

En kropslig og sanselig tilgang - sproglig udvikling og matematisk opmærksomhed

I dette afsnit finder du:

1. Introduktion til "En kropslig og sanselig tilgang
- sproglig udvikling og matematisk opmærksomhed"
2. Plakatsamling med ideer til at bruge bevægelseslegen til sprogstimulering og matematisk opmærksomhed
 - a. Hansen til Jensen
 - b. Hvad er klokken, Hr. Løve?
 - c. Stopleg til musik
 - d. Guld, sølv og bronze
 - e. Vaskemaskine
 - f. Tegn og gæt massage
 - g. Fotosafari
 - h. Transformers
 - i. Klisterrundkreds
 - j. Træstammeleg
 - k. Bondemandens gulerødder
 - l. Levende vendespil
 - m. Musen og elefanten
 - n. Bygge bro
 - o. Figurstopleg
 - p. Fiskerfange
 - q. Prikleg
 - r. Vasketøj
 - s. Her kommer vi
3. Plakaten "Sprog i bevægelse - Sans og oplev sproget"



Introduktion

En kropslig og sanselig tilgang - sproglig udvikling og matematisk opmærksomhed

På de følgende sider finder du beskrivelser af bevægelseslege, hvor der er fokus på børns sproglige udvikling og matematiske opmærksomhed.

Der gives inspiration til hvilke ord og begreber, der kan anvendes i legene og der er eksempler på hvilken dialog, man kan have før, under og efter legene. Materialet har tydelige illustrationer af legene og der opfordres til, at børnene fortæller om - og instruerer i - legene, så snart de har fået kendskab til dem.

I legene kan der sættes ord på alle mulige handlinger og oplevelser. Både på *udsagnsord* (at hoppe), på *navneord* (et hop), på *forholdsord* (oppe på, neden under), og på *tillægsord* (høj/lav). Og så kan der tales om nuancer i de sanselige oplevelser. At løbe/sprinte/ile hurtigt, hurtigere, hurtigst, at sætte farten ned og op, at kaste kort og kortere, langt og længst.

Skal der være fokus på den *matematiske opmærksomhed* kan der tales om *positioneringer* (forrest/bagerst), *målinger* (korte/lange skridt - høje/lave hop), *kraft* (tunge/lette bolde), *tælling* (antal runder/deltagere/bolde), *kategoriseringer* (det ene hold/det andet hold), *rækkefølger* (først den ene vej/og dernæst den anden vej), *design* (rundkreds, firkant, trekant, snoet, lige m.m.)

Baggrund for en kropslig og sanselig tilgang til sproglig udvikling

I indsatsen Børn og Bevægelseskultur har der været en optagethed af at bygge bro mellem sprog og bevægelse. Der har været en tro på og talrige praktikererfaringer med, at de to domæner sammen kan styrke og berige hinanden under forudsætning af, at de voksne omkring barnet er bevidste om rammesætning og valg.

I indsatsen har den sanselige tilgang til sprogudvikling suppleret den øvrige sprogindsats ved at

bruge pædagogisk idræt, leg og bevægelse som ramme for sprogstimuleringen og dels ved at have en sanselig tilgang til sprog og læring heraf. Og endelig har der i indsatsen været en opmærksomhed på, at det fysiologiske fundament for sproget skulle være velstimuleret.

Ligesom i alt andet i indsatsen er der ift. den sproglige udvikling arbejdet med *Bottom up* tilgangen, hvor de voksne skaber rammer for, at børnene kan få alsidige erfaringer med at *mærke i kroppen*, hvad ordene betyder. Dvs. at når der arbejdes med fx hurtig - langsom, så laves der langsomme eller hurtige bevægelser for at mærke, hvordan de forskellige tempi føles i kroppen.

“Ord må forbindes med noget for at bære betydning. Hertil kommer, at specifikke ord knyttes til specifikke bevægelser.” (Kilde: Jeannerod (2006): Motor skills: What Actions tells the Self

Se også afsnit om mundmotorik som forudsætning for sproglig udvikling i pjecen “Introduktion til sansemotorik” i starten af kompendiet.

Eksempel

Hvis man som professionel møder et barn, som ikke er alderssvarende ift den sproglige udvikling, så kan man være nysgerrig på, om barnet har et aktivt liv med alsidige sanselige oplevelser - eller om barnet har et sanseligt begrænset og inaktivt liv. Viser det sig, at barnet har begrænsede sanselige erfaringer, kan det overvejes om en del af handleplanen for barnet kan være at sørge for, at barnet deltager i alsidige kropslige og sanselige aktiviteter for at se om dette kunne styrke den sproglige udvikling.

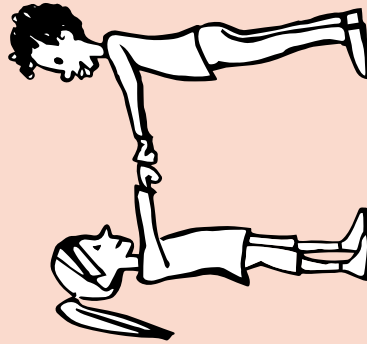
Hansen til Jensen



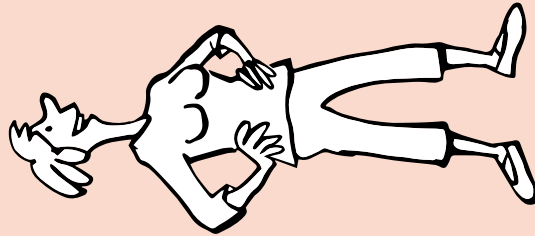
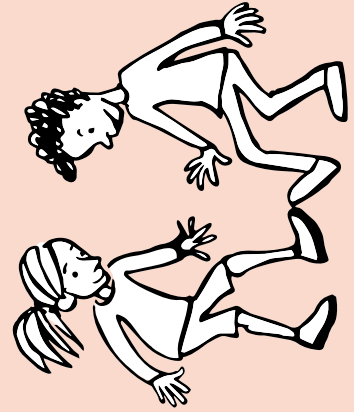
HØJRE HÅND
MOD RYG



HÅND
MOD HÅND



FOD MOD FOD



Hansen til Jensen

En leg, hvor man lærer kroppen at kende.

Praktisk

Kræver ikke så meget plads. Det kan være en fordel, at deltagerne kender hinanden og er trygge ved hinanden.

Instruktion

Børnene står to og to overfor hinanden. Den voksne styrer legen ved hjælp af kommandoer. F.eks. "knæ til knæ", "albue til skulder", "pande til ryg", "pegefinger til lår", "håndflade til hår" osv.

Børnene skal derefter lægge deres knæ mod hinandens knæ eller det ene barn sætter sin albue mod det andet barns skulder osv.

Den voksne kan give én eller flere kommandoer, hvor børnene bliver ved den samme makker.

Når den voksne siger: "Hansen til Jensen" skal børnene ud og finde en ny makker.

Voksenrolle

Godt at være opmærksom på som karavanefører

Den voksne skal være sikker på, at børnene er trygge ved hinanden, når de skal have kropskontakt. Legen kan med fordel bygges op, så der startes med en mere perifer berøring f.eks. hånd mod hånd, knæ mod knæ, fod mod fod.

Forenkling

Ideer til at gøre legen lettere

Få kommandoer, der gentages mange gange.

Kommandoer hvor deltagerne kun skal røre hinanden med samme kropsdelt. Ryg/ryg, hånd/hånd osv.

Udvikling

Ideer til at gøre legen sværere

Man kan afprøve at give børnene flere kommandoer ad gangen således, at de skal bruge flere kropsdelt lige efter hinanden, f.eks. "næse til næse, og derefter albue til albue".

Eller en kommando kan være: Knæ mod knæ, når I har snurret rundt/hoppet to gange.

For at sætte fokus på engelsk kan man sige alle kropsdeltene på engelsk.

Højre og venstre kan trænes i legen f.eks. "højre hånd mod venstre knæ."

Variation

Ideer til at ændre fokus i legen

Legen er i sin grundform uden høj puls. For at få pulsen op kan reglen være, at hver gang den voksne siger: "Hansen til Jensen", skal børnene løbe ned til noget og tilbage igen, før de finder en ny makker, eller der kan indlægges andre fysiske aktiviteter som en del af kommandoerne.

Sprog og matematisk opmærksomhed

Ideer til at bruge legen til sprogstimulering og matematisk opmærksomhed

Nedenstående er ideer, som I kan tilpasse jeres børnegruppe og pædagogiske mål. Find selv på andre eksempler og grib de ideer, der opstår i legen.

Ord/udtryk

Eksempler på ord og udtryk i legen

Makker, hånd, skulder, knæ, hår, kind, ryg, lår, tåspids, fingerspids, albue, øre. Røre ved, mærke, skifte, hoppe, løbe, kravle, hinke og, spurte. Højre, venstre, i mellem, igennem, ved siden af, over, under, oppe på, sammen.

Temær

Ideer til temær

Kroppen: Hvilke kropsdelt findes der? Hvor sidder hoften?

Hvad består en hånd af: Finger, fingerspids, håndled, håndflade, håndryg osv.

Højre, venstre: Højre hånd mod venstre knæ, venstre skulder mod højre fod.

Matematisk opmærksomhed

Ideer til matematisk opmærksomhed i legen

Positionering: Over, under, foran, bagved, ved siden af, imellem

Antal: Deltagere, makkerpar to og to, antal gentagelser, antal kommandoer, fingre, tæer

Dialog før legen

Hvad skal der ske? (fremtid)

Hvilke kropsdelt kender I?

Hvilke kropsdelt ville være svære at få til at røre hinanden?

Hvor mange fingre, ribben, hofter har vi?

Dialog under legen

Hvad sker der nu? (nutid)

Har alle fundet en ny makker?

Hvem har I ikke været makker med? Prøv at finde en makker, du ikke har været sammen med næste gang kommandoer er "Hansen til Jensen".

Er der nogle, der har svært ved at udføre kommandoer? (f.eks. at nå "fod til skulder")

Dialog efter legen

Hvad søgte der i legen? (fortid)

Var det sværere at udføre kommandoer, hvis man var sammen med en, der ikke var samme højde?

Hvordan gik det, da I skulle øve højre og venstre i legen? Kan I vise mig højre hånd?

Og venstre fod?

Hvorfor var det hårdere, når man skulle løbe lidt?

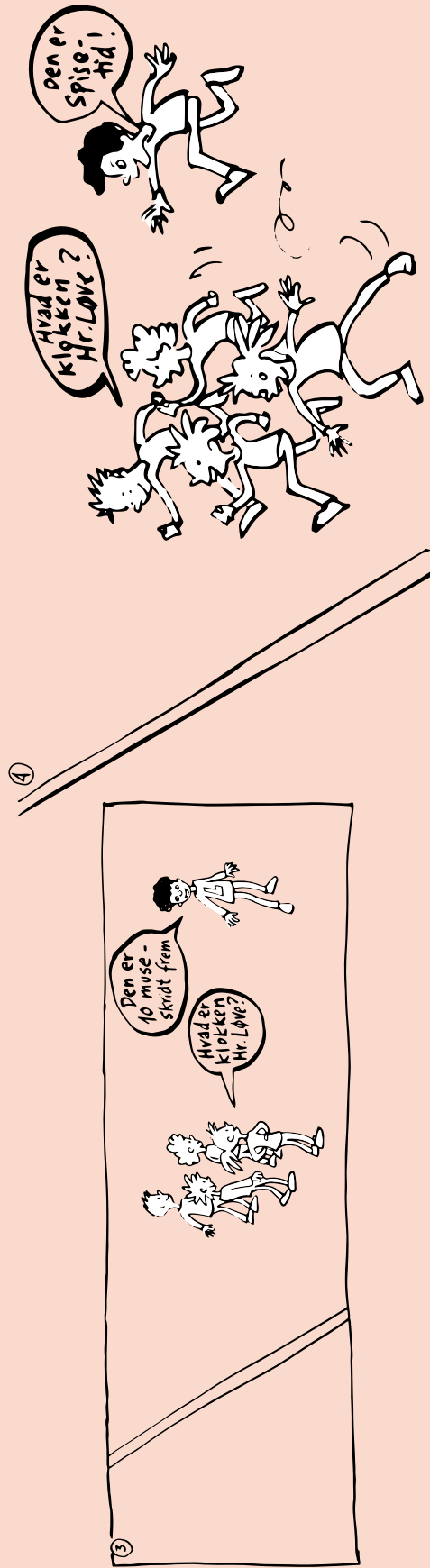
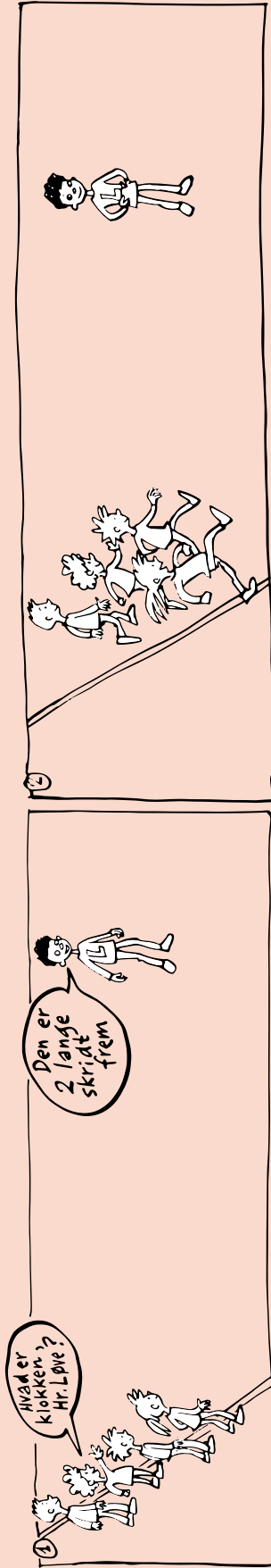
Forberedelse/opfølgning

Ideer til forberedelse og opfølgning

Syng "Hoved, skulder, knæ og tå" sangen

Øv dem i kropslig kontakt med hinanden - f.eks. massage, holde i hånd m.m.

Hvad er klokken, Hr. Løve?



Hvad er klokken, Hr. Løve?

En leg,
hvor der er
spænding, og hvor
det handler om
at lytte og
tælle.

Praktisk

Det er en fordel at have god plads. Både i bredden og i længden. Legen er god udendørs eller i sal.

Instruktion

Børnene står på en række ved siden af hinanden og løven står i den anden ende af legearealet. Børnene råber: "Hvad er klokken, Hr. Løve?"; Løven kan derefter svare f.eks. "10 musekskridt", hvorefter børnene tager 10 små skridt. Legen fortsætter med forskellige skridtlængder og dyrearter. Når børnene til sidst kommer tæt på løven og spørger, hvad klokken er, svarer løven: "Det er spisetid." Alle børnene løber derefter tilbage til deres udgangspunkt, imens løven forsøger at fange et barn. Hvis et barn bliver fanget, skal det være medløve.

Legen fortsætter, indtil alle er blevet "spist" af en løve.

Voksenrolle

Godt at være opmærksom på som karavanefører
Tallene og de forskellige kommandoer kan være svære at huske, så hjælp børnene, hvis de går i stå.

Godt at starte med et par enkelte kommandoer. Når børnene har forstået dem, kan der lægges flere til.

Forenkling

Ideer til at gøre legen lettere
Giv færre og mere enkle kommandoer. Stil løven og børnene tættere på hinanden.

Udvikling

Ideer til at gøre legen sværere

Kommandoerne kan gøres sværere. Løven og børnene kan stå længere væk fra hinanden.

Legen kan leges, hvor børnene har lukkede øjne, indtil de skal løbe tilbage.

Forskellige grundbevægelser kan indgå f.eks. hoppe, kravle, trille osv.

Variation

Ideer til at ændre fokus i legen

Legen kan leges med matematisk opmærksomhed. F.eks. tage 2+2 skridt eller tage større eller mindre skridt end før osv.

Legen kan leges med idrætsbegreber som f.eks. 7 englehop, 10 hop eller skyde mod fodboldmål 5 gange.

Sprog og matematisk opmærksomhed Ideer til at bruge legen til sprogstimulering og matematisk opmærksomhed

Nedenstående er ideer, som I kan tilpasse jeres børnegruppe og pædagogiske mål. Find selv på andre eksempler og grib de ideer, der opstår i legen.

Ord/udtryk

Eksempler på ord og udtryk i legen

Skridt, række, fangeleg, løve, mus, elefant, kænguru, ninja, samlet afsæt
Løbe, gå, hoppe, liste, trampe, fange/blive fanget, kravle, krybe
Langsomt, hurtigt, korte, lange, store, små, høj, lav, lydløst
Tilbage, frem, sidelæns, baglæns, ved siden af

Temaer

Ideer til temaer

Tallene: Antal hop/skridt/løb/spring m.m.

Savannedyr: Tal om dyrenes størrelse, egenskaber og opholdssteder

Idræt/Sport: Tal om længdespringeren, højdespringeren, løberen, linedanseren

Matematisk opmærksomhed

Ideer til matematisk opmærksomhed i legen

Måling: Langer/korte skridt/hop, meter, centimeter, samtidigt, hurtigt/langsomt, større/mindre, tung/let

Antal: Antal skridt/hop, antal deltagere, antal forskellige bevægelser

Positionering: Ved siden af, foran, forrest, bagrest

Dialog før legen

Hvad skal der ske? (fremtid)

Hvilke dyr kender I? Hvilke dyr skal vi prøve at bevæge os som?

Hvor meget kan I tælle til?

Giv eksempler på kommandoer: Vi skal trampe fire skridt, liste lydløst om en Ninja osv.

Dialog under legen

Hvad sker der nu? (nutid)

Hvem er længst fra og tættest på løven?

Hvem blev fanget? Hvor mange løver er der nu?

Hvor mange er vi tilbage, som ikke er fanget endnu?

Dialog efter legen

Hvad skete der i legen? (fortid)

Hvordan havde I det, da løven var tæt på?

Hvordan havde I det, da løven løb efter jer?

Hvilke dyr bevægede I jer som?

Forberedelse/opfølgning

Ideer til forberedelse og opfølgning

Find høje informationer om løver og andre dyr, som bliver brugt i legen. Fortæl om løverne, at de jager andre dyr og spiser dem.

Snak om/se på størrelserne, farverne og mønstrene på forskellige dyr.

Børn og bevægelseskultur

Stopleg til musik



Stopleg til musik

En leg,
hvor man skal
danse og lytte.

Praktisk

Man skal have adgang til musik – eller evt. selv spille på tromme. Legen kan leges ude og inde.

Instruktion

Før musikken starter, får børnene at vide, hvilken bevægelse de skal lave, når musikken stopper. Så spiller musikken og børnene danser rundt på legearealet. Når musikken stopper, udfører børnene den øvelse, de er instrueret i. Det kan f.eks. være at stå på et ben, røre ved noget grønt, et bestemt møbel eller lign. Legen er slut, når den voksne stopper legen.

Voksenrolle

Godt at være opmærksom på som karavnefører
Hvis børnene skal gå to eller flere sammen, skal der ikke være en, der står alene tilbage.

Vælg musik, som børnene elsker at danse til.

Forenkling

Ideer til at gøre legen lettere

Legen kan leges som stopdans, hvor alle skal stå helt stille, når musikken stopper.

Lav færre musikstop – det giver mere dans og færre instruktioner.

Udvikling

Ideer til at gøre legen sværere

Musikken kan stoppes ofte, så der kommer flere instruktioner.

Når musikken stopper, kan der gives mere end én instruktion. F.eks. hop 10 gange og derefter stå på et ben.

Sprog og matematisk opmærksomhed

Ideer til at bruge legen til sprogstimulering og matematisk opmærksomhed

Nedenstående er ideer, som I kan tilpasse jeres børnegruppe og pædagogiske mål. Find selv på andre eksempler og grib de ideer, der opstår i legen.

Ord/udtryk

Eksempler på ord og udtryk i legen

Sprællemand, arme, ben, mave, ryg, hænder, gulv, samarbejde, styrkeøvelser, væg, tempo.
Dance, hoppe, løbe, snurre, stå, balancere, dreje rundt, strække, bøje.
Slap, stærk, blød, hård, hurtigt, langsom, glad, sur, overrasket, vild, stille, grøn, blå, rød.

Temaer

Ideer til temaer

Opmærksomhed: Giv længere instruktioner som kræver, at deltagerne husker og lytter.

Pulsen op: Instruktioner med høj puls/højt tempo, når musikken stopper.

Samarbejde: Find sammen to og to eller flere, når musikken stopper og udfør instruktioner sammen.

Matematisk opmærksomhed

Ideer til matematisk opmærksomhed i legen

Antal: Instruktioner med angivelse af antal hop, sprællemand, tramp, deltagere.

Måling: Stor, større, mindre, langt, kort, højt

Positionering: foran, ved siden af, under, over, i mellem

Rækkefølget: Først 10 hop og derefter stå på et ben.

Dialog før legen

Hvad skal der ske? (fremtid)

Hvordan kan man danse? Kender I forskellige måder at danse på?

Hvilke øvelser kan vi finde på?

Hvad gør man, hvis man ikke kan huske instruktionen, når musikken stopper?

Dialog under legen

Hvad sker der nu? (nutid)

Kan I danse kun med armene?

Kan I trampe hårdere?

Kan I rykke tættere sammen?

Dialog efter legen

Hvad skete der i legen? (fortid)

Kan I fortælle hvilke instruktioner, der blev givet? Hvilke øvelser skulle I lave?

Hvilke øvelser syntes I var sjovest?

Var det sjovest, når man lavede øvelser med en makker, eller når man var alene?

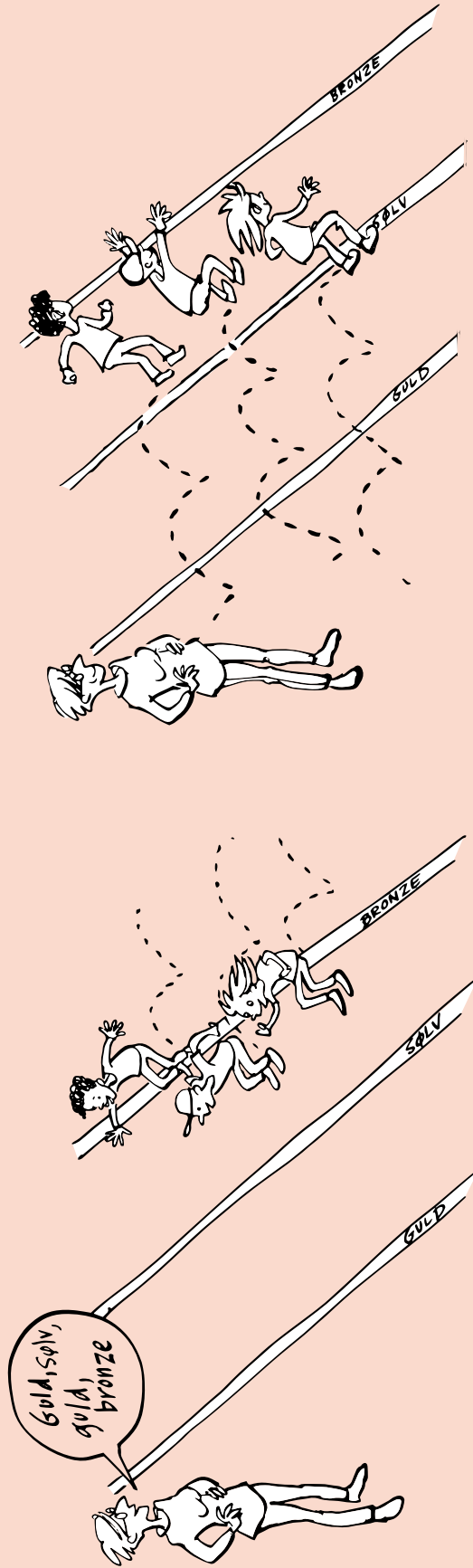
Forberedelse/opfølgning

Ideer til forberedelse og opfølgning aktiviteter

Få overblik over hvilke rekvisitter og muligheder der er på/legearealet. Bevæg dig/dans med børnene og giv inspiration. Tal om forskellige måder at danse/bevæge sig på. Afprøv musik med forskelligt tempo og rytme.

Børn og bevægelseskultur

Guld, sølv og bronze



Guld, sølv og bronze

En leg, hvor der skal huskes rækkefølger og antal - og lyttes.

Praktisk

Legen er god uendørs på græs, løbebane eller i en hal.

Instruktion

Tre linjer males med kridt eller markeres med malertape. Den ene linje hedder guld, den anden sølv og den sidste bronze. Den voksne siger en kommandorækkefølge f.eks. "guld, sølv, guld, bronze" som børnene skal udføre ved at løbe til stregene i den rigtige rækkefølge. Der skal f.eks. løbes frem til guld - og tilbage til udgangspunktet - dernæst frem til sølv - og tilbage - og frem til guld - og tilbage - og frem til bronze - og tilbage - og så er man i mål.

Voksenrolle

Godt at være opmærksom på som karavanefører Start simpelt og byg mere på.

Forenkling

Ideer til at gøre legen lettere Få kommandoer, der gentages flere gange.

Udvikling

Ideer til at gøre legen sværere Der kan sættes flere kommandoer på f.eks. "guld, bronze, englehop, sølv, sprællemænd".

Linjerne kan sættes længere fra hinanden, så der skal løbes mere.

Variation

Ideer til at ændre fokus i legen

Børnene skal udføre kommandoerne med en eller flere makker og de skal følges ad. Evt. holde i hånd.

Sprog og matematisk opmærksomhed

Ideer til at bruge legen til sprogstimulering og matematisk opmærksomhed

Nedenstående er ideer, som I kan tilpasse jeres børnegruppe og pædagogiske mål. Find selv på andre eksempler og grib de ideer, der opstår i legen.

Ord/udtryk

Eksempler på ord og udtryk i legen

Streger/linjer, antal, gentagelser, tempo, kommando, sprællemænd, hold, makker Følges ad, løbe, hoppe, twiste, strække, snurre, klappe, sætte farten op/ned, øge fart, sænke fart
Guld, sølv, bronze, parallel, hurtigt, langsomt, enkeltvis, sammen, tæt på, langt væk
Antal: 1, 2, 3 osv.

Temaer

Ideer til temaer

Børnene som igangsættere: Børnene skiftes til at give kommandoer til holdet. Evt. med en makker.

Strategi og hukommelse: Lave hold på 3-4 deltagere. Finde strategier på holdet til hvordan en lang besked kan huskes. Øve sig i et kunne gentage/sige kommandoer, når den er udført.

Matematisk opmærksomhed

Ideer til matematisk opmærksomhed i legen

Rækkefølge: F.eks. først guld, derefter bronze og så guld igen og til allersidst sølv.

Placering/Værdi: Hvad er mest værd guld, sølv eller bronze? Hvad får man på hhv. 1, 2, 3. plads?

Tempo: Løbe langsomt ved første besked i kommandoer, hurtigere ved næste, hurtigst ved tredje

Dialog før legen

Hvad skal der ske? (fremtid)

Hvad har mest værdi? Guld, sølv eller bronze?

Hvilken linje er hhv. guld, sølv eller bronze?

Hvilke linjer er længst væk og tættest på os?

Dialog under legen

Hvad sker der nu? (nutid)

Hvorfor får vi pulsen op?

Hvor mange kommandoer kan I huske ad gangen?

Hvad sker der, hvis jeg siger "hoppe" i midten af en instruktion?

Dialog efter legen

Hvad skete der i legen? (fortid)

Blev det meget sværere, da der kom ekstra instruktioner på?

Har I flere ideer til øvelser?

Hvor mange gange tror I, at I løb frem og tilbage i alt?

Forberedelse/opfølgning

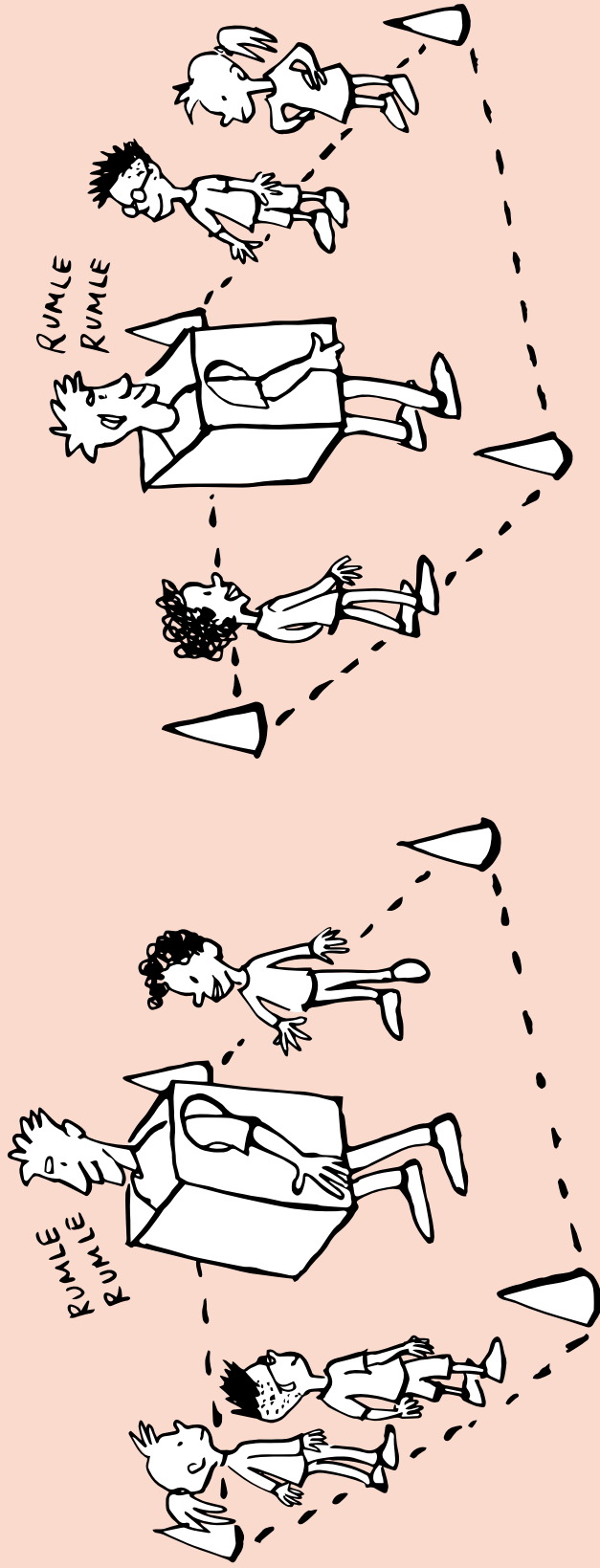
Ideer til forberedelse og opfølgning

Undersøg mere om guld, sølv og bronze. Vægt, værdi og hvor det kommer fra.

Tal om medaljer til stævner og turneringer - har nogle prøvet at vinde noget?

Børn og bevægelseskultur

Vaskemaskine



Vaskemaskine

En leg,
hvor rum- og
retningsfornemmelse
bliver udfordret.

Praktisk

Det kan være en fordel at markere vaskemaskinens område med tæppefliser eller kegler, som børnene skal stå ud for. Holdene kan evt. have hver deres farvemærkning.

Instruktion

Børnene inddelles i 4 hold og stilles i et kvadrat. I midten stilles den voksne (vaskemaskinen). Børnene skal nu huske, hvor de står i forhold til vaskemaskinen og hinanden. F.eks. står Hold 1 bagved vaskemaskinen. Den voksne (vaskemaskinen) drejer rundt, mens denne siger som en vaskemaskine. Vaskemaskinen ender derefter med fronten/ansigtet i en ny retning.

De 4 hold skal nu stille sig således, at de står det samme sted ud for vaskemaskinen og i forhold til hinanden, som de gjorde før. Dvs. Hold 1 skal flytte sig til en plads, hvor de igen står bagved vaskemaskinen.

Når alle hold er på plads, råber de "storvask," hvorefter vaskemaskinen drejer igen.

Voksenrolle

Godt at være opmærksom på som karavanefører
Legen er simpel, så sørg for at lave variation i legen.

Forenkling

En voksen hjælper holdene med at placere sig rigtigt.

Udvikling

Ideer til at gøre legen sværere

For at gøre legen sværere skal børnene beskrive, hvor de står i forhold til vaskemaskinen eller hinanden. Det kan både være på dansk og andre sprog som f.eks. engelsk.

Variation

Ideer til at ændre fokus i legen

Vaskemaskinen kan give en kommando til børnene inden, den drejer rundt om, at de, næste gang de står et nyt sted, skal stå på et ben, med hænderne på hovedet af sidemanden eller ligge på ryggen ved siden af hinanden med hovedet i samme retning.

Hvis det er for nemt i en firkant, kan man prøve at skabe en trekant eller femkant i stedet.

Sprog og matematisk opmærksomhed

Ideer til at bruge legen til sprogstimulering og matematisk opmærksomhed

Nedenstående er ideer, som I kan tilpasse jeres børnegruppe og pædagogiske mål. Find selv på andre eksempler og grib de ideer, der opstår i legen.

Ord/udtryk

Eksempler på ord og udtryk i legen

Vaskemaskine, meter, centimeter, række, samme sted, placering, position, rækkefølge, plads.

Stille sig, løbs, dreje rundt, standse, flytte sig, huske, samarbejde, hjælpe hinanden foran, bagved, ved siden af, overfor, i mellem, yderst, i midten, Hurtig, langsom, til højre, til venstre,

Temaer

Ideer til temaer

Høj puls: Når man har fundet sin plads, skal man lave en aktivitet med høj puls: Løbe/hoppe/bokse

Balance: Når man har fundet sin plads, skal man lave en aktivitet, som udfordrer balancen

Samarbejde: Når man har fundet sin plads, skal der sendes et klap/hos/fløjt gennem hele rækken

Matematisk opmærksomhed

Ideer til matematisk opmærksomhed i legen

Mængder/Antal: Hvor mange er på hvert hold? Hvor mange gange snurres der rundt? Hvor lang er hvert holds række? Meter, centimeter?

Positionering: I midten, bagved, foran, på højre/venstre side, ved siden af, overfor, i mellem

Dialog før legen

Hvad skal der ske? (fremtid)

Hvad bruger man en vaskemaskine til?

Hvem vasker tøj hjemme hos Jer?

Hvilke bevægelser kan man lave, når man har fundet sin plads?

Dialog under legen

Hvad sker der nu? (nutid)

Hvor står du i forhold til vaskemaskinen?

Hvor står A i forhold til B?

Hvilken figur står I nu i?

Dialog efter legen

Hvad skete der i legen? (fortid)

Var det svært at finde sin plads, når man stod i en firkant eller trekant? Fik du hjælp af dit hold, hvis du ikke kunne finde din plads?

Hvad skulle I f.eks. gøre, når I havde fundet jeres plads? Stå på eet ben? Hoppe? Klappe?

Forberedelse/opfølgning

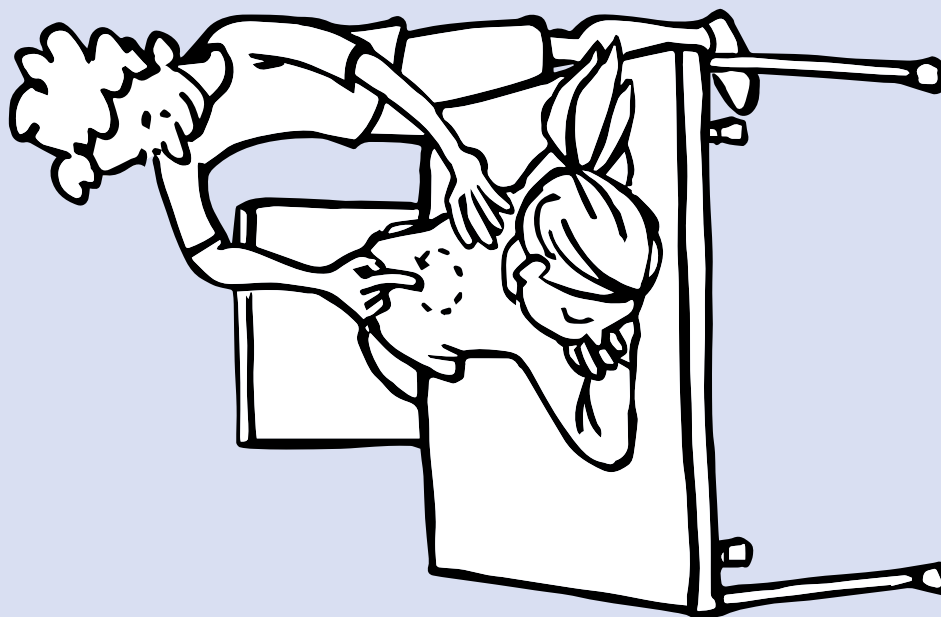
Ideer til forberedelse og opfølgning

Hvordan fungerer en vaskemaskine – hvad kan den?

Find/tal om ting med forskellige former – firkanter, trekanter og femkanter.

Børn og Bevægelseskultur

Tegn og gæt massage



Tegn og gæt massage

En massageleg
hvor man skal tegne
og gætte på ryggen
af hinanden.

Praktisk

Fungerer bedst i rolige omgivelser uden for meget støj og distraktion. Kan laves liggende eller siddende. Rekviriter: Evt. tæpper, måtter el.lign. til at ligge på. Evt. A4 ark med tegninger af forskellige figurer - fx firkant, cirkel, træ, sol, bus, bil o.lign.

Instruktion

Deltagerne er sammen i makkerpar (eller grupper med tre), som skiftes til at give hinanden massage på ryggen. Legen går ud på at tegne forskellige figurer på ryggen af sin makker, hvorefter makkeren skal gætte, hvad det er. Fx en sol, et træ, et hus, en trekant osv. Modtager kan ligge på maven eller sidde på en stol og evt. hvile overkroppen på bordet. Start med at vælge et tema, fx geometriske figurer. Snak om hvilke figurer I kender. Øv jer i at tegne dem, fx på papir, i luften og på jeres egne ben. Nu er I klar til massage-legen.

- 1) Giver (den som giver massage) spørger: Må jeg tegne dig på ryggen? Modtager svarer.
- 2) Alle giverne lægger roligt hænderne på modtagers skuldre.
- 3) Alle tager to dybe indåndinger sammen.
- 4) Start med at "viske ryggen" ren. Med håndfladerne stryg fra skuldre ned til lænd. Gentag et par gange.
- 5) Giver tegner nu motivet med rolige hænder.
- 6) Modtager gætter på, hvad det er. Man må gerne stille ja-nej spørgsmål.

Voksenrolle

Godt at være opmærksom på som karavanefører
Det er vigtigt at støtte børnene i god dialog før, under og efter massagen, så berøringen bliver behagelig og føles tryk. Nogle børn har svært ved berøring, og har brug for at kigge på et par gange, før det føles trykt at deltage.

Forenkling

Ideer til at gøre legen lettere
I stedet for, at børnene selv skal finde på figurerne, holder den voksne tegninger op, som giverne skal tegne. Modtagerne skal have lukkede øjne.

Udvikling

Ideer til at gøre legen sværere
Tegn flere figurer efter hinanden, før modtageren må gætte.
Tegn sværere figurer.

Variation

Ideer til at ændre fokus i legen
I stedet for at gætte, bestemmer modtageren, hvad makkeren skal tegne på ryggen.

Sprog og matematisk opmærksomhed

Ideer til at bruge legen til sprogstimulering og matematisk opmærksomhed
Nedenstående er ideer, som I kan tilpasse jeres børnegruppe og læringsmål. Find selv på andre eksempler og grib de ideer, der opstår i legen.

Ord/udtryk

Eksempler på ord og udtryk i legen

Åndedræt, figurer, ledetråd, hjælpespørgsmål osv.
Tegne, massere, viske ud, gætte osv.
Rart/ubehageligt, blødt/hårdt osv.

Temaer

Ideer til temaer

Vejret: Sol, regnvæjr, torden, hagl, osv.
Legetøj: Bold, sjippetov, hinkesten, dukke osv.
Frugt: Æble, banan, jordbær, blåbær osv.

Matematisk opmærksomhed

Ideer til matematisk opmærksomhed i legen

Desigr: Brug legen til at øve kendskab til former og geometriske figurer.
Lokalisering: Tegn flere figurer, som modtageren skal mærke hvor er i forhold til hinanden. Over, under, ved siden af osv.
Argumentation: Tegn svære figurer, som kræver at børnene skal stille undersøgende spørgsmål og reasonnere sig frem til det rigtige svar.

Dialog før legen

Hvad skal der ske? (fremtid)
Snak om reglerne for massage - altid spørge først, det skal være rart osv.
Er der nogen, som har idéer til dagens tegnetema?
Snak om dagens tema - hvilke figurer kender I osv.

Dialog under legen

Hvad sker der nu? (nutid)
Hvilken slags tegnemassage har du lyst til? Skal penslen være blød/hård, bred/tynd osv?
Hvordan føles det at blive tegnet på ryggen? Er der brug for at justere?
Har du brug for en ledetråd?

Dialog efter legen

Hvad skete der i legen? (fortid)
Hvilke figurer fik du tegnet på din ryg?
Hvilken figur var sværest at gætte? Hvilken var lettest?
Var det rart at få tegnemassage?

Forberedelse/opfølgning

Ideer til forberedelse og opfølgning

Lav andre massagelege.
Lav rigtig fingermaling.
Tegn i sand.

Børn og Bevægelseskultur

Fotosafari



Fotosafari

En rolig samarbejdsleg hvor man giver sin makker visuelle glimt af omgivelserne.

Praktisk

Kan leges overalt, både ude og inde.

Instruktion

Deltagerne opdeles i makkerpar. Den ene er kamera og den anden er fotograf. Kameraet skal holde sig selv for øjnene, mens fotografen holder ham/hende på skuldrene og fører ham/hende roligt rundt i omgivelserne. Når fotografen finder et interessant motiv, f.eks. et træ, stopper han/hun kameraet foran motivet og "tager et billede" ved at trykke makkeren en gang på skuldrene. Kameraet må nu fjerne hænderne fra sine øjne i tre sekunder, hvorefter hænderne skal tilbage foran øjnene. Legen fortsætter, indtil fotografen har taget fem billeder. Nu skal makkeren, som var kamera, forsøge at huske de billeder, han/hun har taget. Hvis det er for svært, kan fotografen komme med ledetråde. Bagefter bytter man roller.

Voksenrolle

Godt at være opmærksom på som karavanefører

Det kan være en god idé at introducere legen et sted med god plads (f.eks. udenfor), så børnene har ro til at fordybe sig i legen uden at de støder for meget ind i hinanden. Vær omhyggelig med, hvem du sætter sammen i makkerpar.

Forenkling

Ideer til at gøre legen lettere

Tag færre billeder og tæl til fem i stedet for tre, inden kameranlinsen lukker.

Udvikling

Ideer til at gøre legen sværere

I stedet for kun at skulle huske billedmotivene, skal kameraet gentage hele ruten og udpege hver af motivene.

Variation

Ideer til at ændre fokus i legen

Gæt et tema: Placer figurer eller tegninger rundt på legearealet, som børnene skal tage billeder af. Fotografen skal vælge et bestemt tema, f.eks. blomster eller mad, og sørge for kun at tage billeder, som passer til temaet. Fotografiapparatet skal gætte temaet bagefter.

Klasserfotos: Der udpeges en fotograf og et kamera. Resten står klar til at blive fotografieret. Bagefter skal kameraet huske, hvem han/hun har fotografieret.

Sprog og matematisk opmærksomhed

Ideer til at bruge legen til sprogstimulering og matematisk opmærksomhed

Nedenstående er ideer, som I kan tilpasse jeres børnegruppe og læringsmål. Find selv på andre eksempler og grib de ideer, der opstår i legen.

Ord/udtryk

Eksempler på ord og udtryk i legen

Fotograf, kameranlense, motiv osv.

Føre sin makker rundt, koncentrere sig, bruge sin hukommelse osv.

Tydelig/utydelig, tæt på/langt fra osv.

Temaer

Ideer til temaer

Farver: Husk hvilke farver du har taget billeder af.

Materialer: Vælg et materiale som I tager billeder af – f.eks. træ, plastik osv.

Garderober: Tag billeder af tøj og beklædningsgenstande

Matematisk opmærksomhed

Ideer til matematisk opmærksomhed i legen

Design: Tag billeder af bestemte former – f.eks. runde, trekantede osv.

Måling: Tag billeder af motiver i forskellige størrelser.

Tælling: Tag billeder af forskellige mængder. Læg mængderne sammen.

Dialog før legen

Hvad skal der ske? (fremtid)

Hvor vill I tage på fotosafari i dag?

Hvem skal starte med at være fotograf?

Hvad kan I gøre, hvis I ikke kan huske de motiver, I har taget billeder af?

Dialog under legen

Hvad sker der nu? (nutid)

Hvor vill I gå hen og fotografere nu?

Passer antallet af fotos? Er det for svært eller let at huske? Skal I tage færre eller flere?

Er tempoet ok, når du bliver ført med lukkede øjne? Skal det gå langsommere/hurtigere?

Dialog efter legen

Hvad skete der i legen? (fortid)

Hvilke motiver tog I billeder af i dag?

Kan I huske rækkefølgen på motiverne?

Hvilket motiv var det flotteste/ mærkeligste/ mest overraskende?

Forberedelse/opfølgning

Ideer til forberedelse og opfølgning

Når legen er færdig, skal makkerparret bruge billedmotivene til at fortælle en historie, som de fremtørrer for resten af holdet. F.eks. "Jens gik en tur og kom til et træ.

Han ville gerne klatre op i træet, men først ville han plukke en blomst" osv.

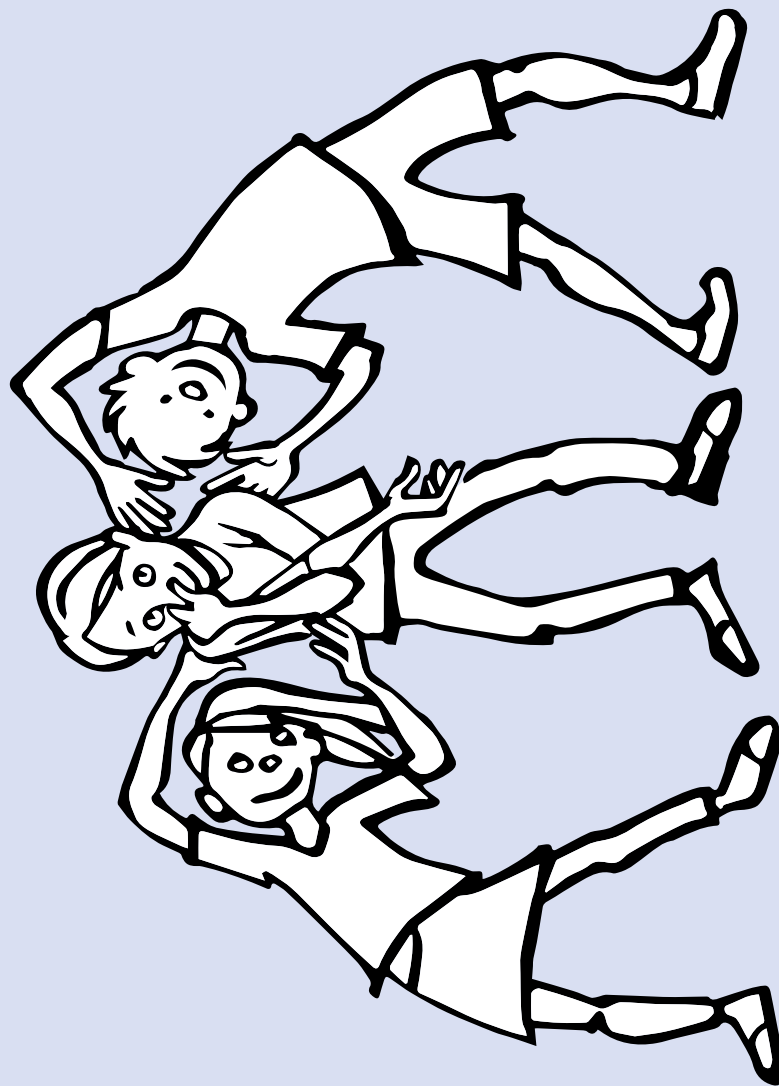
Tag rigtige fotos af motiverne, når legen er færdig.

Børnene skal udvælge et eller flere af motiverne, som de vil arbejde videre med

– f.eks. tegne, læse om.

Børn og Bevægelseskultur

Transformers



Transformers

En kommandoleg hvor deltagerne skal samarbejde om at danne figurer.

Praktisk

Kan laves på både stort og lille areal.

Instruktion

Deltagerne inddelles i hold på 3-6 personer. Hvert hold får tildelt en base, som de stiller sig klar ved. Den voksne er kommandør, og legen går ud på hurtigst muligt at udføre kommandørens kommandoer. Der gives altid to kommandoer ad gangen: en individuel kommando, som alle skal udføre væk fra basen hver for sig, og en holdkommando som man skal udføre sammen med sit hold på basen. Eksempler:

- Individuel: Løb ud og rør ved to bløde ting. Hold: Løb tilbage til basen og lav en elefant sammen med dit hold.
- Individuel: Giv high five til tre fra de andre hold. Hold: Lav en pyramide.

I holdkommandoerne skal alle fra holdet være med i figuren. Legen fortsættes med nye individuelle kommandoer og nye figurer, som holdene skal transformere sig om til.

Voksenrolle

Godt at være opmærksom på som karavanefører
Hvis legen er for svær, kan man starte med kun at give individuelle kommandoer. Næste skridt er at give simple holdkommandoer, som deltagerne kender i forvejen - fx stå i cirkel, stå på række osv. Derfra kan man bevæge sig videre til grundlegen, som den er beskrevet ovenfor.

Forenkling

Ideer til at gøre legen lettere

Start legen med at lære deltagerne 2-3 simple formationer - fx elefant, lygtepæl og fodboldmål, så de ikke skal finde på men kun huske, hvordan man laver figuren.

Udvikling

Ideer til at gøre legen sværere

Når gruppeopgaven stilles, begynder instruktøren at tælle ned fra 20. Deltagerne får nu travlt med at transformere sig, og det stiller større krav til samarbejdet i gruppen.

Variation

Ideer til at ændre fokus i legen

I stedet for at man er i en fast gruppe, laver man legen som en stopleg, hvor alle bevæger sig rundt imellem hinanden, indtil der bliver sagt stop og givet en kommando - fx tre mand til en elefant, fire mand til en elevator osv. Nu skal man hurtigt finde sammen det rigtige antal personer og udføre kommandoen. Hvis der er nogen til overs kan man aftale, at de finder på den næste kommando.

Sprog og matematisk opmærksomhed

Ideer til at bruge legen til sprogstimulering og matematisk opmærksomhed

Nedenstående er ideer, som I kan tilpasse jeres børnegruppe og læringsmål. Find selv på andre eksempler og grib de ideer, der opstår i legen.

Ord/udtryk

Eksempler på ord og udtryk i legen

Base, kommando, transformere, formation, hold osv. Transformere, udføre, røre ved, samarbejde osv. Ude og hjemme, blød/ hård osv.

Temaer

Ideer til temaer

Dyr: F.eks. tiger - en er kroppen, to er munden og en er hale.

Bygninger: F.eks. en iglo - deltagerne stiller sig på knæ i kredes og former sammen et rundt tag med armene.

Matematisk opmærksomhed

Ideer til matematisk opmærksomhed i legen

Design/geometri: Form geometriske figurer - cirkel, firkant, kube osv.

Tælling: Lav en figur hvor I rører gulvet med tre hænder, to fødder og et hoved.

Sekvensering: Giv flere kommandoer som skal udføres i en bestemt rækkefølge.

Dialog før legen

Hvad skal der ske? (fremtid)

Hvad skal man, når man har lavet sin individuelle opgave?

Hvordan bliver I enige på holdet om, hvordan I skal løse opgaverne? Kan I lave en rollefordeling?

Dialog under legen

Hvad sker der nu? (nutid)

Nu har I lavet figuren. Kan I også få den til at bevæge sig?

Er der nogen, som har en idé til den næste figur?

Hvordan løses det at stå i figuren?

Dialog efter legen

Hvad skete der i legen? (fortid)

Hvilke individuelle kommandoer udførte I? I hvilken rækkefølge?

Hvilken opgave var sværest? Sjøvest? Mest skør? Osv.

Hvordan var jeres samarbejde på holdet? Er der noget, I ville gøre anderledes en anden gang?

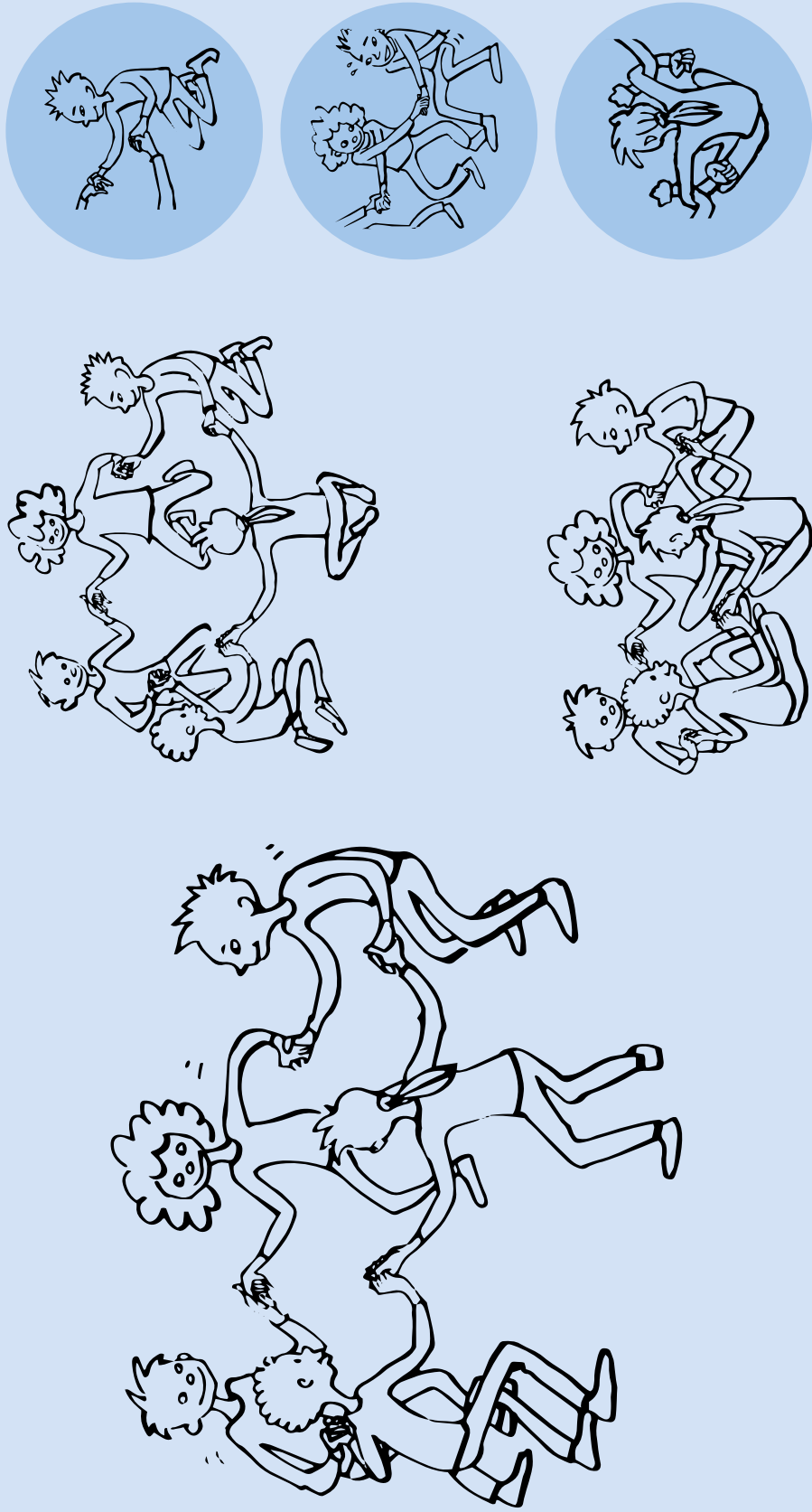
Forberedelse/opfølgning

Ideer til forberedelse og opfølgning

Les tegneserier eller se film med de rigtige transformers.

Byg figurer ud af modellerovoks, lego o.lign.

Klister- rundkreds



Klister- rundkreds

En leg hvor alle holder hinanden i hænderne og samarbejder

Praktisk

Der skal være plads til, at børnene står i kreds.

Instruktion

Alle stiller sig i en rundkreds. I midten af kredsen er der en stor usynlig skål med lim, som alle smører på hænderne, hvorefter de tager hinanden i hænderne, i armkrog eller krydser armene. (Se forskellige illustrationer på den anden side af dette ark)

Den voksne giver forskellige kommandoer, som børnene skal udføre uden at give slip på hinandens hænder. Fx sætte sig ned og derefter sætte sig på bagdelen. Eller - gå rundt i ring, løbe ind til midten og tilbage igen osv. Legen slutter med, at alle hiver hænderne fra hinanden og vasker limen af fingrene. Nogle gange er der også kommet lim på kroppen, så man også må vaske den.

Voksenrolle

Godt at være opmærksom på som karavanefører
Hvis der er børn, som har meget svært ved at holde andre i hænderne, kan man holde fast i et reb i stedet for. Legen kan blive kaotisk, hvis børnene begynder at hive i hinanden. Start evt. med forenklingen, hvor man ikke har kropskontakt hele tiden og giv tid til, at børnene kan få succesoplevelser med de enkle kommandoer.

Forenkling

Ideer til at gøre legen lettere
Giv færre og enklere kommandoer (uden lim) med begrænset bevægelse, fx ræk hænderne i vejret, nyste armene o.lign.

Hvis det er for svært at holde hinanden i hænderne, kan man give kommandoer, hvor man veksler mellem at holde hænderne på sin egen krop og på side-mændene. Fx hold hinanden på skuldrene, hænderne på din egen mave, hold hinanden på knæene osv.

Udvikling

Ideer til at gøre legen sværere
Sæt tempoet i vejret og gør bevægelserne sværere. Lav legen med lukkede øjne.

Variation

Ideer til at ændre fokus i legen
Idéer til at ændre fokus i legen
Form og figur: Lav en firkant, en trekant og andre figurer. Kropskendskab: Smør lim på andre kropsdele - fx lillefingeren, fødderne, panderne osv.

Sprog og matematisk opmærksomhed Ideer til at bruge legen til sprogstimulering og matematisk opmærksomhed

Nedenstående er ideer, som I kan tilpasse jeres børnegruppe og pædagogiske mål. Find selv på andre eksempler og grib de ideer, der opstår i legen.

Ord/udtryk

Eksempler på ord og udtryk i legen

Cirkel, lim, hånd, finger, osv.
Holde fast, give slip, samle, trække, osv.
Ved siden af, tæt på, ind mod midten, væk fra, oven på, osv.

Temær

Ideer til temær

Kend din krop: hånd, håndflade, håndryg, finger, fod, hofte, albue, osv.
Fællesskab: hjælpe hinanden, klistre sammen, fælles mål og indsats, osv.

Matematisk opmærksomhed

Ideer til matematisk opmærksomhed i legen

Afstande: tæt på, tættere på, langt fra, længere fra, osv.
Sekvenser: først to gange rundt, så højt op på tæer, så ned i knæ, osv.
Tid og tempo: hurtigt, langsomt, lang tid, kort tid, før, imens, bagefter, osv.

Dialog før legen

Hvad skal der ske? (fremtid)

Hvad er vigtigt, når vi holder hinanden i hænderne?
Hvad tror I, vi skal lave i klistrurundkredsen i dag?
Hvad skal vi, når vi har hevet hænderne fra hinanden?

Dialog under legen

Hvad sker der nu? (nutid)

Har I fået lim på hele håndfladen?
Hvor mange skridt tror I, vi skal bruge for at komme ind til midten?
Er cirklen stor eller lille nu ifht. den cirkel, vi lavede tidligere?

Dialog efter legen

Hvad skete der i legen? (fortid)

Hvad gjorde vi, efter vi var gået ind til midten?
Hvem holdt du i hånden?
Hvilke former lavede vi i dag?

Forberedelse/opfølgning

Ideer til forberedelse og opfølgning

Leg med lim. Eksperimenter med at klistre forskellige materialer sammen.
Geometriske: tegn og klip trekanter, firkanter, cirkler osv.
Lav andre lege med kropskontakt og samarbejde.

Børn og Bevægelseskultur

TRÆSTAMMELEG



TRÆSTAMMELEG

En leg hvor børnene skal trille henover hinanden som træstammer

PRAKTISK

Børnene skal kunne ligge på maven i en lang række.

INSTRUKTION

Børnene lægger sig på maven ved siden af hinanden.

Et af de børn, som ligger yderst, triller henover de andre børn og lægger sig for enden af rækken. Legen fortsætter, indtil alle børnene har prøvet at trille henover de andre.

Det er vigtigt, at børnene ligger helt tæt og at de har strakte arme og ben, så de ikke rammer hinanden med albuer eller. (Se forskellige illustrationer på den anden side af dette ark)

VOKSENROLLE

Godt at være opmærksom på som karavanefører

Det er vigtigt, at den voksne er klar til at hjælpe og guide børnene, hvor der er behov, så det bliver en god og sjov oplevelse for alle.

Nogle børn har brug for at se legen an, inden de deltager aktivt.

De kan hjælpe den voksne med at trille de andre børn.

Legen kan virke ekskluderende på børn, som eksempelvis er ovenvægtige, er voldsomme eller lign.

Vær opmærksomme på hvilke børn, der deltager i legen – og hvordan de deltager.

FORENKLING

Idéer til at gøre legen lettere

Lav legen i mindre grupper, så børnene ikke skal trille så langt.

Børnene triller på gulvet hver for sig, evt. skiftes til at trille hinanden.

UDVIKLING

Idéer til at gøre legen sværere

Børnene ligger på ryggen i stedet for på maven.

Lav legen på kuperet underlag, så børnene skal trille op og ned af bakke (fx en bakket græsplæne eller en rulle-matte med puder under).

VARIATION

Idéer til at ændre fokus i legen

Trillegkonkurrence: Del hold og lav legen som et kapløb.

Bygge veje: Børnene skal bruge deres kroppe til at lave forskellige slags veje – fx en bred vej til en pilatesbold, en smal vej til en bordtennisbold osv.



SPROG OG MATEMATISK OPMÆRKSOMHED

IDÉER TIL AT BRUGE LEGEN TIL SPROGSTIMULERING OG MATEMATISK OPMÆRKSOMHED

Nedenstående er idéer, som I kan tilpasse jeres børnegruppe og pædagogiske mål. Find selv på andre eksempler og grib de idéer, der opstår i legen.

ORD/UDTRYK

Eksempler på ord og udtryk i legen

Række, træstamme, mave, ryg, arme, osv.

Trille, rulle, ligge, strække, bevæge sig, osv.

Henover, ved siden af, til sidst, først, den ene ende, osv.

TEMAER

Idéer til temaer i legen

Bygge veje: smalle/brede, lange/korte, lige/buede, bløde/hårde, osv.

Transport: køre, sejle, flyde, glide, flyve, fragte, bære, osv.

Mærk kroppen: blodt/hårdt, behag/ubehag, kilde, berøring, varme, osv.

MATEMATISK OPMÆRKSOMHED

Idéer til matematisk opmærksomhed i legen

Måle og veje: tung/let, lang/kort, forskel på stive og bløde træstammer.

Rækkefølge: rulle først, bagefter, til sidst, omvendt rækkefølge, osv.

Hastighed: hurtig/langsom, tage tid, ændre tempoet, osv.

DIALOG FØR LEGEN

Hvad der skal ske? (fremtid)

Hvordan skal træstammerne ligge?

Hvordan kan de andre hjælpe den, som ruller?

Hvor skal træstammerne rulle hen?

DIALOG UNDER LEGEN

Hvad sker der nu? (nutid)

Er alle ok? Ligger I godt?

Hvordan ruller træstammen, hvis I rykker tættere sammen?

Der er ikke mere plads for enden af rækken. Hvad kan I gøre?

DIALOG EFTER LEGEN

Hvad skete der i legen? (fortid)

Hvor mange gange trillede I igennem banen?

Hvordan følte det at rulle henover hinanden?

Kan I mærke forskel på, hvordan kroppen føles nu til, før legen?

FORBEREDELSE/OPFØLGNING

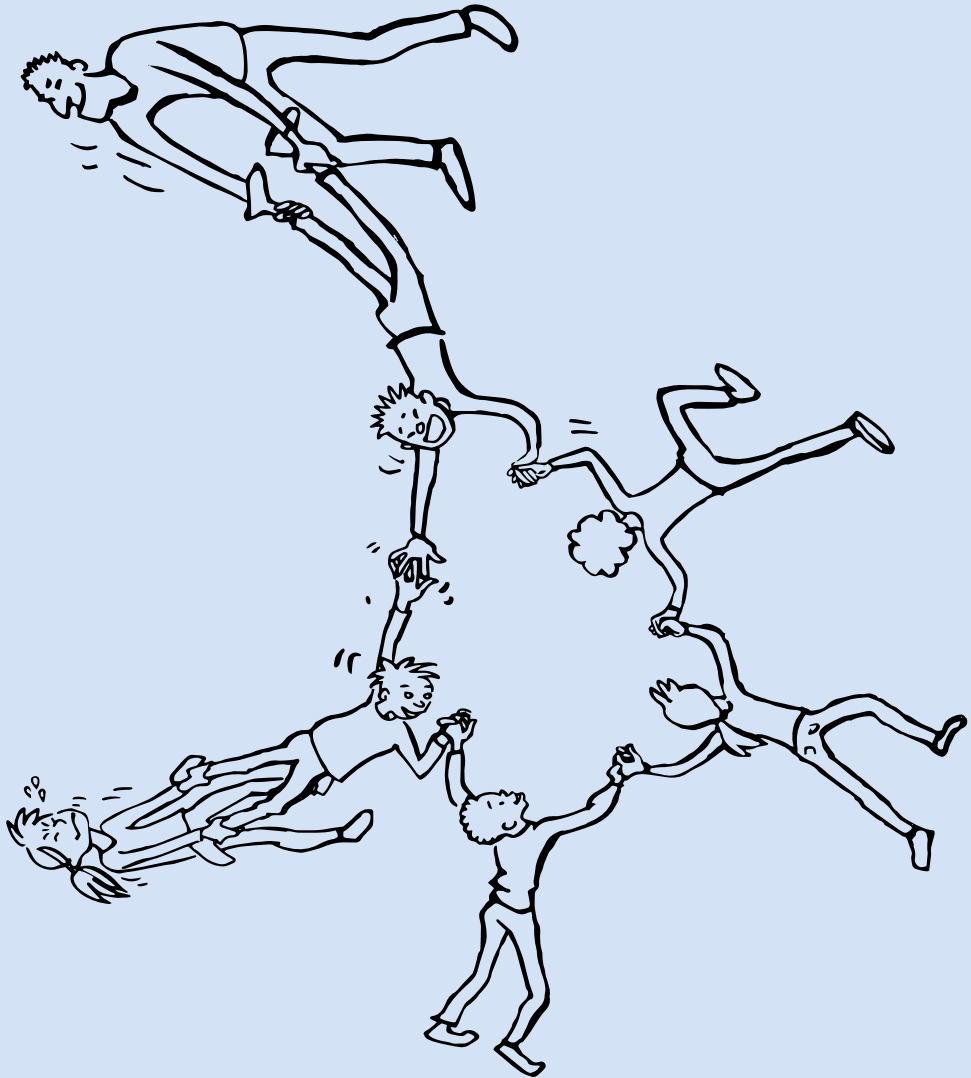
Idéer til forberedende og opfølgende aktiviteter

Gå i skoven og trille nigtige grene, træstubbe, sten, osv.

Snak om vægt, størrelse og form. Er der forskel? Hvorfor triller nogle ting bedre end andre ting?

Børn og Bevægelseskultur

Bondemandens gulerødder



Bøndermandens gulerødder

Praktisk

Børnene skal kunne ligge på maven i en cirkel.

Instruktion

Inden legen går i gang, udpeges to bøndermænd, som skal trække gulerødder op af jorden. Resten af børnene er gulerødder og lægger sig på maven i en kreds med hinanden i hænderne.

Legen går ud på, at bøndermændene skal hive gulerødderne op af jorden ved at hive i gulerøddernes "ben". Man må kun hive i anklerne og ikke i tøjet eller andre kropsdeler.

Når en gulerød har sluppet kredsen med begge hænder, bliver han/hun selv til bøndermand og skal nu hjælpe med at hive resten af gulerødderne op. (Se forskellige illustrationer på den anden side af dette ark). Legen fortsætter, indtil alle gulerødderne er hevet op.

Voksenrolle

Godt at være opmærksom på som karavanefører
De første gange legen leges, kan det være en god idé, at den voksne er bøndermand. Spændingen og begejstringen stiger, når den voksne lever sig ind i rollen og giver sig god tid til at hive i alle/mange af børnene, inden man begynder at hive gulerødderne fri.

Hvis der er børn, som har svært ved at blive hevet, kan de få lov at starte med at være den voksne bøndermands hjælper.

Forenkling

Ideer til at gøre legen lettere

Den voksne starter med at være bøndermand.

En leg hvor
det handler om
at samarbejde
og være stærk

Sprog og matematisk opmærksomhed Ideer til at bruge legen til sprogstimulering og matematisk opmærksomhed

Nedenstående er ideer, som I kan tilpasse jeres børnegruppe og pædagogiske mål. Find selv på andre eksempler og grib de ideer, der opstår i legen.

Ord/udtryk

Eksempler på ord og udtryk i legen

Gulerød, bøndermand, muskler, kræfter, fødder, hænder, osv.
Trække, hive, slippe, kæmpe, osv.

Ved siden af, ligge i rundkreds, kig ind mod midten, gå rundt om, osv.

Temaer

Ideer til temaer

Kend din krop: holde fast i hænderne, ligge på maven, spænde i armene, osv.
Samarbejde: holde sammen, hjælpe, lægge en plan, respektere grænser, osv.
Bondegård: urtehave, grønt i jorden, slå rødder, høste, vejret, osv.

Matematisk opmærksomhed

Ideer til matematisk opmærksomhed i legen

Mængde og antal: Hvor mange gulerødder er der? Hvor mange er der tilbage?
Størrelse og form: Store og små gulerødder. Hvem er sværest at trække fra hinanden?
Tid og orden: Hvilke gulerødder skal vi høste først? I hvilken rækkefølge?

Dialog før legen

Hvad skal der ske? (fremtid)

Hvordan skal gulerødderne ligge? (i cirkel, ved siden af hinanden, på maven).
Hvem skal starte med at være bøndermænd i dag?

Hvem tror I, bliver de sidste gulerødder?

Dialog under legen

Hvad sker der nu? (nutid)

Kan I gøre jer tunge?
Bøndermændene trækker hårdt. Hvad skal vi gøre?
Hvem tror I, de trækker fra hinanden nu?

Dialog efter legen

Hvad skete der i legen? (fortid)

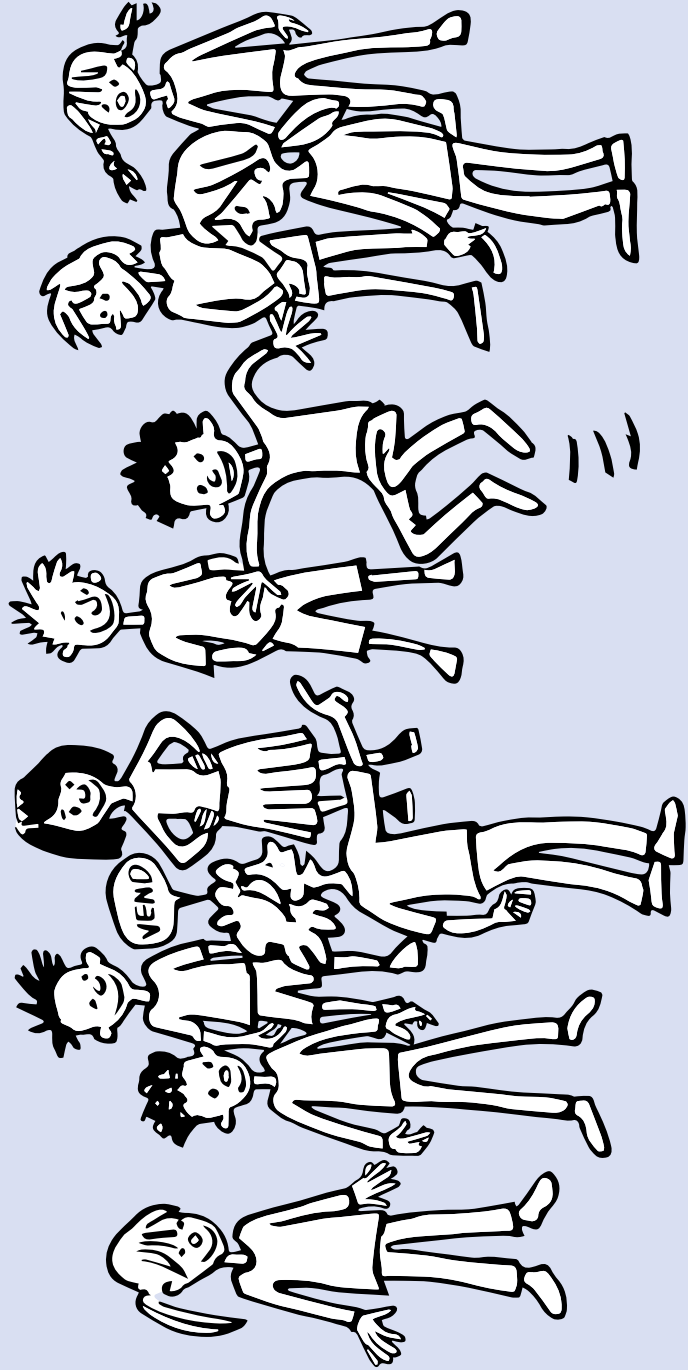
Hvem var de sidste gulerødder, der blev trukket fra hinanden?
Var der forskel på, når I blev trukket i fødderne af en eller af to bøndermænd?
Føltes det anderledes, når I lå på ryggen i forhold til, da I lå på maven?

Forberedelse/opfølgning

Ideer til forberedelse og opfølgning

Anskaf et bundt gulerødder. Evt. et foto.
Gå i køkkenet og lav råkost. Snak om gulerøddernes udseende, duft, antal, osv.
Find en bog om en bondegård. Hvad kan man ellers dyrke?

Levende vendespil



Levende vendespil

Et vendespil
hvor stikkene er
levende mennesker.

Praktisk

Kan laves på både stort og lille areal. Fungerer bedst inde. Kan også leges ude i roligt vejr, hvor kortene ikke blæser væk.

Rekvisitter: Vendespil med motiver som egner sig til at udføre med kroppen – f.eks. dyr eller bevægelser (hoppe, trampe, kravle osv.). Der skal være en brik til alle deltagerne.

Instruktion

Spred vendespilbrikker ud på et bord eller på gulvet med billedsiden nedad. Antallet af brikker skal svare til antallet af deltagere. Hvis der er ulige antal, går den voksne med i legen. Alle deltagere skal trække en brik og finde sammen med den, som har en brik magen til. To af makkerparrene sendes udenfor lokalet, og venter til de bliver kaldt ind.

De øvrige makkerpar skal aftale, hvordan de vil fremvise deres motiv med kroppen – f.eks. stå på alle fire og sig "muh" hvis motivet er en ko, eller hoppe højt op i luften, hvis motivet er et hop. Når alle har gjort det, skal de tage deres billedbrik i lommen og sætte sig tilfældigt mellem hinanden på gulvet. De er nu levende brikker i et vendespil. De to sidste makkerpar kaldes tilbage, og de er nu spillere af vendespillet. Makkerparrene skiftes til at vende to brikker, en brik til hver. Man vender brikker ved at klappe en person på skulderen eller ved at pege, og nu skal personen rejse sig op og udføre sin bevægelse og sætte sig ned igen. Spillerne får stik, hver gang de finder to ens. Når et stik er blevet fundet, går de to personer ud af legen og stiller sig sammen, så man kan se hvis stik, der er hvis. Det makkerpar, som finder flest stik, har vundet.

Sprog og matematisk opmærksomhed Ideer til at bruge legen til sprogstimulering og matematisk opmærksomhed

Nedenstående er ideer, som I kan tilpasse jeres børnegruppe og læringsmål. Find selv på andre eksempler og grib de ideer, der opstår i legen.

Ord/udtryk

Eksempler på ord og udtryk i legen

Stik, brik, motiv, figur, bevægelse, hukommelse, turtagning osv. Vende, fremvise, samle osv. Tæt på/langt fra, ens/forskellige, foran/bagved, ens/uens osv.

Temaer

Ideer til temaer

Sportsgrene: Badminton, fodbold, bueskydning osv.
Musikinstrumenter: Trommer, klaver, trompet osv.
Køretøjer: Bil, cykel, knallert, traktor osv.

Matematisk opmærksomhed

Ideer til matematisk opmærksomhed i legen

Tal og regning: Lav legen med tal og regnestykker, f.eks. 1+1 passer med 2 osv.
Design: Lav legen med geometriske former som man skal vise med sin krop.
Lokalisering: Gør meget ud af at snakke om placeringen af brikkerne – foran, bagved osv.

Dialog før legen

Hvad skal der ske? (fremtid)

Til dem som skal spille: Hvilken strategi vil I bruge?
Til brikkerne: Hvordan vil I placere jer i forhold til hinanden? Tæt på makker, langt fra osv.

Hvad gør man, når man er blevet taget?

Dialog under legen

Hvad sker der nu? (nutid)

Hvor mange stik har hvert hold fået nu? Hvor mange stik er der tilbage?
Hvis det tager for lang tid: Er der nogen, som har en idé til en ny strategi?
Hvis holdene har brug for hjælp: Er der nogen, som har en idé til, hvordan vi kan hjælpe?

Dialog efter legen

Hvad skete der i legen? (fortid)

I hvilken rækkefølge, blev stikkene fundet? Hvilket stik var det første? Hvilket var det sidste?
Hvilken figur var den sjoveste?
Er der nogen, som har ideer til, hvilket vendespilstema, vi skal lave næste gang?

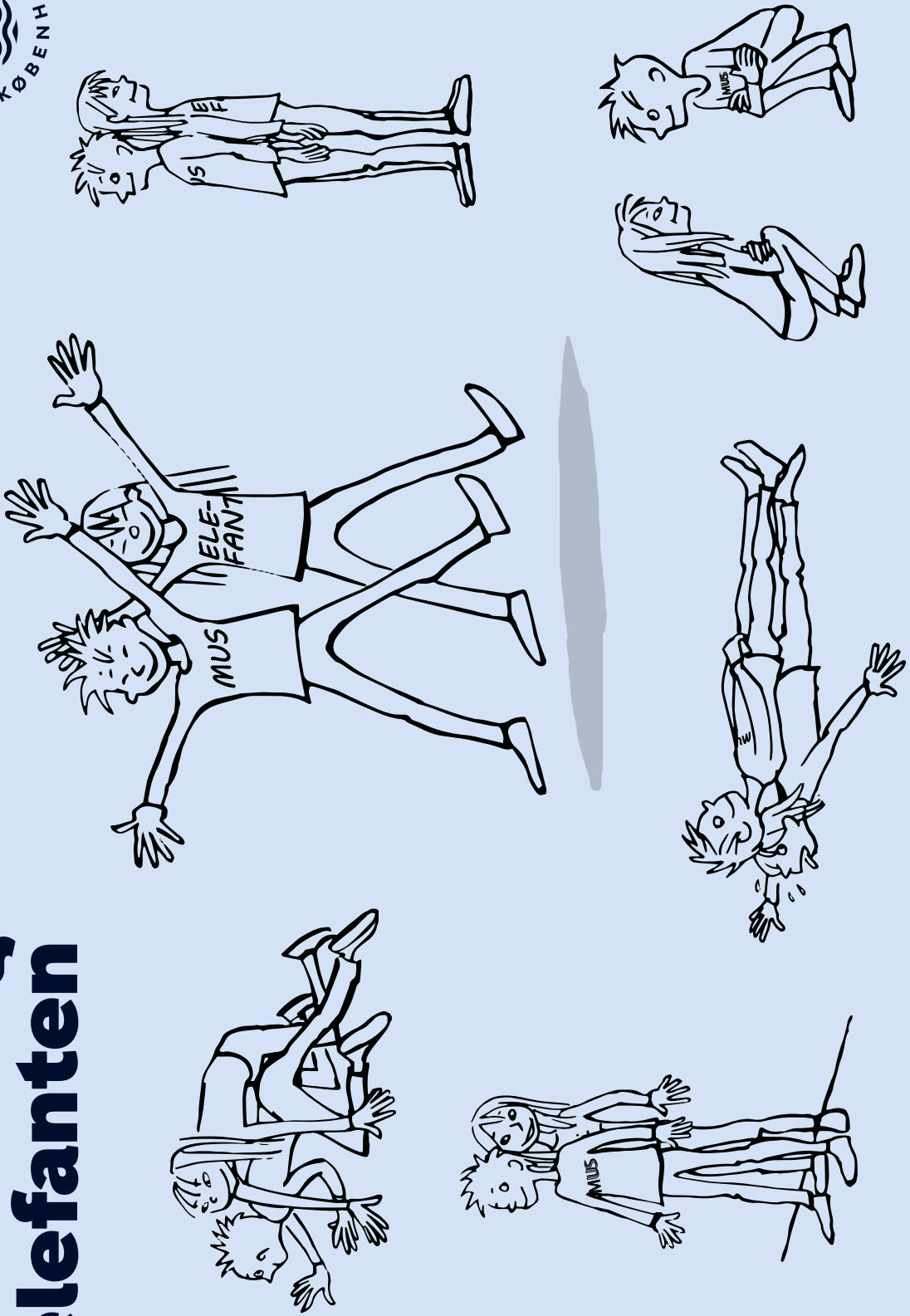
Forberedelse/opfølgning

Ideer til forberedelse og opfølgning

Lav jeres egne vendespil ved at tegne, fotografere eller printe ud fra nettet.
Brug vendespilbrikkerne i andre lege og aktiviteter, f.eks. figurstopleg, gæt og grimasser.

Børn og Bevægelseskultur

Musen og elefanten



Musen og elefanten

En leg hvor man skal samarbejde i makkerpar

Praktisk

Legen kan leges overalt. Bevægelserne tilpasses de fysiske rammer.

Instruktion

Børnene står overfor hinanden to og to. Den ene er mus og den anden er elefant. Den voksne giver kommandoer, som børnene skal udføre.

"Musen stiller sig foran elefanten!", "Elefanten tramper rundt om musen!" Musen kravler gennem benene på elefanten!" "Elefanten stiller sig ved siden af musen!" osv. (Se forskellige illustrationer på den anden side af dette ark)

Legen fortsætter så længe den er sjov.

Voksenrolle

Godt at være opmærksom på som karavanefører
Det kan være svært for børnehavsbørn at samarbejde i makkerpar. Tænk over, hvem I sætter sammen. Sæt evt. store sammen med små. Hvis børnene har svært ved at huske, om de er mus eller elefant, kan det være en hjælp, at hvert barn har en lille billedbrik af det dyr, de er eller, at de har et blåt kryds på hånden for "elefant" og et rødt for "mus".

Start med at gentage nogle få simple kommandoer en masse gange, så alle børnene bliver trygge ved legen.

Forenkling

Ideer til at gøre legen lettere
Musen og elefanten siger goddag med forskellige kropsdeler. Fx hånd til hånd, ryg til ryg, pande til pande osv.

Udvikling

Ideer til at gøre legen sværere
Giv sværere kommandoer. Fx "Elefanten stiller sig skråt over for musen!" "Musen gør sig stor og elefanten gør sig lille!" osv.

Lav løbende makkerskift. Lad børnene overtage rollen som kommandør.

Variation

Ideer til at ændre fokus i legen
Stopleg: Lav legen som stopleg til musik. Når musikken spiller, løber alle rundt. Når musikken stopper, stiller musen og elefanten sig sammen og venter på kommando.
Flere dyr: Sæt børnene sammen i grupper og indfør flere dyr – fx løve og zebra.

Sprog og matematisk opmærksomhed

Ideer til at bruge legen til sprogstimulering og matematisk opmærksomhed

Nedenstående er ideer, som I kan tilpasse jeres børnegruppe og pædagogiske mål. Find selv på andre eksempler og grib de ideer, der opstår i legen.

Ord/udtryk

Eksempler på ord og udtryk i legen

Kommando, besked, makker, samarbejde, osv.
Stille sig, hoppe, trampe, kravle, osv.
Foran, bagved, rundt om, osv.

Temaer

Ideer til temaer

Venskab: Forskellighed, tolerance, samarbejde, osv.
Dyr: Snak om dyrenes egenskaber, osv.
Opmærksomhed: Lytte, koncentration, forståelse osv.

Matematisk opmærksomhed

Ideer til matematisk opmærksomhed i legen

Modsætninger: Stor-lille, høj-lav, tung-let osv.
Antal: Elefanten kravler to gange rundt osv.
Rækkefølge: Først skal musen, og så skal elefanten, osv.

Dialog før legen

Hvad skal der ske? (fremtid)

Hvad sker der, når alle har fået en makker?
Hvem skal først gøre noget? Musen eller elefanten?
Hvad skal musen og elefanten lave i dag?

Dialog under legen

Hvad sker der nu? (nutid)

Hvor står elefanten?
Hvad kan musen også gøre?
Hvis tur er det nu?

Dialog efter legen

Hvad skete der i legen? (fortid)

Hvor mange gange kravlede musen gennem elefantens ben?
Hvad gjorde musen efter, at elefanten havde klappet den på hovedet?
Hvem var din makker i dag?

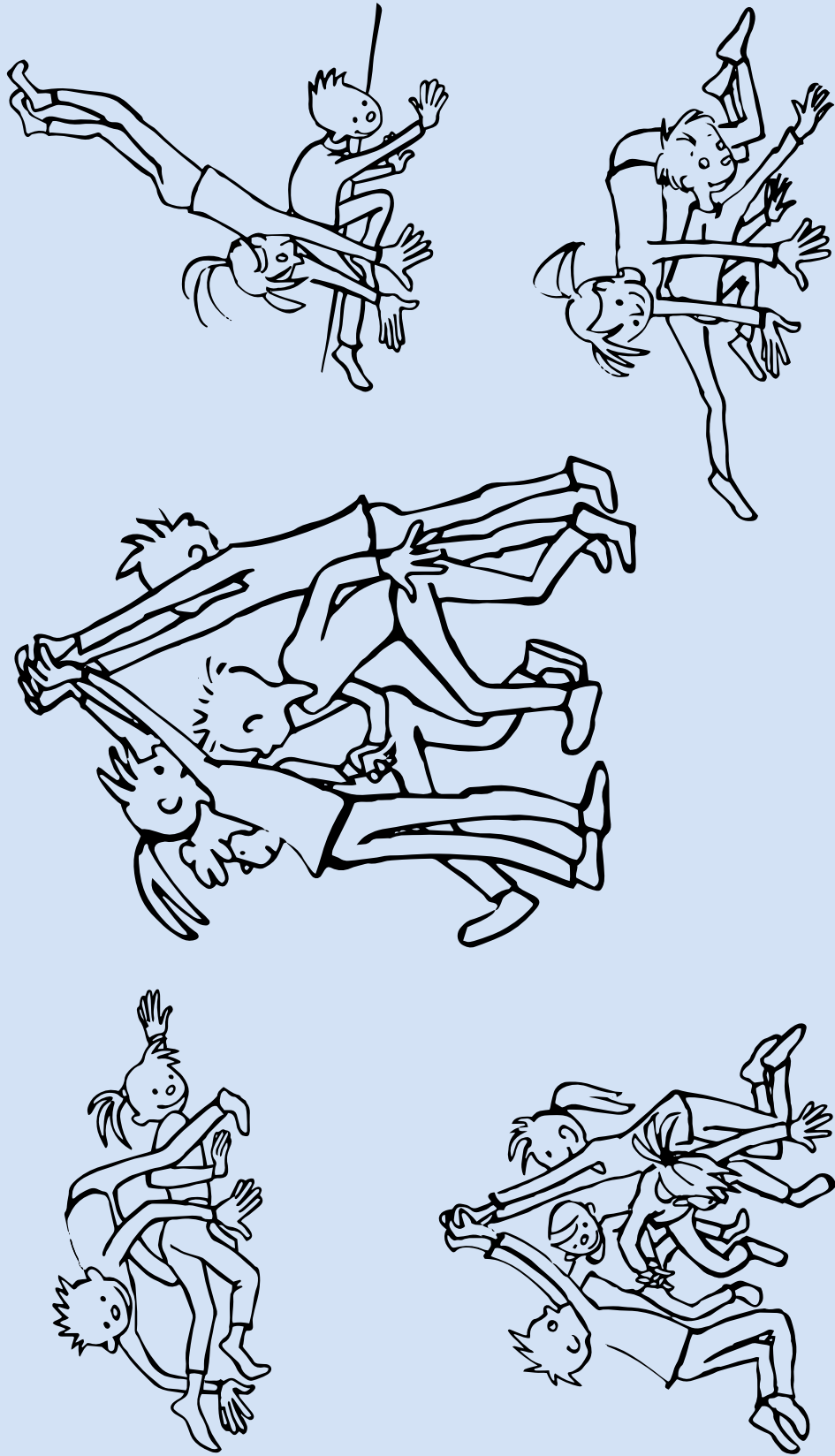
Forberedelse/opfølgning

Ideer til forberedelse og opfølgning

Søg information om mus og elefanter.
Lav mus og elefanter ud af modellervoks og lav legen med figurerne.
Brug begreber fra legen i dagligdagen – foran, bagved, rundt om osv.

Børn og bevægelseskultur

Bygge bro



Bygge bro

En leg hvor børnene skal samarbejde om at bygge broer med deres kroppe

Praktisk

Der skal helst være bare vægge/flader, som børnene kan læne sig opad på forskellige måder.

Instruktion

Børnene stiller sig over for hinanden i to rækker og danner en lang bro ligesom i Bro Bro Brille. Det par, som står yderst, går/kravler hele vejen under broen og stiller sig over for hinanden og danner bro i den modsatte ende.

Nu er det de næstes tur til at kravle under broen og sådan fortsætter legen, indtil alle har været igennem. Eller børnene kan to og to ligge på knæ over for hinanden og danne en bro – eller enkeltvis stå på hænder eller stå på alle fire.

(Se forskellige illustrationer på den anden side af dette ark)

Voksenrolle

Godt at være opmærksom på som karavanefører Især i starten er det vigtigt, at den voksne forstår at skabe god ro i legen, så børnene ikke oplever pres fra hinanden, når de kravler under broen.

Introducer legen som en samarbejdsleg og ros børnene for det, som de laver sammen.

Det styrker børnenes motivation og kreativitet, når den voksne stiller undersøgende spørgsmål og er nysgerrig sammen med børnene. Hvordan kan vi gøre broen længere/kortere, osv.?

Sprog og matematisk opmærksomhed Ideer til at bruge legen til sprogstimulering og matematisk opmærksomhed

Nedenstående er ideer, som I kan tilpasse jeres børnegruppe og pædagogiske mål. Find selv på andre eksempler og grib de ideer, der opstår i legen.

Ord/udtryk

Eksempler på ord og udtryk i legen

Bro, tunnel, række, væg, gulv, hænder, fødder, osv.
Stå, krybe, kravle, gå, dukke sig, samarbejde, skiftes, vente på tur, osv.
Under/over, ved siden af, stå tæt, forrest, bagerst, for enden, osv.

Temaer

Ideer til temaer

Bygge/Konstruere med hinandens kroppe: Sætte kroppe sammen, skille kroppe ad, for større/formindskede, osv.
Styrke og kropskontrol: Mærke forskel på at stå på forskellige måder. Fx stå på et ben eller ligge på alle fire og lave en bro.

Matematisk opmærksomhed

Ideer til matematisk opmærksomhed i legen

Rum og retning: Store/små, snæver/god plads, lange/korte, osv.
Vægt: Hvorfor er kroppen tungere, når vi står på hænder? Osv.
Måle: Længde, højde, bredde, afstand til væggen og sidemanden, osv.

Dialog før legen

Hvad skal der ske? (fremtid)

Hvordan gør vi klar til legen? (fx rydde op foran væggen)

Hvilke broer/tunneller lavede vi sidste gang?

Hvilken broer/tunneller kunne I tænke jer at bygge i dag?

Dialog under legen

Hvad sker der nu? (nutid)

Hvordan kan I lave broen så høj, at de voksne kan gå under broen?

Er der nogle af jer, der mangler at komme under broen i dag?

Hvilken slags bro/tunnel skal vi bygge nu?

Dialog efter legen

Hvad skete der i legen? (fortid)

Hvor mange slags broer/tunneller har vi bygget i dag?

Hvilken bro var hurtigst at bygge? Hvilken bro tog længst tid at bygge?

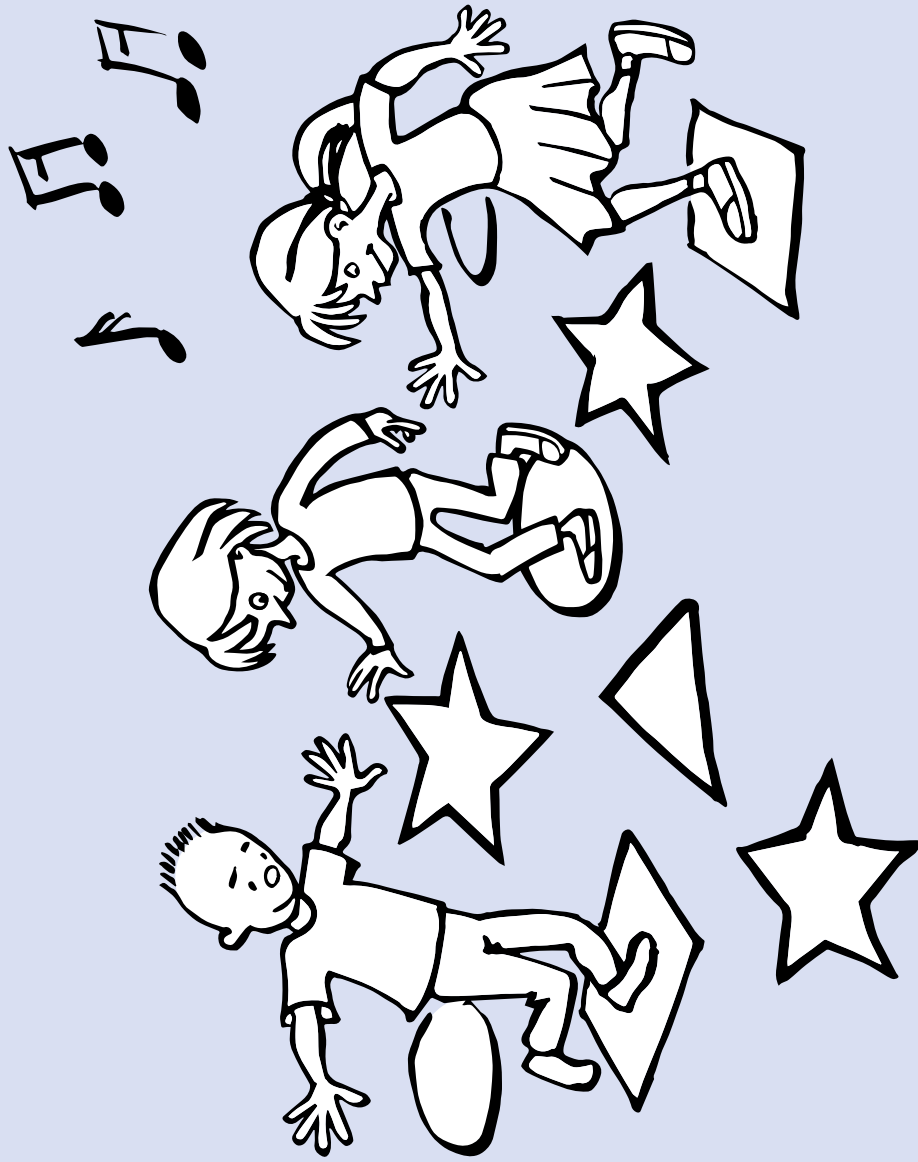
Hvilken bro var sværest/lettest at komme under?

Forberedelse/opfølgning

Ideer til forberedelse og opfølgning

Byg broer/tunneller ud af forskellige materialer og tal om forskelle og ligheder.
Stil børnene tunnel/brobygningsopgaver, som de selv skal finde løsningen på – fx en bred/lang bro, en bro man kan trille en bold henover/igen nem osv.
Gå på opdagelse for at finde broer i nærområdet.
Læs eventyret om De tre bukke bruse og trolden under broen.

Figurstopleg



Figurstopleg

En leg,
hvor man skal stille
sig på bestemte
figurer, når musikken
stopper.

Praktisk

Kan laves på både stort og lille areal. Fungerer bedst inde. Kan også leges ude i roligt vejr, hvor kortene ikke blæser væk.

Rekvisitter: Ark med geometriske figurer i forskellige farver. Min. et ark per deltager. Musikkanlæg.

Instruktion

Figurariene spredes ud på gulvet med billedsiden opad. Når musikken starter skal alle danse og bevæge sig rundt imellem figurerne. Når musikken stopper, skal man skynde sig at udføre den voksne kommando. F.eks.

- stå på en firkant
- stå ved siden af en rund form
- rør med pegefingeren på en grøn figur
- lig på maven foran en oval osv.

Man må gerne være flere om den samme figur.

Voksenrolle

Godt at være opmærksom på som karavanefører

Start med at gentage nogle få simple stopkommandoer. Når deltagerne er fortrolige med legen, kan man begynde at gøre det sværere. Vælg noget musik, som deltagerne kan lide. Få evt. dem til at komme med numre.

Forenkling

Ideer til at gøre legen lettere

Alle deltagerne har en figur hver, som er deres base. Når musikken stopper, skal man finde tilbage til sin base og udføre den voksne kommandoer.

Udvikling

Ideer til at gøre legen sværere

Giv flere kommandoer ad gangen: F.eks. først skal du klappe på et kvadrat, derefter skal du løbe en omgang rundt om en trekant og til sidst skal du røre en stjerne med storetåen.

Variation

Ideer til at ændre fokus i legen

Giv kommandoer, hvor deltagerne skal bruge deres kroppe til at forme de forskellige figurer, enten individuelt eller sammen. F.eks. lav en cirkel med armene, gå to sammen om at lave et kvadrat osv.

Sprog og matematisk opmærksomhed

Ideer til at bruge legen til sprogstimulering og matematisk opmærksomhed

Nedenstående er ideer, som I kan tilpasse jeres børnegruppe og læringsmål. Find selv på andre eksempler og grib de ideer, der opstår i legen.

Ord/udtryk

Eksempler på ord og udtryk i legen

Kommando, opgave, udfordring osv.
Udføre, bevæge sig, deles om, sprede ud osv.
Imellem, foran, oven på, ved siden af osv.

Temaer

Ideer til temaer

Tal og bogstaver: Lav kort med tal og/eller bogstaver.

Dyr: Brug dyrebilleder. Inddrag dyrenes lyde og bevægelser. Snak om fakta.

Rummet: Brug billeder af planeter, stjerner osv.

Matematisk opmærksomhed

Ideer til matematisk opmærksomhed i legen

Design: Snak om de forskellige figurers navne og karakteristika.

Lokalisering: Foran, bagved, skråt overfor, langt fra, tæt på osv.

Tælling: Lav kort med forskelligt antal af samme figur.

Dialog før legen

Hvad skal der ske? (fremtid)

Hvad skal der ske med figurkortene?

Hvad skal der ske, når alle kortene er spredt ud på gulvet?

Hvad skal man gøre, når musikken stopper?

Dialog under legen

Hvad sker der nu? (nutilid)

Hvor skal I stille jer hen nu?

Hvor mange står I ved jeres figur nu?

Hvordan skal vi bevæge os til musikken nu?

Dialog efter legen

Hvad skete der i legen? (fortid)

Hvilke figurer har du stået ved i dag?

Hvad var den første figur, du stod ved? Hvad var den sidste?

Hvad var den sværeste kommando, I fik i dag?

Forberedelse/opfølgning

Ideer til forberedelse og opfølgning

Lad børnene selv tegne/klippe figurkortene.

Afslut legen med at alle får et kort med en figur, som de skal undersøge nærmere. F.eks. find eksempler på genstande som er runde.

Lav tegn og gæt massage, hvor børnene skal "tegne" figurer på hinandens ryg.

Børn og Bevægelseskultur

Fiskerfange



Fiskerfange

En fangeleg hvor man befrier hinanden ved at mime forskellige figurer.

Praktisk

Kræver god plads. Kan leges både inde og ude.

Instruktion

Der udpeges to eller flere fangere. Fangerne tæller til ti, og så er legen i gang. Fangerne fanger ved at klappe en på ryggen og sige "fisker". Når man bliver fanget, skal man stille sig og mime en fisker, der kaster snøren ud. Man bliver befriet ved, at to af ens kammerater lægger sig foran en og spræller som fisk, der er blevet fanget. Man har helle, mens man befrier. Legen fortsætter, indtil alle er fanget samtidig, eller indtil den voksne siger stop. Nu kan man finde nogle nye fangere og lege videre.

Voksenrolle

Godt at være opmærksom på som karavanefører

Hvis det er nyt for børnene at lege fange med befriere, kan det være en god idé at starte med den forenklede version (se nedenfor). Når børnene er blevet fortrolige med legen, kan man begynde at introducere nye variationer og inddrage børnenes idéer.

Forenkling

Idéer til at gøre legen lettere

Udvælg to befriere, hvis eneste opgave er at befri. Så skal resten kun koncentrere sig om, ikke at blive fanget. Befrierne kan ikke blive fanget.

Udvikling

Idéer til at gøre legen sværere

Find på flere måder at fange og befri. F.eks. "Rockstjerne" (spiller guitar og bliver befriet af to tilbedende fans) og "Statue" (befries af to turister der fotografierer). Fangerne må selv bestemme, hvilken en af variationerne de bruger, når de fanger.

Variation

Idéer til at ændre fokus i legen

Brug legen til at arbejde med bestemte temaer, og få børnene til at vælge fanger- og befriermåder inden for temaet (se idéer til temaer på modsatte side).

Sprog og matematisk opmærksomhed

Idéer til at bruge legen til sprogstimulering og matematisk opmærksomhed

Nedenstående er idéer, som I kan tilpasse jeres børnegruppe og læringsmål. Find selv på andre eksempler og grib de idéer, der opstår i legen.

Ord/udtryk

Eksempler på ord og udtryk i legen

Helle, taktik, samarbejde osv.
Fange, befri, undgå osv.
Foran, imens, langt fra, tæt på osv.

Temaer

Find selv på figurer og befriermåder der passer til temaerne.

Professioner: Fisker, dirigent, danseinstruktør osv.

Musikinstrumenter: Klaver, trompet, tuba, trommesæt osv.

Matematisk opmærksomhed

Idéer til matematisk opmærksomhed i legen

Lokalisering: Foran, bagved, langt fra, tæt på, større og mindre areal osv.
Design: Inddrag former og størrelser, f.eks. stor, lille, bred, smal, rund, kantet osv.
Tælling: Inddrag tælling i befriervariationer, tælle antal fangede osv.

Dialog før legen

Hvad skal der ske? (fremtid)

Hvad sker der, når man bliver fanget?
Hvordan befrier man?
Hvad kan man gøre, hvis der ikke kommer nogen og befrier en?

Dialog under legen

Hvad sker der nu? (nutid)

Hvor mange er der blevet fanget nu?
Hvordan fungerer legen? Hvordan fungerer antallet af fangere?
Hvordan er størrelsen på legearealet?

Dialog efter legen

Hvad skete der i legen? (fortid)

Hvem har været fangere i dag?
Hvilke befriermåder har I lavet i dag?
På en skala fra 1 til 10, hvor forpusset blev du i fangelegen?

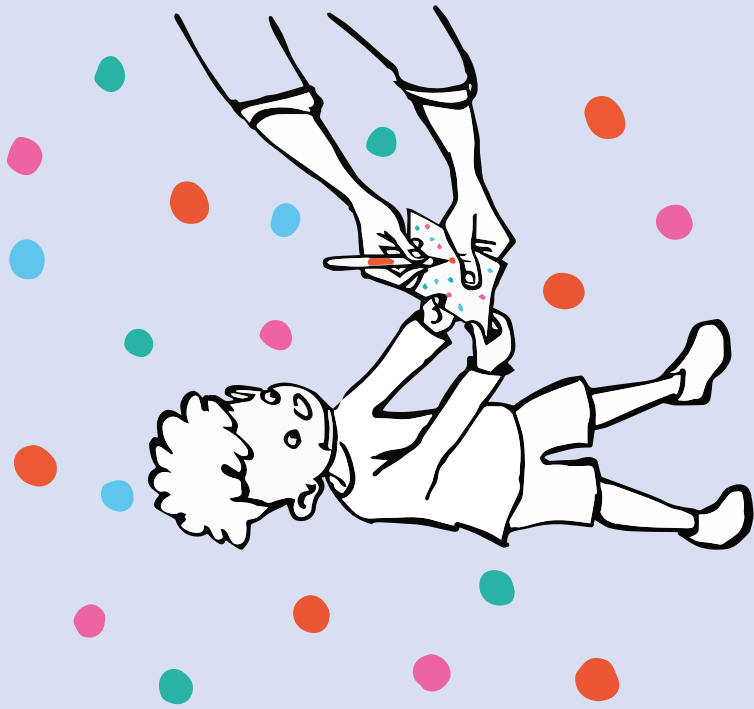
Forberedelse/opfølgning

Idéer til forberedelse og opfølgning

Lav andre samarbejdsøvelser.
Brug legen som en del af et temaforløb (se idéer til temaer) og arbejd med temaet på mange andre måder – kreative aktiviteter, læse om, osv.

Børn og Bevægelseskultur

Prikleg



Prikleg

En leg hvor børnene skal løbe frem og tilbage for at samle prikker.

Praktisk

Der skal være plads til at løbe frem og tilbage.
Rekvisitter: Tuscher og prikkort (små papirlapper), minimum et kort per barn.

Instruktion

Der sidder en voksen i hver sin ende af legearealet. Begge voksne har en tusch. Alle børnene får udleveret et prikkort. Legen går ud på at løbe fra voksen til voksen og få en prik på sit kort hver gang, man ankommer.

Voksenrolle

Godt at være opmærksom på som karavanefører
Prikleg er en meget inkluderende leg med plads til flere deltagelsesmåder. Nogle får mange prikker og andre får få. De voksnes rolle er at give det enkelte barn god kontakt og opmuntring, så alle får succesoplevelser.

Forenkling

Ideer til at gøre legen lettere
De voksne sidder tættere på hinanden.

Udvikling

Ideer til at gøre legen sværere
Større afstand og forhindringer mellem de voksne. F.eks. kan de voksne stille sig på hver sin side af en bakke, som børnene skal løbe henover.
De voksne flytter sig, så børnene hele tiden skal orientere sig.

Lav legen med flere end to voksne. De voksne guider børnene til hvem, de skal løbe hen til, når de har fået en prik.

Variation

Ideer til at ændre fokus i legen
Brug fingerspidserne til at give børnene usynlige prikker forskellige steder på kroppen. Børnene vælger selv hvor - på panden, armen, albuen, foden osv.

Sprog og matematisk opmærksomhed

Ideer til at bruge legen til sprogstimulering og matematisk opmærksomhed

Nedenstående er ideer, som I kan tilpasse jeres børnegruppe og læringsmål. Find selv på andre eksempler og grib de ideer, der opstår i legen.

Ord/udtryk

Eksempler på ord og udtryk i legen

Prik, tusch og navne på steder - f.eks. rutsjebanen, bordet, gyngen, soløen osv.
Løbe, prikke, vente, pege osv.
Hen til, derovre, på, ved siden af, under, over osv.

Temaer

Ideer til temaer

Kend din krop: Sæt prikker på hele kroppen og benævn kroppsdele.
Prikker på tøjet: Giv børnene tegninger af tøjgenstande som de skal pynte med prikker.
Kend legepladsen: De voksne flytter sig og benævner alle stederne.

Matematisk opmærksomhed

Ideer til matematisk opmærksomhed i legen

Antal: få/mange, flere/færre, tælle.
Geometri: tegn former og figurer i stedet for prikker.
Afstand og tempo: Hurtig/langsom, langt væk/tæt på osv.

Dialog før legen

Hvad skal der ske? (fremtid)
Hvilke farver skal vi lave prikker med i dag?
Hvor skal prikkerne sidde?
Hvad skal prikkerne forestille idag? (fx snefnug, bolde el.lign.)

Dialog under legen

Hvad sker der nu? (nutid)
Hvilken farve vil du have?
Skal prikken være stor eller lille?
Hvor er Lone henne nu? (derovre, under kastanjetræet, oppe i sandkassen osv.)

Dialog efter legen

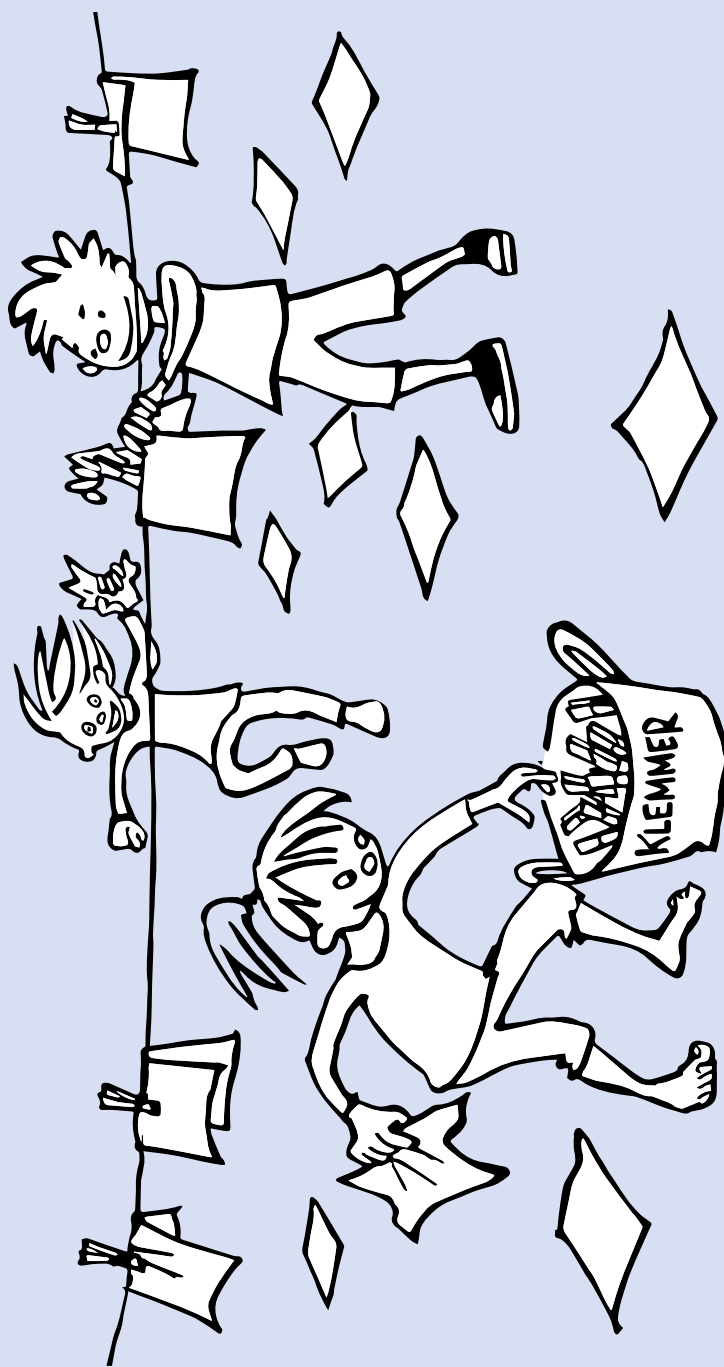
Hvad skete der i legen? (fortid)
Lone blev væk. Hvor havde hun gemt sig?
Hvor mange prikker fik du?
Hvilke farver prikker fik du på dit kort?

Forberedelse/opfølgning

Ideer til forberedelse og opfølgning
Gå på prikkort. Hvor kan I finde prikker? (f.eks. på jorden, tøjet, Pippis hest osv.)
Prikmalning: Mal og tegn prikker i mange forskellige farver og størrelser.
Prik jer selv over hele kroppen med fingerspidserne.

Børn og Bevægelseskultur

Vasketøj



Vasketøj

En leg
som handler om
at hænge klude op
på tørresnor.

Praktisk

Der skal være mulighed for at hænge tøjsnor op og plads til at sprede kludene ud i rummet. Legen kan leges både inde og ude.
Rekvisitter: Tørresnor, klemmer og klude i forskellige farver (min. tre klude per barn).

Instruktion

Tørresnoren hænges op i en højde, så børnene kan nå den. Kludene spredes ud på legearealet. Foran tøjsnoren placeres en spand med klemmer. Legen går ud på at hente klude og hænge dem op på tøjsnoren. De voksne hjælper børnene med at sætte klemmerne fast. Når alle kludene er hængt op, kan de tages ned igen og legen kan leges igen. Børnene kan være med til at sprede kludene ud.

Voksenrolle

Godt at være opmærksom på som karavanefører
Vasketøj er en meget inkluderende leg, hvor alle børn kan være med på deres egne præmisser. Nogle henter mange klude og andre henter få. De voksnes rolle er at hjælpe børnene med at hænge klude op og guide dem til at blive ved med at lede efter nye klude. Giv børnene god tid til at undersøge og tumle med det, som de finder spændende i legen – fx rode med klemmer, undersøge kludene osv.

Forenkling

Ideer til at gøre legen lettere
Placer kludene tættere på tøjsnoren. De voksne hænger kludene op.

Udvikling

Ideer til at gøre legen sværere
Gem kludene, så børnene skal lede efter dem.
Leg legen på et større område, så børnene skal bevæge sig længere og orientere sig i omgivelserne.
Hæv snoren så børnene skal strække sig eller klatre op på noget for at nå den.

Variation

Ideer til at ændre fokus i legen
Stil børnene opgaver om at hente bestemte farver.
Tegn tal, bogstaver eller figurer på kludene og lav billedlotteri hvor den voksne viser børnene hvilke motiver, de skal lede efter.

Sprog og matematisk opmærksomhed

Ideer til at bruge legen til sprogstimulering og matematisk opmærksomhed
Nedenstående er ideer, som I kan tilpasse jeres børnegruppe og læringsmål. Find selv på andre eksempler og grib de ideer, der opstår i legen.

Ord/udtryk

Eksempler på ord og udtryk i legen

Klude, klemmer, tøjsnor, vasketøj osv.
Hente, lede efter, hænge op, sætte klemmer på osv.
Højt/lavt, spredt ud, foran, under osv.

Temaer

Ideer til temaer

Mormors vasketøj: Leg at mormors vasketøj er blæst ned.
Samarbejde: Vi hjælper hinanden, bytteleg med kludene osv.

Matematisk opmærksomhed

Ideer til matematisk opmærksomhed i legen

Lokalisering: Snak om hvor kludene er placeret – under sofaen, foran døren osv.
Kategorisering: Sorter kludene efter farve eller form.
Tælling og mængder: Tæl kludene, er der mange eller få.

Dialog før legen

Hvad skal der ske? (fremtid)

Hvor vil I lede efter kludene idag?
Hvilke farver kan I se?
Hvordan sætter man klemmerne fast?

Dialog under legen

Hvad sker der nu? (nutid)

Hvor er den røde klud? (bagved stolen, ved siden af Ida osv.)
Hvordan skal vi hænge kluden op? (trykke på klemmen, sætte den fast osv.)
Hvor skal kludene hænge? (f.eks. ved siden af den blå klud, midt på snoren osv.)

Dialog efter legen

Hvad skete der i legen? (fortid)

Hvor mange klude har du hængt op?
Hvilke steder fandt du klude?
Hvorfor hænger man normalt tøj op på tørresnoren?

Forberedelse/opfølgning

Ideer til forberedelse og opfølgning

Kig på tøjet i glømmekassen – hvad hedder tøjdelen? Snak om mønstre, farver, billeder, antal, størrelse, væj osv.
Tag børnene med i vaskerummet – snak om rent/ beskidt, vådt/tørt, vaskemaskinen drejer, det larmer osv.
Leg andre lege med klude – f.eks. rengøringsleg, brusebad eller haleleg.

Her kommer vi!



HER KOMMER VI!
HER KOMMER VI!
KAN I GÆTTE HVEM
VI ER?



Her kommer vi!

En fangeleg
i hold hvor man skal
gætte, hvad de andre
mimer.

Praktisk

Leges som en væg til væg leg. Kræver plads til at løbe frem og tilbage.

Instruktion

Deltagerne opdeles i to lige store hold, som stiller sig i hver deres ende af legearealet. Hvert hold skal aftale et dyr, som de vil mime for det andet hold, f.eks. en elefant, en hest, en mus ellign. Det ene hold tager hinanden i hænderne og går i samlet flok op til det andet hold, mens de råber i takt: **"Her kommer vi! Her kommer vi! Kan I gætte hvem vi er?"** Når de er næsten fremme, rækker alle fra det modsatte hold hænderne frem, mens de råber: **"STOP! Ingen kommer her forbi, før de viser, hvem de er!"** Nu skal det første hold gætte dyret. Når der er en, som råber det rigtige dyr, må alle fra gætteholdet prøve at fange dem fra mimeholdet, inden de når tilbage til deres ende af legearealet, hvor de har helle. Hvis man bliver fanget, kommer man over på det andet hold. I næste runde er det det andet hold, som skal mime. Hver gang begge hold har mimet, skal holdene blive enige om et nyt dyr, de vil mime.

Voksenrolle

Godt at være opmærksom på som karavanefører
Hvis der bliver for meget larm, fordi deltagerne råber i munden på hinanden, når de skal gætte, kan man aftale, at man skal række hånden op for at gætte. Den voksne vælger, hvis tur det er til at gætte.

Forenkling

Ideer til at gøre legen lettere
Inden legen går i gang udvælges ti dyr, som man skal vælge imellem, når man mimer.

Udvikling

Ideer til at gøre legen sværere
Gør arealet større. Sættev. forhindringerop.

Variation

Ideer til at ændre fokus i legen
Find på andre kategorier, som man skal mime: F.eks. sportsgrene, professioner, kendte personer osv. I stedet for at mime hver for sig, skal holdet lave én fælles figur, f.eks. lave en slange, en bus el.lign.

Sprog og matematisk opmærksomhed

Ideer til at bruge legen til sprogstimulering og matematisk opmærksomhed
Nedenstående er ideer, som I kan tilpasse jeres børnegruppe og læringsmål. Find selv på andre eksempler og grib de ideer, der opstår i legen.

Ord/udtryk

Eksempler på ord og udtryk i legen

Kategori, helle, afstand osv.
Mime, efterlign, gætte, osv.
Være tydelig, reagere hurtigt, være enige osv.

Temaer

Ideer til temaer

Tegneserierfigurer: Anders And, Spiderman osv.
Følelser: Glad, trist, vred, bange osv.
Havdyr: Blåhval, reje, fladfisk osv.

Matematisk opmærksomhed

Ideer til matematisk opmærksomhed i legen

Måling: Varies størrelsen på banen og mål afstande osv.
Design: Snak om de forskellige figurers udseende, størrelse, form osv.
Kategorisering: Lav legen med forskellige kategorier og snak om kategoriernes kendetegn.

Dialog før legen

Hvad skal der ske? (fremtid)

Hvad skal der ske, når vi har delt to hold?
Hvordan skal vi afgøre, hvilket hold, der starter med at mime?
Hvordan passeres på hinanden i legen, så vi ikke kommer til at vælte hinanden?

Dialog under legen

Hvad sker der nu? (nutid)

Kan I mærke, at hjertet slår hurtigere nu, hvor I lige har løbet?
Hvordan kan vi gøre det tydeligere at høre, hvad der bliver gættet?
Er der nogen, som har idéer til en ny kategori?

Dialog efter legen

Hvad skete der i legen? (fortid)

Hvilke figurer har I mimet i dag? Kan I huske rækkefølgen?
Hvilken figur var den sværeste at gætte?
Hvordan kan vi gøre legen endnu sjovere næste gang?

Forberedelse/opfølgning

Ideer til forberedelse og opfølgning
Lav andre samarbejdsøvelser.
Alle vælger en figur fra legen, som de vil tegne.
Lav vendespil og brug motiverne fra vendespillet til legen bagefter.
Lav andre lege hvor man holder hinanden i hænderne - fx kædetagflåt eller kredsløge.

Sprog i bevægelse

- sans og oplev sproget

Min krop er

At sætte ord på hvad "jeg" er, gør som om - og hvordan jeg har det

Fx Jeg gør mig stor. Jeg gør mig lille.
Jeg føler mig slap. Jeg føler mig stærk.
Jeg er højere end dig.
Jeg er let som en fjer.



Graduering af krop, bevægelse og handling

At sætte ord på hvordan en handling planlægges udført og/eller vurderes/opleves udført.

Fx Jeg vil hoppe et kort hop, et længere hop og et endnu længere hop.
Den blå bold landede tættest på målet.
Den røde landede længst væk fra målet.
Vi kravler langsomt.



Bevidsthed om sprog og bevægelse - en gensidig ressource

Kropslig placering i rummet

At sætte ord på hvor man er placeret i forhold til andre/en genstand samt sætte ord på andres/genstandens placering ifht. én selv og andre.

At sætte ord på hvordan placeringen opleves.

Fx Jeg er inderst. Du er yderst. Han er i midten.
Bolden ligger ved siden af dig.
Jeg føler mig mast.
Vi løber langs med væggen.



Fornemmelser i muskler og led

At sætte ord på hvordan det opleves- og føles i muskler og led.

Fx at løfte, bære, skubbe og trække andre/en genstand.
Jeg blev træt i armene. Jeg brugte alle kræfter.
Den ene kasse føles lettere at bære end den anden.



Kropslig handling

At sætte ord på de handlinger man gør med kroppen.

Fx Løbe, hoppe, gribe, kaste, dreje, liste.

Nuancere sproget og finde flere ord for samme handling.

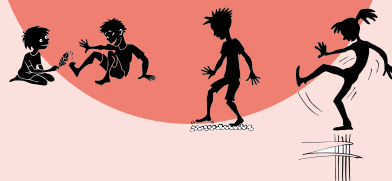
Fx løbe, spurte, ile, lunte...



Fornemmelser i hud og krop

At sætte ord på hvordan det opleves - og føles - at røre noget og at blive rørt af noget.

Fx Det føles glat, ujævnt, spidst, stikkende.
Jeg får kuldegysninger.
Det er ikke rart at blive kildet.



Proprioceptive aktiviteter - regulering af arousal og nervesystem

I dette afsnit finder du:

1. Introduktion til "Proprioceptive aktiviteter - regulering af arousal og nervesystem"
2. Plakatsamling med inspiration til proprioceptive aktiviteter både med og uden makker
3. Klippeark med billeder af alle proprioceptive aktiviteter*
4. To terningskabeloner med udvalgte proprioceptive aktiviteter - til ud klip*

* Find klippearke og terninger på bedstsammen.kk.dk

Se under dagtilbud/krop, sanser og bevægelse/proprioceptive aktiviteter



Introduktion

Proprioceptive aktiviteter

- regulering af arousal og nervesystem

De proprioceptive aktiviteter kan hjælpe barnet til en bedre selvregulering. Selvregulering forstås som evnen til at få kroppen og det psykiske til at være i balance, så barnet blandt andet evner at lære det ønskede eller imødekomme de krav, der bliver stillet i en given situation.

De proprioceptive aktiviteter kan regulere barnets arousal og påvirker nervesystemets evne til at bearbejde sanseindtryk og kan føre til mindre sensibilitet og bedre kropsfornemmelse. Herved påvirkes nervesystemet således, at det mindsker stress hos barnet. De proprioceptive aktiviteter er et redskab som lærere, pædagoger og andre voksne omkring barnet kan bruge i arbejdet med at lære barnet at regulere sig selv.

Den proprioceptive sans, også kaldet muskel-led sansen, sender information til hjernen om, hvornår og hvordan vi bevæger vores krop og hjælper os derigennem til en bedre kropsfornemmelse.

Den proprioceptive sans stimuleres bedst igennem aktiviteter, hvor der er modstand på bevægelsen. For eksempel ved at skubbe, at trække, ved vægtbæring på armene eller ved børneyoga. Den sanseregulerende effekt ved proprioceptive aktiviteter varer ca. 1½- time alt efter intensiteten i aktiviteten.

Når barnet er udfordret i dets bearbejdning af sanseindtryk, kan det føre til et stresset nervesystem og derved påvirke barnets trivsel, mulighed for deltagelse og læring. Forældre, lærere, pædagoger og andre voksne omkring barnet kan opleve, at barnet har svært ved at indgå i dagligdagens aktiviteter. Er der udfordringer i forhold til den sensoriske bearbejdning, kan det blandt andet komme til udtryk ved, at barnet kan være motorisk uroligt, være sensitiv overfor bestemte lyde, udtrykker irritation

ved bestemte typer tekstiler, kan have let ved at blive afledt visuelt eller bliver generet af skarpt lys.

Et barn, der er udfordret i forhold til at bearbejde sanseinput eller har et nervesystem i ubalance, kan også have svært ved indsovningen eller blive følelsesmæssigt overvældet, når sanseindtrykkene bliver for mange. For eksempel ved sociale arrangementer med mange mennesker, i klasselokalet, i leg og lignende.

De helt små børn har brug for, at voksne udvælger og igangsætter aktiviteterne. Så snart det er muligt, er det vigtigt, at barnet er medbestemmende i hvilke proprioceptive aktiviteter, det enkelte barn foretrækker og ser som de mest hensigtsmæssige aktiviteter for ham eller hende. Den voksne skal derfor gerne introducere så mange aktiviteter som muligt, som barnet kan vælge ud fra. Igennem medbestemmelsen og afprøvningen opnås der dels en kropslig erfaring, som barnet kan bruge i udvælgelsen af 2- 3 aktiviteter, samt en meningsfuldhed ind i at bruge aktiviteterne i det daglige. På den måde sikres det, at barnet får et værktøj til at være selvhjulpnen i forhold til at regulere arousal og nervesystem.

Klip de billeder ud, som barnet har valgt fra kliparket og læg de udvalgte aktiviteter på barnets bord i skolen eller ved barnets skuffe/garderobe i børnehaven – eller hæng dem op på køleskabet derhjemme. Derved kan de voksne omkring barnet understøtte brugen af aktiviteterne. Tilbyd evt. med jævne mellemrum, at barnet kan vælge 2-3 nye aktiviteter.

Proprioceptive aktiviteter

Aktiviteter der kan regulere arousal og nervesystem

I dette materiale får du inspiration til aktiviteter, der styrker og understøtter barnets sansemotoriske udvikling med særligt fokus på den proprioceptive sans. Den proprioceptive sans, der også kaldes muskel-led sansen, har primært betydning for vores kropsbevidsthed og regulering af arousal. Sansen har desuden en regulerende effekt på nervesystemets bearbejdning af sanseindtryk. Proprioceptive aktiviteter samler og beroliger et stresset nervesystem og hjælper til at opnå et velreguleret arousalniveau. Det er en vejledende guide med respekt for, at børn udvikler sig forskelligt - og husk altid at være opmærksom på, om barnet trives med aktiviteterne.

Galophest

Barnet placerer hænderne i gulvet og benene sparkes bagud og op i luften. Man kan også anbringe hænderne på en klud og skubbe den frem, foroverbøjet, ved at løbe med benene.



Boldmassage med større bold/pilates-bold

Barnet ligger på maven og den voksne giver dybe tryk/massage med en stor bold/pilates-bold på barnets fødder, ben, numse, ryg, og arme. Det skal ikke være for hårdt et tryk på halebenet. Spørg undervejs om det er rart.

Rullepølse

Den voksne ruller barnet stramt ind i en dyne eller tæppe og barnet skal kæmpe sig fri i den ene ende. Sørg for at barnets hoved og evt. arme er fri.



Sugekop

Barnet ligger fladt ned på maven og armene ud til siden. Barnet skal suge sig fast til gulvet og den voksne skal forsøge at vende barnet om på ryggen.



Trillebør-gang

Barnet stiller sig i planke med strakte arme og den voksne løfter barnets ben op. Barnet skal spænde i arme, mave, ryg og ben. Alt efter barnets styrke, holdes barnet enten omkring hoften, knæene eller anklerne. Gå gerne så langt som barnet kan.



Trækvognen

Det lille barn placeres i en trækvogn og trækkes afsted af enten en voksen eller andre børn. Lav gerne stop og start undervejs så barnet øver sig i at skulle spænde i mave og ryg for at holde balancen.

Proprioceptive aktiviteter

Aktiviteter der kan regulere arousal og nervesystem

I dette materiale får du inspiration til aktiviteter, der styrker og understøtter barnets sansemotoriske udvikling med særligt fokus på den proprioceptive sans. Den proprioceptive sans, der også kaldes muskel-led sensen, har primært betydning for vores kropsbevidsthed og regulering af arousal. Sensen har desuden en regulerende effekt på nervesystemets bearbejdning af sanseindtryk. Proprioceptive aktiviteter samler og beroliger et stresset nervesystem og hjælper til at opnå et velreguleret arousalniveau. Det er en vejledende guide med respekt for, at børn udvikler sig forskelligt - og husk altid at være opmærksom på, om barnet trives med aktiviteterne.



Boldmassage m/almindelig bold

Barnet ligger på maven og den voksne laver, med en almindelig bold, massage/dybe tryk på barnets ryg, numse, ben, fødder og arme. Spørg barnet undervejs om det er rart.



Skubbe en voksen

Den voksne sidder på gulvet og barnet skal nu prøve at vælte den voksne ved at skubbe til den voksne. Den voksne må gerne gøre sig svær at vælte.

Være fanget af en voksen

Barnet sidder i den voksnes favn og skal kæmpe sig fri. Kig hele tiden på barnet og hold øje med om det føler sig tilpas i aktiviteten.



Mase sig fri fra en voksens ben

Barnet placeres mellem den voksnes ben og arme. Barnet skal nu kæmpe/mase sig fri fra den voksnes ben og arme.



Klemme en voksen

Lad barnet give den voksne et stort kram, hvor barnet opfordres til/instrueres i, at al luften skal klemmes ud af den voksne.



Hive på tæppe

Lad barnet sidde på tæppet med ryggen til dig, så du kan gribe barnet i tæppet, hvis det falder. Træk barnet rundt. Lav gerne stop og start undervejs så barnet øver sig i at skulle spænde i mave og ryg for at holde balancen

Proprioceptive aktiviteter

Aktiviteter der kan regulere arousal og nervesystem

I dette materiale får du inspiration til aktiviteter, der styrker og understøtter barnets sansemotoriske udvikling med særligt fokus på den proprioceptive sans. Den proprioceptive sans, der også kaldes muskel-led sensen, har primært betydning for vores kropsbevidsthed og regulering af arousal. Sensen har desuden en regulerende effekt på nervesystemets bearbejdning af sanseindtryk. Proprioceptive aktiviteter samler og beroliger et stresset nervesystem og hjælper til at opnå et velreguleret arousalniveau. Det er en vejledende guide med respekt for, at børn udvikler sig forskelligt - og husk altid at være opmærksom på, om barnet trives med aktiviteterne.



Krabbegang

Kom ned på hænder og fødder og med maven løftet fra gulvet. Placér hænderne under din krop - som vist på tegningen. Gå frem og tilbage i forskelligt tempo.



Planke i bevægelse

Stil dig i en planke med strakte arme og tæerne i gulvet. Du går nu først til højre side ved at flytte arme og ben. Derefter til venstre. Gå minimum 4 skridt til hver side.



Firstående diagonalløft

Stil dig på alle fire så knæ og hænder er i gulvet. Løft først højre arm og venstre ben samtidigt. Skift derefter så venstre arm og højre ben løftes. Gentag hver side 5 gange.



Planke

Læg dig på maven og placér tæerne i gulvet. Pres dig op med hænderne og hold kroppen lige. Øvelsen kan laves med strakte arme eller hvilende på underarme og albuer. Spænd i arme, mave, ryg, baller og ben. Stå gerne så længe du kan, tæl evt. til 10.



Ligge under tæppe

Find et roligt sted og en pude og et tæppe. Læg dig godt til rette med puden under hovedet og tæppet over dig. Træk vejret dybt og få ro i kroppen. Brug eventuelt et væggtæppe der giver et jævnt beroligende tryk.



Kobra

Læg dig på maven og sæt hænderne i gulvet. Løft overkroppen ved at strække dine arme som vist på billedet. Tæl til 15 mens du holder strækket.



Push up på knæ

Læg dig med begge knæ i gulvet, armene strakt og hænderne i lidt bredere afstand end skuldrene. Sænk overkroppen ned ved at bøje i albuerne. Pust ud - og skub op igen til startposition.



Flyveren

Læg dig på maven på gulvet og placér armene ud til siderne med bøjet albue og hænderne fremad. Løft arme og overkrop fra gulvet og hold stillingen, mens du tæller til 15-30 sek. Du kan også øve at løfte både overkrop og ben.

Proprioceptive aktiviteter

Aktiviteter der kan regulere arousal og nervesystem

I dette materiale får du inspiration til aktiviteter, der styrker og understøtter barnets sansemotoriske udvikling med særligt fokus på den proprioceptive sans. Den proprioceptive sans, der også kaldes muskel-led sansen, har primært betydning for vores kropsbevidsthed og regulering af arousal. Sansen har desuden en regulerende effekt på nervesystemets bearbejdning af sanseindtryk. Proprioceptive aktiviteter samler og beroliger et stresset nervesystem og hjælper til at opnå et velreguleret arousalniveau. Det er en vejledende guide med respekt for, at børn udvikler sig forskelligt - og husk altid at være opmærksom på, om barnet trives med aktiviteterne.



Stolekryds

Sæt dig på en stol med lidt plads omkring dig. Langsomt løftes højre arm og mødes med venstre knæ, som løftes. Derefter løftes venstre arm og mødes med højre knæ, som løftes. Gentag øvelsen 8 gange. Jo langsommere den udføres jo sværere og mere effektiv bliver den.



Helkroppsmassage; tryk og klap din krop

Stil dig på flade fødder. Giv dig selv massage på hele kroppen. Start med dybe tryk ved skuldrene og bevæg dig ned til fødderne. Derefter giver du dig selv klap på hele kroppen. Gentag gerne øvelsen hvis der er behov.

Vægsquat

Stil dig med ryggen mod væggen og bøj benene imens ryggen presses mod væggen. Du skal kunne mærke, at du spænder i mave, ryg og lår. Hold stillingen mens du tæller til 10.



Gulv- eller stolarmbøjninger

Sid på din stol eller på gulvet. Placer dine håndflader i siden af stolen eller på gulvet og skub dig op fra sædet eller gulvet. Tæl til 5 eller 10 alt imens du holder stillingen. Gentag gerne øvelsen 3-4 gange.



Twiste med kroppen

Kryds dine ben og kryds dine arme foran dig selv. Hold stillingen i 10 sek. imens du trækker vejret roligt.

Hver finger til tommel

Start med pegefingeren og før så hver fingerspids op til spidsen af tomlen. Gør det nu tilbage igen, start her med lillefingeren. Træk vejret dybt imens.



Hovedpres

Fold dine hænder og placér dem ovenpå dit hoved. Pres hænderne ned på hovedet og tæl til 10 imens. Gentag gerne denne øvelse 2 gange.



Fingertræk og håndfladeskub

Lås dine fingre sammen ved nederste del af fingrene og prøv at trække dem væk fra hinanden. Hold strækket imens du tæller til 10. Du kan også samle håndfladerne og mase hænderne sammen alt, hvad du kan. Gentag gerne øvelsen 3-4 gange.



Proprioceptive aktiviteter

Aktiviteter der kan regulere arousal og nervesystem

I dette materiale får du inspiration til aktiviteter, der styrker og understøtter barnets sansemotoriske udvikling med særligt fokus på den proprioceptive sans. Den proprioceptive sans, der også kaldes muskel-led sensen, har primært betydning for vores kropsbevidsthed og regulering af arousal. Sensen har desuden en regulerende effekt på nervesystemets bearbejdning af sanseindtryk. Proprioceptive aktiviteter samler og beroliger et stresset nervesystem og hjælper til at opnå et velreguleret arousalniveau. Det er en vejledende guide med respekt for, at børn udvikler sig forskelligt - og husk altid at være opmærksom på, om barnet trives med aktiviteterne.



Statuen

Stil dig på det ene ben og stræk det andet ben bagud. Derefter føres armene op og strækkes ud foran kroppen. Find et punkt at fokusere på, da det så vil være nemmere at holde balancen. Hold stillingen til du har talt til 10. Gentag gerne øvelsen på det modsatte ben.



Stå på hænder

Placér dine hænder i gulvet og kravl derefter op ad væggen med dine ben. Stå gerne i stillingen ca. 20-30 sek.

Klatre

Lav aktiviteter hvor du klatrer op og ned. Fx i ribber eller i klatrenet.



Sprællemænd

Lav 10 sprællemænds hop. Lav gerne 10 gentagelser mere efter en lille pause.



Vælte væg

Stå med håndfladerne mod væggen og fødderne placeret fladt på gulvet. Skub imod væggen imens du tæller til 5 eller 10. Du kan også lave push ups ved væggen, bøj og stræk i armene.



Skubbe

Skub til tunge ting, fx madras i gymnastiksalen eller lignende.



Planke på sofa

Placér dine ben i sofaen; gerne så låret hviler på kanten af sofaen. Placér armene på gulvet så der er vægt på dem. Spænd mave, ben og baller og løft kroppen, så du danner en lige linje fra hæl til skulder. Lav evt. puslespil eller div. opgaver i denne position.



Gå på trapper

Barnet laver aktiviteter med gang eller løb op og ned ad trapper. Ved løb kommer pulsen op. Ved gang kan der bæres en sandsæk, så musklerne bliver stærke.



Stolekryds



Helkropsmassage;
tryk og klap din krop



Vælte væg



Hver finger til tommel



Gulv- eller stolearmbøjninger



Fingertræk og håndfladeskub



Statuen



Flyveren

Proprioceptive aktiviteter. Aktiviteter til regulering af arousal og nervesystem



Vægsquat



Twiste med kroppen



Hovedpres



Sprællemænd



Galophest



Skubbe en voksen



Mase sig forbi en voksen



Mase sig fri fra en voksens ben



Rullepølse



Boldmassage



Boldmassage med større bold / pilates-bold



Klemme en voksen



Hive på tæppe



Krabbegang



Kobra



Ligge under tæppe



Push up på knæ



Planke på sofa



Stå på hænder



Firstående diagonalløft



Planke i bevægelse



Trækvognen



Skubbe



Planke

Proprioceptive aktiviteter. Aktiviteter til regulering af arousal og nervesystem



Gå på trapper



Klatre



Sugekop



Trillebør-gang

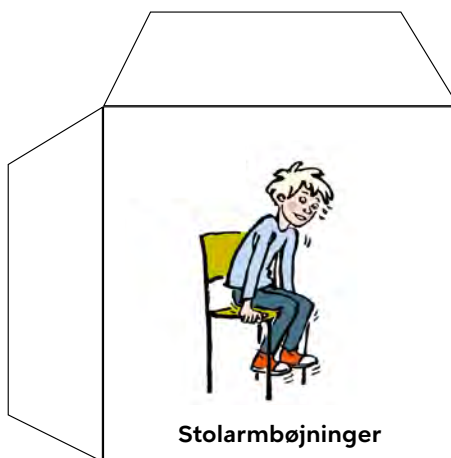


Være fanget af en voksen

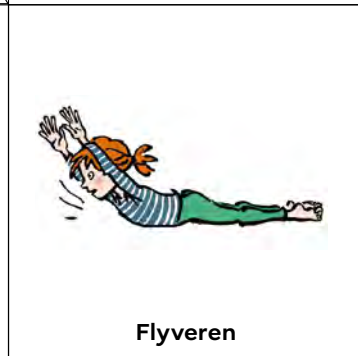
Aktivitetsterning 1



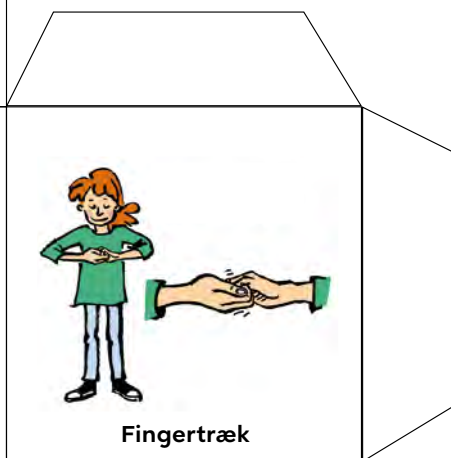
Vælte væg



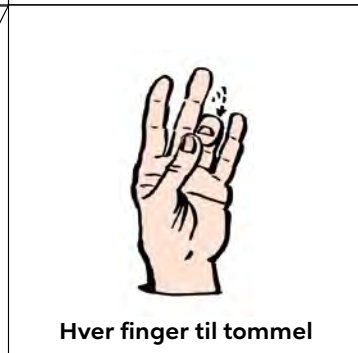
Stolarmbøjninger



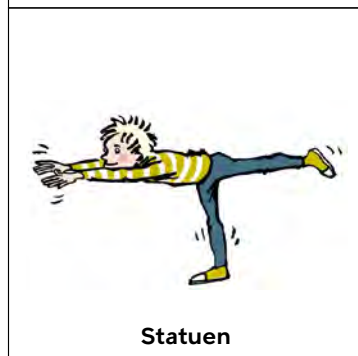
Flyveren



Fingertræk



Hver finger til tommel



Statuen

Aktivitetsterning 2



Helkropsmassage



Vægsquat



Sprællemænd



Stolekryds



Twist med kroppen



Hovedpres

Øvrige materialer

I dette afsnit finder du:

1. Introduktion til øvrige materialer
2. Plakaten "Ideer til boldlege i dagtilbuddet"
3. Plakaten "Gymnastik i junglen – Ideer til at øve kolbøtter, afsæt og vejrmøller"
4. Flip-Flap med ideer til bevægelse med og uden makker
5. Plakaten "Styrke- og kontaktlege"
6. Plakaten "Sanser og bevægelse"
7. Plakaten "Ideer til bevægelse"
8. Plakaten "Grundlæggende forudsætninger for kropslig kontrol"
9. Plakaten "Observation med bevægelsesleg"



Introduktion

Øvrige materialer

Plakaten "Ideer til boldlege i dagtilbuddet"

Inspiration til simple boldlege. At kaste og gribe er ligesom at gå, løbe, hoppe og rulle en del af børns basale motoriske færdigheder. Boldlege kan etablere fællesskaber, hvori børns motoriske, personlige og sociale kompetencer udvikles.

Plakaten "Gymnastik i junglen – Ideer til at øve kolbøtter, afsæt og vejr møller"

Inspiration til gymnastiske lege. Gymnastik er især godt for de store børnehavebørn, som begynder at få interesse for at øve og lære nye færdigheder. Så længe formen er legende, er børnene klar på masser af udfordringer, og junglen er et velkendt univers, som stimulerer både nysgerrighed og fantasi.

Flip-Flap med ideer til bevægelse med og uden makker*

Print flip flappen i A3, og fold flip flappen sammen med børnene, så de kan vise deres forældre det. Flip flappen kan fx bruges som en aktiv del af maj/juni programmet til de nye forårsbørn i fritidsinstitution, til inspiration til forældre, til den understøttende undervisning i indskoling – evt. som en del af et bevægelsesprojekt.

Plakaten "Styrke- og kontaktlege"

Inspiration til bevægelseslege, der kan anvendes med børn fra 4-års alderen. Den tætte fysiske kontakt mellem deltagerne styrker børnenes aflæsning af hinanden, selvregulering og evne til at samarbejde – og ydermere styrkes børnenes styrke, stabilitet og udholdenhed.

Plakaten "Sanser og bevægelse"

Inspiration til arbejdet med sanser og bevægelse – det hænger uløseligt sammen og begge dele udvikles gennem børnenes egne kropslige erfaringer. Giv børnene mulighed for at udfolde deres naturlige lyst til bevægelse og sanseoplevelser, og

indret de fysiske rammer, så de udfordrer og inspirerer til mange forskellige former for bevægelse og sansestimulation

Plakaten "Ideer til bevægelse"*

Inspiration til alsidige bevægelsesaktiviteter. Klip fx illustrationerne ud og lav vendespil med brikkerne/illustrationerne – eller hav brikkerne i en kuffert/kasse og vælg dagens øvelse eller måske dagens serie af bevægelse sammen med børnene.

Plakaten "Grundlæggende forudsætninger for kropslig kontrol"

Inspiration til arbejdet med kropslig kontrol og vejledning til, hvordan man kan justere sværhedsgraden i en aktivitet for at fremme udvikling i den kropslige kontrol.

Plakaten "Observation med bevægelsesleg"

Inspiration til hvordan bevægelsesaktiviteten kan være et alsidigt pædagogisk redskab, som kan være med til at give information om barnets fysiske, psykiske, sociale og kognitive udvikling.

* Find alle materialerne på bedsttsammen.kk.dk.

Se under dagtilbud/krop, sanser og bevægelse

Ideer til boldlege i dagtilbuddet

At kaste og gribe er ligesom at gå, løbe, hoppe og rulle en del af børns basale motoriske færdigheder, men for at udvikle og forfine disse færdigheder må de trænes og øves.

At kunne aflevere og modtage en bold er forudsætningen for at kunne indgå i de fleste boldlege og boldspil. Boldlege kan etablere fællesskaber, hvori børns motoriske, personlige og sociale kompetencer udvikles.

Ramme kegler



Forsøg at ramme keglerne på bænken, kassen eller jorden. Variér afstanden og højden samt størrelsen af kegler og bolde.

Kongens efterfølger



Alle går på en række efter kongen, som vælger en øvelse, alle skal gøre. Prøv f.eks. at gå med bolden i én hånd, med bolden over hovedet eller hoppe/hinke med bolden.

Kaste igennem hulhopring



Hæng en hulhopring op i en gren, et mål eller i loftet. Forsøg at kaste forskellige typer og størrelser af bolde igennem hulhopringen.

Stafet



Alle står på en række efter keglen. Lav evt. flere hold. Løb derefter på skift rundt om modsatte kegler med en bold. Prøv f.eks. at løbe, hoppe, hinke, gå baglæns eller trille med bolden.

En af forudsætningerne for at kunne gribe, kaste og deltage i boldlege er, at barnet har en god styrke og stabilitet i hele kroppen. En anden forudsætning er øje-håndkoordination.

Styrke og stabilitet og en god øje-håndkoordination gør barnet i stand til at korrigere sine bevægelser i forhold til bolden.

Eksempelvis er styrke og stabilitet i skuldre og albuer vigtigt for at mestre den motoriske planlægning, som det kræver, når man skal kaste og gribe. Lege, hvor der er vægtbæring på armene, trækkes, skubbes og ase-mases, skaber forudsætninger for, at der er styrke og stabilitet over skuldre og albuer.



Kaste op ad væggen



Find en tom vægplads og kast bolden op mod væggen og forsøg at gribe den igen. Prøv at lade bolden røre jorden en gang, inden du griber den.

Trille bold



Alle sidder i en rundkreds. Tril bolden til hinanden. Sig evt. navnet på den person, du triller bolden til. Prøv at lave et hop, et klap, et rul efter du har trillet bolden. Prøv at kaste bolden til hinanden.

Ramme ned i en spand



Forsøg at ramme en spand med forskellige typer af bolde, ærteposer eller avisugler. Marker afstanden ved at placere hulhopringe i varierende længder fra spanden.

Stafet med makker



Alle har en makker og står på række efter keglen. Lav evt. flere hold. Hvert makkerpar løber på skift rundt om modsatte kegler med en bold. Begge skal røre bolden.

Gymnastikjunglen

Det bedste og sjoveste sted at lære gymnastik!



Hoppe og springe gennem junglen

Vejen gennem junglen er fyldt med forhindringer.

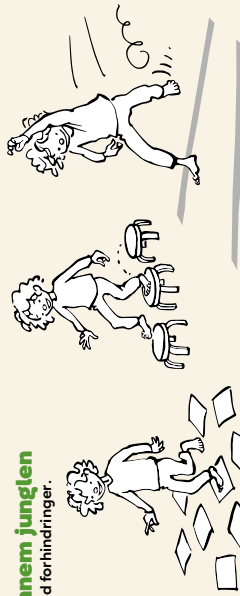
Afsæt

Rekvisitter:

- tæppefliser
- skamler
- malertape/kridt

Tip:

Variér afstanden mellem tæppefliser, skamler og streger, så børnene selv kan vælge sværhedsgrad. Hop og spring på forskellige måder: et ben afsæt, samlede ben, sidelæns, baglæns osv.



Hoppe fra sten til sten

Floden er fyldt med flade sten, som vi kan hoppe på. Pas på du ikke glider og falder i vandet.

Hoppe fra stub til stub

Sumpen er fyldt med træstubbe, som vi kan hoppe på. Stubbene kan væltes, så det er med at holde balancen.

Springe over kløften

Vi må springe som en tiger for at komme over den dybe kløft. Find det sted på kløften, hvor du helst vil springe.

Abevejmøller

Tarzan og aberne lærer os at lave sjove vejrmøller

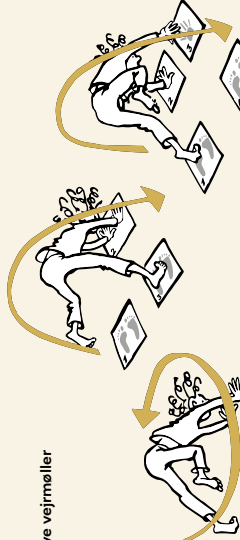
Vejrmøller

Rekvisitter:

- Tæppefliser/ malertape/ kridt

Tip:

Giv god tid til hver af de tre trin, så børnene oplever, at de leger, bevægslerne ind i kroppen. Undlad fejltræning, men vis i stedet med din egen krop, så godt du kan. Sæt abelyde på, så bliver det endnu sjovere!



Gorillavejmøller

Stil fødderne på den første firkant. Sæt hænderne på den midterste firkant og hop over på tredje firkant. Vupt! Så har du lavet en gorillavejmølle.

Tarzanvejmøller

Fod-hånd-hånd-fod! 1-2-3-4! Sådan laver man en tarzanvejmølle.

Rulle som en bænkbejder

Det første dyr, vi møder, er en bænkbejder, som lærer os at rulle.

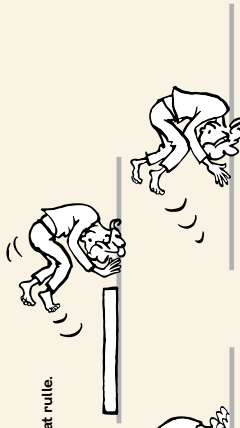
Kolbætter

Rekvisitter:

- træningsmåtte
- høj madras/pude
- lav madras/pude

Tip:

Sæt et klistermærke på madrassen, som børnene skal kigge ind på, når de ruller. Sid ved siden af og hjælp, hvis der er behov. Ved sidste trin kan du stå for enden af måtten og give high five, så du hjælper barnet med at afslutte stående.



Rulle ned fra høj sten

Det nemmeste er at rulle ned fra en høj sten, så man får god fart på. Husk at kigge ind på stenen, så du bliver rund som en bænkbejder.

Rulle ned fra flad sten

Når man ruller fra en flad sten, skal man sætte lidt mere af med benene.

Rulle i grasset

Nu er du klar til at rulle derudad. Slut af med at rejse dig op som en rigtig junglegymnast.

Myrebroer

Myrer er stærke og gode til at samarbejde. De laver broer for hinanden, så de kan transportere mad hjem til myretuen. Vi kan også lære at lave broer.

Håndstand

Rekvisitter:

- Skammel, stol eller bænk.

Tip:

Få broerne til at bevæge sig. Så træner børnene at gå sidelæns på hænder.



Spids myrebro

Op med n.umsen og ned med hovedet. Hvem tør kravle under broen?

Flad myrebro

Vær stiv som et bræt. Hvem tør krybe under broen?

Myrebroer

Stil dig på alle fire og gå baglæns op ad væggen med fødderne. Nu er du næsten helt oppe at stå på hænder.

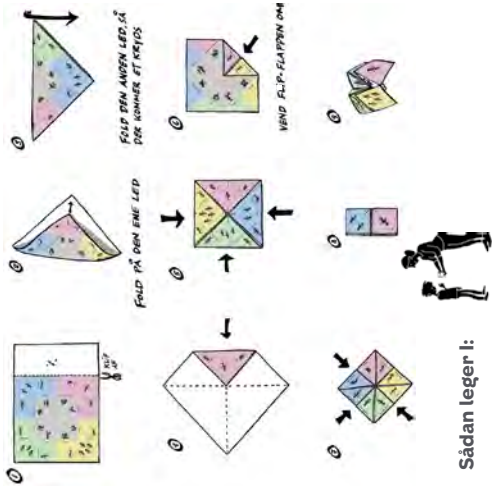
Hvorfor gymnastik i børnehaven? Gymnastik er bevægelseslære, gymnastik er leg og gymnastik er motorik. Gymnastik er især godt for de store børnehavsbørn, som begynder at få interesse for at øve og lære nye færdigheder. Så længe formen er legende, er børnene klar på masser af udfordringer, og junglen er et velkendt univers, som stimulerer både nysgerrighed og fantasi. Lav et fast gymnastikprogram og gentag det regelmæssigt med børnene.

FLIP FLAP MED DIT BARN

FOLD OG SÆT I GANG



Foldevejledning:



Sådan leger I:

1. Stå med barnet foran dig og placer tommel- og pegefinger på begge dine hænder i flip flappen.
2. Barnet vælger én af siderne, og du flip flapper det antal, siden viser, mens barnet udfører opgaven.
3. Barnet vælger en indvendig side og udfører øvelsen, og du flip flapper det antal, siden viser.
4. Barnet vælger en ny indvendig side, og du gentager punkt 3.
5. Åbn nu den valgte flap og læs den sidste øvelse op inden i sammen udfører øvelsen.
6. Start forfra igen og igen indtil I ikke orker mere.

Faktaboks - Hvorfor en bevægelses flip flap?

- Motorik, leg og bevægelse styrker dit barns trivsel fysisk, psykisk og socialt.
- Aktive børn bliver aktive voksne.
- Leg, bevægelse og en god motorik har positiv effekt på dit barns læring og faglige præstation i skolen.
- Regelmæssig fysisk aktivitet har en positiv effekt på barnets muskel- og knoglestyrke, kredsløb, kropsvægt og stofskifte.



Illustrationer: Annette Carlsen

Nutidens liv er udrådligt som en del af bevægelsesprojektet Børn og Bevægelsekultur i København Kommune. Børn og Ungekommissionens Udvalg har udviklet dette materiale, der inspirerer forældre til daglige aktiviteter med børn, som kan fremme den motoriske udvikling.

Snurre rundt

Flyverstilling

Balance

Hoppe fremad

Karnusel

Brydekamp

Gadedrenge løb

Hoppe på ét ben

Rulle

Sugekop

Danse

Dobhøj

Flyvermaskine

Over og under planken

Gå balancegang

Trillebør



Styrke og kontaktlege

Herunder inspiration til bevægelseslege, der kan anvendes med børn fra 4 års alderen. Legene styrker blandt andet barnets styrke, stabilitet og udholdenhed.

Der er en tæt fysisk kontakt imellem deltagerne og dermed styrkes deres aflæsning af hinanden, selvregulering og samarbejdsevne.

Leg med puder

Bjørnekamp

Deltagerne sidder på knæ overfor hinanden med hver sin pude. Når begge har sagt "KLAR", skubber og vælter de hinanden med puden. Når den ene er væltet, skal de lige have tid til at komme op og være klar igen. Når den ene siger "STOP", stopper man.

Leg uden puder

Klap på hænder

Deltagerne står på hænder og fødder overfor hinanden. Når begge har sagt "KLAR", forsøger de begge at klappe hinanden over hænderne. Det er vigtigt at sige, at man ikke slår hårdt, men blot klapper. Man kan evt. tælle, hvor mange gange man kan klappe den anden, før der siges "STOP".

Leg med puder

Vælte træet

Den ene deltager sidder på knæ med hænderne krydset foran kroppen. Den anden sidder ved siden af med en pude. Deltageren med puden spørger: "Er du klar?" Når der er svaret "JA", forsøger deltageren med puden at vælte den anden ved at skubbe med puden. Når deltageren uden puden er væltet, bytter de to deltagere plads.

Leg uden puder

Rulle træstammen

Den ene deltager ligger på ryggen med armene oppe over hovedet. Den anden sidder på knæ ved siden af. Når den, der ligger ned, siger "KLAR", skal den siddende forsøge at rulle den liggende til enden af f.eks. madrassen. Den, der rulles, gør sig stiv som et bræt, men lader sig rulle. Derefter kan de bytte.

Et par råd før legene benyttes i dagtilbud:

Lav gerne en opvarmnings-/løbeleg før øvelserne, så pulsen er oppe og kroppen er varm.

Legene skal helst udføres på et fast og behageligt faldunderlag.
F.eks. yogamåtter, madras eller græsplæne.

Børn kan øve de forskellige lege sammen med voksne og derefter udføre dem med hinanden (med pædagogisk opmærksomhed på børnesammensætningen).

Respekter hver deltagers grænser, både ift. udholdenhed og barnets lyst.

Lær børnene et tydeligt signal, der starter hver øvelse.
F.eks. at begge siger "KLAR".

Samt et tydeligt signal, der stopper den enkelte øvelse.
F.eks. når en siger "STOP".

Leg uden puder

Tranedans

Deltagerne står overfor hinanden og holder i hånd. Begge har strømpefødder eller bare fødder. Når begge har sagt "KLAR", forsøger de at træde hinanden over fødderne uden at slippe med hånden. Man må ikke trampe hårdt men kun markere. Stoppes efter 1-2 min. eller når en deltager sig "STOP".

Leg med puder

Vælte oxen

Den ene deltager står på alle fire. Den anden sidder på knæ ved siden af med en pude. Deltageren med puden spørger: "Er du klar?" Når der er svaret "JA", forsøger deltageren med puden at vælte den anden ved at skubbe med puden. Når deltageren, som lå på alle fire, er væltet, bytter de to deltagere plads.

Leg uden puder

Ryg mod ryg

Deltagerne sidder ryg mod ryg på gulvet. Når begge har sagt "KLAR", skubber de til hinanden med ryggen. Stoppes efter 1-2 min. eller når en deltager sig "STOP".

Leg med puder

Dørvogterleg

To deltagere sidder på knæ ved siden af hinanden med hver sin pude og vogter en "dør/passage". En tredje deltager sidder på knæ foran døren og spørger: "Er I klar?" Når begge har sagt "Ja", forsøger den tredje deltager at mase sig igennem "døren", dvs. igennem puderne. Til sidst skal dørvogterne give efter og lade den tredje deltager komme igennem døren.

Sanser og bevægelse

Følesansen

*Det kilder. Det kradsler.
Det er blødt. Det er hårdt.
Jeg mærker min krop.
Jeg mærker kropskontakten fra de andre børn.*



Placering: sanseceller i slimhinderne og huden.
Registrerer: varme, kulde, tryk, smerte, konsistens og form.
Betydning: finmotorik, krops- fornemmelse, social kontakt og følelsen af nærvær og tryghed.
Aktiviteter: massage, tumle- og kildelege, leg i vand, leg med bare fødder og let påklædning.

Muskel-/ledsansen

*Er min arm bøjet eller strakt?
Hvor hårdt skal jeg sparke til bolden?
Jeg kan mærke hvor min hånd er, selvom jeg har lukkede øjne.*



Placering: sanseceller i muskler, sener og led.
Registrerer: muskler og seners spændingstilstand og lemmernes position i forhold til hinanden.

Betydning: kropsfornemmelse, balance, bevægelseskontrol og kraftafstemning.
Aktiviteter: tumle, kravle, klatre, springe, hoppe, kaste, gribe, trække, skubbe, slå, sparke og efterligne andres bevægelser.

Synssansen

Sæbeboblerne i luften giver mig lyst til at løbe. Verden ser anderledes ud med hovedet nedad. Jeg kan se det på dig, når du er glad.

Placering: øjnene.
Registrerer: visuelle indtryk.

Betydning: orientering, balance, kropskontrol, krops-bevidsthed, efterligning, øjenkontakt, kommunikation, udforskning og æstetik.
Aktiviteter: fangelege, gemmelege, hente-bringe-lege, boldlege og lege hvor man skal følge hinandens bevægelser.



Vestibulærsansen

Hvad er op og hvad er ned? Jeg løber hurtigt i mange forskellige retninger. Jeg snurrer rundt og bliver rundtosset! Det kilder i maven.

Placering: det indre øre.
Registrerer: hovedets bevægelser og position i forhold til lodret.

Betydning: balance, orienteringsevne, muskeltonus og koncentration.
Aktiviteter: rulle, snurre, gynge, rutsje, hovedet nedad, hop, spring, løbe rundt imellem hinanden.



Lugte- og smagssansen

Jeg kan dufte græsset på legepladsen og maden fra køkkenet. Jeg kan smage om maden er sød, sur, bitter eller salt.

Placering: næse og mund.
Registrerer: lugte og smagsindtryk.



Betydning: lyst til at spise og drikke, lyst til at røre ved og være i nærheden af. Gode lugte- og smagsoplevelser giver overskud og lyst til bevægelse.
Aktiviteter: Smage og dufte til forskellige ting med bind for øjnene. Gode, spændende måltider med tid og mulighed for at sanse maden.

Høresansen

Det larmer når jeg spiller tromme. Jeg kan høre om jeg er inde eller ude, i et stort rum eller i et lille rum. Musik giver mig lyst til at danse.

Placering: ørerne.
Registrerer: lyde.
Betydning: rytme, orientering, talesprog, motivation og stemning.
Aktiviteter: remser, sanglege, musik, dans, lege med kalderåb og lydssignaler, stilleleg og historiefortælling.
















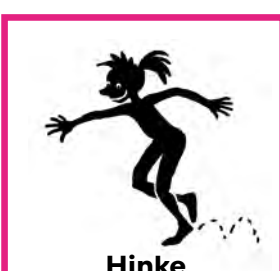




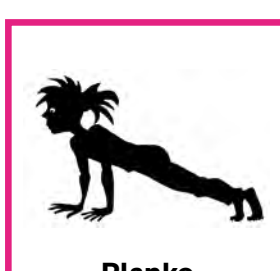

Ideer til at hjælpe børn i deres sanse- og bevægelses-udvikling

Sansning og bevægelse hænger uløseligt sammen. Begge dele udvikles gennem børnenes egne kropslige erfaringer. Mange og alsidige erfaringer giver et bredt og solidt sansemotorisk fundament, som vil være en støtte og hjælp hele livet igennem.

Hjælp børnene ved at:

- Give dem mulighed for at udfolde deres naturlige lyst til bevægelse og sanseoplevelser.
- Indrette de fysiske rammer så de udfordrer og inspirerer til mange forskellige former for bevægelse og sansestimulation.
- Lade dem prøve selv.
- Give tid til mange gentagelser.
- Sætte lege og aktiviteter i gang med mange forskellige former for sansestimulation og bevægelse.

Ideer til bevægelse

 <p>Krybe</p>	 <p>Kravle</p>	 <p>Gå</p>	 <p>Løbe</p>
 <p>Hoppe</p>	 <p>Springe</p>	 <p>Balancere</p>	 <p>Rulle</p>
 <p>Snurre</p>	 <p>Svinge</p>	 <p>Vippe</p>	 <p>Kaste</p>
 <p>Gribe</p>	 <p>Hinke</p>	 <p>Gynge</p>	 <p>Klatre</p>
 <p>Skubbe</p>	 <p>Trække</p>	 <p>Planke</p>	 <p>Trillebør</p>

Grundlæggende forudsætning for kropslig kontrol

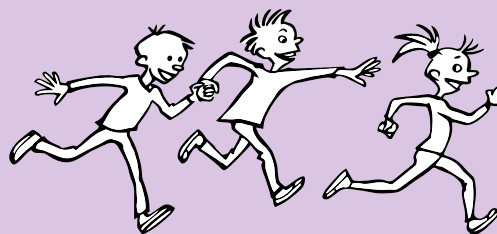
Kropslig kontrol er det samme som postural kontrol

Barnet evner at være oprejst mod tyngden og stabilisere sig i forhold til omgivelserne og opgavens krav. Postural kontrol er dermed en forudsætning for al bevægelse.

Plakaten er en vejledning til, hvordan man kan justere sværhedsgraden i en aktivitet for at fremme udvikling i den kropslige kontrol.

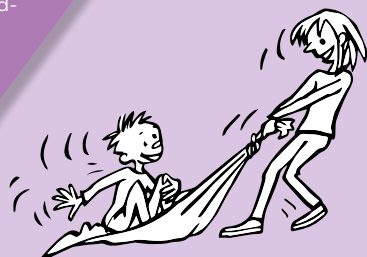
Det er vigtigt, at barnet kan afstemme styrke i hele kroppen i forhold til den enkelte aktivitet.

Derved bedres forudsætninger for al bevægelse.



4. Barnet og omgivelserne i bevægelse

- Fangeleg
- Gribe bold under løb
- Bevæge sig mens der dribles
- Køre på rullebræt



3. Barnet på samme sted, mens omgivelserne er i bevægelse

- Trækkes rundt på tæppe
- Svinge sjippetov for et andet barn
- Stå stille og gribe bold
- Ligge på maven og kaste efter mål der bevæger sig

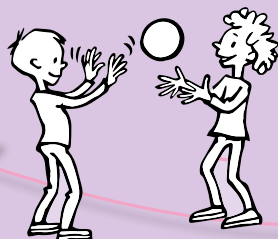
2. Barnet i bevægelse, men omgivelserne er i ro

- Løbe og gå rundt om stillestående genstande
- Samle ting op
- Balancere på bom
- Forhindringsbane



1. Barnet på samme sted og i rolige omgivelser

- Stå stille og kaste bolden
- Sidde på stol
- Stå på et ben
- Tage tøj på



Plakaten er udarbejdet som en del af et undervisningsforløb i projektet Børn og Bevægelseskultur i Københavns Kommune, november 2016. Materialet er udarbejdet til det pædagogiske personale i Københavns Kommune. Det er en vejledende guideline for, hvordan barnet støttes i udviklingen af kropslig kontrol med respekt for, at børn udvikler sig forskelligt.

Illustrationer: Annette Carlsen // Udviklet af ergoterapeut Claire Haigh Ludvigsen // KKdesign



OBSERVATION MED BEVÆGELSESLIG

Observation – Information – Refleksion – og Aktion med bevægelsesleg

HUKOMMELSE

Regler
Lege
Sammenhænge
Rækkefølger
Antal billeder/genstande

FOKUS

Hvad fanger og hvordan?
Rette, fastholde og viljestyre
opmærksomhed
Fælles opmærksomhed
Reaktion

SPROG

Forstå ord
Forstå instruktioner
Kommunikere verbalt
med andre
Kunne forklare
Variere sproget

GRUNDMOTORIK

Krybe, kravle, sidde, gå, løbe,
hoppe, springe, balancere, rulle,
snurre, svinge, vippe, kaste,
gribe, hinke, gyng, klatre,
skubbe, trække
Samt
Tonus, styrke, udholdenhed,
koordination

INSTRUKTION

Modtage, bearbejde,
forstå, acceptere
og reagere ifht. regler
og beskeder
Deltagerstrategi

SANSER

Rum og retning
Balance
Skelne sanseindtryk
Kropsfornemmelse
Sanseintegration

SOCIALE RELATIONER

Fælleskab
Samarbejde
Empati
Fleksibilitet

MOTIVATION

Nysgerrighed
Engagement
Initiativ
Kreativitet
Lyst til at bruge kroppen

PSYKISK

Selværd
Selvtillid
Mod
Robusthed
Vilje
Udtrykke følelser

Bevægelseslege

- Er et alsidigt pædagogisk redskab, som kan være med til at give information om barnets fysiske, psykiske, sociale og kognitive udvikling.
- Giver mulighed for at anvende en bred vifte af metoder og midler, som kan tilpasses deltagerens betingelser for læring.
- Kan give information til brug ved refleksion og samarbejde, mono- og tværfagligt, om barnets udvikling og trivsel.
- Kan bruges som pædagogisk redskab til at arbejde med fysiske, psykiske, sociale og kognitive mål for læring og udvikling.

Litteraturliste

- Andersen, M. M., Hass, I., Lauritzen, G. Q. & Schmidt, R. N., (2007) *Ergoterapi og Børn - Udvikling gennem aktivitet*. FADL's Forlag
- Bayley, N. (2006).
Bayley Scales of Infant and Toddler Development.
United States of America: PsychCorp
- Bjørnlund, I. B., Sjöberg, N. E., Lund H. (2017).
Basisbog I fysioterapi 2. udgave. Fysio/Munksgaard
- Brukner L., Liebstein, S.B. (2018).
Simple stuff to get kids self-regulating in school.
Jessica Kingsley Publishers
- Bundy, A. C, Lane, S.J., Murray, A. E. (1991).
Sensory intergration Theory and practice - second edition. F.A. Davis Company Philadelphia
- Christensen, T (2012)
Pædagogisk idræt i vuggestue og børnehave. Dafolo
- Dunn, W. (2012). *Lev sanseligt - kend dit sansemønster*. Denmark: Dansk Psykologisk Forlag A/S
- Fredens, K. (2018). *Læring med kroppen forrest*. Hans Reitzels Forlag, København
- Fysisk aktivitet - Håndbog om forebyggelse og behandling, Sundhedsstyrelsen, 2018.
- Henderson, S.E., Sugden, D.A & Barnett, A.L. (2007).
Movement Assessment Battery for Children - 2 Second Edition (Movement - ABC-2) Examiner's Manual
- Kongsgaard, L.T., Vedtofte, D.I. (2019).
Multiteoretisk praksis - for sundhedsprofessionelle 1. Udgave. Samfundslitteratur
- Nissen, C. (2016).
Sansemotorik og Samspil - forstå børn, der er svære at forstå. Dansk psykologisk forlag
- Pant, S.W., Skovgaard, A.M., Ammitzbøll, J. et al. Motor development problems in infancy predict mental disorders in childhood: a longitudinal cohort study. *Eur J Pediatr* 181, 2655-2661 (2022).
<https://doi.org/10.1007/s00431-022-04462-3>
- Pedersen BK, Andersen LB, Bugge A, Nielsen G, Overgaard K, Roos E, von Seelen J. Fysisk aktivitet - læring, trivsel og sundhed i folkeskolen. København: Vidensråd for Forebyggelse, 2016: 1-124
- Sandholm, G., Sørensen, H.,V. (2012)
Pædagogisk idræt - en bevægende pædagogik.
Forlaget Corposano
- Shummway-Cook, A, Woollacott, M.H, (2001).
Motor Control. Lippincott Williams & Wilkins
- Sommer, D. (2022).
LEG - en ny forståelse. 1. Udgave. Samfundslitteratur
- Stegger, H., Harboe, H. (2013). *Pædiatrisk Fysioterapi*. København: FYSIO/Munksgaard
- Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet for 1-4 årige, Link (5. September 2022): Anbefalinger-fysisk-aktivitet-1-4-aar.ashx (sst.dk)
- Thomsen, P. (2022). *Børns mentale sundhed - når nervesystemet er på overarbejde*. 1. udgave. Gads Forlag
- Thybo, Peter (2009). *Sansemotorik - Om hjernens arbejde fra sansning til motorisk handling*
- Qvesel, J. (2008). *Jeg kroppen, altså er jeg* (Ideer) Weekendavisen, nr. 47 - 21. november 2008
- Østergaard, H. (2008). *Motorisk usikre børn*. København: Munksgaard Danmark
- Wæhrens, E., Winkel A., Gyiring, J. (2006). *Neurologi og neurorehabilitering for ergoterapeuter og fysioterapeuter*. København Munksgaard Danmark

Københavns Kommune

Børne- og Ungdomsforvaltningen

2023

