

Tumlekaravanen

Bevæg din krop – fra fod til top



Indhold

Hop ombord på Tumlekaravanen!.....	3
Hvem står bag?.....	4
Lidt om tumleleg og sansemotorik.....	5
Tumlekaravanen og de seks læreplanstemaer.....	6
Lege og tumlerier.....	11
Hoved.....	12
Arme.....	14
Fingre.....	16
Mave.....	18
Ryg.....	20
Numse.....	22
Ben.....	24
Fødder.....	26

Hop ombord på Tumlekaravanen!

Leg og bevægelse styrker både vores motorik og generelle velvære og trivsel. Alle har godt af at bevæge sig, men især for børn under udvikling er en hverdag fyldt med leg og bevægelse grundstenen i en sund motorisk udvikling og et generelt fysisk og mentalt velvære. Når børn bevæger sig og tumler, styrker de deres motoriske kompetencer, som balance, koordination og kropskontrol, og oplever samtidig øget trivsel, selvtillid og livsglæde. Samtidig er der bred enighed om, at det er i den helt tidlige barndom, at grundlæggende kognitive, sociale og adfærdsmæssige kompetencer udvikles, hvilket bl.a. tydeligt adresseres i ”1000 dages programmet en bedre start på livet” (vedtaget af regeringen 2019).

Med Tumlekaravanen vil vi gøre det nemt at sætte rammerne for en hverdag fyldt med tumlen, glæde og sansemotorisk udvikling, og derfor inviterer Børneulykkesfonden og Nordea-fonden alle til at sætte gang i legen og hoppe ombord på Tumlekaravanen sammen! Vi er sikre på, det bliver det sjovt.

- God fornøjelse!

“

Børn er i verden gennem kroppen, og når de støttes i at bruge, udfordre, eksperimentere, mærke og passe på kroppen - gennem ro og bevægelse - lægges grundlaget for fysisk og psykisk trivsel.”

(Børne- og undervisningsministeriet, 2020)

Tekst og indhold: Anne-Dorthe Elling Nilsson
Fysioterapeut: Katrine Hansen
Illustrationer: Marengdeluxe
Fotograf: Dan Nielsen
Grafisk opsætning: Jeannette Roland Johannessen
Kommunikation: Sara Bødker Sørensen
ISBN 978-87-972134-1-4
Udgivelsesår: 2020

Hvem står bag?

Tumlekaravanen er et nyt, pædagogisk bevægelseskoncept, der har til formål at bringe leg og bevægelse ind i de 0-3-åriges hverdag og skabe tidlig grobund for gode bevægelsesvaner. Børn har godt af et liv med leg og bevægelse. Det styrker motorikken, giver selvtillid og har en gavnlig indflydelse på koncentration, læring og sociale kompetencer. Alligevel har knap en tredjedel af børn i Danmark motoriske udfordringer ved skolestart, og en mangelfuld motorisk udvikling kan blive en barriere for barnet for at deltage i lege, aktiviteter og fællesskaber. Derfor er det vigtigt at sætte ind tidligt og arbejde med børns motoriske færdigheder og skabe grobund for gode bevægelsesvaner. Og det er netop hvad Tumlekaravanen skal bidrage til. Tumlekaravanen er udarbejdet af Børneulykkesfonden med støtte fra Nordea-fonden, der støtter gode liv, og har særligt fokus på aktiviteter, der får flere børn til at blomstre. Læs mere om Tumlekaravanen på www.tumlekaravanen.dk

Om Børneulykkesfonden

Børneulykkesfonden arbejder for at forebygge børneulykker i Danmark uden at gå på kompromis med børnenes leg, kreativitet og fysiske udfoldelse. Børneulykkesfonden har stor fokus på at styrke børns motorik, da en god motorik er med til at minimere risikoen for, at børn får alvorlige skader, hvis de skulle komme ud for en ulykke. Læs mere om Børneulykkesfonden på www.børneulykkesfonden.dk

Om Nordea-fonden

Nordea-fonden har et almennyttigt og velgørende formål. Fonden støtter projekter, der fremmer gode liv inden for sundhed, motion, natur og kultur, og har særligt fokus på aktiviteter, der får flere børn til at blomstre. Læs mere om Nordea-fonden på www.nordeafonden.dk



Lidt om tumleleg og sansemotorik

Når vi bevæger os, leger og tumler, stimulerer og styrker vi grundmotoriske sanser, der ligger til grund for hele vores bevægeapparat og kropskontrol.

De grundmotoriske sanser

Hovedbalancesansen: Også kaldet vestibulærsansen. Den sidder i det indre øre og sørger for, at vi holder balancen. Det er også denne, der fortæller os, når vi bliver svimle eller rundtossede fx af at gynges, rulle, trille osv. Den trænes ekstra godt ved bl.a. at slå en masse kolbøtter eller vende hovedet nedad!

Muskel-ledsansen: Dette er kroppens evne til at opfatte bevægelse, bruge muskelkraft, kropsstillinger og kroppens placering i rummet, og den ligger i muskler, led og sener. Det er altså med denne "kroppen ved", hvor meget muskelkraft, der skal til for at udføre en bevægelse, inkl. koordinationen og hastigheden af denne.

Følesansen: Også kaldet den taktile sans. Følesansen har indflydelse på flere områder, når vi tumler, fordi den er knyttet til vores kropsbevidsthed. Vi erfarer helt grundlæggende vores verden gennem berøring, og følesansen hjælper os derfor med at blive bevidst om vores egen krop, dens afgrænsninger og den ydre verden.

Er der nogle sanser, der *ikke* er i spil, når vi tumler?

Næsten ikke! **Synssansen** er ekstrem vigtig for balancen og for at afstandsbedømme og aflæse forhindringer, og **høresansen** bruger vi ligeledes til at orientere os med. Vi har ikke lege med smags- og lugtesansen her i hæftet, men det kan nemt gøres med fx en "smage-/lugte-forhindringsbane", eller hvad med at smage/lugte til krydderurter, der matches med fiskenetterne? Det er bare at give fantasien frit spil!

Tumlekaravanen og de seks læreplanstemaer

Tumlekaravanen har fokus på børns trivsel og motoriske udvikling gennem leg og bevægelse, og det er derfor oplagt at bruge lege og aktiviteter i tumlehæftet til at understøtte arbejdet med læreplanstemaet "krop, sanser og bevægelse". At tumle, lege og bevæge sig er dog ikke noget, der kun styrker børns kropslige og sanselige kompetencer. Ligesom de seks læreplanstemaer, i den styrkede pædagogiske læreplan, skal ses i sammenhæng og samspil, er der mange aspekter og kompetencer, der kommer i spil, når der tumles og leges. Herunder kan I finde inspiration til, hvordan indholdet i tumlehæftet kan understøtte de forskellige læreplanstemaer.

“

“Med udgangspunkt i hæftes idéer og forslag er det nemt at inddrage de forskellige læringstemaer, og således støtte barnet i en bred palet af kompetencer gennem leg og bevægelse.”

(Anne-Dorthe Elling Nilsson, pædagogisk konsulent)



Krop, sanser og bevægelse

“Børnene skal inviteres til at få mange forskellige kropslige erfaringer i et læringsmiljø, hvor bevægelsesglæde, kreativitet og leg er nøglebegreber, og hvor det pædagogiske personale understøtter det enkelte barn og skaber fleksible inkluderende læringsmiljøer. Det pædagogiske personale er nysgerrigt og udvælger og følger bevidst børnenes bevægelsesinitiativer, så børnene oplever selv- og medbestemmelse som en naturlig del af deres dannelsesproces.”

(Bekendtgørelse om pædagogiske mål og indhold i seks læreplanstemaer, 2018)

I praksis:

- Inddrag det legende element ved at skabe fortællende rammer omkring legen.
- Styrk børnenes kreativitet, bevægelsesglæde, selv- og medbestemmelse ved at være åbne for at udvikle legen ud fra børnenes idéer og initiativer.
- Skab fleksible, inkluderende lærings- og bevægelsesmiljøer ved at skabe flere muligheder for at deltage i samme leg og aktivitet. Gode lege og aktiviteter giver mulighed for at deltage på forskellige niveauer og med forskellige kropslige (og personlige og sociale) kompetencer.
- Brug fantasien (og hæftets idékatalog) til at skabe forskellige kropslige erfaringer: Kan man bruge armene i stedet? Kun én arm? Hvad hvis jeg står på noget andet, hopper anderledes, mærker noget andet? Hvad kan vi ellers gøre? Udfordr kroppen, leg og find på.

Alsidig personlig udvikling

“Alsidig personlig udvikling drejer sig om den stadige udvidelse af barnets erfaringsverden og deltagelsesmuligheder. Det forudsætter engagement, livsduelighed, gåpåmod og kompetencer til deltagelse.”

(Bekendtgørelse om pædagogiske mål og indhold i seks læreplanstemaer, 2018)

I praksis:

- Skab flere muligheder for at deltage i samme aktivitet for at udvide det enkelte barns deltagermuligheder. Gode lege og aktiviteter giver mulighed for at deltage på forskellige niveauer og med forskellige kropslige (og personlige og sociale) kompetencer.
- Del aktiviteten op i delkomponenter for at arbejde med de ting, der kan være udfordrende, og øv jer så på det, der er svært, med støtte fra en voksen. Så kan I gradvis bygge på igen og gøre legen mere udfordrende.
- Understøt engagement, gå-på-mod og kompetencer til deltagelse ved at tage udgangspunkt i og/eller inddrage børnenes idéer og perspektiv i legene.
- Udvid jeres erfaringsverdener ved at prøve jer frem, bruge fantasien og udfordre jer selv. Erfar både alt det kroppen kan, og det den (endnu) ikke kan. Verden erfares først og fremmest sansemotorisk, så mærk verdenen, og prøv den!

Social udvikling

“Social udvikling er udvikling af sociale handlemuligheder og deltagelsesformer og foregår i sociale fællesskaber, hvor børnene kan opleve at høre til, og hvor de kan gøre sig erfaringer med selv at øve indflydelse og med at værdsætte forskellighed.”

(Bekendtgørelse om pædagogiske mål og indhold i seks læreplanstemaer, 2018)

I praksis:

- Understøt de sociale deltagelsesformer og fællesskaber ved at udvide aktivitetens mulighedsrum for aktiv (og reel) deltagelse i den fælles aktivitet. Her er det barnets følelse af samhørighed, der er i centrum, fremfor “blot” den observerbare deltagelse.
- Skab et tumlemiljø, hvor I er åbne overfor hinandens idéer og initiativer i udviklingen af lege og aktiviteter for at støtte oplevelsen af indflydelse og værdsættelse af forskellighed.
- Indfør sociale elementer i legene såsom at lave “high-five”, når I går forbi hinanden, holde hinanden i hånden når I hopper, se hvor mange I kan stå i en hulahopring mv.
- Indfør fælles regler/retningslinjer i legene for at styrke kompetencerne til at indgå i sociale fællesskaber samt følelsen af samhørighed (vi laver det samme sammen) såsom at vente på tur, undgå de blå ringe, eller matche de røde bolde med de røde spande.

Sprog og kommunikation

“Det pædagogiske personale har ansvar for, at børn får mange og forskellige erfaringer med sprog i selvorganiseret og spontan leg og andre meningsfulde aktiviteter med hinanden.”

(Bekendtgørelse om pædagogiske mål og indhold i seks læreplanstemaer, 2018)

I praksis:

- Brug aktiviteterne til at understøtte børnenes dyberegående forståelser for ord, betegnelser og begreber, hvor det er meningsfuldt i forhold til legens indhold. Udvid fx kendskabet til farver ved at matche røde bolde med røde spande, eller lav en rammefortælling omkring en tumleleg, hvor I møder en masse dyr og arbejder med dyrenavne.
- Styrk forståelsen for begreber som fx “stor/lille”, “foran/bagved”, “blød/hård” ved bevidst at bruge begreberne i tumlelegene. Vi erfarer først og fremmest verden sansemotorisk, så brug den kropslige leg til at skabe forståelse for de sproglige begreber gennem sanserne.
- Brug aktiviteter og lege som fælles grundlag for samtale. Italesæt erfaringer, begreber og udtryk fra aktiviteterne og hjælp børnene med at koble deres sansemotoriske erfaringer med sproglige ord og begreber.
- Aktiviteterne giver rig mulighed for at introducere ord og begreber undervejs og sætte ord på det, barnet gør og leger, for at understøtter den sproglige udvikling, fx “du kaster bolden ned i spanden”, “det var en lille bold” eller “tag den røde bold”.

Natur, udeliv og science

“Udeliv handler blandt andet om at give børn legemuligheder og oplevelser i og med naturen, så de får mulighed for at lære sig selv og naturen at kende... En sciencetilgang betyder, at læringsmiljøet giver børnene mulighed for at danne erfaringer med årsag, virkning og sammenhænge og støtter børnene i at kategorisere og systematisere deres omverden ved hjælp af relationspar, som mange/få, stor/lille, tung/let, over/under, osv. Det pædagogiske personale tilrettelægger desuden læringsmiljøet, så det giver børn mulighed for at eksperimentere med antal, rum og form som tidlige indgange til det matematiske sprog.”

(Bekendtgørelse om pædagogiske mål og indhold i seks læreplanstemaer, 2018)

I praksis:

- Giv børnene legemuligheder i og med naturen ved at flytte tumlelegene udenfor på legepladsen, eller i et andet uderum, og brug de redskaber, der er til stede i uderummet: Hvor på legepladsen kan man gå på line? Er der sten i skoven, man kan hoppe på? Hvordan mærkes sandet under fødderne, og hvor langt kan man kaste en gran-kogle? Brug tumlelegene aktivt i uderummet og giv børnene inspiration til, hvordan de generelt kan bruge uderummet til aktiv leg og bevægelse.
- Brug aktiviteterne til sansemotorisk at understøtte en sciencetilgang (forståelse for årsag, virkning, sammenhænge, kategorisering og systematisering). Arbejd med begrebspar i legene fx “over/under”, “stor/lille” og “mange/få”, og undersøg og sæt ord på fysiske sammenhænge som, hvad der sker, når man triller med hhv. lidt eller meget kraft, eller hvordan “trampen” og “listen” lyder forskelligt.
- Støt børnenes forståelser for matematiske størrelser, som antal og form, ved at inddrage disse elementer i tumlelegene. Måske må man kun hoppe på de blå streger, matche gule klude med gule spande, løbe hen til spanden med trekantssymbol eller flytte et vist antal bolde ad gangen.

Kultur, æstetik og fællesskab

“Læringsmiljøet skal sikre, at alle børn får erfaringer, der kan forankre værdier, og som kan fungere som rettesnor for at orientere sig og handle på en hensynsfuld, demokratisk og respektfuld måde. Dette understøtter forpligtende fællesskaber og sikrer sammenhæng til skole, lokalsamfundet og en globaliseret verden.”

(Bekendtgørelse om pædagogiske mål og indhold i seks læreplanstemaer, 2018)

I praksis:

- Indfør elementer i legen, hvor man fx venter på tur, opmuntrer og hjælper hinanden eller udfører opgaverne sammen for at styrke barnet i at handle respektfuldt og hensynsfuldt.
- Understøt børnenes demokratiske forståelse og handlen gennem inddragelse af børnenes perspektiv, initiativer og idéer i legen, så børnene oplever at have indflydelse på fællesskabet.
- Indfør fælles retningslinjer og tag tur til at bestemme dele af legens indhold for at øge forståelse, og for at give plads til andre og indgå i demokratiske og forpligtende fællesskaber.
- Snak om hvordan man er en god kammerat, når man leger, og hvornår det er rart at være med i en leg. Hvorfor skal man passe på hinanden, vente på tur eller skiftes til at bestemme? Må man sige fra, og hvordan ved man, om andre synes det er sjovt at være med?

“

“De motoriske kompetencer er i brug, så snart vi bevæger os, så lad dig ikke begrænse af materialer. Lad dig inspirere og start der, hvor du er nu. Kig dig omkring. Fantasien er dit vigtigste redskab – så bare i gang med at tumle. Alt er rigtigt, så snart I bevæger jer, og det føles rart.”

(Katrine Refshauge Hansen, fysioterapeut og legehelte)

Lege og tumlerier

For børn er bevægelse en leg; derfor finder I i dette hæfte gode idéer til aktiviteter, der, udover at gøre en masse godt for motorikken, får bevægelse til at blive ren leg i sig selv!

Temaer og lege

Tumlehæftet er bygget op omkring otte kropstemaer, der tilsammen når hele vejen rundt om kroppen fra hoved til fod. Ved hvert tema finder I både kommentarer til aktiviteterne, sansemotoriske grundlag og idéer til, hvordan I kan udvikle og variere lege og aktiviteter efter børnegruppe, ressourcer og læringsmål.

Hvad skal vi bruge?

Alle lege og aktiviteter er udarbejdet, så de er nemme at gå til uanset erfaring eller pladsmæssige og økonomiske ressourcer. Ved hvert kropstema kan I se, hvad I skal bruge til de forskellige lege. Er der noget, I mangler, kan I nemt bytte det ud med noget andet let tilgængeligt – det skal være både sjovt og nemt at bevæge sig!

Leg og fantasi

Brug de forskellige aktivitetsforslag som et idékatalog med inspiration, pluk på kryds og tværs, og tilpas legene og skab de rammer for leg og tumlen, der passer allerbedst til jer.



Hoved

“Det er nemmere end man troede at balancere med noget på sit hoved!”



Hvad skal vi bruge?

- Noget at balancere med: Det kan fx være ærteposer, klude, små puder eller sutsko, men gerne noget med lidt vægt.
- Noget at ramme “ned i”: Fx baljer, spande eller hulahopringe.
- Noget at lave linjer med: Malertape, kridt eller andet, der ligger fast på gulvet.

Balancelæg

Kan I balancere og bevæge jer med noget på hovedet? Prøv fx at kravle, gå på tæer, hinke, hoppe, dreje rundt eller gå baglæns. Hvad kan man ellers lave med noget på hovedet?

Variation: Lav linjer eller kryds på gulvet, som man kan hoppe over, hoppe hen på, gå på line på, undgå osv.



Ram baljerne

Kan I ramme baljerne uden at bruge hænderne? Placér nogle baljer, spande eller hulahopringe rundt omkring på gulvet, og bevæg jer mellem dem med noget på hovedet fx en ærtepose. Når I kommer til en balje, vipper I hovedet og prøver at få ærteposen til at lande nede i baljen.

Variation: Lav linjer mellem baljerne og gå på line, når I bevæger jer fra balje til balje.

Balancesol

Brug malertape eller kridt til at lave en sol med stråler og sæt evt. en balje i midten. Brug “balancesolen” til leg og tumlen med ærteposerne på hovedet.

Kan I bevæge jer “ind og ud” af solens stråler? Prøv at gå på line, hoppe, hinke eller kravle ind til midten og lad ærteposen falde fra hovedet ned i baljen.

Hop rundt om solen fra stråle til stråle, først den ene vej og så den anden! Tag små skridt tæt på midten, hvor afstanden mellem strålerne er lille, eller lav lange hop yderst på solen, hvor afstanden mellem strålerne er stor.

Find på flere tumlerier; balancesolen varmer op under bevægelse og balancelæg!

Lidt om det sansemotoriske bag

Det milde tryk fra dét, vi har på hovedet, stimulerer følesansen og hjælper os til at fornemme kroppen og dens bevægelser. Når vi forsøger ikke at tabe fx en ærtepose, øver vi os i at bruge vores muskler kontrolleret og træner derigennem muskel-ledsansen. Vi koordinerer, når vi forsøger at ramme solens stråler, når vi hopper og går på line, eller når vi bøjer hovedet for at få ærteposen til at lande i spanden; og bøj endelig hovedet langt ned og op igen, denne bevægelse stimulerer nemlig hovedbalancesansen!

Her stimulerer vi især:

- Koordinationsevnen
- Muskel-ledsansen
- Følesansen
- Balancen

Arme

“Kasteleg – det er der ingen ben i!”



Hvad skal vi bruge?

- Noget at kaste med: Fx ærteposer eller avispirskugler (I kan selvfølgelig også bruge bolde, men det kan være en god idé at bruge noget, der ikke triller).
- Noget at kaste til måls efter: Fx baljer, spande eller hulahopringe.
- Noget at lave “kastelinjer” med: Fx sjippetove, malertape, hulahopringe eller kridt.
- Noget at bruge som “sten” i mosen: Fx hulahopringe, sjippetove bundet i ringe eller ringe tegnet med kridt.

Kasteleg

Placér baljer, spande, hulahopringe eller andet at kaste til måls efter. Lav nogle “kastelinjer” rundt om målene, som man skal kaste bag. Lav forskellige afstande for forskellige sværhedsgrader.

Kast langt eller kort, højt eller lavt, med hovedet nedad eller gennem benene. På hvor mange måder kan I kaste, og kan I ramme baljerne?

Variation: Lav linjer mellem baljerne som I kan gå på line på, hoppe eller hinke på, når I laver kasteleg mellem baljerne.

Lad én holde en hulahopring, som I andre kan kaste igennem. Prøv også at kaste til hinanden eller baglæns gennem hulahopringen. Afprøv “kasteskyts” med forskellig størrelse og tyngde for at styrke muskel-ledsansen, fx små puder, bløde bamser eller bløde sutsko.

Fang frøen

Frøerne hopper og danser på stenene i mosen. Hvor hopper frøerne hen, og kan I fange dem?

Lav en mose med sten af hulahopringe, sjippetove bundet i ringe eller ringe tegnet med kridt. Kast ærteposen/avispirskuglen hen i en hulahopring og hop efter den. Fortsæt fra hulahopring til hulahopring. Sådan bliver ærteposerne/avispirskuglen til frøer, der hopper fra sten til sten, mens I hopper efter og prøver at fange dem!

Lidt om det sansemotoriske bag

Når vi kaster, og prøver at koordinere muskelkraft og retning, bruger vi muskel-ledsansen og vores øje-hånd-koordination. Her udfordrer vi os selv, både når vi kaster efter forskellige mål – i baljer, gennem ringe, til hinanden, langt fra og tæt på – men også, når vi kaster med genstande med forskellig størrelse og vægt. Vi bruger vores balance og kropskontrol, når vi hopper fra sten til sten efter frøerne gennem mosen, og når vi kaster og bevæger os samtidig, får vi stimuleret alle kroppens grundmotoriske kompetencer.



Her stimulerer vi især:

- Koordinationsevnen
- Øje-hånd-koordinationen
- Muskel-ledsansen
- Balancen

Fingre

“Med fingrene kan man både hænge tøj op og sende post med kærlige tanker!”



Hvad skal vi bruge?

- Tøjklemmer
- Noget, der kan være “post”: Fx små klude eller tørklæder, papstykker eller børnenes strømper.
- Noget at sende posten rundt på: Fx et sjippetov bundet i en ring eller en flad hulahopring. For de mindste er en hulahopring nemmest, da den voksne alene kan “skubbe” posten rundt.
- Noget at lave tørresnor med: Fx tørresnor eller et sjippetov.
- Evt. balje/spand/kasse til “postkasse” og “vasketøjskurv”.

Sende post

Sid sammen i en rundkreds med et sjippetov bundet i en ring mellem jer. I skal bruge noget til post – fx klude – samt tøjklemmer til at sætte posten fast med. Hold allesammen i ringen og send post rundt til hinanden. Hvem skal brevet hen til, hvem er det fra, og hvad står der mon i det?

Variation: Prøv at sidde med ryggen til hinanden og bliv overrasket, når posten kommer! (Kræver en større ring).

Lad “posten” variere i størrelse og tekstur for at stimulere finmotorik, følesans og muskel-ledsans.

Tørresnoren

Der er nogen, der har vasket alt for meget vasketøj! Kan I hjælpe med at hænge det våde vasketøj op på tørresnoren, så det kan blive tørt igen? Tak for hjælpen!

Hæng en eller flere “tørresnore” op og hav baljer med vasketøj (små klude eller tørklæder), som I kan hænge til tørre.

Variation: Prøv at hænge ting med forskellig størrelse, vægt og tekstur til tørre for at stimulere finmotorik, følesansen og muskel-ledsans. Fx papstykker, gavebånd, små bamser eller børnenes strømper.

Lidt om det sansemotoriske bag

Finmotorikken er i spil, når vi åbner og lukker klemmer, sætter klude fast, eller tager dem af, og sender post rundt på ringen til hinanden. Vi bruger muskel-ledsansen til at tilpasse den muskelkraft, vi bruger til at åbne og lukke klemmerne, og med vores øje-hånd-koordination hænger vi vasketøj op og sætter post fast. Her er der masser af nulren og stimuli til følesansen, især hvis der skrues godt op for forskellige materialer og teksturer.

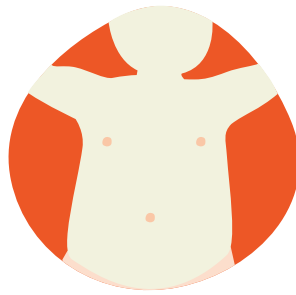


Her stimulerer vi især:

- Finmotorikken
- Følesansen
- Øje-hånd-koordinationen
- Muskel-ledsansen

Mave

”Så er det tid til leg med maven, og her er både rutsjebaner og springvand!”



Hvad skal vi bruge?

- Bolde – gerne i forskellige størrelser.
- Noget ”skrald” (ikke alt for tungt): Fx ærteposer, klude eller klodser.
- Noget til ”skraldespande”: Fx hulahopringe, sjippetove bundet i en ring eller cirkler tegnet med kridt. Noget uden høj kant, da det ellers bliver for svært at få skraldet op i ”skraldespanden”.

Boldspringvand

Lig på ryggen og læg en bold på navlen. Pust maven op – helt op til loftet! – og se, hvordan bolden triller ned gennem jeres helt eget ”boldspringvand”.

Bolldrutsjebane

Send en bold ud på en rutsjebanetur!

Læg jer på ryggen med samlede og bøjede ben og tril hver især med jeres bold hele vejen ned ad jeres krop fra pande til knæ.

Lad kroppen følge bolden, så I langsomt kommer op at sidde.

Giv slip på bolden, når den kommer til knæene, og se hvordan den selv tager den sidste rutsjetur ned til jeres fødder. God rutsjetur, lille bold!

Samle skrald

Åh nej, der har været nogle frække måger og rode i skraldespandene, og nu ligger alt skraldet udover det hele! Kan I hjælpe med at rydde op og flytte det tilbage i skraldespandene? Det er ikke så rart at røre ved, så I må hellere bruge fødderne.

Sæt jer på numserne, og prøv om I kan bruge fødderne til at flytte skraldet (fx klude og ærtepose) op i skraldespandene (fx hulahopringene).

Lidt om det sansemotoriske bag

Når vi tumler med den lille bold, og giver den en rutsjetur fra hoved til fod, eller laver springvand med maven, bruger vi vores muskel-ledsans; hvor er min krop i forhold til bolden, hvor meget muskelkraft skal jeg bruge, og hvordan koordinerer jeg mine bevægelser? Finmotorik og følesans stimuleres, når vi mærker, og triller, den lille bold henover kroppen. Og så skal der en del mavemuskel til både at rulle op med bolden og flytte skrald med fødderne!

Her stimulerer vi især:

- Finmotorikken
- Følesansen
- Muskel-ledsansen
- Koordinationsevnen
- Mavemuskulaturen

Ryg

“Vil vi styrke ryggen, er det ned på maven! Kan I fange alle fiskene og komme gennem boldracerbanen?”



Hvad skal vi bruge?

- Noget at puste til: Fx lette bolde eller avispapirkugler.
- Noget at lave “målstreger” og “vandkant” med: Fx malertape, sjippetove eller kridt.
- Noget at fange fisk i: Fiskenet, spande, skåle eller poser.
- “Fisk”: Fx ærteposer, klude, strømper, papstykker eller klodser.
- Spande/baljer til at aflevere “fisk” i hos “fiskehandleren”.

Pustebold

Lav en eller flere målstreger på gulvet. Læg jer på maven og pust bolden i mål; pust til bolden, kravl efter den og pust igen – hele vejen til mål!

Variation: Brug papkasser på højkant til at lave mål rundt omkring på banen.

Lav en bane af sjippetove (evt. sat fast med lidt malertape) og pust bolden gennem “boldracerbanen”.

Med de allermindste kan I ligge på maverne og puste til hinanden – det giver masser af motorisk udfordring!

Fang fiskene

Sikke en dejlig dag til en fisketur! Der er fyldt med fisk på stranden, så tag jeres fiskenet, og se om I kan nå at fange dem, inden de svømmer væk.

Lav en streg, der forestiller vandkanten. Bag vandkanten svømmer alle fiskene (fx ærteposer og klude). I må ned at ligge på maverne, så I ikke bliver våde – og fang så alle de fisk, som I kan nå! Når I har nettet fyldt, går I op på stranden og afleverer fiskene hos “fiskehandleren” (læg “fiskene” i spande/baljer). God fisketur!

Lidt om det sansemotoriske bag

Vi styrker hele rygmuskulaturen og stimulerer vores muskel-ledsans, når vi bevæger os rundt på maven for at nå en bold eller fange “fisk” uden at blive våde. Her er der en masse bevægelse, der skal koordineres i forhold til både at puste og “forfølge” bolde og fange og aflevere fisk. Med koordinationsevnen får vi boldene i mål eller sikkert igennem boldracerbanen og særligt vores øje-hånd-koordination kommer i spil, når fiskene skal op i nettet.



Her stimulerer vi især:

- Rygmuskulaturen
- Koordinationsevnen
- Muskel-ledsansen
- Øje-hånd-koordinationen

Numse



“En numse kan da bruges til meget mere end at sidde på!”

Hvad skal vi bruge?

- Noget, der kan bruges som “dyr”: Fx baljer, spande, hulahopringe, sjippetov bundet i ring eller ringe tegnet med kridt.
- Noget, der kan bruges som “dyrefoder”: Fx ærteposer, klude, avispapirskugler eller klodser.
- Evt. fiskenet eller skåle/poser til at have “foderet” i.
- Evt. bamser, plastikdyr eller billeder af dyr.

Dyrepasseleg

Kan I hjælpe dyrepasseren med at give alle dyrene mad? Men vær’ forsigtig, for dyrene bliver bange, hvis man bevæger sig for hurtigt! Derfor er det en god idé at sætte sig på numsen og “numse” sig frem, så dyrene ikke bliver bange.

Placer fx baljer og hulahopringe rundt på gulvet. Sæt evt. bamser/plastikdyr/billeder af dyr ved de forskellige baljer/ringe – så er det dyrene, der bor i de forskellige bure.

Sæt jer på en klud (så går det nemmere), læg noget dyrefoder (ærteposer og klude) i skødet eller i jeres dyrepassertaske (fiskenettet/pose/skål) og hjælp til med at fodre dyrene med en masse dejlig mad. Velbekomme!

Numsekarrusel

Klar til en snurretur? Sæt jer på numsen på en klud, og så er det bare om at dreje rundt om sig selv som en numsekarrusel!

Variation: Prøv at dreje rundt ved siden af hinanden. Når I mødes efter en omgang, kan I klappe hinanden i hænderne, give hånd eller noget andet sjovt, der passer lige til jeres numsekarruseller!

Sæt jer i en rundkreds. Tag en ærtepose, bold eller bamse. Når man får bamsen, drejer man en omgang rundt om sig selv i numsekarrusellen, før man giver den videre til den næste i rundkredsen.

Sæt jer overfor hinanden to og to – eller flere- og tag en bold med i legen; når man får bolden, drejer man rundt om sig selv, inden man triller den videre til en anden.

Lidt om det sansemotoriske bag

Når vi bevæger os rundt på numsen og fodrer dyrene, kræver det både styrke og kropskontrol. Vi får stimuleret vores muskel-ledsans og koordinationsevne, når både ben, numse og arme skal arbejde sammen, og de forskellige dyr skal have mad, og så er det ikke ren barneleg at skubbe sig selv frem på numsen!

En numsesnurretur kan måske gøre os lidt rundtossede, men prøv alligevel; bevægelser rundt om os selv – kolbøtter, trille- og gyngeture – er rigtig gode til at stimulere vores balancesans!

Her stimulerer vi især:

- Muskel-ledsansen
- Koordinationsevnen
- Balancen

Ben

“Op og ned over stok og sten — det er ikke svært at bruge sine ben!”



Hvad skal vi bruge?

- Noget til at lave en forhindringsbane: Fx hulahopringe, sjippetove, snor/reb, malertape, kridt, måtter og klemmer (til at sætte snor/sjippetov fast med).
- Noget til at lave linjer i “hoppesolen”: Malertape, kridt eller andet, der ligger fast på gulvet.
- Evt. baljer/spande og ærteposer.



Forhindringsbane

Lav en forhindringsbane af forskellige redskaber. Lav gerne banen med forskellige udfordringer; fx så I både hinker, springer, kravler under eller igennem, hopper over eller går på line.

I kan holde snore/sjippetove i forskellige højder, så der er noget at kravle under og hoppe over. Eller sæt snorene fast med tøjklammer, hvis I har noget, der ikke vælter.

I kan sætte flere hulahopringe sammen med tape (gerne gaffatape), så de kan stå selv – de kan bruges både til at kravle igennem, under og ind og ud af. Malertape kan bruges til mange ting; man kan fx både lave linjer, man kan gå på, og krydser, man kan hoppe på.

Hoppesol

Brug malertape eller kridt til at lave en sol med stråler. Sæt evt. nogle baljer med ærteposer i midten og/eller ved solens stråler. Brug “Hoppesolen” til leg og tumlen!

Hop, kravl og hink ind og ud af solens stråler, eller hvad med at gå på line eller gå baglæns? Tag en ærtepose med og kast den ned i baljen i midten.

Hop rundt om solen fra stråle til stråle, først den ene vej og så den anden; kan I hoppe på ét ben? Med samlede ben? Kan I springe? Tag små skridt tæt på midten eller lav lange hop yderst på solen, hvor afstanden mellem strålerne er størst. Find selv på flere tumlerier!

Lidt om det sansemotoriske bag

Når vi tumler rundt gennem forhindringsbanen eller laver alle mulige bevægelser i hoppesolen, udfordres vores muskel-ledsans hele tiden; hvor meget kraft skal jeg bruge i mit hop? Hvor er min krop i forhold til forhindringerne? Hvordan kontrollerer jeg kroppen, så jeg ikke falder? Med tumlelege, hvor vi hele tiden bevæger os op og ned, frem og tilbage, fra side til side, hurtigt og langsomt, får vi brugt vores muskel-ledsans, koordination og balance.

Her stimulerer vi især:

- Muskel-ledsansen
- Balancen
- Koordinationsevnen

Fødder



“Små fødder — stor betydning!”

Hvad skal vi bruge?

- Noget til at lave en “Gå-på-line-bane”: Brug ting med forskellig tekstur for at stimulere jeres følesans, fx hulahopringe, sjippetove, reb, malertape, kridt, måtter, puder, sutsko eller strømper.
- Baljer/spande med forskellige ting i: Fx ærteposer, ris, tørret pasta, avispapirskugler eller pladevat.
- Klude til at stå på “skøjter”.
- Evt. fiskenet, spande eller poser og fx ærteposer/klodser eller avispapirskugler (til dyrefoder).

Gå-på-line-bane

Lav en “gå-på-line”-bane af forskellige materialer – jo flere forskellige teksturer I prøver at mærke under fødderne, desto mere stimuleres følesansen, ligesom balancen udfordres, når I skifter mellem at gå på malertape, hulahopringe, sutsko og puder! Hvad er mon sjovest, sværest eller lettest at gå på?

Skøjtebane

Man kan da stå på skøjter året rundt! Stil jer med en klud under hver fod og bevæg jer derudaf henover isen (gulvet).

Variation: Måske er der nogle dyr på den anden side af isen, der skal have mad? Brug fiskenet/spande/poser til at transportere ærteposer eller andet “dyrefoder” henover isen til dyrene på den anden side (stil nogle baljer eller spande som dyr eller brug bamser/billeder af dyr).

Sansebaljer

Fyld sansebaljerne med forskellige ting og lad fødderne gå på opdagelse; hvad mærker I, og hvordan føles det? Hvad er blødest, glattest og hårdest? Hvilken balje er den bedste?

Lidt om det sansemotoriske bag

Særligt ved sansebaljerne får vi gang i den store stimulering af følesansen, men også når vi går på line på forskelligt underlag, eller mærker fødderne under vores klude, bliver vi sansemæssigt stimuleret. Ja, faktisk bruger vi også følesansen, når vi mærker, at vores krop er ved at falde, hvor vi både bruger muskel-ledsansen og balancesans til at blive i balance. Vi har brug for en masse styrke og koordinationsevne for at komme fremad på vores skøjter, og for ikke at tabe skøjterne midt på isen!

Her stimulerer vi især:

- Følesansen
- Balancen
- Koordinationsevnen
- Muskel-ledsansen



