

Inspirationshæfte



Børn, Leg og Bevægelse

AMU

Uge 40 2009

Af Anne Kær Thorsen

Videncenter for Sundhedsfremme





Sanglege og andre smålege



Jeg er en lille undulat

Jeg er en lille undulat (vinger)

Jeg har så ondt i min mave (æ på maven)

For dem jeg bor hos, ja dem jeg bor hos (lav hus med hænderne)

De er så nærig' (pengetegn med hænderne)

De gir' mig sild hver en'ste dag (svømme-hænder)

Og det vil jeg ikke have (røst på hovedet)

nej, jeg vil hel're, ja, jeg vil hel're (nik med hovedet)

Ha' coca cola og is (form hånden som kop og drik - på "is" trækkes hånden flat nedover munden)



Jeg gik mig over sø og land

Jeg gik mig over sø og land (gang-bevægelser)

Der mødte jeg en gammel mand

Han sagde så og spurgte så:

Og hvor har du så hjemme?

Jeg har hjemme i trampeland trampeland trampeland (tramp i gulvet)

Og alle dem som trampe kan

De har hjemme i trampeland

(gentage med vinkelaland, hoppeland, kysseland osv.)

Med hænderne sir' vi klap klap

Med hænderne sir' vi klap klap klap (hænderne klapper i gulvet)

Med fødderne sir' vi tramp tramp tramp (fødderne tramper i gulvet)

At du må huske på (pejefingrene føres op en efter en)

Sådan skal en polka gå (snurre rundt på numsen på gulvet)

Tra la la la la la (hop, dans rundt)



Melodí: títgelíngelater tínsoldater

Det er højre (højre arm ud til siden)

Det er venstre (venstre arm ud til siden)

Det min mave (hold på maven)

Den er rund (lav cirkelbevægelser på maven)

Det mit hoved, hvor vi finder (hold på hovedet)

Øre (rør øret)



Øjne (rør øjet)

Næse (rør næsen)



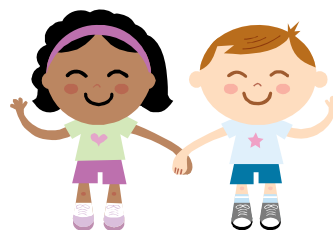
Mund (rør munden)

Omme bagpå sidder ryggen (tag begge arme om på ryggen)

Og hvor ryggen den er slut (kør stille hænderne ned ad ryggen)

Sidder der min lille numse (stop bevægelsen på numsen)

Og med den jeg slår en prut (hop så højt du kan)



Melodí: Lille Lise

Sommerfuglen, sommerfuglen (lav flyvebevægelser med hænderne)

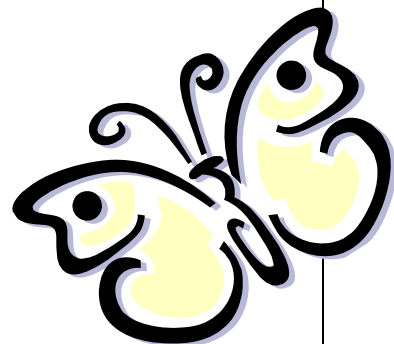
flyver gennem stuen

Når den rammer ruden (klask hænderne sammen)

Får den en på tuden (peg på næsen)

Sommerfuglen, sommerfuglen (flyvebevægelser igen)

vil så gerne ud (flyvebevægelsen slutter opad)



Variation...

Sommerfuglen, sommerfuglen (lav flyvebevægelser med hænderne)

flyver gennem stuen

Når den rammer døren (peg på døren)

Sir' den av for søren (hånden for munden)

Sommerfuglen, sommerfuglen (flyvebevægelser igen)

vil så gerne ud (flyvebevægelsen slutter opad)

I østen stiger solen op

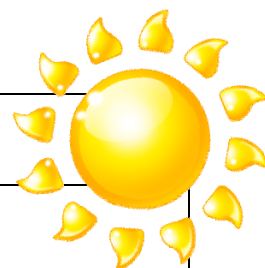
I østen stiger solen op (lav solform - evt. rundt om barnets hoved)

Den spreder guld på sky (bevæg fingrene som om du spiller på klaver)

Går over hav (bølgebevægelser med hænderne)

Og bjergetop (form en bjergtop med hænderne)

Går over land og by (spred armene ud til siden, form et hus med hænderne)



Mon du bemærket har

Mon du bemærket har (pegefingeren op til munden)

Hvad der på loftet var (peg på loftet)

Det var en kæmpe ting (form en kæmpe ting med hænderne)

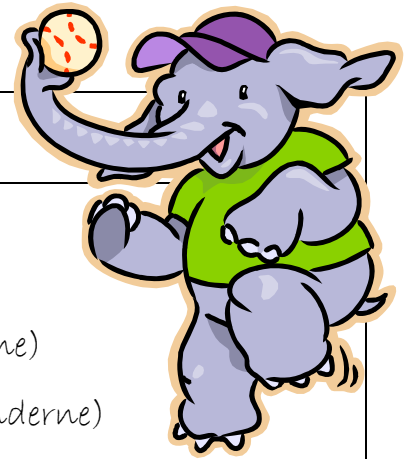
Som cykled' rundt omkring (lav cykelbevægelse med hænderne)

Det var en elefant

Den var så elegant (sammel fingrene og vend håndfladerne udad)

Den havde en hale der (vis en hale med den ene hånd)

Og en endnu læng're der (lav snabel med den ene hånd)



Lille Peder edderkop

Lille Peder edderkop (kravlebevægelser med fingrene)

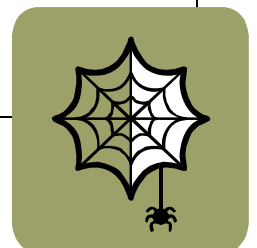
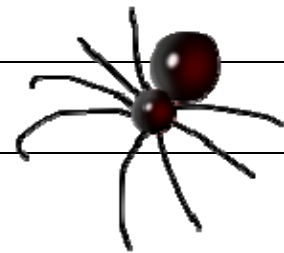
Kravled' op af muren

Så kom regnen og skylded' Peder ned (regn bevægelser med hænderne)

Så kom solen og tørred' Peders krop (tørrebevægelser på kroppen)

Lille Peder edderkop kravler atter op (kravlebevægelser med fingrene)

Variation: brug hele kroppen.



Mín lille mariehøne

1. Mín lille mariehøne den har ingen prikker på (kører hænderne op ad barnets ryg)

- || -

2. Mín lille mariehøne den har kun en enkelt prik (prik barnet én gang)

- || -

3. Mín lille mariehøne den har kun to prikker på (prik barnet to gange)

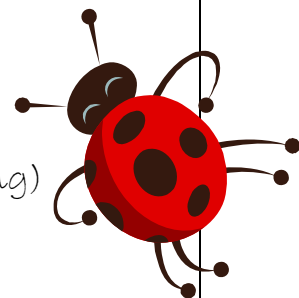
- || -

4. Mín lille mariehøne den har kun tre prikker på (prik barnet tre gange)

- || -

5. Mín lille mariehøne den har mange prikker på (prik mange gange)

Prik prik prik prik.....



Traktoren kører

Traktoren kører (sidder med et rat)

Traktoren kører

Hele dagen lang

Først med gyllevognen (holder for næsen)

Så med vendeploven (ruller med armene)

Traktoren kører (sidder med et rat)

Traktoren kører

Hele dagen lang



Rumpe gange

Rumpe gang (sidder på numsen i en lang række og gumper sig af sted)

Rumpe gang

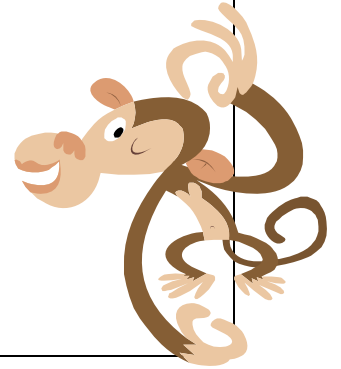
Og så gør vi orangutang (klør sig under den ene arm)

Og så gør vi orangutang (klør sig under den anden arm)

Og så gør vi stigen lang (rør først tæerne og læner sig tilbage)

Og så tar' vi den endnu en gang (rør tæerne)

(forfra...)



Andre smålege

1. Pust i sugerør til vatkugler/bordtennisbolde
2. Fang balloner i viskestykker
3. Føre balloner rundt om kegler (banen kan tilpasse i sværhedsgrad)
4. Tegn på papirstallerken, dans derefter twist på den (de større børn). De mindre børn kan tegne på tallerkenen, undersøge den, kaste med den mm.



Bevægelseslege

- med og uden

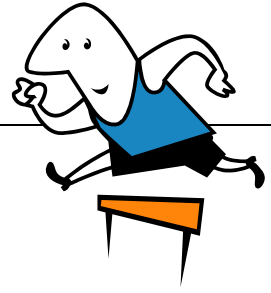
🎵 musik 🎵



Stopdans



Alder Fra 1,5-2 år (gående)	Deltagerantal Alle, som kan stå/gå
Redskaber <ul style="list-style-type: none">• Musikanlæg (gerne med fjernbetjening)• ved brug af variationsmuligheder: ting, som børnene kan kravle op på, papir	
Beskrivelse <ul style="list-style-type: none">• Musikken spiller, mens børnene danser rundt• Når musikken stopper, skal børnene stå så stille som muligt• Det er ikke nødvendigt at kåre vinder og taber – bevæger et barn sig, når musikken stopper, fortsætter legen som før	
Variation <ul style="list-style-type: none">• Stop på numse, mave, ryg osv.• Vifte med papir, mens musikken spiller, når musikken stopper skal man stå på papiret.• Der opbygges en "legeplads" med de redskaber, der er til rådighed. Når musikken stopper, gælder det om ikke at røre jorden	
Legen træner <ul style="list-style-type: none">• Balance• Rytme• Kropsfornemmelse	



Forhindreingsbane

Målgruppe Afhænger af banens sværhedsgrad	Deltagerantal Afhænger af banens størrelse
Redskaber <ul style="list-style-type: none">• Ting fra stuen/haven/hallen, som kan fungere som forhindreinger• Forslag: hulahopringe, kegler til slalom, store bolde, fluesmækker, balloner	
Beskrivelse <ul style="list-style-type: none">• Der laves en forhindreingsbane. Lad gerne børnene deltage i opbygningen• Lav gerne en tunnel – kan evt. laves ved at hænge et lagen over et bord	
Variation <ul style="list-style-type: none">• Både forlæns og baglæns (større børn)• Kongens efterfølger – enten den voksne eller et barn går forrest• Den voksne kan evt. guide barnet igennem banen – på denne måde får barnet koblet retningsbeskrivelser på kroppens bevægelser• Forhindreingsbanen kan indgå i "stopdans"	
Legen træner <ul style="list-style-type: none">• Muskel-og led sansen• Balancesansen (nye og lidt svære kroppsstillinger)• Sprogligt – barnets sans for rum og retning• Andre: kommer an på forhindreingerne, eks. stor bold - labyrintsansen	



Keglefodbold

Målgruppe

Legen kan tilpasses målgruppen - stående eller siddende. Barnet skal dog være i stand til at sparke, kaste, skubbe

Deltagerantal

1-5 (hvis antallet af børn er større opstilles flere baner)

Redskaber

- vandflasker
- bolde



Beskrivelse

- Keglerne, vandflaskerne eller lign. stilles op på gulvet eller græsplænen (lige som i bowling)
- En bold lægges ca. 1 m fra keglerne.
- Barnet sparker/kaster derefter i retning mod keglerne, så de vælter
- Keglerne rejses op igen (man skiftes til at rejse kegler)

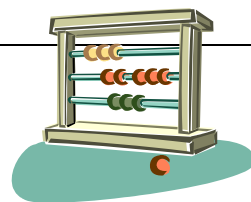
Variation

- Ved at komme vand i flaskerne bliver de sværere at vælte
- Bolden kan placeres længere fra vandflaskerne, hvilket gør det sværere for barnet at ramme
- Barnet kan ligge på maven og skyde til flaskerne

Legen træner

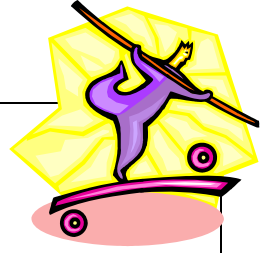
- Balancen
- Kontrol af fod og hånd

Perler på snor



Målgruppe Legen kan tilpasses målgruppen, gerne gående	Deltagerantal 1-5 (hvis antallet af børn er større opstilles flere baner)
Redskaber <ul style="list-style-type: none">• Snor• "Perler" (alt, hvad der kan hænges på en snor)	
Beskrivelse <ul style="list-style-type: none">• Den voksne og børnene hjælper hinanden med at sætte perler og andre ting på en lang snor.• Snoren bindes fast mellem to stole el. lign. i barnehøjde (kan også holdes af to personer).• Barnet tager nu fat i den først ting og fører denne fra den ene til den anden ende.	
Variation <ul style="list-style-type: none">• Det er en god idé at tale om tingene: farver, form, hård/blød• To børn kan evt. starte fra hver sin ende og mødes på midten.	
Legen træner <ul style="list-style-type: none">• Håndens følesans• Finmotorikken (pincetgrebet)• Kombination af grov- og finmotorik	A stylized illustration of a hand holding a string. The hand is yellow with a crown on top. The string is pink and forms a loop.

Følg slangen/linedanser



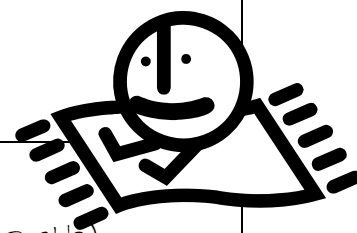
<p>Målgruppe Gående (evt. kravlende)</p>	<p>Deltagerantal Legen kan tilpasses antal</p>
<p>Redskaber</p> <ul style="list-style-type: none">• Et reb eller sjippetov + andre redskaber til variation	
<p>Beskrivelse</p> <ul style="list-style-type: none">• Rebet lægges i spiral eller lige på gulvet/græsset• Barnet skal nu følge rebet fra start til slut (i nødvendigvis på rebet hele tiden - afhænger af udviklingsniveau).• Legen kan både hedde "følg slangen", når drengene leger eller "linedanser", når pigerne leger.	
<p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none">• Lad evt. barnet gå med hænderne langs siden/med armene ud til siden, med lukkede øjne (kun de større børn)• Ved brug af to reb eller sjippetov kan laves en labyrint• Hoppe, gåsegang, baglæns, ærtepose på hovedet, kravle, trille en bold, hoppe fra side til side over snoren, løbe osv.	
<p>Legen træner</p> <ul style="list-style-type: none">• Muskel-led sansens samspil med balancen• Følesansen omkring fødderne	



Hopperude

Målgruppe Gående/hoppende	Deltagerantal 1-5 (hvis antallet af børn er større opstilles flere baner)
Redskaber <ul style="list-style-type: none">• Kridt (eller kæmpe stykke papir og tuscher)	
Beskrivelse <ul style="list-style-type: none">• Der tegnes x-antal kvadrater i en større kvadrat• I hvert mindre kvadrat tegnes en figur - f.eks. sol, kat. Æble eller lign.• Barnet starter i et felt• Barnet hopper/går hen i et felt og bagefter snakker den voksne med barnet om figuren i kvadraten	
Variation <ul style="list-style-type: none">• Den voksne fortæller barnet, hvor det skal hoppe/gå hen	
Legen træner <ul style="list-style-type: none">• Små hop• Koordinationen mellem sprog og bevægelse	A cartoon illustration of a young girl with orange pigtails, wearing a purple shirt and brown pants, jumping on a hopscotch grid. The grid has numbers 6, 8, 10, and 7 on it.

Det flyvende tæppe



Målgruppe

Alle

Deltagerantal

Afhænger af alder (ca. 1-3 stk)

Redskaber

- Et stort lagen

Beskrivelse

- Lagenet bredes ud på gulvet
- Børnene/barnet sætter sig i den ene ende
- Den voksne (gerne to) trækker af sted med lagenet hen ad gulvet, pas på ikke at trække for hurtigt - barnet skal kunne blive siddende

Variation

- Evt. bold i hænderne, så de ikke bruger hænderne som støtte
- Andre lege med lagener
 - "gynge" barnet frem og tilbage i lagenet
 - Bolde på lagenet - få dem til at flyve op i luften
 - Bygge hule
 - Bjørnen sover (syng sangen), løfte lagenet op i luften, gemme sig

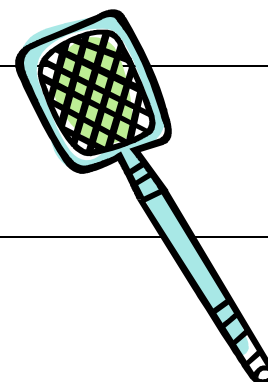
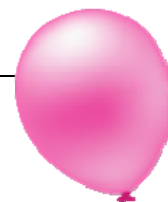
Legen træner

- Styrke muskler i mave, nakke og ryg
- Muskel- og led sansen
- Andre: kommer an på, hvilken leg der leges - eks. ved "gynge" trænes labyrintsansen

Leg med stor træningsbold

Målgruppe Alle	Deltagerantal 1 pr. voksen
Redskaber <ul style="list-style-type: none">• Stor træningsbold• Evt. ting, som barnet kan gribe ud efter (dåser, flasker, bolde eller lign.)	
Beskrivelse <ul style="list-style-type: none">• Barnet lægges op på den store bold i mavestilling• Tril barnet rundt på træningsbolden – også gerne så hovedet vender nedad	
Variation <ul style="list-style-type: none">• Stil ting ca. 2 meter foran bolden, som barnet skal tage fat i• Giv barnet en bold og lad den kaste efter tingene	
Legen træner <ul style="list-style-type: none">• Balancen• Musklerne i ryggen og nakken• Øje-hånd koordination	

Fluesmækkeren



Målgruppe

Alle

Deltagerantal

Alle

Redskaber

- En ballon pr. barn (mal evt. ansigter på)
- Fluesmækker
- musik

Beskrivelse

- Hvert barn får tildelt en fluesmækker og en ballon
- Børnene løber/går rundt og dasker til ballonen, mens musikken spiller.

Variation

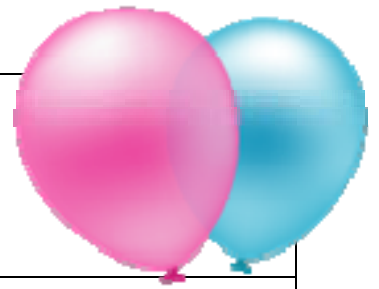
- Brug evt. hænderne i starten, da det kan være svært for barnet at afstandsbedømme – men det er godt at øve.
- Børnene slår ballonen mellem hinanden

Legen træner

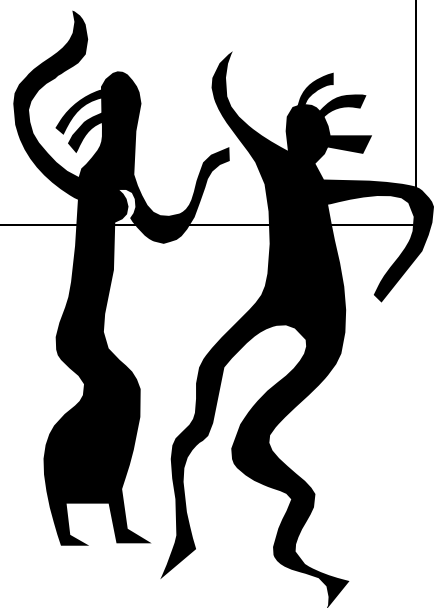
- Evnen til at afstandsbedømme
- Labyrintsansen



Ballondans



Målgruppe Gående	Deltagerantal Alle
Redskaber <ul style="list-style-type: none">• 1 ballon pr. 2 børn/2 balloner pr. 2 børn• musik	
Beskrivelse <ul style="list-style-type: none">• Ballonen placeres mellem to børn• Dans med balloner mellem hinanden, mens musikken spiller	
Variation <ul style="list-style-type: none">• Dans med balloner mellem maverne, ryggene, panderne, med og uden hænder	
Legen træner <ul style="list-style-type: none">• Følesansen• Nærkontakt til/samarbejde med andre børn• Balancen	





Føle-leg

Målgruppe

Alle

Deltagerantal

Alle, én af gangen

Redskaber

- Baljer, små kar
- Havregrød, små sten/glaskugler, blade, mudder, flis, vand (koldt, lunkent), popcorn, flamingo, vat, fjer mm.

Beskrivelse

- Baljerne/karene fyldes med det, man ønsker, at barnet skal føle
- Barnet går op i baljen og mærker konsistensen af baljens indhold



Variation

- Hvis barnet endnu ikke kan gå, kan denne holdes af en voksen
- Hvis barnet ikke føler sig tilpas med at skulle gå i baljen, kan denne i stedet mærke med hænderne
- De største børn kan få bind for og evt. gætte, hvad der er i baljerne

Legen træner

- Følesansen
- Evt. balancen



Inspirationsbøger, -CD'er og -hjemmesider

CD'er

- "Tumlebiller og danseemus" af Karen Marie Bille og Mette Vainer Wegloop + tilhørende bog med idéer til bevægelser til musikken
- "Glemmebogen for børn" af Kim Larsen
- "Sigurds Bjørnegymnastik" af Sigurd (ham fra Sigurds Bjørnetime)

Bøger

- "Tumlebiller og danseemus" af Karen Marie Bille og Mette Vainer Wegloop + tilhørende CD
- "Ej sikke leg" af Mette Vainer Wegloop og Lone Spliid. Indeholder idéer til lege, opdelt i alder. Bogen beskriver samtidig, hvilke sanser samt motoriske bevægelser, der trænes i den pågældende leg.
- "Kropumulige unger - kroppen som basis for trivsel og udvikling" af Gudrun Gjesing. Beskrivelse af børn motorik, sanser samt grundlaget for læring og udvikling.
- "Grundmotorik - testning og træning" af Anne Brodersen og Bente Pedersen

Hjemmesider (der findes MANGE flere)

- Motorik foreningens hjemmeside: www.motorikforeningen.dk, indeholder links til artikler, informationer ift. motorikbørn
- DGI's hjemmeside: www.dgi.dk, indeholder artikler om sanserne (let læselige og forståelige)

Hæftet er udarbejdet i samarbejde med dagplejer og er inspireret af ovenstående bøger og hjemmesider. Der er især gjort brug af bogen "Ej sikke leg" af Mette Vainer Wegloop og Lone Spliid.