle Smit)

Uitgeverij Rubinstein (2018)

ISBN 9789047625216



SCAN ME

Haren vol banaan bevat 25 grappige, stoute en vieze liedjes en versjes. Leuk om naar te luisteren en even helemaal te ontspannen. Klik [HIER](#) of scan de QR-code.

TIP

Zet het lezen van (of samen luisteren naar) een gedicht regelmatig in. Juist die regelmaat (vast moment op de dag en of vaste dag in de week) zorgt voor herkenbaarheid en daarmee voor rust. Gedichten zijn misschien wel eens te moeilijk voor de kleuters, maar juist door de lengte en het ritme goed om te gebruiken.

VOORLEZEN & KIJKEN

Lees je onderstaande boeken voor? Sla dan een brug naar thuis en vertel ouders dat de onderstaande verhalen ook te bekijken zijn in De Voorleeshoek. Zo komen de kinderen ook thuis in aanraking met het verhaal en de woorden. Verwijs ouders naar de bibliotheek. Als ouders lid zijn van de bibliotheek kunnen ze gratis gebruik maken van De Voorleeshoek. Samen met de kinderen kijken op de groep? Schaf dan een abonnement aan.



De wedstrijd van schildpad en haas (Rian Visser)

Books2download (2022)

ISBN 9789491647130

Te bekijken in De Voorleeshoek

Haas en Schildpad houden een hardlooptwedstrijd. Haas weet zeker dat hij zal winnen en daarom kan hij best nog een koprol maken en over een boomstam springen. Ondertussen kruipt Schildpad rustig verder... Vanaf ca. 4 jaar.

Kleine mol raast maar door (Anne Llenas)

De Vier Windstreken (2018)

ISBN 9789051166422

Te bekijken in De Voorleeshoek

Zijn er kleuters op de groep die nooit stil kunnen zitten? Dan is dit boek een aanrader om voor te lezen en te bekijken in De Voorleeshoek. Kleine Mol kan nooit stil zitten. Hij is snel afgeleid en zijn klasgenoten vinden hem maar raar. Zijn ouders roepen de hulp in van Rosa de Drukte Dokter. Langzamerhand leert Kleine Mol hoe hij met deze drukte (ADHD) om moet gaan. Prentenboek met dynamische collages in kleur. Vanaf ca. 4 jaar.



TIP

Zorg dat je deze prentenboeken ook hebt liggen. Je zult zien dat ze na het kijken naar de filmpjes de boekjes ook gaan pakken om te bekijken en 'lezen'. Kijk op www.jeugdbibliotheek.nl voor de beschikbaarheid van deze titels.

KIJKEN

Voor de (jongste) kleuters blijft HoelaHoep een fijn herkenbaar programma. Het is een studioprogramma met twee hoofdpersonages (Hoela en Hoep) waarin kinderen zelf een grote rol spelen. Het programma biedt volop inspiratie om met de kinderen aan de slag te gaan, want er is altijd wel een herkenbaar 'probleem'. In het programma gaan de kinderen in de studio aan de slag. Mooie aanleiding om ook met de kleuters bij jou op de groep aan de slag te gaan. Weten zij hoe het probleem opgelost kan worden? We selecteerden een hele aflevering en een fragment dat je zeker kunt gebruiken.



Stokstijf
HoelaHoep – SchoolTV
Ca. 15 minuten



Als Hoep opstaat is hij helemaal koud en stijf. Dan moet je bewegen zegt Hoela. Maar daar heeft Hoep geen zin in. Samen met de kinderen gaan ze toch gymmen. Maar in plaats van de koprol doet Hoep liever een dutje. Oh nee!

Bekijk het filmpje [HIER](#) of scan de QR-code.

Een bed voor Hoela
Fragment uit HoelaHoep – SchoolTV
Ca. 2.30 minuten

Hoela wil ook weleens in een zacht bedje liggen. Wat hebben we dan nodig? Kijk naar het fragment, praat erover met de kinderen en ga aan de slag om op de groep ook zo'n fijn plekje te maken!

Bekijk het filmpje [HIER](#) of scan de QR-code.



TIP

Bewegende beelden zijn aantrekkelijk, ook voor jonge kinderen. Je kunt de wereld naar binnen halen. Maar realiseer je dat kinderen vooral leren door echte ervaringen. Bedenk dus goed waarom je met kinderen naar een filmpje gaat kijken. Praat ook over wat jullie zien en leg de link tussen woord en beeld. Geef daarnaast ruimte om het verhaal te verwerken.

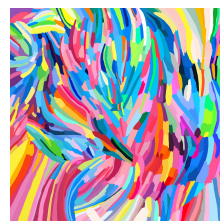
KIJKEN

Waar worden de kleuters rustig van? Waar kunnen ze uren naar kijken? Praat erover met de kinderen en probeer het eens uit... Realiseer je dat je niet per se een scherm nodig hebt om te kijken. Kijk ter afwisseling ook eens op een andere manier naar de wereld.

Kijken naar kunst

Hang een (kopie) van een schilderij op en zet er een paar stoeltjes voor zodat kinderen er op hun gemak naar kunnen kijken. Kijk er ook samen naar met de kinderen. Van welk schilderij worden ze rustig en van welk juist druk? Hoe komt dat? Wat zien ze in het schilderij? Praat erover.

Willen kinderen vervolgens zelf schilderen? Doen...! Zet eventueel een (rustig) muziekje op en laat de penselen over het papier dansen.



Beleef de lente

[Vogelbescherming.nl](https://www.vogelbescherming.nl)

Neem de tijd en beleef de lente vanuit de klas - groep. Kijk samen mee naar de dierenwereld via de lens van de [vogelbescherming.nl](https://www.vogelbescherming.nl)...

Zoek [HIER](#) een filmpje op of scan de QR-code.

Het raam als scherm

Aan de andere kant van het raam trekt de wereld aan jullie voorbij. Wat als je van het raam eens een scherm maakt. Laat kinderen in tweetallen wat langer door het raam kijken en observeren wat er buiten gebeurt...



KIJKEN

Yoga mee met Roos

Serie van NPO Zappelin – YouTube

In verschillende korte filmpjes van 7 - 10 minuten laat Roos jonge kinderen kennis maken met yoga. Zorg dat je genoeg ruimte hebt als je deze filmpjes opzet. Hier kijk je niet stil op je billen naar... dus kijken en bewegen maar!

Bekijk het filmpje [HIER](#) of scan de QR-code.

Tip: ook als podcast te beluisteren! Meer info op [vind je op kinderpodcasts.nl](#) (of klik [HIER](#) voor de directe link).



Lui dansen

Fragment uit Sesamstraat

Elvan wil dansen, maar Mamoun en Tommie zitten net zo lekker op de bank. Gelukkig hebben ze daar een oplossing voor.

Bekijk het fragment [HIER](#) of scan de QR-code.



LUISTEREN

Gebruik rustige muziek om kinderen te laten ontspannen en dansmuziek om kinderen te laten dansen en bewegen. Gebruik bijvoorbeeld een liedje van HoelaHoep om nog eens de verbinding te leggen met wat jullie hebben gezien of gelezen. Of kom tot rust met een meditatie.



Stokstijf

Liedje uit HoelaHoep

Een swingend liedje uit HoelaHoep over lekker bewegen. Bewegen maakt iedereen blij! Goed om te ontspannen dus! Kijk, luister en beweeg maar mee.



Beluister het liedje [HIER](#) op SchoolTV of scan de QR-code.



De Apen stopdans

Liedje van Bewegenboog

Dans mee met de apen en... stilstaan! Zonder beweging geen rust. Laat het de kinderen ervaren door samen naar het liedje te luisteren en mee te doen.

Beluister het liedje op www.bewegenboog.nl of scan de QR-code voor Spotify.

Tip: op de website van Bewegenboog vind je nog meer liedjes, boeken en beweegkaarten!

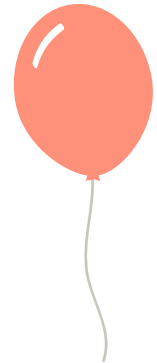
LUISTEREN

De ballon

Kindermeditatie Podcasts

Bij bewegen hoort ook rust. Zijn de kinderen onrustig? Is het druk in hun hoofd? Luister dan eens samen naar een meditatiepodcast zoals *De Ballon*. van Doe eens mee en kijk wat het doet met de kinderen.

Beluister de meditatie [HIER](#) op of scan de QR-code.



Instrumentale muziek

Ontdek samen met de kinderen welke muziek de kinderen meer energie geeft en welke muziek de kinderen juist rustiger maakt.

Maak een eigen spotify lijst aan en ga vooral op zoek naar instrumentale muziek. Zonder zang dus.

Luisterverhalen

Op spotify, in Storytel, maar ook in de online bibliotheek zijn luisterverhalen te vinden waar kinderen zelf naar kunnen luisteren. Richt een fijne plek in met prentenboeken en hang daar ook een koptelefoon op. Zo kunnen de kinderen zich even terugtrekken met een boek of luisterverhaal.



SPELEN

Spelen is enorm belangrijk. Door spel kunnen kinderen allerlei verhalen en ervaringen verwerken. Bied jonge kinderen vooral de tijd en ruimte om vrij te spelen. Met en zonder scherm. Binnen én buiten. Hieronder geven we je passende suggesties.



Animal Yoga – yoga voor kinderen

Maker: SeS

Wil je de kleuters op een speelse manier kennis laten maken met yoga? Dan is dit spel een optie. Het spel bevat yogamatjes, kaarten met wel 27 yoga oefeningen en een rad. Draai aan het rad en pak een kaart. Draai de kaart om en bekijk welke oefening jij moet nadoen! Relax als een luiaard of wees net zo lenig als een kat. Kortom, een eenvoudig leuk spel dat kleuters laat bewegen en ontspannen.

The floor is lava

Maker: Goliath

De Vloer Is Lava. Wie kent de uitdrukking niet? Dit is een spel waarbij spelers net moeten doen alsof de vloer gloeiendhete lava is. Leg de gekleurde matten willekeurig verspreid door de ruimte heen. Draai aan de kleurenwijzer en spring vervolgens naar de juiste mat om jezelf in veiligheid te brengen. Het spel wordt steeds moeilijker en spannender. Wie blijft er als laatste over?

Een eenvoudig spel dat niet alleen zorgt voor veel lol, maar ook de verbeeldingskracht bevordert en de spelers laten bewegen én ontspannen.



SPELEN

Vrij spel

Geef kinderen vooral de ruimte om hun eigen fantasie te volgen en te uiten in spel. Kijk wat ze doen. Waarschijnlijk zie je elementen uit de verhalen in hun spel terug. Zeker als ze de beschikking hebben over materialen die passen bij het thema.

Kijk welk materiaal ze pakken en gebruiken in hun spel. Zie je wat er gebeurt? Welke woorden gebruiken ze in het spel? Speel mee als ze erom vragen, maar neem het spel niet over! Volg de fantasie van de kinderen.



Ruimte voor sensopathisch spel

Laat kinderen spelen met zintuigen. Gedurende de dag zijn er enorm veel prikkels om te verwerken. Een spel waarbij ze alleen moeten kijken, luisteren, ruiken, voelen of proeven en andere zintuigen zijn uitgeschakeld, helpt ze focussen.

Denk aan een tafel met zand, knikkers etc. waarbij ze 'zonder doel' met het materiaal kunnen spelen.

TIP

Kijk mee als kinderen aan het spelen zijn. Doe mee als ze erom vragen, of gebruik het moment om woorden te geven aan wat ze doen. Daarmee bied je hen taal aan. Lok taalproductie uit door vragen te stellen. Verrijk het spel met nieuw materiaal, maar neem het spel niet over. Volg het spel van de kinderen.

DOEN

De verhalen die voorbij zijn gekomen bieden genoeg aanknopingspunten om zelf aan de slag te gaan. Neem de tijd en ga naar aanleiding van de eerdergenoemde media aan de slag. Bij veel activiteiten speelt taal een belangrijke rol. Door met kinderen te praten over en naar aanleiding van verhalen kunnen kleuters hun woordenschat uitbreiden. Maar laat ze vooral ook nadenken en zelf proberen, bewegen én ontspannen.

Kinderyoga

Een toegankelijke manier om kleuters te laten ontspannen is door middel van yoga. De verschillende yogahoudingen zijn vaak gebaseerd op dieren, waardoor het voor kinderen gemakkelijk te begrijpen is. Als yoga een terugkerend onderdeel is op een dag wordt het extra leuk, omdat de kinderen de dieren al kennen en de oefeningen herkenbaar zijn. Tip: ga op zoek naar yoga kaarten speciaal voor kinderen.



Lekker dansen

Maak verschillende playlists aan die zorgen voor verschillende context om te dansen. Rustige muziek om juist tot rust te komen en langzaam te bewegen, en wat meer ritmische muziek om helemaal los te gaan. Welke muziek brengt de kinderen in beweging en welke muziek brengt ze tot rust? Pas je playlist net zolang aan tot je de perfecte lijst hebt. Gebruik het op de momenten dat er meer of minder energie in de klas nodig is.

Lees, luister/ en luierplek

Denk met de kinderen na over een plek waar je je even kunt terugtrekken als het allemaal iets te druk wordt. Wat hebben ze nodig om te ontspannen? Richt een plek in met kussens, dekens, wat boekjes, een koptelefoon etc.



Tot slot

Werk samen met ouders. Inspireer ouders om zelf ook te ontspannen met media. Elk kind heeft recht op verhalen. Het is de uitdaging om verhalen in verschillende vormen te gebruiken, te zorgen voor afwisseling en het scherm af en toe bewust weg te leggen. Je hoeft ouders niet de les te lezen over het mediagebruik van hun kind. Ouders zijn zelf verantwoordelijk voor de mediaopvoeding. Zij mogen daarin ook eigen keuzes maken. Maar, je kunt ze wel inspireren. Werk daarbij ook samen met de bibliotheek.

Laat zien en vertel

Laat vooral zien hoe je samen met de kleuters hebt ontspannen met media. Deel de foto's (mits AVGproof) met ouders via het online ouderportaal of hang het op in de hal. Vertel daarbij wat jullie hebben gedaan, wat hun kind er van vond. Zo weten ze wat hun kind doet. Zijn ouders nieuwsgierig? Geef ze dan een tip mee voor thuis om samen met hun kind te kunnen doen (voorlezen, kijken, luisteren of spelen).



Deel mediatips

Er zijn ook mediatips voor thuis beschikbaar. Deel de mediatips voor thuis zodat ouders ook thuis aan de slag willen gaan. Dat kun je op verschillende manieren doen:

- Hang een poster met QR-code op waarmee ouders alle mediatips kunnen krijgen rondom het thema van de Media Ukkie Dagen. De poster is op te vragen bij de bibliotheek.
- Print de mediatips en geef ze mee aan ouders.
- Selecteer een paar tips en zet het in de nieuwsbrief (of vertel het aan ouders als je met ze in gesprek bent).
- Vraag de bibliotheek wat zij doen organiseren tijdens de Media Ukkie Dagen en wijs ouders op deze activiteiten.

We wensen jullie samen veel lees, kijk, luister en speelplezier!

Meer inspiratie en tips?

Neem een kijkje op de online gids van [Mediasmarties.nl](https://www.mediasmarties.nl). Hier vind je heel veel media en kun je zoeken op leeftijd en onderwerp.