

Inspiration til forældre/barn lege



Lege til vildbasser og
englebasser

Af: Thor Storgaard og Dorte Viren
Riise
Efteråret 2015

Forord

Denne e-bog er tænkt som inspiration til lege, du kan lege derhjemme sammen med dit barn. Den er udarbejdet af Idrætsbørnehuset Hyldegårdens personale i efteråret 2015, i forbindelse med projekt: "Synlighed i nærmiljøet".

En bog der er tænkt ind i et samarbejde mellem jer forældre og børnehuset om jeres barns motoriske udvikling. En udvikling der er så utrolig vigtig for at dit barn kan udvikle sig indenfor de personlige/sociale, sproglige og musisk kreative kompetencer.

Bogens opbygning:

Forrest i bogen er legene beskrevet med en kort video så i kan se det udført. Bagerst i bogen er der et kort teoriafsnit om de tre primære sanser samt grundbevægelserne. 4 elementer som tilsammen danner fundamentet for al anden udvikling. Er der ikke kontrol over sanserne er det svært at bygge anden læring ovenpå. Tænk på et hus der er bygget ovenpå sand, det er svært at forestille sig man kan bygge det ret højt, og uanset hvor godt et hus det er, vil det være usikkert så længe fundamentet er skrøbeligt. Sanserne og grundbevægelserne er vores fundament og sikrer at vi kan bygge mere og højere op (læring).

De første lege i bogen stimulerer primært følesansen, derefter følger en række lege der primært stimulerer vestibulærsansen, boldlege (der er med til at øge øje-hånd koordination og koncentrationsevnen) og til sidst nogle ase-mase lege som er med til at stimulere muskel-led sansen og muskelstyrken hos dig og dit barn.

Alle lege kan leges af alle aldersgrupper, det kræver blot nogle enkelte tilpasninger.

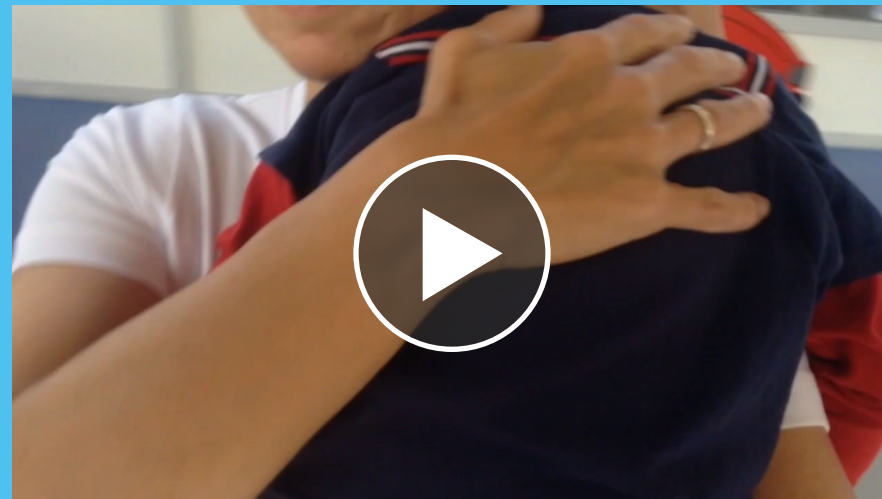
Vi håber I vil tage godt imod den.

Efterår 2015

Thor Storgaard



Blid berøring



Massere dit barn med berøring. Meget aktive børn har behov for en blid hånd for at berolige dem og deres nervesystem. Imens mere passive børn har behov for lidt kraftigere berøring for at aktivere nervesystemet.

Stimulerer:
Følesansen

Massage med historie



Dit barn ligger på maven eller på ryggen. Du fortæller en historie og laver forskellig fejebevægelser, cirkler og tryk på barnets ryg eller maven.

Stimulerer:
Følesansen

Led kompression



Du holder dit barns fingre og trykker forsigtigt, men med nogen tryk barnets led sammen. Tæl evt. 10 gange inden du går videre til næste led. Husk hver finger har mange led inden du går videre til næste finger, tæer og ben. Det styrker kroppens fornemmelse for egen styrke.

Stimulerer:
Muskel- ledsansen

Tæppegynge



Dit barn ligger på maven eller på ryggen på tæppet. Imens I langsomt løfter tæpper op og ned, laver sving alt efter hvor meget barnet kan lide. Det er ikke alle børn der kan lide det lige vildt, så vær opmærksom på de små signalet barnet sende om det er rart eller ubehageligt.

Stimulerer:
Følesansen
Vestibulærsansen

Svingtur



Hold godt fast med begge hænder evt om håndleddet på dit barn. Sving rundt og kig på barnet hvornår det ikke kan klare mere.

Stimulerer:
Vestibulærsansen
Personlige

Flyvetur



Hold godt fast på dit barn og hold øjenkontakten hele vejen. Du kaster barnet så højt op som du tør og dit barn samtidig er fortrolig med det. I starten er det nok kun at løfte op uden at slippe.

Stimulerer:
Vestibulærsansen
Personlige kompetencer

Helikopter



Mangler tekst - ved det godt :-)

Stimulerer:
Vestibulærsansen
Personlige kompetencer

Lege med bolde 1



Lege med bolde er god til at træne koncentration og øje-hånd og øje-fod koordination, som er vigtig for at få de to hjernehalvdele til at arbejde bedre sammen. Dette er med til at styrke barnets kreative evner og læringsparathed.

Stimulerer:

Øje- hånd koordination

Krydskoordination

Finmotorik/ Koncentrationsevne

Lege med bolde 2



Fodkamp



Sæt jer overfor hinanden med løftede fødder. Børnene kan med fordel støtte med armene i gulvet, men ellers gælder det om at skubbe til den andens fødder og få den ud af balance.

Stimulerer:
Muskel-led sansen
Mavemusklerne
Balance

Mase leg



Lig dig på maven ovenpå barnet der også ligger på maven.
Barnet skal nu bruge kræfterne for at mase sig ud igen.
Du kan styre hvor meget kraft du trykker på barnet ved at holde igen med arme og ben, alt efter hvor stort barnet er.

Stimulerer:
Muskel-led sansen
Muskelstyrke
Følesansen

Hanekamp



Stå med krydsede arme og på et ben.
Barnet kan evt stå på to. Nu gælder det
om at vælte den anden ved at hoppe ind i
hinanden. Det gælder om at blive stående
på det ene ben så længe som muligt.

Stimulerer:
Muskel-led sansen
Muskelstyrke
Balance

Armstræk kamp



Læg jer i armstrækposition som når i skal
til at lave en armbøjninger. Nu gælder det
om at ramme den andens hænder uden
selv at blive ramt.

Stimulerer:
Muskel-led sansen
Muskelstyrke
Core- muskulatur (mave og ryg)

Teori

På de følgende sider kommer en kort teori om:

- Legens positive sider
- Muskel-led sansen
- Følesansen
- Vestibulærsansen
- Grundbevægelserne



Legens positive sider

Når man leger med sit barn styrker det en lang række positive effekter.

- godt samvær
- bedre motorik
- glæden
- stimuli af sanser
- kropskontrollen
- kropsbevidstheden
- modet
- selvværdet
- kreativiteten.
- sover bedre
- socialt begavede
- nysgerrigheden
- læringsparathed

Muskel-led sansen



Muskel-led sansen betegnes også som den indre følesans. Det er den der skaber bevidsthed om hvor min arm er i forhold til kroppen, styrer hvor meget kraft der skal til for at føre glasset op til munden osv.

Muskel-led sansen sørger med andre ord for at musklerne spændes og afspændes. Den styrkes i alle bevægelser hvor leddene trykkes sammen, ved at hoppe, løbe og skubbe. Det er en af grundene til at det er vigtigt for dit barns udvikling at det får mulighed for at falde, når det lærer at gå. Jo mere barnet stimulerer sin muskel-led sans jo større kropskontrol og kropskendskab opnår barnet.

Følesansen

Følesansen dannes tidligt hos fosteret (8-12 uge.) Den består af flere millioner nerveceller som sender impulser til hjernen for at være undersøgende eller beskyttende overfor kroppen om evt. farer. Følesansen fortæller kroppen om varme, kulde og smerte.

Det er den grundlæggende sans for motorisk udvikling. Fordi det er igennem den at barnet "mærker verden" og finder tryghed i den. Det at lægge med hud mod hud som nyfødt mærker barnet nærhed, kropskontakt, varme og tryghed og virker beroligende på barnet og har positive effekter på barnets generelle trivsel.

Følesansen er både en passiv og en aktiv del. Den aktive del kan stimuleres ved berøring og massage. Barnet aktivere den ved at røre ved alt, leger med vand og putte ting i mund og undersøge det. Den passive del er vores beskyttende advarselssystem.

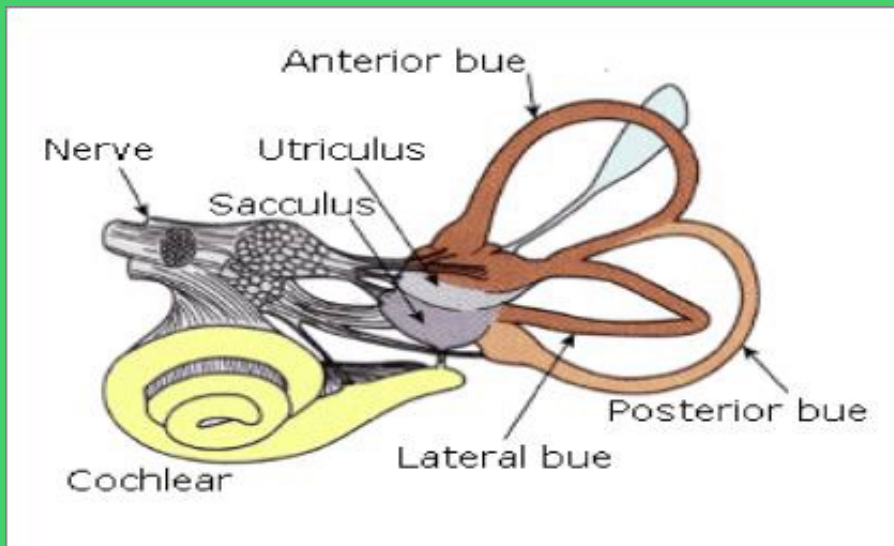


Vestibulærsansen

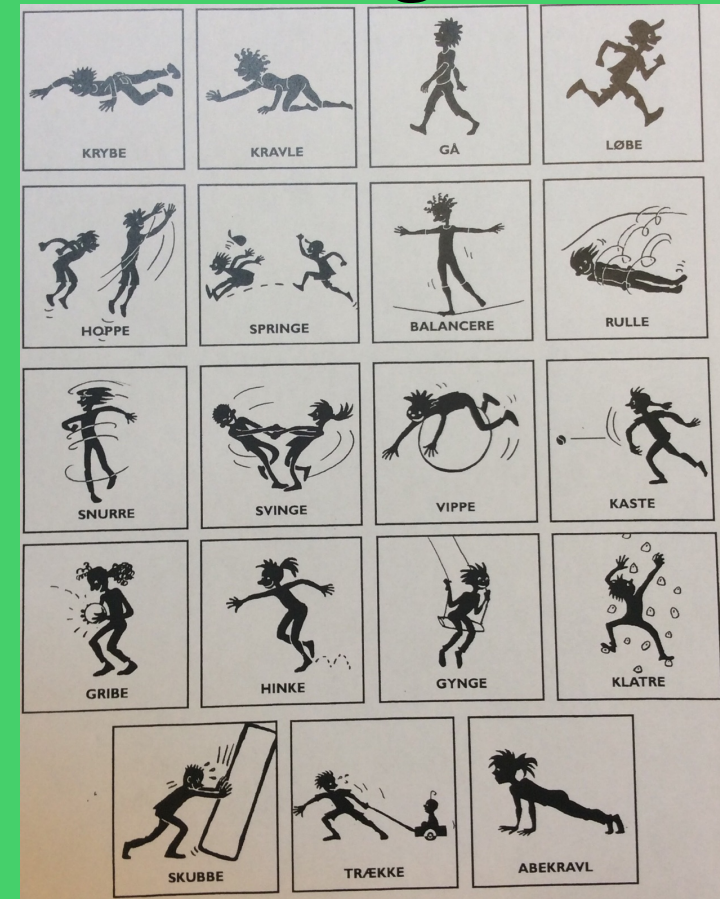
Dannes i forsterets 8.-12. Uge

Er den sans, som sørger for at vi kan holde balancen. Sanseorganet befinder sig i det indre øre og består af tre buegangene og to sække (utricleus og sacculus). Sanseorganet indeholder en tyktflydende væske, som sættes i bevægelse, når hovedet bevæges. Dette opfanges af små fimrehår, som sender besked til hjernen, så den kan registrere hovedets position og bevægelser i alle planer. Den responderer på tyngdens træk, både i stilstand og bevægelse.

Sammenspiller med følesansen, synet og muskel-ledsansen.



Grundbevægelser



Grundbevægelser er alle de basale funktioner kroppen kan udføre. Det er fundamentet for at kunne sætter dem samme og udføre mere komplekse bevægelser efterfølgende, som alle idrætsgrene er. Et kommende skolebarn skal kunne mestre alle grundbevægelserne for at være lærings- og skoleparat og for at kunne deltage i de aktiviteter skolen arrangerer.

Uro i kroppen er et tegn på man ikke har tilstrækkelig kropskontrol til at kunne koncentrere sig.

Rigtig god legelyst

For din og dit barns skyld ;-)



Hilsen de to motoriktosser
Thor og Dorte

