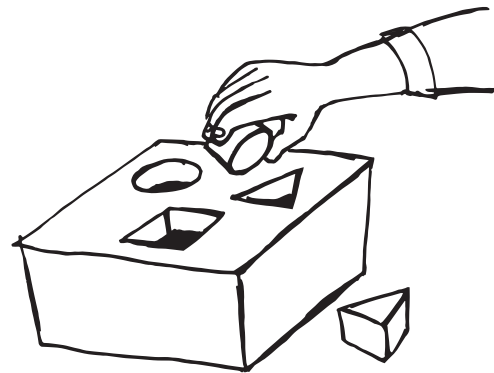
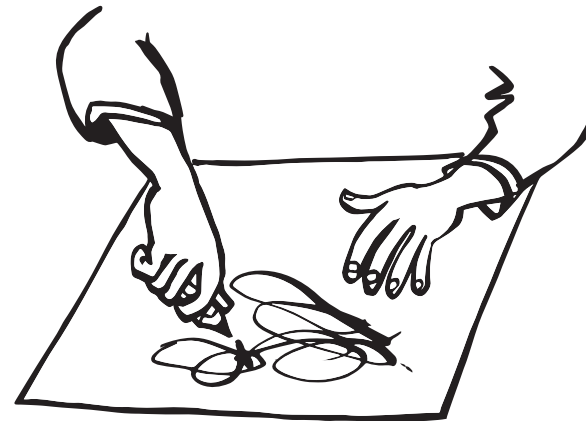


Finmotorik



Putte i puttekasse
Barnet leger med puttekasse



Tegne
Barnet tegner kradsetegninger



Skrue låg af og på
Barnet leger med at skru låg af og på



Bygge tårn
Barnet leger med klodser



Fokus på styrke og stabilitet, øje-hånd koordination, finmotorik

Vægtbæring på armene skaber stabilitet i skulder og albue, som skaber gode forudsætninger for både at udvikle og forbedre finmotoriske færdigheder, så som at bruge musklerne i fingrene præcist og velkoordineret.

I aktiviteter, hvor en eller flere af elementerne her indgår, styrkes barnets finmotoriske forudsætninger.



Samle ting op
Barnet samler små ting op og slipper eller kaster tingene igen



Trille bold
Barnet leger og triller med bold



Lege med sand og vand
Barnet leger med sand og plasker med vand



Trillebør
*Den voksne hjælper barnet med at gå trillebør.
Hold barnet om knæ eller skinneben*

På legepladsen



Klatre
Barnet kravler i klatrestativ



Hænge i arme
Barnet hænger i armene



Gå og løbe
Barnet går og løber



Grave
Barnet leger med sand



Gynge
Barnet sidder i gyngen. Den voksne står foran barnet



Fokus på styrke og stabilitet, mental fleksibilitet, øje-hånd koordination

Det er vigtigt, at børn bevæger sig alsidigt og i et varieret miljø for at få så bred en erfaring med bevægelse som muligt.

Er der børn, som bevæger sig unuanceret eller undgår bestemte aktiviteter eller sansestimuli, er det vigtigt, at den voksne er nysgerrig på, hvorfor barnet fravælger den enkelte aktivitet.



Balancere
Barnet balancerer på fx skamler, sandkassekanten, osv.



Op og ned ad bakke
Barnet kravler/går op og ned ad bakker



Ramme/kaste/gribe/sparke
Barnet og den voksne leger med ballon



Balance/vægt leg
Barnet går balancegang på et bræt som kan vippe

Selvhjulpenhed



Vaske hænder
Barnet vasker selv hænder



Af/påklædning
Barnet øver sig i at tage sko og strømper af



Spise og drikke
Barnet spiser selv med ske og drikker selv af kop



Kravle op
Barnet kravler selv op i krybben
Fyld fx krybben med små bolde som børnene kravler op og henter - og kaster



Fokus på mental fleksibilitet, finmotorik, arbejdshukommelse

Ved selvhjulpenhed forstås evnen til at kunne udføre færdigheder selvstændigt og klare sig selv mest muligt i det daglige.

Ved at sætte fokus på processen, barnets aktive rolle og give barnet tid til at øve de forskellige færdigheder, gives barnet et bedre grundlag for videre bevægelsesudvikling.



Kravle op
Barnet kravler selv op på stolen



Gå på trapper
Barnet går op og ned ad trapper med støtte fra en voksen

*Giv barnet god tid
til at forsøge selv,
før du hjælper.*



Bleskift
Barnet løfter selv numsen - eller er stående - ved bleskift

Bamse hopper

(Melodi: Mester Jakob ...)



Fokus på styrke og stabilitet, mental fleksibilitet, hæmning af impulser

Praktisk

Sanglegen kan leges både ude og inde.

Man skal bruge en stor bamse, som kan **"vise bevægelserne."**

Aktivitetsbeskrivelse

Den voksne viser børnene en bevægelse med en bamse, mens hun synger nedenstående:

"Bamse hopper, bamse hopper.

Kan I det? Kan I det?

Se hvor vi kan hoppe.

Se hvor vi kan hoppe.

Hop, hop, hop.

Hop, hop, hop."

Den voksne, bamsen og børnene hopper under hele verset.

Find på andre bevægelser. Fx løbe, klappe, trampe, liste, snurre rundt, rulle osv.....

Voksenrolle

Den voksne instruerer legen gennem tydelig verbal instruktion og viser bevægelsesglæde - og bevægelsen - tydeligt med egen krop og/eller med bamsen/tøjdyr.

Forslag til justeringer

(Ned) Syng det samme vers flere gange så samme bevægelse gentages.

(Op) Spørg børnene om de har forslag til bevægelser.

(Op) Lad børnene vise en bevægelse sammen med bamsen.

(Op) Lad barnet vise en bevægelse med egen krop.



Klapper



Tramper



Lister



Danser

Høj som et hus



Fokus på arbejds hukommelse, hæmning af impulser, mental fleksibilitet

Praktisk

Legen er en remse med fagter til, som kan leges overalt.

Aktivitetsbeskrivelse

Børnene står i en rundkreds. Remsen og bevægelserne vises af den voksne, mens børnene følger med i bevægelserne og gentager hvad den voksne siger.

Høj som et hus (Stå på tæer med armene strakt op mod himlen og gør dig så høj som muligt.)

Lille som en mus (Sæt dig på hug og gør dig så lille som muligt.)

Bred som en vej (Stil dig i bredstående og stræk armene ud til siden.)

Smal som en streg (Stil dig med benene samlet og armene lagt ind til siden.)

Flad som en pandekage (Læg dig ned på gulvet og med armene ud til siden.)

Variation/supplement:

Rund som en bold (Gør som om du holder om en stor bold med armene.)

Hopper som en bold (Hop på stedet – evt. mens du gør som om du holder om en stor bold.)

Stopper som en bold (Stop op.)

Blød som smør (Vis at du er blød – lav fx bølgebevægelser med armene og vis en slap krop.)

Stiv som en pind (Gør dig helt stiv og ubevægelig.)

Fjøllet som en krage (lav fjollede bevægelser)

Find selv på flere...

Voksenrolle

Den voksne instruerer legen gennem tydelig verbal instruktion. Den voksne er en del af rundkredsen og gør bevægelserne tydeligt med egen krop sammen med børnene.

Ved at leve sig ind i legen og ved at vise bevægelsesglæde og overdrive bevægelserne, kan børnene hjælpes til at skabe billederne inde i hovedet og efterligne med egen krop.

Forslag til justeringer

(Ned) Børnene står vilkårligt spredt og placerer sig der, hvor de befinder sig trygge i forhold til den voksne. Man kan føle sig mindre til skue på denne måde fremfor i en rundkreds. (Ned) Den voksne giver kun få kommandoer. Fx "Høj som et hus og lille som en mus" – og gentager dem flere gange.

(Op) Ændre i tempoet

(Op) Bed børnene om at komme med forslag til hvordan bevægelserne skal udføres.

(Op) Lad børnene sige og vise kommandoerne på skift.

(Op) Sig fx "høj som et hus," men gør noget andet med din krop fx "lille som en mus." En svær og drillende variant som de små synes er sjov og som arbejder med det kognitive.



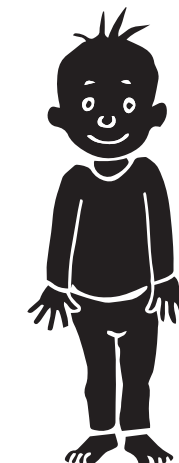
Høj som et hus



Lille som en mus



Bred som en vej



Smal som en streg



Flad som en pandekage

Op, hop, stop - ude eller inde



Fokus på styrke og stabilitet, hæmning af impulser, mental fleksibilitet

Barnet udvikler sig ved hele tiden at bryde grænser og tage chancer. Spændingen driver dem til erkendelser af, hvilken slags kompetencer de har, i forhold til de udfordringer, der er i deres miljø.

Landingslegene her er dermed endnu en aktivitet, som øger barnets forståelse af egen styrke samt kropsbevidsthed. Variation og graduering i landingslegene er med til at udvikle postural kontrol og motoriske kompetencer, så som smidighed, balanceevne og koordinationsevne. Variation og graduering kan ske ved at ændre på, hvor der **hoppes fra** og hvilket underlag barnet **lander på**.

Aktivitetsbeskrivelse

Aktiviteten kan finde sted både ude og inde.

Der kan anvendes skamler, små stole, bænke eller højere stole, som børnene står i kø på. Eller der kan hoppes fra sandkassekanten og ned i sandet.

Derudover kan der fx anvendes: Madras, hulahopring, et farligt tøjdyr, et tæppe, en stang, en gren, et sværd, en avis.

Lad børnene være med til at gøre klar til leg. Lad dem hjælpe med at skubbe bæk eller bord og lad dem hente skamler og stole til køen. Der må være et barn ad gangen på bordet eller på bænken, som der skal hoppes ned fra.

Vigtigt at børnene ikke kan skubbe hinanden ned fra bord og bæk.

Fortæl en historie imens. Der kan være krokodiller i "vandet", når børnene hopper ned og der kan være et tøjdyr eller en fisker som kilder dem. Historierne undervejs styrker fantasien og sproget og øger spændingen, engagementet og lysten til deltagelse og gentagelse.



Hoppe ned fra bæk, bord eller vindueskarm på madras



Hoppe gennem hulahopring



Hoppe over gren



Hoppe ned i avisside



Hoppe gennem hulahopring og blive kysset, krammet, nappet af sød/farlig tiger



Hoppe ned i "bølgerne"...



... og bliv fanget og krammet af fiskeren.

Stærke arme og overkrop — — ude og inde



Fokus på styrke og stabilitet, mental fleksibilitet, finmotorik

Det lille barns udvikling starter på to planer – indefra og ud og oppefra og ned. Først hovedkontrol, så styrke og stabilitet i kroppen, for derved at kunne søge op mod tyngden i en stabil siddende stilling, for til sidst at søge op at gå.

Vi ved, at den generelle styrke i kroppen øges, når barnet er aktivt. I lege, hvor barnet har vægtbæring på armene, stimuleres den taktile sans i håndfladerne og belastningen på armene styrker stabiliteten i skulder og albue, samt håndled og fingre.

En af forudsætningerne for at opnå gode finmotoriske færdigheder er at have styrke og stabilitet i kroppen, når man sidder ned og stabilitet over skulderbæltet og albueledet. Når disse forudsætninger er til stede, skabes der mulighed for at bruge musklerne i fingrene præcist og velkoordineret og derved udvikle greb og finmotorik.



Kravle op på sofa/bænk/sten



Rengøring af møbler/legehus



Galophest



Stå på hænder



Trillebør



Vælte en voksen



Trække hinanden på tæppe/
faldskærm/trækvogn



Skubbe stole, borde og bænke



Kæmpe sig fri
fra den voksnes ryg ...



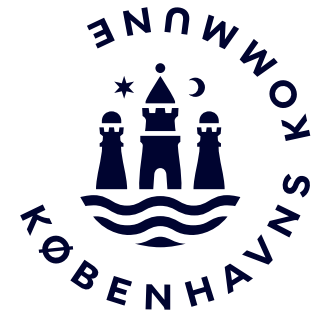
... fra den voksnes ben



... af den voksnes favn

Svup, Karoline

(Melodi: Op lille Hans ...)



Fokus på hæmning af impulser, arbejdshukommelse, styrke og stabilitet, mental fleksibilitet

Praktisk

Sanglegen kan leges overalt. Små lette bolde anbefales. Man kan bruge et tæppe, en faldskærm eller et stort tørklæde.

Aktivitetsbeskrivelse

Børnene står rundt om en faldskærm eller et tæppe og holder fast i kanten.

En masse bolde ligger på faldskærmen/tæppet. Mens man siger eller synger nedenstående vers, bevæger alle tæppet op og ned, således at boldene bevæger sig på tæppet.

Når sidste ord siges, forsøger deltagerne at kaste boldene af tæppet. De må gerne ryge højt op i luften – eller de kan rystes af.

Børnene skal derefter samle boldene op og lægge dem tilbage på tæppet – og legen gentages.

“Svup, Karoline, mavepine. Sengen fuld af lopper. Mor kan ikke fange dem for alle sammen hopper.”

Voksenrolle

Den voksne står omkring faldskærmen/tæppet sammen med børnene og instruerer legen gennem tydelig verbal instruktion.

Forslag til justeringer

(Ned) De voksne holder fast i tæppet og siger verset og kaster boldene op i luften og børnene samler boldene op.

(Ned) For at vænne børnene til bolde kaster de voksne alle boldene fra tæppet og ud over børnene som sidder tæt sammen.

(Op) Man kan sige verset med lukkede øjne.

(Op) Hvis boldene har forskellige farver, kan man vælge, at det først er de gule, der skal hentes, dernæst de røde, osv.

(Op) Man kan vælge, at boldene skal lægges i bestemte spande, som kun er til gule eller til grønne eller til blå bolde.

(Op) Børnene skal bære så mange bolde som muligt på én gang.

Andre boldlegsforslag:

Man kan sætte billeder op på væggen og kaste til måls efter billederne. Fx en ko, en gris, en kat, en hund, en bil, en båd, osv.

Eller man kan opstille plasticflasker/kegler på gulvet eller på legepladsen og forsøge at vælte dem ved at trille bolde mod dem.

Eller stille spande op – eller lægge hulahopringe på gulvet eller på legepladsen og forsøge at kaste bolde og ærteposer i dem.



Svup Karoline, mavepine. Sengen fuld af lopper



Mor kan ikke fange dem for alle sammen hopper

Vippe, vippe, vippe



Fokus på arbejdshukommelse, hæmning af impulser, mental fleksibilitet

Praktisk

Legen er en remse med fagter til, som kan leges overalt. Siddende og liggende eller stående.

Aktivitetsbeskrivelse

Vers 1.

Vippe, vippe, vippe

(sid på numsen med armene lige ud til siden og vip fra side til side med store bevægelser)

Nikke, nikke, nikke

(nik med hovedet)

Vinke her, vinke der

(vink til højre og venstre)

Hoved, skulder, mave, tæer

(rør ved hoved, skulder, mave og løft tæerne og tag fat i dem)

Vers 2

Svømme, svømme, svømme

(lig på maven, lav brystsvømmetag med armene)

Plaske, plaske, plaske

(slå i gulvet med hænderne)

Vinke her, vinke der

(vink til højre og venstre - gerne med albuerne løftet fra gulvet)

Hoved, skulder, baller, tæer

(rør ved hoved, skulder, baller og se om fødderne kan nås)

Voksenrolle

Den voksne instruerer legen gennem tydelig verbal instruktion og viser bevægelsesglæde - og bevægelsen - tydeligt med egen krop.

Forslag til justeringer

(Ned) Tag kun første vers og gentag.

(Op) Sæt tempoet lidt op.

(Op) Leg legen stående fx på legepladsen.

(Op) Børnene kan selv komme med forslag til bevægelser.

Vers 1



Vippe, vippe, vippe



Nikke, nikke, nikke



Vinke her, vinke der



Hoved, skulder, mave, tæer

Vers 2



Svømme, svømme, svømme



Plaske, plaske, plaske



Vinke her, vinke der



Hoved, skulder, baller, tæer

Hale-leg



Fokus på finmotorik, øje-hånd koordination, arbejdshukommelse, samt mental fleksibilitet

Praktisk

Legene kan leges over alt, men fungerer bedst, hvis der er god plads fx på legepladsen eller i en sal.

Fang halen

Aktivitetsbeskrivelse

Den voksne kommer med en stor tom spand og en bunke haler, som sættes i den voksnes buksekant – eller under en stor elastik, som den voksne har om livet.

Når legen starter, løber den voksne afsted og børnene skal nu forsøge at fange en hale fra den voksnes buksekant og derefter putte halen tilbage i spanden. Når alle haler er taget fra den voksne, starter legen forfra.

Voksenrolle

Den voksne viser legen med kropssprog evt. ved, at en anden voksen agerer barn, der skal forsøge at få fat i en hale. Den voksne justerer tempo efter børnenes formåen.

Forslag til justeringer

(Ned) De voksne kravler med halerne på, så tempoet bliver lavere.
(Ned) Flere voksne har haler, så det bliver lettere at komme til.
(Op) Man må kun tage 1 hale ad gangen og skal aflevere den fx i en spand eller kasse, der er placeret et stykke væk.
(Op) Når barnet fanger en hale, må barnet sætte den fast i sin egen buksekant/elastik.
(Op) Børnene får haler på og den voksne fanger børnenes haler. Når barnet har mistet en hale, kan barnet hente en ny i en spand. Den voksne kan vælge at lægge de fangede haler i spanden.

Kongens hale efterfølger

Aktivitetsbeskrivelse

Både den voksne og børnene har en hale sat fast i buksekanten/ eller under en elastik bagpå. Den voksne spørger nu et af børnene: "Hvilket dyr skal vi være?" Barnet siger fx en tiger. Den voksne spørger: "Hvordan skal vi bevæge os og hvor skal vi løbe hen?" Barnet siger måske: "Vi skal løbe hurtigt og hen til sandkassen". Børn og voksne løber så hen til sandkassen og et andet barn vælger dyr, bevægelse og sted.

Voksenrolle

Den voksne er tydelig i sine bevægelser og i sin kommunikation med børnene, så alle ved, hvor de skal løbe hen efter den voksne eller hvilket dyr, de skal forestille.

Forslag til justeringer

(Ned) Den samme rute løbes mange gange – fx hen til legeskuret og tilbage.
(Ned) De samme 3 dyr bruges hver gang fx giraf, kat og snegl.
(Op) Dialog med børnene hvor især forholdsord trænes fx vi løber efter hinanden, børnene løber bagved den voksne, vi løber hen til cyklen, vi skal løbe hen foran hegnet osv.
(Op) Den voksne varierer løbemønstre fx drejer rundt, hopper, svinger med armene osv.
(Op) Et barn stiller spørgsmål om, hvilket dyr de skal være, hvordan det bevæger sig og hvor der skal løbes hen – og løber forrest med de andre børn og den voksne efter sig.

