

Leg i Lejre



Aftenens workshop er en del af temaet 'Leg i Lejre', hvor Lejre Kommune sætter fokus på leg og bevægelsesglæde på 0-6-års området.

Både dagtilbud, idrætsforeninger samt forældre vil blive tilbudt inspiration, workshops og uddannelse indenfor legens - og bevægelsens univers.

Hvis I som forældre gerne vil have mere inspiration (og en rigtig hyggelig lørdag formiddag med børnene), så hold øje med hjemmesiden for biblioteket i Lejre Kommune:

<https://lejre.ddbcms.dk/>

Her vil I få mulighed for sammen med jeres børn at deltage aktiviteten 'Leg en Bog', som kombinerer børneeventyr med fælles bevægelseslege.

Fx 'Pippi i cirkus', hvor Pippi ikke helt har forstået, hvad det vil sige at være tilskuere og hvor linedans, balancetricks på cirkushesten, brydekamp med verdens stærkeste mand og fantastiske jonglørkunstner er noget, hun bare må prøve på egen krop!



Lejre
Kommune

Hellere hul på knæet end hul i udviklingen



**Giv dit barn de bedste motoriske forudsætninger –
via selvhjulpenhed og leg**

Hvorfor skal vi lege med børnene?

Hvorfor fokus på bevægelsesleg?

Børn lærer gennem kroppen, så når vi møder dem kropsligt møder vi dem også kognitivt

"Børn er i verden gennem kroppen og når de støttes i at bruge, udfordre, eksperimentere, mærke og passe på kroppen – gennem ro og bevægelse – dannes grundlagt for psykisk og fysisk trivsel.

Kroppen er et stort sammensat sansesystem, som udgør fundamentet for erfaring, viden, følelsesmæssig og sociale processer ligesom al kommunikation og relations-dannelse udgår fra kroppen"



Derfor er det vigtigt at vi er opmærksomme på vores børn's motorik

Især fordi der er ikke nok bevægelse i den moderne dagligdag.

Vi kan også nemt komme til at overhjælpe vores børn.



3 sanser spiller en særlig rolle i forbindelse med tilegnelsen af motoriske færdigheder



“

Stimulering af primærsanserne i løbet af dagen, hjælper på en bedre registrering og bearbejdning af sanseindtrykkene

Når de 3 sanser fungerer, som de skal, fortæller de uafbrudt kroppen, hvor den er, hvad den gør og hvor hurtigt den gør det.

Det betyder vi skal have fokus på primære sanserne

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.



Følesansen

Det kilder. Det kradser. Det er blødt. Det er hårdt. Jeg mærker kroppens overflade. Jeg mærker kropskontakten fra de andre børn.

Placering: sanseceller i slimhinderne og huden.

Registrerer: varme, kulde, tryk, smerte, konsistens og form.

Betydning: finmotorik, kropsfornemmelse, social kontakt og følelsen af nærvær og tryghed.

Aktiviteter: massage, tumble- og kildelege, leg i vand, leg med bare fødder og let påklædning.



Vestibulærsansen

Hvad er op og hvad er ned? Jeg løber hurtigt i mange forskellige retninger. Jeg snurre 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, gyngesving, rutsje, hovedet pedal, hop, spring, løbe rundt imellem hinanden.



Muskel-/ledsansen

Placeret i sanseceller i muskler, sener og led og stimuleres ved bevægelse

- Viden om hvor kroppens dele er i forhold til hinanden, ift. andre/andet, koordinering, kraft (spejle, kropsskema, rum-retning, afstandsbedømmelse).
- Musklers sammentrækning og udspænding:
 - Når man strækker og bøjer et led.
 - Når man trækker i et led
 - Når man trykker et led sammen.



Hvis man er udfordret på sin muskel/led-sans



“

- Svært ved at regulere kraft.
- Dårlig kropsbevidsthed.
- Overdrevent motorisk urolig.
- Ukoordineret bevægelsesmønstre.
- Mange børn søger stimulation, hvis de mangler den.
- Denne sans kan ikke overstimuleres.

Aktiviteter som styrker Muskel- ledsansen



I aktiviteter, hvor en eller flere af følgende aktiviteter indgår stimuleres muskel-/ledsansen.

- Hoppe, løbe, kravle,
- Hive, skubbe, bære **tunge** ting
- Kamplege
- Svømning/leg i vand
- **Alt vægtbærende aktivitet**



Den taktile sans (Føle- og berøringssansen)

Huden er det største organ i kroppen

- Får information fra ydre omgivelser om:
 - Struktur
 - Temperatur dvs. kulde/varme
 - Smerte
 - Bevægelse i hudens hår lag
 - Registrere farlig/ufarlig



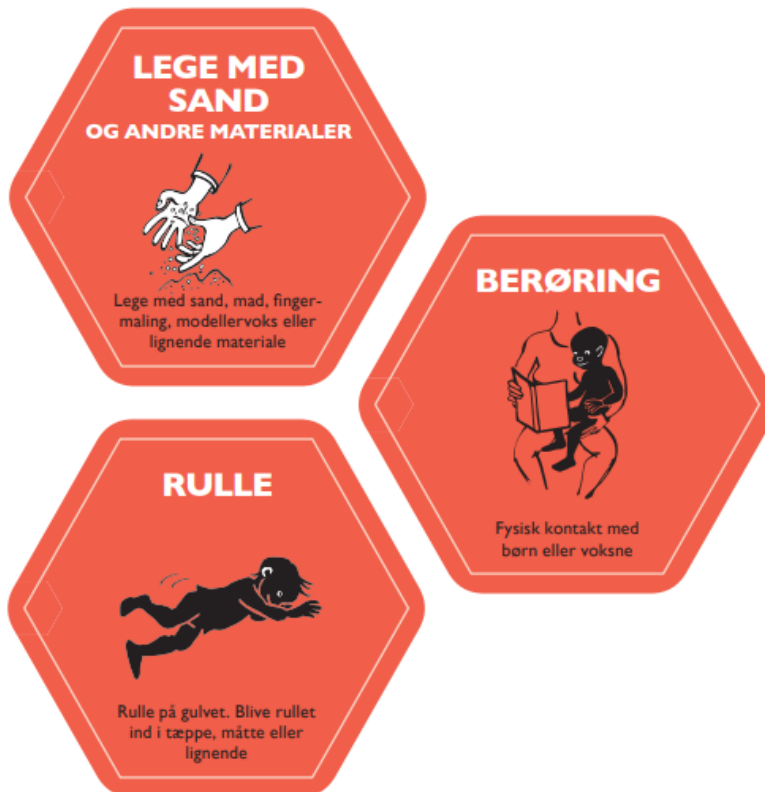
Hvis man er udfordret på sin følesans?



“

- Bryder sig ikke om knus og kan reagere voldsomt på uventede berøringer
- Bryder sig ikke om at være snavset, fx på fingre og mund
- Har svært ved at finde ro (særligt ved sovetid)
- Rører og piller ved alt
- Opdager evt. ikke at de er beskidte
- Denne sans kan overstimuleres, så lad barnet være aktiv selv

Aktiviteter som styrker den taktile sans (føle- og berøringssansen)



Aktiviteter, hvor en eller flere af følgende aktiviteter indgår stimulerer følesansen:

- Alt berøring
- Kartoffelmel-smat
- Føle genstand -Kims leg
- Bønnekasser- sansekasser
- Massage, dybe tryk
- Svømning/leg i svømmehal
- Bare tæer – udforske forskelligt underlag

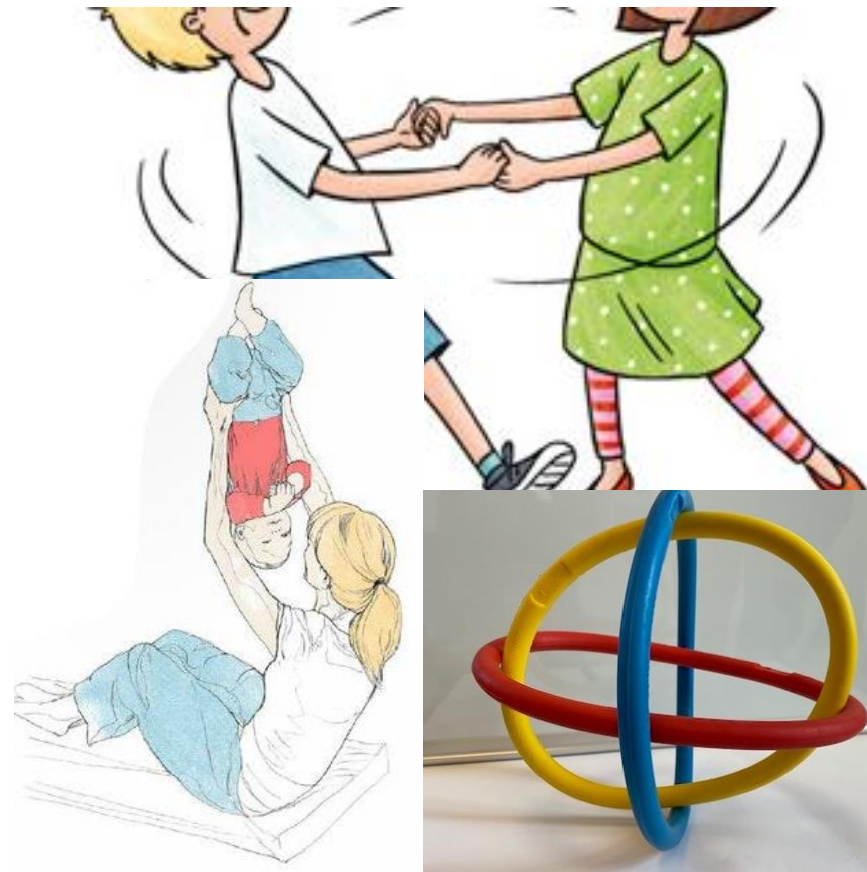
Den vestibulære sans (Ligevægt- og balancesansen)

Labyrinthorganet fortæller hjernen om:

- Fart op – fart ned, i alle bevægelsesplaner, *“nu er jeg på vej, frem-tilbage, til siden, rundt”*

Registrerer i 3 planer

- Sagital – kolbøtteplan
- Vertikal – vejrmølleplan
- Horisontal – omkring egen akse



Hvis man er udfordret på sin vestibulær sans



“

- Bryder sig ikke om at få hovedet nedad
- Dårlig balance
- Utilpas ved at gynge og snurre eller snurrer rundt og rundt uden reaktioner
- Denne sans kan overstimuleres, så lad barnet selv snurre rundt på fx gulvet

Aktiviteter som styrker vestibulærsansen (ligevægt og balancen)



I aktiviteter, hvor en eller flere af følgende aktiviteter indgår stimuleres den vestibulære sans:

- Dreje, snurre, trille, kolbøtter
- Hovedet ned af
- Tumblelege
- Svingture
- Fangelege
- Gyng
- Være højt oppe
- Rutsjebaner.



Selvhjulpenhed

Vi hjælper ofte vores børn for meget i hverdagen
– vi overhjulper dem.

Mange børn bliver udfordret for lidt motorisk i dag, det har konsekvenser for deres læring

- Barnet opdager og oplever verden gennem kroppen og sanserne.
- Derfor rummer de daglige gøremål enorme potentialer for læring og udvikling.
- I en travl hverdag er det hurtigt og nemt at komme til at overhjelpe.
- Men vi må styre hjælperefleksen lidt 😊



Selvhjulpenhed

Hvad er det og hvorfor?

- Når barnet kan gennemføre en aktivitet fra start til slut, oplever det en kropslig sejr.
- Indtil barnet er 6 år er det gennem de kropslige sejre at barnet øger sit selvværd.
- Psykisk læring – hvad kan jeg med min krop?
- Derfor gør de ofte det samme igen og igen og igen
- Kompetence skrammer



Hver gang et lille barn gør noget selv, så lærer de, og dermed erfarer, hvordan det skal gøre næste gang det møder en lignende udfordring.

Hvad kan vi så gøre hjemme?

- Snurre ud til toilettet
- ASE mase lege i fx sofaen
- Lade dem bære deres taske selv
- Give dem lov til at deltage i borddækning
- Give dem tid til selv at kravle op på stolen
- Lade dem selv tage tøj på
- Lade dem spise selv
- Lege små forældre/barn lege
fx **Vælt en voksen, Svingtur, Spille billedlotteri fra sofaen, Bjørnekamp, Massage-leg, Gå trillebør ud til tandbørstningen**



Legens betydning: Leg er ikke en luksus, men en nødvendighed



“

- Derfor skal vi lege voksenstyrerede lege, hvor børn lærer at lege og sørge for at børnene får tid til at lege.
- For at øge sociale kompetencer, og selvtillid-selvværd
- Læring, kropslig og kognitiv (indlæring, hjernen)
- Være gode voksne, rollemodeller, bevæg dig med dit barn.

Afrunding

Vaner tager tid at ændre – men giv ej op

Styrk kroppen hver dag

- Giv dit barn en svingtur, tril, gyng, dans, hop, hver dag! Kram, "kæmp" og tumle med dit barn hver dag!

