

Idekatalog - Styrk din krop

Krop og bevægelse er ikke kun godt for børn!

De voksne har også godt af en tørn



Sundhedskoordinator

Line Rørby Pedersen



RØDOVRE KOMMUNE

Forord

Dette katalog tager udgangspunkt i ét af de seks læreplanstemaer, krop og bevægelse, og har til formål at inspirere til en sammentænkning af egen og børns bevægelse/sundhed.

Børn kopierer ofte de voksnes vaner, når det gælder fysisk aktivitet, og de tager ofte deres tidlige motionsvaner med sig ind i voksenlivet

Det er sjovt, og det giver energi, når børn og voksne i fællesskab udfordrer kroppen og de 3 grundlæggende sanser: Den vestibulære, den taktile og den kinestetiske sans.

Så udnyt mulighederne i det daglige arbejde!

Alt i dette katalog er legalt at lave i arbejdstiden sammen med børnene

Taktilsansen –Berøringssansen

Berøringssansen er den tidligst udviklede sans.

Stimulation af taktilsans handler om at blive berørt og selv at røre.

Vestibulære sans - Ligevægtssansen

Den er placeret i det indre øre.

Vestibulære sans stimuleres, når børn vugger, gynger, svinger, hænger med hoved nedad, hopper, glider, rutsjer, triller, drejer osv..

Kinæstetiske sans (stillingssansen) – Muskel-ledsansen

Har betydning for, at barnet kan udføre præcise bevægelser – kropsbevidsthed, balance, rum-retningsbevidsthed.

Ide:

Indfør morgengymnastik hver morgen.

Informér forældre om, at I laver morgengymnastik og at det er vigtigt, børnene kommer og er med.

Aktivisterne bestemmer du/I.

Sæt musik på og brug kroppen.

Børnehaven Nyager arbejder på at udgive en CD med musik fra nogle af deres aktiviteter, som vil blive mulig at bestille.

-Arbejdsgruppen vil informere når dette er muligt.

Den levende vippe

Hvor mange:

2-6 børn / voksen

Børnene skiftes og kan spejle øvelsen, mens de venter.

Hvordan:

Den voksne ligger sig på ryggen med bøjede ben.

Barnet ligger på maven på skinnebenet.

Underbenet fungerer som vippe.

Materialer:

Evt. et tæppe eller tynd måtte

Varighed:

5-10 min.

Denne aktivitet styrker din:

Mave

Ben

Aflaster ryggen.

Styrker barnets:

Vestibulære sans

Taktile sans



Flyveren

Hvor mange:

2-6 børn / voksen

Børnene skiftes og kan spejle øvelsen, mens de venter.

Hvordan:

Den voksne ligger på ryggen. Barnet holdes fast med fødderne på barnets hofte og med hænderne på barnets skuldre.

Materialer:

Evt. et tæppe eller tynd måtte

Varighed:

5-10 min.

Denne aktivitet styrker din:

Smidighed

Mave

Arme

Ben

Aflaster ryggen

Styrker barnets:

Vestibulære sans

Taktile sans

Kinestetiske sans



Smæk balloner

Hvor mange:

Ingen begrænsninger

Hvordan:

Hold alle balloner i luften. Smæk dem rundt i lokalet.

Materialer:

Balloner og fluesmækkere.

Varighed:

5-10 min.

Denne aktivitet styrker din:

Blodcirkulation i skuldrene, forebygger ømhed og myoser.

Styrker barnets:

Vestibulære sans

Kinestetiske sans

Koncentration og opmærksomhed



Gulv aktiviteter

Hvor mange:

Ingen begrænsninger

Hvordan:

Tegn, mal, tril med bold, læs en bog liggende på maven på gulvet

Det er vigtigt at bøje ryggen bagover flere gange om dagen. Flyt derfor nogle af de daglige aktiviteter med på gulvet, liggende på maven, så du svajer i ryggen.

Materialer: -

Varighed:

5-15 min.

Denne aktivitet styrker din:

Ryg

Styrker børnenes:

Vestibulære sans, koncentration



Spejling

Hvor mange:

2-10 børn

Hvordan:

Lav forskellige enkelte øvelser som børnene skal forsøge at spejle.

Forsøg at lave øvelser der for kroppen i nye stillinger.

-trille, stå på hoved, stå på tæer, stå på et ben, holde sig på arme og tæer osv.

Materialer: -

Varighed:

5-15 min.

Denne aktivitet styrker:

Generelt hele kroppen

afhængig af øvelserne

for både dig og børnene





Gå på stylder

Hvor mange: Ingen begrænsninger

Hvordan: Øv jer i at gå på både små og store stylder.

Når både børn og voksne er blevet rigtig gode, kan I lave stafetter.

Materialer: Stylder, enten de små spande eller store træstylder.

Varighed: 5-20 min.

Denne aktivitet styrker din og børnenes:

Balance

Ben

De små muskler omkring mave og ryg

Balance øvelser

Hvor mange: Ingen begrænsninger

Hvordan: Lav en bane med forhindringer, der kræver, man skal holde balancen for at gennemføre. Både børn og voksne skal kunne komme igennem banen.

Materialer: Træstammer, spande osv.

Varighed: 15– 30 min.

Denne aktivitet styrker din og børnenes:

Balance

De små muskler omkring mave og ryg



Gymnastik

Hvor mange: Ingen begrænsninger

Hvordan: Lav div. øvelser som børnene skal spejle.

Kolbøtter, stå på hænder op ad en væg, planke og lignende.

Materialer: evt. måtter

Varighed: 15– 30 min.

Denne aktivitet styrker:

Generelt hele kroppen afhængig af øvelserne, for både dig og børnene.



Stafetter

Sækkeløb, trillebøreløb...

Hvor mange:

8-30 deltagere

Hvordan: Del deltagerne op i minimum 2 hold.

Angiv en startlinje og en baglinje.

Holdet skal nu gennemføre x-antal omgange, før de er færdige. Første hold, der gennemfører det angivne antal runder, har vundet.

(der må være 2 børn om at være fører af en voksen trillebør)

Materialer: evt. kegler, reb eller andet til at angive start og baglinje.

Sække (hvis sækkeløb)

Varighed: 10-30 min.

Denne aktivitet styrker:

Styrker hele kroppen samt konditionen for både dig og børnene.



Gyng

Hvor mange:

Ingen begrænsninger

Hvordan:

Sid med på gyngen.

Materialer:

Gyngestativet

Varighed:

2-15 min

Denne aktivitet styrker din:

Balance

Mave

Arme

Styrker barnets:

Vestibulære sans

Taktile sans

Kinestesiske sans



Fangeleg

Kædetagfat, hospitalsleg, ståtrold, fanghaler m.fl.

Hvor mange:

5-20 deltagere

Hvordan:

Udvælg en eller flere fangere og sæt reglerne efter hvilke deltagere der er med.

Hospitalsleg. (kræver måtter eller tæpper som "sygehus".)

Der udvælges et antal fangere, som skal fange resten af deltagerne, der løber rundt i salen/et afgrænset område. Er der mange deltagere, kan man have flere måtter og flere fangere. Når man fanges lægger man sig ned det pågældende sted og venter på, at nogle af de andre "frie" deltagere kommer, og som ambulance fragter den syge ind på sygehuset(måtten). Dette foregår ved at 2 eller 4 tager den "syge" i arme og ben og bærer den "syge". Som ambulance har man helle. Sygehuset er den tykke måtte/tæppet i midten, hvorfra man helbredes ved at tælle til 10. Legen kan afsluttes ved at sygehuset lukker, og alle efterhånden dør.

Ståtrold

Fangeren "tikker" de øvrige ved at "røre". Når man er fanget, stiller man sig i bredstående stilling og kan befries ved, at en fri person løber mellem benene på den fangne. (Prøv evt. andre befrielsesmetoder) Man har "helle", så længe man befinder sig mellem benene på en fanget.

Legen fortsætter, til alle er taget eller for eksempel i to minutter, hvorefter der skiftes til nye fangere.

Andre måder at befri kunne være:

10 sprællemænd over for hinanden.

10 runder i armkrog

10 englehop osv.



Materialer: evt. et tæppe, madras el lign (til hospitalsleg), bånd el lign til haler (fang haler)

Varighed:

2-15 min

Denne aktivitet styrker din og børnenes:

Kondition, opmærksomhed, balance og bevægelse i ryg og skulder

Hop i bue

Hvor mange:

3-15 deltagere

Hvordan:

De voksne kan måde svinge og hoppe. Børnene, der svinger, kan stå på en stol for at gøre tovet højere.

Materialer: Et buetov

Varighed:

5-20 min.

Denne aktivitet styrker din og børnenes:

Skulder

Arme

Kondition

Knogler



Hinkerude

Hvor mange:

2-10 deltagere

Hvordan: Tegn en hinkerude

Aftal hvordan I bevæger jer gennem hinkeruden.

Aftal om det har konsekvenser at miste balancen, ramme forbi et felt eller ikke bevæge sig den rigtige vej. F.eks. at man skal starte forfra eller skal tage et skridt tilbage.

Hop, hink, snur, gå, tramp, step eller bevæg jer på anden måde gennem hinkeruden og tilbage igen.

Hvis I vælger at hinke med hinkesten, skal denne skubbes med skoen foran og ramme i det rigtige felt, efter de aftalte regler.

Materialer: Kridt, evt. en hinkesten.

Varighed:

10-30 min.

Denne aktivitet styrker din og børnenes:

Muskler

Knogler

Led

Balance



Slå vejrmøller

Hvor mange:

Ingen begrænsninger

Hvordan:

Det er bare at øve sig igen og igen

Materialer: -

Varighed:

2-15 min.

Denne aktivitet styrker din:

Mave

Arme

Ryg

Balance

Styrker barnets:

Vestibulære sans

Kinestesiske sans



Endevendt

Hvor mange:

5-10 deltagere

Hvordan:

Find noget I kan hænge i ribber, gynger og lignende.

Materialer: En eller flere genstande man kan hænge i.

Varighed:

2-15 min

Denne aktivitet styrker både din og barnets:

Balance

Mave

Ryg

Ben



Alle mine kyllinger kom hjem

Hvor mange:

10-20 deltagere

Hvordan: Alle mine kyllinger er en fangeleg, som leges på et afgrænset område. Hvor stort området skal være afhænger af, hvor udfordrende legen skal være for fangeren.

En person udnævnes som ræv (fanger) og stiller sig på midten af banen. En anden person udnævnes som hønemor og stiller sig i den ene ende af banen. Der er helle i begge ender af banen. De resterende deltagere er kyllinger og placerer sig i den modsatte ende i forhold til hønemor.

Legen starter med en fast remse, som lyder:

Hønemor: Alle mine kyllinger kom hjem.

Kyllinger: Det tør vi ikke.

Hønemor: Hvorfor ikke?

Kyllinger: For ræven!

Hønemor: Hvad gør ræven?

Kyllinger: Han spiser vores kød og drikker vores blod.

Hønemor: Kom alligevel!

Når hønemor har sagt 'kom alligevel' bliver kyllingernes helle ophævet og de skal nu løbe ned i den modsatte ende af banen, hvor de igen opnår helle hos hønemor.

Rævens opgave er at fange så mange kyllinger som muligt. Alle de kyllinger som bliver fanget, skal agere hjælpere for ræven i runden efter. Når legen er helt færdig, bliver den kylling, som først blev fanget gjort til ræv i den næste omgang.

Materialer:

Kegler eller reb til baglinjerne.

Varighed:

10-20 min.

Denne aktivitet styrker din og børnenes:

Kondition

Ben

Opmærksomhed, balance



Kongens efterfølger

Hvor mange:

Ingen begrænsning

Hvordan: Der vælges en konge blandt deltagerne. De andre deltagere er kongens undersåtter. Alle deltagere stiller sig på en række med kongen forrest. Kongen bevæger sig fremad og finder på forskellige måder at bevæge sig på, og undersåtterne følger efter og bevæger sig på samme måde som kongen. Efter et passende stykke tid stiller kongen sig bagest i rækken, og den næste i rækken er konge.

Materialer: -

Varighed: 10-20 min.

Denne aktivitet styrker:

Generelt hele kroppen afhængig af øvelserne for både dig og børnene.



Tovtrækning

Hvor mange:

10-20

Hvordan:

Fordel gruppen i 2 hold. Angiv midten med en kegle eller lign.
Det hold, der får forreste mand hevet over midten, har vundet.

Materialer:

Tov og kegle

Varighed:

5-20 min.

Denne aktivitet styrker dine og børnenes:

Arme

Mave

Ryg

Ben

