Zing en rap jezelf superalert

20/30 minuten **individueel** **groep** **LVB**

Doel

In deze muziekactiviteit zingen we liedjes waarbij de zintuigen geprikkeld worden en we beweging stimuleren. Door deze muziekactiviteit stimuleren we aandacht en alertheid. Voor de doelgroep lichte verstandelijke beperking kunnen ook liedjes met pakkende teksten aanspreken en alert maken.

Dit heb je nodig

- Cd en/of You-Tube, Spotify.
- Songtekst

Zo doe je het

- Doe deze muziekactiviteit met een cliënt individueel of samen op de groep.
- Start met een energizer bijvoorbeeld een ritme klappen of een tekst zingend herhalen, zoals ‘He joh, He joh’. Je maakt dan zingend een echo met je cliënt of met de groep.
- Kies een lied wat je wilt gaan zingen, print zo nodig de tekst van het liedje uit.
- Hierbij een paar suggesties van liedjes met karaoke, je kunt ze vinden bij ‘film’:
  - Liedje ‘Links Rechts’ van: Snollebollekes.
  - Liedje ‘Als de morgen is gekomen’ van Jan Smit.

  Een paar suggesties van liedjes welke je met tekst kunt zingen
  - Liedje ‘Smoorverliefd’ van: Snelle.
  - Liedje ‘Sta op’ van: Jan Smit.
- Zoek liedjes waarbij je iets gaat doen. Bijvoorbeeld bewegen van links naar rechts of dansen. Door naast het zingen van de tekst nog een zintuig in te zetten stimuleer je beleving en alertheid.

Tips

- Kijk wat de cliënt aanspreekt, de ene cliënt zal de liedjes erg aansprekend vinden en enthousiast van worden, de andere cliënt vindt ze kinderachtig.
- Ontdek welk voorkeurszintuig je cliënt heeft en alert van wordt, bijvoorbeeld van bewegen of van dansen. Of is juist het lezen en horen van de tekst belangrijk voor de aandacht en alertheid.