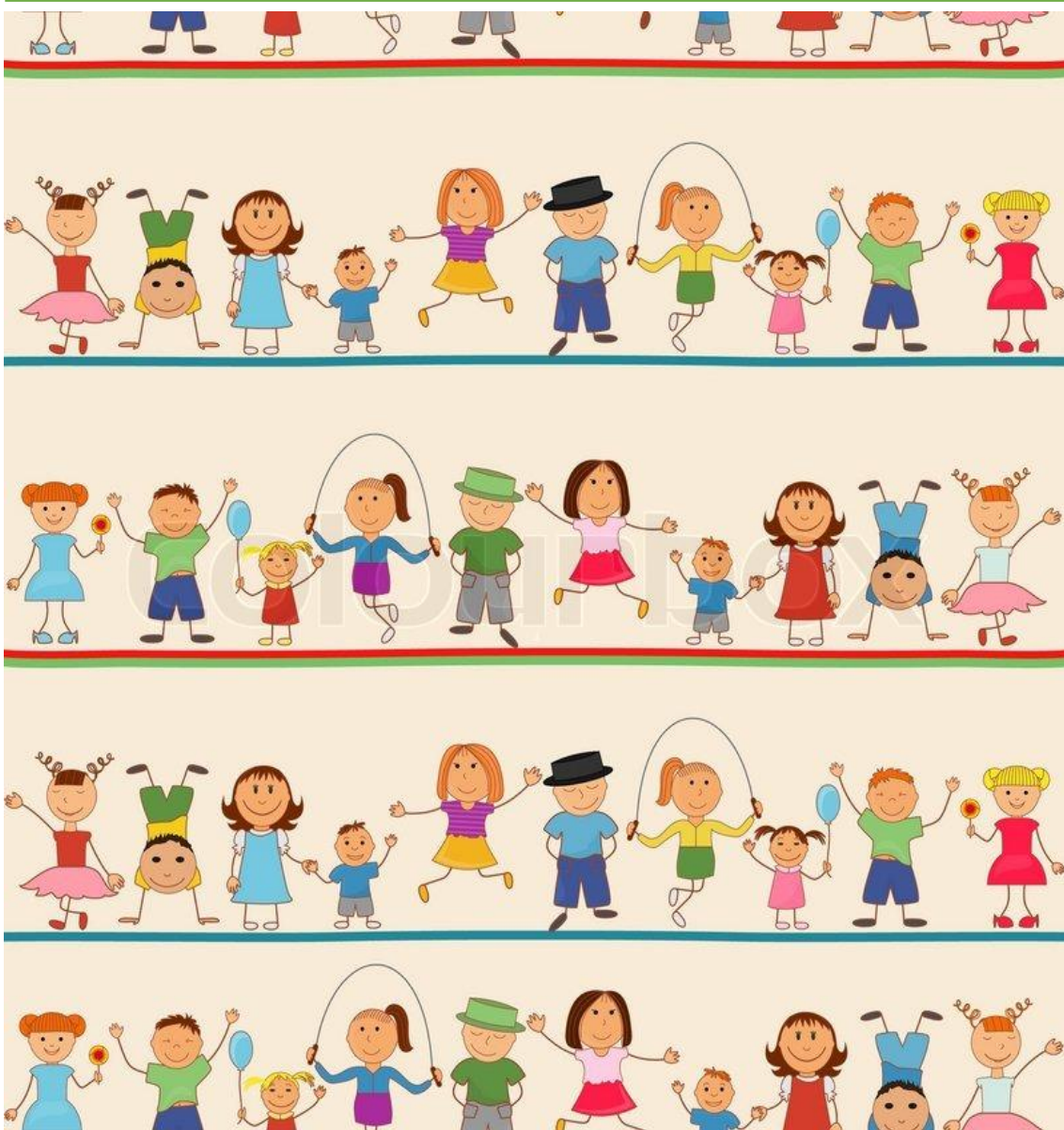


Aktiviteter som styrker motorikken

Udarbejdet i 2018, af Rikke Ubbe Rasmussen, Børnefysioterapeut ved PPR Greve kommune.

Materialet er udleveret til skolerne i forbindelse med projektet;

” Motorisk træning til motorisk usikre indskolingsbørn i Greve kommune”



”Storke nenter på at få besked”

Redskaber:

- Tynde gymnastikmåtter/yogamåtter, helst en pr. barn.
- Musik
- Ærteposer en til hvert barn

Antal børn: Kan laves med en hel klasse, hvis lokalet er stort nok og der er måtter nok.

Tid: Så længe tiden tillader og børnene kan klare :0).

Legen er bygget op på følgende måde:

Alle børn bliver bedt om at stå på et ben ligesom storke på en måtte når musikken stoppes. Mens børnene står på et ben, får de besked om den øvelse de skal lave når musikken starter. Øvelsen laves rundt i rummet og stopper når musikken stoppes. Når musikken stopper skal børnene løbe tilbage til måtterne og stå på et ben og besked få besked om den næste øvelse. Når musikken går i gang starter øvelsen. Osv osv...

Øvelser som laves når musikken spiller:

- **Edderkopper:** Gå rundt på gulvet på hænder og fødder med numsen i vejret.
- **Krabber:** Børnene sætter sig på numsen løfter enden op og går omkring som en krappe
- **Hinke rundt i lokalet.**
- **Løbe gadedrengeløb.**
- **Flyvemaskiner.** Ligger på maven og ser ned i gulvet, spænder op i hele kroppens bagside mens benene og armene er strakte og løftet op fra gulvet.
- **På ryggen som en kugle:** ligger på ryggen med armene på maven (albuerne fri af gulvet!) og bøjer knæene op mod maven og løfter hovedet mod knæene.
- **Hvert barn får en ærtepose.** Når musikken starter går de rundt og kaste ærtepose op i luften og griber den igen og igen indtil musikken stopper.
- **Hoppe som en kænguru med samlede ben rundt i lokalet.**
- **Kolbøtter på måtterne.**

Hvilke motorisk evner stimuleres: Denne leg giver mulighed for at træne alle de væsentligste motoriske grundfærdigheder på en sjov og afvekslende måde. Legen kan sagtens udbygges med øvelser i selv finder på.

- Balance på et ben
- Muskelstyrke og udholdenhed
- Afsæt/hop/landing
- Stimulation af balance og ligevægtsorganet som sidder i det indre øre. Påvirkes især ved kolbøtter.
- Kaste/gribe
- koordinering af arme og ben

"Løb og stop leg"

Redskaber som bruges: Musik

Antal børn: Kan laves med en hel klasse, hvis lokalet er stort nok og der er måtter nok.

Tid: Så længe tiden tillader og børnene kan klare :0).

Legen er bygget op på følgende måde:

Børnene løber så længe musikken spiller. Når musikken stopper viser og forklare den voksne en af nedenstående øvelser, som laves indtil musikken igen starter og børnene skal løbe. På den måde fortsætter legen så de forskellige øvelser bliver lavet. Måden børnene løber på mellem øvelserne kan varieres så børnene både løber almindeligt fremad, baglæns, sidelæns, gadedrengeløb.

Øvelserne når musikken stopper:

Planken

Flyvemaskinen. Ligger på maven og ser ned i gulvet, spænder op i hele kroppens bagside mens benene og armene er strakte og løftet op fra gulvet.

På ryggen som en kugle. Ligger på ryggen med armene på maven (albuerne fri af gulvet!) og bøjer knæene op mod maven og løfter hovedet mod knæene.

Hop på et ben

Sprællemandshop

Skihop

Hvilke motorisk evner stimuleres: Denne leg giver mulighed for at træne mange væsentligste motoriske grundfærdigheder på en sjov og afvekslende måde. Legen kan sagtens udbygges med øvelser i selv finder på.

- Balance på et ben
- Muskelstyrke og udholdenhed
- Afsæt/hop/landing
- koordinering af arme og ben