

HURTIG SOM ET LYN

1

FORMÅL: Sansemotorik, bevægeerfaring, selvregulering og mod.

Alle står i den ene ende af lokalet. Der tegnes en målstreg med kridt på gulvet i den anden ende af lokalet (der må gerne være god afstand mellem væg og målstreg).

En voksen tæller til 3 og alle skal løbe så hurtigt de kan ned til målstregen.

Gentag mindst 3 gange.

Rekvisitter: Kridt.

BEVÆGELSESMODELLENS LÆRINGSPERSPEKTIVER

Sansemotorisk udvikling

- Hop, tril, kravl, kryb, gå på tæer, gå på knæ ned til målstregen.

Emotionel udvikling

- Italesæt hvem der kommer først over målstregen.
- Tæl langsomt op til 3, før der må løbes.
- Byg spændingen op til, hvornår der må løbes.

Social udvikling

- Følg hinanden to og to (hold evt. i hånd).
- Børnene deles i to grupper og står i hver sin ende af lokalet. Børnene skal nu løbe forbi hinanden uden at løbe ind i hinanden.

Kognitiv udvikling

- Sig en remse inden der må løbes.
- Råb "rød, gul, grøn" - hvor grøn er løbekommando.



TRILLES KLAPPESANG

2

FORMÅL: Sansemotorik, kropsfornemmelse, kommunikation og opmærksomhed .

Alle sidder på gulvet.

Der synges: "Jeg klapper min krop; klappe, klappe, klappe - jeg klapper min krop; klappe, klappe, klappe - på dejlig (mandag, tirsdag, onsdag torsdag, fredag) morgen, klapper jeg min krop".

Mens man synger, klappes der på fødder, ben, mave, arme, hoved.
Sangen gentages 2 gange.

Rekvisitter: Kridt.

BEVÆGELSESMODELLENS LÆRINGSPERSPEKTIVER

Sansemotorisk udvikling

- Skift klap ud med: hop, tramp, krav, sving, løb.

Emotionel udvikling

- Skift klap ud med kram.

Social udvikling

- Vær sammen to og to: Klap skiftevis på hinanden.
- Vær sammen to og to: Ae skiftevis hinanden.



POPCORN

3

FORMÅL: Sansemotorik, selvregulering, kroporienterede sanser, samarbejde, fællesskab, opmærksomhed og kommunikation.

Alle holder fast i et lagen. En voksen hælder langsomt små bolde op i lagenet. Hold fast så de ikke falder ud.

Alle tæller til 3 og på NU rystes lagenet, så alle boldene popper som popcorn ud af lagenet. Når alle bolde er kommet ud på gulvet, slippes lagenet.

Alle løber så hurtigt de kan ud og samler boldene tilbage i en beholder, hvorefter legen startes forfra.
Gentag 2-3 gange.

Rekvisitter: Lagen, små bolde og beholder.

BEVÆGELSESMODELLENS LÆRINGSPEKTIVER

Sansemotorisk udvikling

- Kravl ud og hent boldene.
- Hop ud og hent boldene.
- Hent og bær mange bolde på én gang.
- Hent og bær én bold i hver hånd.

Emotionel udvikling

- Tæl langsomt til 3 (opbyg spænding) inden der poppes popcorn.
- Ét barn får lov at hælde bolde op i lagenet.
- Ét barn får lov til at tælle højt.

Social udvikling

- Hent bolde sammen to og to (hold i hånd).
- Hjælp hinanden med at holde i lagenet, så boldene ikke falder ud.

Kognitiv udvikling

- Hent kun de røde bolde.
- Hent først de røde, derefter de blå osv.
- Hent et bestemt antal bolde ad gangen.



BJØRNEN SOVER

FORMÅL: Sansemotorik, selvregulering og kropsorienterede sanser. At opleve og udtrykke følelser.

Et barn er bjørn og ligger med hovedet gemt. De andre børn laver rundkreds med hinanden i hånden omkring bjørnen.

Der synges "Bjørnen sover, bjørnen sover i sin lune hule. Den er ikke farlig, når man blot er varlig, men man kan dog, men man kan dog aldrig på den tro".

Når sangen er færdig løber de andre børn ned til en væg. Bjørnen løber efter de andre børn ned til væggen. Et andet barn bliver nu bjørn.

Gentag 3 gange.

Rekvisitter: Ingen.

BEVÆGELSESMODELLENS LÆRINGSPERSPEKTIVER

Sansemotorisk udvikling

- List omkring bjørnen, mens der synges.
- Tramp omkring bjørnen, mens der synges.
- Børnene klapper mens de synger.
- Gå på tæer omkring bjørnen, mens der synges.

Emotionel udvikling

- Graduér tonelejet til at opbygge spænding når der synges.
- Bjørnen er farlig og brøler, mens den løber efter børnene.

Social Udvikling

- Hold hinanden i hånden i rundkredsen rundt om bjørnen.



HUMLEBIEN

5

FORMÅL: Sansemotorik, selvregulering og kropsoverrettede sanser. At opleve og udtrykke følelser.

Alle børn gemmer sig under faldskærmen.

Aller synger "Bien sover, bien sover i sin lune hule. Den er ikke farlig, når man blot er varlig, men man kan dog, men man kan dog aldrig på den tro".

De voksne holder faldskærmen over børnene, mens der synges. Når sange er slut løftes faldskærmen og børnene løber ud.

De voksne fanger og stikker alle børnene. Når man bliver stukket, sætter man sig ned.

Gentag legen 3 gange.

Rekvisitter: Faldskærm.

BEVÆGELSESMODELLENS LÆRINGSPERSPEKTIVER

Sansemotorisk udvikling

- Kravl i stedet for at løbe.
- Lig på maven under faldskærmen.
- Lig på ryggen under faldskærmen.
- Sid op under faldskærmen.

Emotionel udvikling

- Graduér tonelejet til at opbygge spænding, når der synges.
- Vent med at løfte faldskærmen - lad børnene vente i spænding.

Social udvikling

- De voksne gemmer sig under faldskærmen - børnene fanger i fællesskab de voksne.



FANG FLUEN

6

FORMÅL: Sansemotorik, selvregulering, kroporienterede sanser, mod og deltagelse.

Alle har en fluesmækker.

En voksen spreder små bolde (fluerne) ud på gulvet. Den voksne siger: "Smæk, smæk fluen", hvorefter alle smækker fluer så hurtigt de kan. Når den voksne råber "STOP", holdes fluesmækkeren højt op i luften.

Rekvisitter: Fluesmækker og små bolde.

BEVÆGELSESMODELLENS LÆRINGSPERSPEKTIVER

Sansemotorisk udvikling

- Spark til boldene i stedet for at smække.
- Børnene sætter sig på numsen når der råbes "STOP".
- Slå hårdt eller blødt på boldene.

Emotionel udvikling

- Børnene deles i to grupper. En gruppe smækker først mens den anden gruppe kigger på.

Social udvikling

- Lad to børn deles om en fluesmækker og slå på skift.
- Alle bolde smækkes hen mod en hulahopring – når alle bolde er samlet har gruppen løst opgaven.

Kognitiv udvikling

- Slå 3 bolde og sæt jer ned.
- Slå kun de røde, grønne eller blå bolde.



TUMLELØB

7

FORMÅL: Sansemotorik, bevægeerfaringer, bevægevariation, samarbejde, fællesskab og hukommelse.

Børnene deles op i små hold af 3-4 børn. Hvert hold står på en række bag en kridtstreg.

Ét barn ad gangen løber ned omkring en hulahopring og tilbage til sit hold. Barnet afløser den næste i rækken med et high five. Når man har løbet, sætter man sig ned.

Gentag 3 gange.

Rekvisitter: Kridt og hulahop ringe.

BEVÆGELSESMODELLENS LÆRINGSPERSPEKTIVER

Sansemotorisk udvikling

- Hop/løb/gå sidelæns frem og tilbage.
- Løb forlæns eller baglæns hen til markering og omvendt hjem.

Emotionel udvikling

- Gør det mere eller mindre betydningsfuldt, hvem der vinder.
- Afløs den næste ved fx at sige "du er sød".

Social udvikling

- Afløs hinanden i rækken ved at give kram.
- Afløs hinanden i rækken ved at sige navnet på næste barn i rækken.
- Giv high five til alle på holdet, når man er færdig.
- Lav et kampråb til hvert hold som råbes før og efter stafetten.

Kognitiv udvikling

- Løb ud og hop hjem (udfordr børnene her).
- Lig beholder til farvede bolde ned i hulahopringen – fx kun de røde må hentes med hjem.



KAPTAJNEN KOMMER

8

FORMÅL: Sansemotorik, opmærksomhed, kommunikation, og selvregulering. At kunne forstå og handle på beskeder samt opleve og udtrykke følelser.

Alle er ombord på et skib ude på havet. Den voksne er kaptajn og giver ordrer til børnene. Den voksne giver forskellige kommandoer som børnene reagerer på:

- **"Hajerne kommer":** Kravle op på bæk.
- **"Masten vælter":** Lægge sig ned på maven.
- **"Kanonkuglerne ruller":** krølle sig sammen som en kugle.
- **"Kaptajnen kommer":** Gøre honnør og stå helt stift og stille.

Rekvisitter: Bæk.

BEVÆGELSESMODELLENS LÆRINGSPEKTIKTER

Sansemotorisk udvikling

- Giv kommandoer hurtigt efter hinanden.
- Kravl op på bord når hajerne kommer.
- Løb hen på madras når hajerne kommer.

Emotionel udvikling

- Et barn er kaptajn og giver kommando.
- Giv kommandoer langsomt efter hinanden.
- Beton kommandoerne så de bliver mere farlige.
- Haps børnenes fødder, når hajerne kommer.

Social udvikling

- Vær sammen to og to. Hold i hånd mens kommandoerne udføres.
- Skift makker mellem hver kommando.



FIDO FALDER NED

1

FORMÅL: Sansemotorik, kropsfornemmelse, kommunikation, kopiering og spejling.

Alle går en tur med Fido (ærteposen/kluden) mens man synger:

”Jeg går med Fido på hovedet, jeg går med Fido på hovedet, jeg går med Fido på hovedet - og passer på at han ikke falder ned”.

Herefter falder Fido ned på gulvet.

Rekvisitter: Ærteposer eller vaskeklude

BEVÆGELSESMODELLENS LÆRINGSPERSPEKTIVER

Sansemotorisk udvikling

- Gå med Fido på foden
- Gå med Fido på hånden
- Kravle med Fido på ryggen osv.

Emotionel udvikling

- Børnene må på skift vælge, hvor Fido skal placeres.

Social udvikling

- Sammen to og to: Vi går med Fido i hænderne.
- Gå med Fido mellem rygge (børnene går ryg mod ryg).

Kognitiv udvikling

- Beskriv placeringsstedet uden at bruge det konkrete ord; fx hovedet (placér Fido øverst på kroppen, det er rundt og hårdt). Eller på hånden (placér Fido på den kropsdel, vi bruger til at vinke med).
- Placér Fido på mindre kendte kropsdele fx nakke, øret, albuen.



TUMLES RUNDE HUSE

FORMÅL: Sansemotorik, bevægevariation, fælles opmærksomhed/koncentration, hukommelse, forstå og handle på beskeder.

Børnene får hver deres hulahop ring, som nu er deres hus. Der tændes musik eller de voksne synger. Børnene hopper mens musikken spiller. Når musikken stopper, skal alle børn finde tilbage til deres hus, og putte hovedet ned til deres fødder.

Vær opmærksom på at der kan være børn, der har brug for fysisk guidning.

Rekvisitter: Hulahopringer og musik

BEVÆGELSESMODELLENS LÆRINGSPERSPEKTIVER

Sansemotorisk udvikling

- Mens musikken spiller kan man: Hoppe, trille, kravle, krybe, danse, osv.
- I huset kan man:
 - Have hovedet nedad.
 - Gå på line på hulahopringen.
 - Sidde/stå på forskellige måder.
 - Stå på et ben.

Emotionel udvikling

- Gå rundt og se ud som om man fx er sur, glad, ked af det. Man kan også vise det med kroppen.

Social udvikling

- Find et hus sammen to og to. Hils på hinanden med fod mod fod, hånd mod hånd, hoved mod hoved osv.

Kognitiv udvikling

- I huset kan man:
 - Gøre sig lille, stor, bred, smal osv.
 - Sige sit navn.
 - Tælle til 3.
 - Få at vide, hvad man skal efter musikken stopper og huske det.



TOGTUR MED TRILLE

FORMÅL: Bevægevariation, samarbejde, kopiering, kommunikation og fællesskab.

Børnene står bag hinanden på en lang række og holder den foranstående på taljen. Den forreste er lokomotivfører og bestemmer nu retning og ganghastighed. Toget kører fra stationen (fx en stol) og slutter ved perronen (et bord) som børnene sætter sig under.

Det er vigtigt at den voksne hjælper lokomotivføreren, enten til at føre eller finde på.

Rekvisitter: Kan variere. Brug fx et bord og to stole.

BEVÆGELSESMODELLENS LÆRINGSPERSPEKTIVER

Sansemotorisk udvikling

- Gå på tæer, på hæle, trampe, liste, osv.
- Følg lokomotivførerens hastighed (skift hastighed undervejs).
- Brug hulahopringe mellem børnene.

Emotionel udvikling

- Lad på skift børnene føre an.
- Lad på skift børnene bestemme hvordan og hvor togturen går hen.

Social udvikling

- Samarbejd om at stoppe og starte uden at vælte.
- Lad børnene holde i hinandens hænder.
- Lav fælleskram ved hvert stop.

Kognitiv udvikling

- Sæt ord på hvor toget skal køre hen og stoppe.
- Lad børnene gentage hvad lokomotivføreren bestemmer eller gør.



TIGERBANEN

FORMÅL: Sansemotorik, motoriske milepæle, kropsorienterede sanser, problemløsning og samarbejde.

Der opstilles en bane med madras, stolerække og bord. Hop og tril på madrassen, gå på line på stolerækken, hop ned på gulvet og kravl under bordet.

Rammesæt aktiviteten om et puslespil, der skal samles. Hvert barn henter en puslespilsbrik ved start og fragter den igennem banen. Ved slutningen af banen sættes brikken på pladen.

Når hele puslespillet er samlet, er aktiviteten færdig.

Rekvisitter: Puslespil, madras/måtte, bord og stole.

BEVÆGELSESMODELLENS LÆRINGSPERSPEKTIVER

Sansemotorisk udvikling

- Madras: Lav kolbøtter, tramp, kryb under osv.
- Stole: kravl igennem, løb slalom i mellem, kravl op og hop ned.
- Bord: kravl over, gå på det, byg en hule.
- Brug varierende redskaber/møbler.

Social udvikling

- Lad børnene følges ad to og to igennem banen.
- Saml puslespillet i fællesskab.

Kognitiv udvikling

- Tænk i alternativer til puslespillet:
 - Match farver - rød bold til rød plade etc.
 - Hent klodser og byg tårn.



TRILLE-TUMLE-BANEN

5

FORMÅL: Sansemotorik, kropsorienterede sanser, motoriske milepæle, forstå og handle på beskeder, hukommelse og problemløsning.

Lav en bane med kravletunnel, 4 hulahopringe, rør, små bolde og kridtstreger på gulvet (rekvisitter fra Trille&Tumle posen).

Kravl igennem kravletunellen, hop i hulahopringene og gå på line på kridtstregen. Placer røret for enden af banen således, at der kan trille en bold igennem og lande i en beholder.

Lad børnene samle en lille op bold op ved start og fragte den med igennem banen. Barnet putter bolden ned i røret så den ender i beholderen.

Aktiviteten er slut når alle bolde er samlet i beholderen.

Rekvisitter: Små bolde, rør, kravletunnel, beholder, kridt og hulahopringe.

BEVÆGELSESMODELLENS LÆRINGSPERSPEKTIVER

Sansemotorisk udvikling

- Variér med en buet, takket osv. kridtstreg.
- Tilføj flere/færre hulahop ringe.
- Lav længere afstand mellem hulahopringe.
- Put puder under kravle-tunnellen (ujævnt underlag).

Emotionel udvikling

- Børnene skal vente på at det bliver deres tur.
- Fokus på ET barn der skal igennem banen. Italesæt evt. ex: "nu kravler X igennem, putter bolden igennem røret etc. "
- Der heppes på hinanden.

Kognitiv udvikling

- Hent en bestemt farve bold (rød, blå, gul, grøn).
- Benævn boldenes farver.
- Tæl til tre inden bolden sendes afsted.



FORMÅL: Sansemotorik, samarbejde og fællesskab. At kunne forstå og handle på beskeder.

Børnene deles op i grupper af 3 børn. Hver gruppe stiller op på en række. Der laves en startstreg med kridt foran hver række og en skammel x antal meter fra hver række.

Et barn fra hver gruppe skal en ad gangen kravle som en Koala ned omkring skamlen og tilbage igen.

Der gives highfive til den næste i rækken, der skal kravle. Når man har kravlet igennem banen, sætter man sig ned. Når alle sidder ned, er aktiviteten færdig.

Rekvisitter: Kridt og skamler/stole.

BEVÆGELSESMODELLENS LÆRINGSPERSPEKTIVER

Sansemotorisk udvikling

- Løb, tril, gå baglæns, gå sidelæns, hop som en hare, gå som en bjørn, gå på tæer ned omkring skamlen.
- Bær noget tungt ned omkring skamlen.
- Fragt en ærtepose på bagsiden af hånden.
- Kast ærteposen ved skamlen.

Emotionel udvikling

- Giv den næste i rækken et kram.
- Vent på tur i kortere eller længere tid.
- Øg fokus på det barn der udfører stafetten; "nu kravler X under, hopper ned etc."
- Lad børnene heppe på hinanden.

Social udvikling

- Giv et high five til den næste i rækken
- Når alle er færdige sætter alle sig ned.
- Send to børn afsted ad gangen, der kan følges ad.
- Lad to børn holde et lille lagen og fragte f.eks. en bold ned til skamlen og tilbage igen uden at bolden falder ned.

Kognitiv udvikling

- Hent brikker til f.eks. huskespil og match på pladen, når de kommer tilbage.



FLAMINGO DANS

FORMÅL: Sansemotorik, hukommelse og kopiering. At kunne forstå og handle på beskeder.

Alle børn danser til musik.

Når musikken stoppes, viser den voksne, hvilken stilling der skal indtages (f.eks. stå på et ben som en flamingo, stå som et træ, bliv til en kugle).

Når alle har indtaget stillingen, tændes musikken igen og alle danser på ny.

Rekvisitter: Musik eller sang.

BEVÆGELSESMODELLENS LÆRINGSPERSPEKTIVER

Sansemotorisk udvikling

- Hop, kravl, kryb, løb mens musikken spiller.
- Når musikken stopper: gå på tæer, læg jer ned på maven, placér hovedet på gulvet, snur rundt om jer selv.

Emotionel udvikling

- Arbejd med stemninger når musikken spiller eller stopper. Se fx; sur, glad, vred og sjov ud.
- Lav bevægelserne STORE eller små.
- Lad børnene på skift vælge, hvad man skal når musikken spiller/stopper.

Social udvikling

- Find sammen to og to når musikken stopper.
- Dans sammen to og to når musikken spiller.
- Få øjenkontakt med hinanden.

Kognitiv udvikling

- Tæl til 5 inden musikken tændes igen.
- Sig en remse inden musikken tændes igen.
- Giv en kommando der skal huskes mens musikken spiller.



KANONKUGLE KAST

8

FORMÅL: Sansemotorik, kropsfornemmelse, kopiering og deltagelse.

Alle har en kanonkugle (en ærtepose). Den voksne viser at man kan kaste langt med kanonkuglen og børnene efterligner. Den voksne viser at man kan kaste med overhånd, underhånd og med tilløb, og børnene efterligner.

Rekvisitter: Ærteposer (evt. 2 lagener)

BEVÆGELSESMODELLENS LÆRINGSPERSPEKTIVER

Sansemotorisk udvikling

- Kast hårdt ned i gulvet.
- Kast langt eller kort.
- Kast efter mål, fx kegler eller hulahopring.
- Kast og prøv at gribe igen.
- Kast mellem egne ben.

Emotionel udvikling

- Leg vildt ved at kaste langt og hårdt.
- Leg roligt ved at kaste stille.
- Hvert barn bestemmer, hvordan ærteposen skal bruges og viser det.

Social udvikling

- Del gruppen op i to. Den ene gruppe kaster først, dernæst den anden.
- Samarbejd to og to om at få ærteposen fra den ene ende ved at bære ærteposen i et lille lagen.
- Kast eller skub ærteposerne på skift.

Kognitiv udvikling

- Put ærteposen under foden, ovenpå stolen, ned på gulvet, foran næsen etc.



FALDSKÆRMSLEG

FORMÅL: Sansemotorik, opmærksomhed, fællesskab og samarbejde.

Alle holder i faldskærmen. Faldskærmen løftes og sænkes 5 gange.

Næste gang faldskærmen løftes, sætter alle sig ind under faldskærmen og laver en hule. Det er vigtigt at alle bliver ved med at holde fast i kanten.

Imens alle sidder under faldskærmen, skal alle på skift sige, hvilken farve de sidder ved.

Herefter går alle ud igen og gentager.

Rekvisitter: Faldskærm.

BEVÆGELSESMODELLENS LÆRINGSPEKERSPEKTIVER

Sansemotorisk udvikling

- Gå sidelæns rundt mens I holder i faldskærmen.
- Løb forlæns rundt mens I holder faldskærmen med én hånd.
- Leg med at skifte retning.
- Gå ind mod midten og ud igen.
- Ryst/lav bølger med faldskærmen.
- Alle børn sidder på faldskærmen. De voksne roterer den rundt/giver karusseltur.

Social udvikling

- Tæl til 3 og løft faldskærmen - kig på hinanden under faldskærmen.
- To børn bytter plads ad gangen under faldskærmen, når den løftes.

Kognitiv udvikling

- Benævn faldskærmens farve, som børnene står ved.
- Tæl til tre og løft faldskærmen sammen.
- Italesæt om børnene er ovenpå, under eller ved siden af faldskærmen.



TUMLES GEMMEKLEMMER

10

FORMÅL: Sansemotorik, bevægeerfaring/variation, kommunikation, hukommelse og deltagelse.

Tegn en stor cirkel med kridt, som alle børnene skal stå i. 15 klemmer placeres af en voksen forskellige steder i et legetårn på legepladsen.

En voksen siger: "Klar, parat, start" og alle børn løber hen til legetårnet og skal finde klemmerne.

Når man har fundet en klemme, rutsjer/kravler man ned og løber tilbage til den voksne i cirklen og sætter sin klemme fast på hans/hendes jakke. Herefter løber man tilbage til tårnet og finder næste klemme.

Når alle klemmer er fundet, tæller gruppen sammen klemmerne på den voksnes jakke. Når alle klemmer er fundet, slutter legen.

Rekvisitter: ridt, klemmer og legetårn.

BEVÆGELSESMODELLENS LÆRINGSPERSPEKTIVER

Sansemotorisk udvikling

- Lav længere eller kortere afstand mellem cirkel og legetårn.
- Placér klemmerne udfordrende steder.
- Gå på tæer/baglæns hen til tårnet.
- Benyt flere eller færre klemmer.
- Placér klemmerne i en spand, når de er hentet.

Emotionel udvikling

- Lad et barn placere klemmerne på legetårnet.
- Lad et barn sætte legen i gang.
- Sæt klemmerne på et barn og ikke en voksen til slut.

Social udvikling

- Find klemmer sammen to og to eller i hold.

Kognitiv udvikling

- Find de røde klemmer først.
- Find 2 klemmer og tag med tilbage ad gangen.



TRILLES HALELEG

11

FORMÅL: Sansemotorik, bevægevariation, kommunikation og kopiering.

Der tegnes en startstreg og en målstreg med kridt. Lige inden målstregen tegnes 5 små cirkler med en meter i mellem. Placér 3 mælkekasser efter hinanden med ca. en meters mellemrum før cirklerne.

Alle børn står i en lang hale efter en voksen. Alle skal holde sin plads i halen, som bevæger sig fra gennem en bane fra startstreg til målstreg:

- Først føres 'halen' fra startstregen mod en sandkasse. Alle går på line på sandkassekanten.
- Herefter føres 'halen' (alle børnene på række) hen og op i legetårnet.
- 'Halen' føres hen til bænken, som der kravles under.
- 'Halen' føres hen til mælkekasserne - man kravler op og hopper ned ad alle 3 mælkekasser.

Til sidst gås zig zag mellem kridtcirklerne og hen over målstregen.

Rekvisitter: Kridt og mælkekasser, (brug legepladsen; evt. sandkasse, bæk og legetårn).

BEVÆGELSESMODELLENS LÆRINGSPERSPEKTIVER

Sansemotorisk udvikling

- Brug flere eller færre redskaber.
- Løb rundt mellem redskaberne.
- Lille børnegruppe (færre børn i halen).
- Tramp på mælkekasserne.
- Gå sidelæns på sandkassekanten.

Social udvikling

- Del børnegruppen i to og lad dem heppe på hinanden.
- Alle giver et fælles high five når banen er gennemført

Emotionel udvikling

- Lad et barn være halefører.



LAGKAGE

FORMÅL: Aktiverer det beroligende nervesystem gennem dybe tryk og strøg på kroppen. Kropsfornemmelse, fælles opmærksomhed, kopiering og selvregulering.

Alle sidder på gulvet i en rundkreds med strakte ben ind mod midten.

Benene er lagkagebunden, som glattes ud med hænderne. Lagkagebunden hentes med strakte arme over hovedet og lægges ud over benene.

Ingredienser hentes bag ryggen så der roteres fra side til side. Der påføres syltetøj på lagkagebundene med lange strøg.

Der påføres bananer ved at klappe på lagkagebundene.

Flødeskum piskes med "cykelben" (barnet ligger på ryggen og cykler med benene). Flødeskum påføres lagkagebundene med fingerspidserne.

Lys sættes til sidst på ved at barnet læner sig bagover, numsen løftes og fødder føres mod loftet. En voksen tænder hvert barns "lys" (fødder) ved at klemme barnets fødder. Når alles lys er tændt, ruller alle tilbage og sidder på numsen.

Rekvisitter: Ingen.

VARIATION

- Lad børnene på skift vælge ingredienser.
- Lad børnene sidde langt fra hinanden eller helt tæt på hinanden så fødder rammer midten.
- Udvid mængden af ingredienser.
- Leg med måden ingredienserne puttes på, fx klappe stryge, smøre, duppe, store cirkler.
- Brug rekvisitter til at smøre ingredienser på, fx fjer, klud, pensel.
- Kan laves siddende på stol/skammel som overgang mellem to aktiviteter ved bord.



SOMMERFUGLENS TRYLLESTØV

FORMÅL: Kroppen kommer ned i tempo og hjælper barnet ud af alarmberedskab. Opmærksomhed på egen krop, fællesskabsfølelse, kommunikation og forestillingsevne.

Børnene ligger på ryggen, med god afstand til hinanden, på gulvet med lukkede øjne (nogle vil have behov for at have åbne øjne). Børnene lægger deres hænder på maven og tager 5 dybe vejrtrækninger. Bed børnene om at mærke efter hvordan maven løfter og sænker sig.

Der fortælles en lille historie: Alle forestiller sig at de ligger på en mark og man kan mærke varmen fra solen der skinner ned på dem. En magisk sommerfugl kommer flyvende og lander på fødderne og efterlader tryllestøv, der gør fødderne varme og tunge. Nu flyver sommerfuglen videre til benene og efterlader tryllestøv, der gør benene varme og tunge. Sommerfuglen flyver videre til mave, arme og til sidst hovedet. Sommerfuglen flyver til sidst afsted hen over marken og børnene vinker farvel til sommerfuglen. Alle kan nu åbne øjnene.

Rekvisitter: Ingen.

VARIATION

- Lad børnene ligge på eller under et tæppe.
- Drys tryllestøv på børnene undervejs i historien ved at røre blidt (eller brug fx en pensel) på den kropsdel, man er nået til i historien.
- Brug musik eller indtalt historie.
- Lad børnene frit vælge hvordan de vil ligge, fx på siden, på maven etc.



HØJT SOM ET HUS

FORMÅL: Aktiverer det beroligende nervesystem gennem genkendelig remse og rytme. Kopiering af bevægelser, fælles opmærksomhed, deltagelse og begrebsudvikling.

Alle børn og voksne står i en rundkreds. Alle fletter deres hænder og lægger dem tungt på toppen af hovedet. Alle tager 5 dybe indåndinger. På hver udånding presses hænderne lidt ekstra ned på hovedet.

Efter de 5 dybe vejrtrækninger siges remsen:

”Høj som et hus”: Hænder strækkes højt op mod loftet (gør dig høj).

”Lille som en mus”: Kroppen føres ned i hugsiddende stilling (gør dig lille).

”Bred som en vej”: Arme og ben spredes langt ud til siden (gør dig bred).

”Smal som en streg”: Arme og ben samles helt ind til kroppen (gør dig smal).

Rekvisitter: Ingen.

VARIATION

- Stå længere eller kortere tid i den samme stilling.
- Få børnene til at sige remsen højt sammen.
- Ét barn siger remsen højt og de andre følger ordre.
- Brug legen som et grønt bevægekort – variér fx med tempo, rækkefølgen på remsens sætninger, makkerpar osv.



ÆGGET

4

FORMÅL: Aktiverer det beroligende nervesystem gennem rytme og totalfleksion. Sansemotorik, kopiering af bevægelse og kropsspænding.

Alle ligger på ryggen på gulvet med god afstand til hinanden. Kroppen strækkes helt ud med armene over hovedet. Kroppen rulles sammen til en kugle (et æg). Knæene føres til brystet og holdes om med armene og panden føres ned mod knæene (kig ind på maven).

Tæl stille til 10 hvor ægget holdes samlet.

Når der er talt til 10 strækkes kroppen helt ud igen og spændingen i kroppen slippes (kroppen bliver slap).

Gentag dette et par gange.

Rekvisitter: Ingen.

VARIATION

- Børnene sidder på numsen med samlede, bøjede ben og holder om deres knæ med armene – kroppen er samlet til en lille kugle i siddende stilling.
- Børnene kan ligge på siden og blive til et æg (lettere end på ryggen).
- Der kan gynes en lille smule frem og tilbage, når kroppen ligger i 'ægget'.



GLIMMERFLASKEN

FORMÅL: Aktiverer det beroligende nervesystem gennem fordybelse. Stor understøttelsesflade (hele forsiden rører gulvet) beroliger kroppen. Hjælper barnet ud af "alarmberedskab". Fælles opmærksomhed, fordybelse og selvregulering.

Alle børn ligger på maven tæt sammen i en rundkreds med næsen mod hinanden.
Glimmerflasken rystes og alle ligger helt stille uden at sige noget indtil al glimmeret er sunket til bunds.
Gentag 3 gange.

Rekvisitter: Glimmerflaske.

VARIATION

- Kan bruges i overgangen mellem to aktiviteter.
- Kan bruges siddende ved bord, til fælles opmærksomhed inden ny bordaktivitet.
- Placér en tændt mobiltelefon under flasken, så lyset fra mobilen lyser igennem flasken.
- Lad ét barn ryste flasken.
- Guid børnene: "Se alle glimmerkornene", "Hvor mange farver kan vi få øje på?", "Hold øje med et enkelt glimmerkorn", osv.
- Spil roligt musik eller syng en stille sang imens glimmeret daler til bunds.



HOT DOG

6

FORMÅL: Aktiverer det beroligende nervesystem gennem dybe tryk og strøg på kroppen. Kropsfornemmelse, kommunikation og fællesskab.

Alle børnene ligger på maven på en lang række med hovederne i samme retning. De voksne går fra barn til barn og smører ingredienser på bagsiden af deres kroppe:

- Ketchup: Lange strøg.
- Sennep: Dybe faste tryk.
- Ristede løg: Små klap.

Når alle har fået ingredienserne på, siger den voksne: "1, 2, 3 HAPS!", som afslutning på legen.

Rekvisitter: Ingen.

VARIATION

- Lig i rundkreds og kig på hinanden.
- Lig på ryggen og kig op.
- Legen laves sammen to og to. Børnene skiftes til at putte ingredienser på hinanden.
- Lad ét barn bestemme, hvad der skal på hotdoggen.



DE FLYVENDE BOBLER

FORMÅL: Skaber ro i rummet, fordybelse og koncentration via fælles opmærksomhed. Impulskontrol og fællesskab. At kunne forstå og handle på beskeder.

Alle børn sidder i en rundkreds og kigger ind mod midten. En voksen puster sæbebobler ind mod midten, så alle kan se dem.

Alle børn skal sidde stille indtil alle sæbeboblerne er helt væk. Man må IKKE røre sæbeboblerne, kun kigge. Gentages flere gange indtil børnene har oplevet succes ved ikke at røre boblerne og finder ro i kroppen.

Rekvisitter: Sæbebobler

VARIATION

- Sid på puder.
- Lig på maven og kig ind mod midten.
- Sid sammen med en voksen.
- Syng en sang mens der pustes sæbebobler.
- Lad ét barn få lov til at prikke til sæbeboblerne.
- Lad børnene stå op mens sæbeboblerne svæver (langt sværere end at sidde ned).



BAMSES ØRER

FORMÅL: Aktiverer det beroligende nervesystem gennem refleksion og opmærksomhed og skaber ro i rummet. Mod, hukommelse og kommunikation - at udtrykke sig og lytte til hinanden.

Børn og voksne sidder i en rundkreds, så alle kan se hinanden. En bamse placeres i midten af rundkredsen. Der fortælles historier til bamsen.

En voksen fortæller hvilke lege der er blevet leget. Legene gøres levende ved at beskrive legene detaljeret. Ex: "Vi puttede alle boldene op i lagenet og poppede dem alle sammen ud som popcorn, og så skulle I alle sammen hente dem."

Derefter fortæller børnene på skift, hvad der har været det sjoveste at lege.

Afslutningsvis runder en voksen af ved at forstørre de positive oplevelser. Ex: "I var super gode til ikke at røre sæbeboblerne", "I var vildt modige da, I hoppede ned...", "I var alle sammen gode til at huske at lytte, da den nye leg blev fortalt", osv.

Rekvisitter: En bamse.

VARIATION

- Tag rundkredsen rundt, så rækkefølgen bestemmer, hvem der skal sige noget hvornår (hjælp de børn, der har svært ved at udtrykke sig).
- Lad de børn der har lyst til at sige noget, gøre det.
- Lad børnene holde bamsen, når de fortæller.



BALLONMAVE

FORMÅL: Aktiverer det beroligende nervesystem gennem dybe vejrtrækninger. Stor understøttelsesflade (hele bagsiden rører gulvet) beroliger kroppen. Hjælper barnet ud af "alarmberedskab". Kopiering, kropsfornemmelse, selvregulering, koncentration og opmærksomhed.

Alle sidder på gulvet i skrædderstilling. Den voksne fortæller at alle maverne er blevet til balloner, som skal pustes op og tømmes igen. Alle lægger sine hænder på maven. Bed børnene om at trække vejret ind gennem næsen og ud gennem munden - se og mærk ballonen puster sig op og tømmes igen.

Pust ballonen op 5 gange. Den sidste gang ballonen er fyldt helt op, strækkes hænderne op over hovedet - der klappes højt med hænderne og ballonen springer.

Rekvisitter: Ingen.

VARIATION

- Udfør legen siddende på stol eller skammel – VIGTIGT at fødderne kan nå gulvet med hele foden!
- Udfør legen liggende. Læg evt. en bamse ovenpå maven, som løfter og sænker sig i takt med åndedrættet (giver et visuelt signal om åndedrættet til barnet).
- Lad børnene sidde eller ligge helt tæt på hinanden, så deres kroppe rører hinanden.



DEN GLADE KROKODILLE

FORMÅL: Aktiverer det beroligende nervesystem gennem dybe vejrtrækninger. Stor understøttelsesflade (hele forsiden af kroppen rører gulvet) beroliger kroppen. Hjælper barnet ud af "alarmberedskab". Kopiering, kropsfornemmelse, selvregulering, koncentration og opmærksomhed.

Alle ligger på maven i en rundkreds med hovedet ind mod hinanden. Albuerne holdes i gulvet og hovedet lægge ned i hænderne.

Alle forestiller sig at være krokodiller, der ligger i vandet.

Bed krokodillerne om at trække vejret helt ned i maven, så maven skubber gulvet lidt "væk". Pust luften ud så langsomt som muligt og mærk gulvet kommet tættere på igen.

Krokodillen elsker at ligge i vandet, så derfor laver den et kæmpestort smil når luftes pustes ud.

Gentages 3 gange. For hver gang der pustes ud siges ét ord:

1: Krokodillen

2: Er

3: Glad

Legen er slut når alle 3 ord er sagt.

Rekvisitter: Ingen.

VARIATION

- Arbejd med følelser og leg med variationer af de tre ord. Ex: "Krokodillen, er, sur", Krokodillen, er, søvnig", osv.
- Lad ét barn bestemme ord nr. 3. og sige det højt. Alle andre skal være stille.



TANDPASTATUBEN

FORMÅL: Aktiverer det beroligende nervesystem via vekselvirkning mellem kropsspænding og afslapning. Kopiering, kropsfornemmelse, arousal-regulering, koncentration og opmærksomhed.

Alle børn ligger på ryggen på gulvet med god plads omkring sig.

Den voksne fortæller:

”Forestil dig du er en tandpastatube. Dit hoved er tandpastatubens top.

Det er tid til at børste tænder, og det sidste tandpasta skal klemmes ud af tandpastatuben.

- Krum tæerne alt hvad du kan.
- Spænd musklerne i benene, numsen, maven og armene.
- Knyt hænder alt hvad du kan, og bliv så stærk som du kan.
- Træk skuldre op mod ørerne og bid tænderne hårdt sammen.

Slap nu helt af i kroppen, og bliv så slap du kan.”

Den voksne udbryder:

”Åh nej - der kom kun en lille klat tandpasta ud - vi må gøre det igen!”.

Gentages 3 gange.

Slut legen af med at bede børnene lave et stort smil, så den voksne kan tjekke om tænderne er blevet fine og rene.

Rekvisitter: Ingen.

VARIATION

- Lad børnene frit vælge hvordan de vil ligge, fx på siden, på maven etc.
- Hjælp børnene med at klemme tandpasta ud af tuberne; klem blidt på børnenes ben og arme undervejs i historien.
- Lad børnene ligge på siden overfor hinanden to og to og klemme tandpasta ud.

