

Leg og færden med kroppen i verden

Indhold

Hvorfor en handleplan?	Side 2
Vores mål med sansemotorik og læring	Side 4
Mød Uldnok	Side 6
Den voksne som bevægelsesrollemodel	Side 8
Rum & Indretning	Side 12
Kultur & Regler	Side 16
Pædagogiske redskaner	Side 20
Ledelsens ansvar	Side 21
Krop, sanser og bevægelse i den nye pædagogiske læreplan	Side 22

Handleplan for sansemotorik og læring

Skole- og dagtilbudsafdelingen, 2019

Hvorfor en handleplan for sanse-motorik og læring?

Motorikken og sanserne hænger uløseligt sammen. Veludviklede og velstimulerede sanser er en forudsætning for, at børn kan udvikle en god grundmotorik.

Den sansemotoriske udvikling har betydning for barnets udvikling af sprog, indlæring, socialisering, adfærd og koncentration. Derfor er det afgørende, at professionelle i Norddjurs Kommune arbejder bevidst og målrettet med den sansemotoriske udvikling.


Formålet med ”Handleplan for sansemotorik og læring” er, at alle professionelle på 0-6 års området i Norddjurs Kommune, får indsigt i og kendskab til vigtigheden af at skabe læringsmiljøer, der understøtter børns mulighed for at udforske og opøve deres sansemotorik.

Handleplanen skal være et inspirerende og handleorienteret redskab, der både kan bruges i dagplejen og i daginstitutionerne i kommunen.

Handleplanen forventes sammen med et fælles fokus på kerneopgaven, at være med til at fremme børnenes læring, trivsel og inklusion i Norddjurs Kommune, ligesom tiltagene skal være med til at understøtte en positiv udvikling af børnenes læringsmiljøer på 0-6 års området.

Rigtig god læselyst!





”Små børn har en særlig kropslig tilgang til verden. De erobrer verden og udvikler sig ved at gøre og handle. Det er derfor hverken sundhedsargumenter eller struktureret træning med fokus på puls og styrke, der motiverer de små børn til at bevæge sig. Det peger på vigtigheden af, at dagtilbuddet ikke blot har forståelse for, men også iagttager og reflekterer over, hvordan kroppen er barnets greb på verden.”

Sundhedsstyrelsen, 2016: Motorik, fysisk aktivitet og stillesiddende tid hos de 0-6 årige børn

Kerneopgaven:

”Vi skaber miljøer, hvor børn ses, lærer, trives, deltager - og tør livet”.

Vores mål for sensemotorik og læring

Et velstimuleret sanseapparat og en god grundmotorik er et vigtigt fundament for al anden udvikling. Det giver barnet overskud og er en forudsætning for at udvikle et godt sprog, en god koncentration, sociale færdigheder og selvværd. Samtidig øger det livsglæden og giver et godt samvær med kammeraterne.

Vi har ladet os inspirere af modellen fra Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet for de 0-4 årige fra 2016. Modellen tager udgangspunkt i Bernsteins systemteoretiske perspektiv på motorisk kontrol. Figuren viser hvilke faktorer, der har stor betydning for børns mulighed for at opøve motorisk kontrol, læring og udvikling.



Denne handleplan opfordrer til, at dagtilbuddene arbejder på at understøtte Sundhedsstyrelsens anbefalinger fra 2016 omkring fysisk aktivitet for de 0-4 årige. Anbefalingerne peger på, at det skal være muligt, at børn:

- kan være så aktive på forskellige måder i løbet af dagen som muligt.
- har mulighed for at bevæge sig frit mest muligt.
- begrænser mængden af skærmtid og stillesiddende aktiviteter.

Mulighederne og rammerne er forskellige fra dagtilbud til dagtilbud, så tag udgangspunkt i det, der er muligt. Små ting kan gøre en stor forskel. F.eks. at der hver dag laves en aktivitet til samling, hvor man bruger kroppen.

Målet er, at alle dagtilbud i Norddjurs Kommune skaber miljøer, der stimulerer børns sansemotorik, leg og bevægelsesglæde.

Hoved, skulder, knæ

og tå

Variér udgangsstilling og tempo i den gamle sangleg:

Stå op, sid ned, lig på ryggen, lig på maven (hoved, skulder, numse, tå, numse, tå)

Når man varierer tempoet, arbejder man med regulering.



Mød Uldnok

En sok til rock

"Jeg hedder Uldnok. Jeg er en sej sok, der elsker rock. Hver dag kan jeg lide at hoppe og danse, synge og sanse - og få et kram, hvis jeg må?"

Jeg vil gerne hjælpe dig og dine kolleger med lidt inspiration til at tænke krop, sanser og bevægelse ind i læringsmiljøet i hverdagen.

Så nu skal vi i gang og gerne med en sang!"

Uldnoks bevægelsessang

<https://youtu.be/dGTDVh6P-sQ>

"Jeg har skrevet en bevægelsessang, som du gerne må spille for alle, høje som lave, store og små.

Så kan I danse, synge og sanse og mærke hjertet slå.

Grine og le og se, hvad der vil ske!"

"Jeg får bedst liv, hvis du tager mig på din hånd og lader min stemme komme ud af din mund.

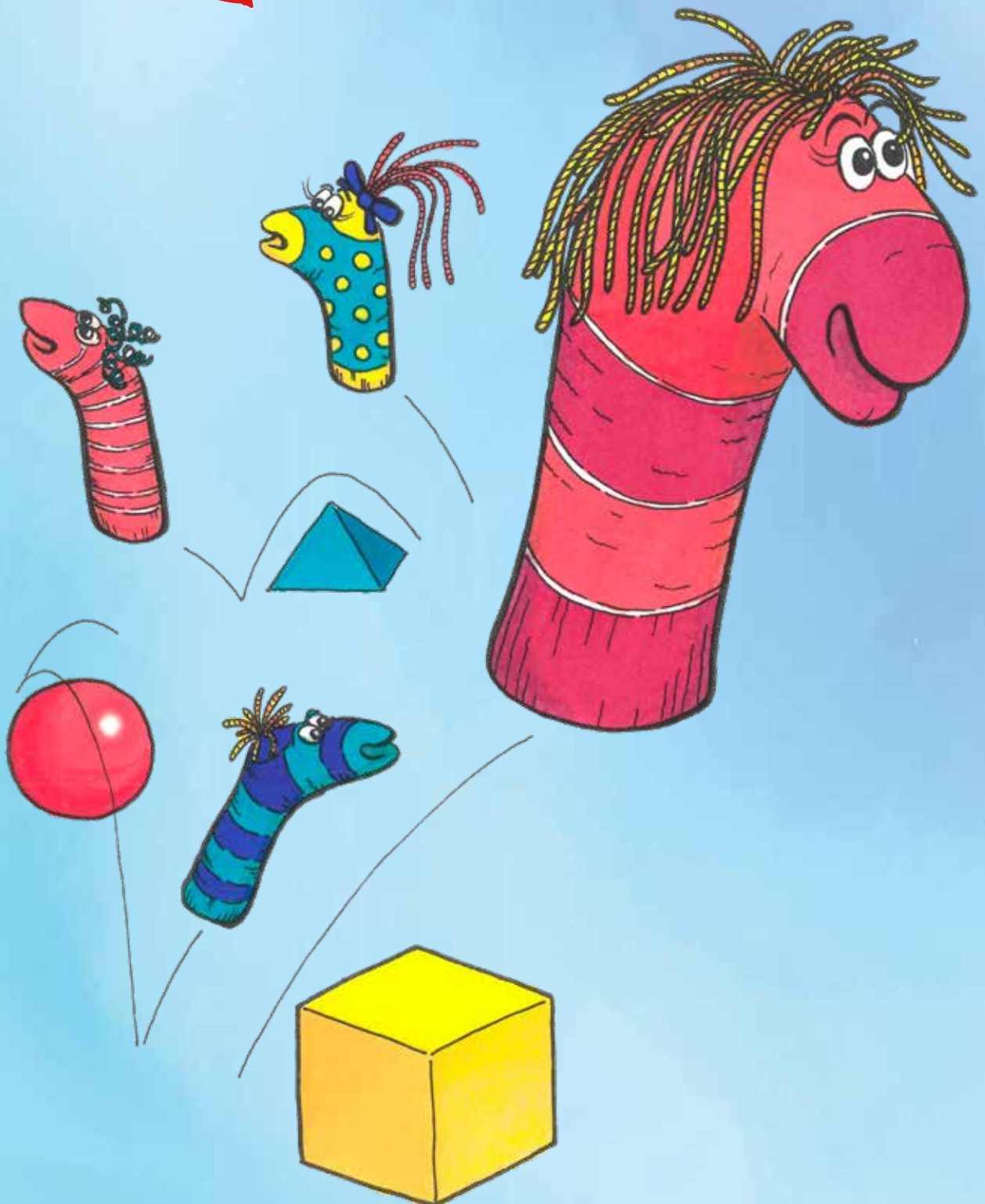
Jeg vil gerne frem til f.eks. samlinger, til bevægelsesaktiviteter eller bare på besøg rundt på stuerne eller i legestuen.


Jeg hader at ligge stille for længe, så føles det som om jeg skrumper og bliver stiv og kedelig.

Så lov mig at lufte mig en gang i mellem, så jeg ikke bliver for ensom og stiv i kroppen!"

Med inspiration fra Sundhedsstyrelsens model (se s.4), har vi udvalgt 3 temaer, som Uldnok vil præsentere: **Den voksne som bevægelsesrollemodel, Rum og indretning og Kultur og regler.** Temaerne har stor betydning for børns mulighed for bevægelse og fordybelse i hverdagen i dagtilbuddene og de kan skabe refleksion og forandring.

Den voksne som bevægelsesrollemodel





Børn gør som vi voksne gør - derfor er det vigtigt at være opmærksom på, hvordan vi bruger kroppen sammen med børnene.

Vi voksne kan vise vejen for børnene, vi kan motivere og begejstres sammen med børnene ved at deltage aktivt og nærværende på gulvet.

Vi skal vise børnene, at kroppen kan danse, hoppe, trampe, løbe, kravle og grine. I de glædesfyldte øjeblikke sammen med børnene styrkes relationerne.

"Hvis pædagogerne indgår i legen og skaber en positiv og motiverende kontekst, får det børnene til at nyde aktiviteten"

(Fra artiklen "Udeleg i børnehaven styrker børns mentale sundhed og fysiske sundhed")

Den voksne som god bevægelsesrollemodel er kendetegnende ved, at han/hun...

- udviser glæde og begejstring ved at bevæge sig. Det smitter!
- er bevidst om, at børnene spejler sig i ham/hende, bruger kroppen og er aktiv deltagende sammen med børnene på gulvet.
- lader sig inspirere af miljøerne inde og ude.
- igangsætter lege og aktiviteter, der veksler mellem det "vilde/grovmotoriske" og det "stille/fordybende".
- er bevidst om at vi kommunikerer med hele kroppen, bruger stemmeføring og krop til at engagere og motivere børn til bevægelse.
- er parat til bevægelse dvs. er klædt på til bevægelse.



Fra praksis...

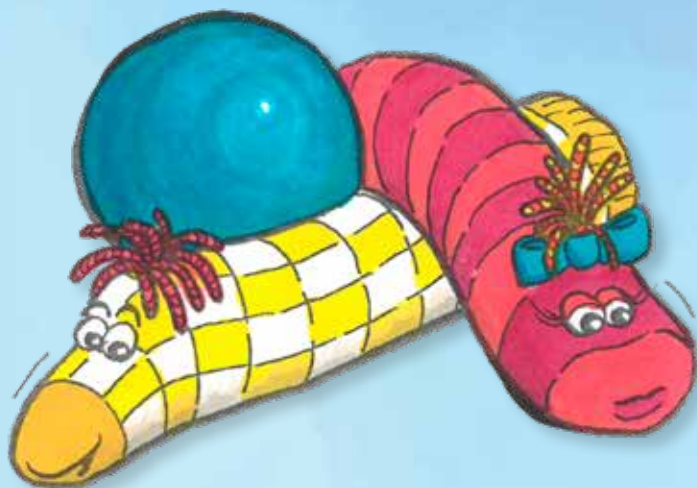
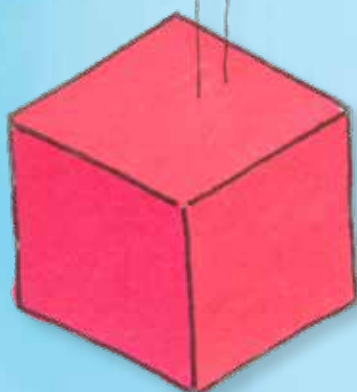
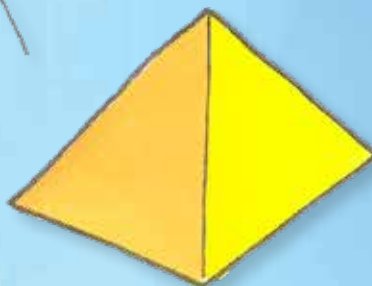
En dagplejer oplever, at hendes to store børn, som snart skal starte i børnehave, ikke deltager aktivt til fællessang og leg i legestuen. Hun beder dagplejepædagogen om at lægge mærke til det næste gang, de skal i legestue. Og ganske rigtigt. Næste gang de kommer i legestuen, ser dagplejepædagogen, at de to børn står lidt tilbage og kigger på, at de andre børn hopper rundt. Men noget dagplejepædagogen også lægger mærke til er, at dagplejeren står lidt tilbage og deltager ved at klappe i takt til hoppe-rytmen. Dagplejepædagogen fortæller dagplejeren om sin observation. Ved næste legestuebesøg, prøver dagplejeren at være aktivt med og hoppe med ude på gulvet sammen med de andre og nu ser de, at de to store børn også deltager aktivt i hoppesangen.



Inspiration til at være voksne bevægelsesrollemodeller:

- Drøft hvordan I kan være med til at sprede bevægelsesglæde hos børnene. Hvad kan I gøre for, at det smitter af på dem?
- Prøv at bryde forlegenheden over for hinanden, måske til en personaleaften med en fælles tumleleg – når I har været trampende elefanter, hoppende frøer eller farlige løver sammen som voksne, er det nemmere at være det sammen med børnene bagefter (og måske også sammen med forældrene)
- Gå på opdagelse hos dig selv eller hos hinanden, hvad kan du lide at gøre? Er du til dans og musik, udeliv eller mere til kreative legeaktiviteter - og hvordan kan kroppen bruges ind i det? Alle behøver ikke være til lige meget bevægelse, men lad jer inspirere af hinanden.
- Drøft hvordan I kan være mere aktive sammen med børnene ude på legepladsen.
- Opfind "dagens/ugens bevægelse" fx hinke, rulle, hoppe, kravle når man skal hen til samling eller hen og spise.
- Lav månedens leg på legepladsen. En lille leg, der leges et par gange om ugen med en gruppe børn. Sørg for at lave roller, så alle børn i gruppen kan deltage eller at ændre lidt på reglerne omkring legen, så alle kan deltage.
- Lav et lille legekartotek, hvor I laver nogle legekort, der lamineres og kan bruge til at tage med både ude og inde.

Rum & indretning



Den måde vi indretter rum på betyder meget i forhold til, hvordan børn får mulighed for at bruge sig selv kropsligt. Er der f.eks. meget lidt gulvplads, kan det være svært at få mulighed for at være mere grovmotorisk i leg og aktivitet.

Miljøer, der stimulerer til at udfordre grovmotorisk leg:

- Skab plads til bevægelse, så det er muligt at stimulere de **tre primære sanser og børns grundbevægelser** ude som inde.
- Gør det tydeligt for alle børn, hvor der er plads og lov til grovmotorisk udfoldelse og sørg for, at den aktive, larmende leg er adskilt fra stille legearealer.
- Indret ude og inde med legeredskaber, der lokker til og udfordrer børns brug af kroppen. Sæt møblerne, så man kan kravle under og over dem, placer en måtte, man kan hoppe ned på fra en vindueskarm eller et bord. Brug kanten af sandkassen eller en stor træstamme til at gå balancegang på eller hoppe ned fra.
- Skab indretning og udeliv, der er foranderligt, så det kan ændres på børns og voksnes initiativer og interesser. Fjern bordene i perioder, så der er mere gulvplads til fysisk leg. Tegn kridtstreger og veje på fliserne, man kan gå og køre på.
- Arbejd bevidst med farvevalg og udsmykning ud fra et børneperspektiv. Børn har behov for æstetik som voksne, de har bare ofte en anden smag for farver og indretning end os. Gå på opdagelse sammen med børnene - hvad kan de lide?

Primærsanser og grundbevægelser

De tre primærsanser er ”føle- og berøringssansen”, ”vestibulærsansen/balancesansen” og ”muskelledsansen”. For mere information se pjecen ”Få sanserne i spil gennem leg og daglige aktiviteter” på Norddjurs Kommunes hjemmeside.

Børns grundbevægelser er gode at tænke ind i hverdagen:

- Krybe, kravle, gå, løbe
- Hoppe, springe, hinke
- Snurre rundt, trille, slå kolbøtter
- Svinge, gyngede, vippe, balancere
- Klatre
- Trække, skubbe
- Kaste, gribe, sparke



Fra praksis...

Vi er som pædagogiske konsulenter på besøg på en legeplads, hvor der skal gives sparring til det pædagogiske personale omkring børnenes mulighed for bevægelse og udeleg. En medarbejder udtrykker pludselig:

”Nu forstår jeg, hvorfor børn gider at gå op af bakken og løbe ned af den igen og igen. Jeg har aldrig tænkt på, at en bakke kan udfordre så mange af de primære kropslige sanser, som den gør. At det styrker og udfordrer børnenes balance, og at det kan kilde sådan i maven. Måske glemmer vi voksne en gang i mellem, hvor fed en fornemmelse det er, når man får suset i maven af at gøre noget vildt og lidt farligt”

Fra praksis...

Under en observation i en daginstitution bliver pædagogerne under tilbagemeldingen fra konsulenten opmærksomme på, at når det pædagogiske personale fordeler sig på stuen og er sammen med børnene i små grupper på gulvet, ved bordene og i hyggehjørnet dæmpes støjniveauet. Når børnene har de voksne tættere på, behøver de ikke at løbe over til bordene hele tiden for at få de voksnes opmærksomhed og anerkendelse.

Miljøer til stille leg og fordybelse

- Skab små rum i de store med plads til f.eks. konstruktionslege, dukkelege, udklædning mm.
- Skab indretning og udeliv, som lokker til stille sanselig leg. Et sted med madrasser, puder, tæpper eller en hule, hvor der er mulighed for at lytte til musik, kigge i bøger, slappe af eller ligge stille sammen og snakke.
- Skab mulighed for at bygge huler ude som inde.
- Sørg for at alle børn kan finde de steder, hvor der er mulighed for stille leg og fordybelse.
- Undgå, at stille lege forstyrres, fordi andre børn er nødt til at krydse arealet, hvor der leges stille.

Inspiration til rum & indretning

Hvilke pædagogiske overvejelser har I gjort jer i forhold til indretningen af jeres ude- og inderum?

Hvordan taler rummet til børnene? Lokker det til bevægelse? Hvor i rummet lokkes børnene til bevægelse?

Hvordan og hvornår er der plads til de mere grovmotoriske lege i inde-rummet?

Hvordan skabes der plads til både de fordybende og stille lege og de mere udfordrende grovmotoriske lege i dagtilbuddet?

Hvilke aktiviteter mangler I plads til? Kan indretningen ændres, så der er mulighed for denne aktivitet?

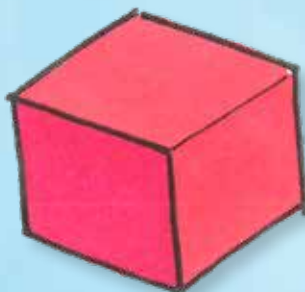
Er der "døde" områder, der kun bruges til få funktioner i løbet af dagen f.eks. garderobe, fællesarealer, gulvplads under borde? Hvordan kan man inddrage disse arealer i dagligdagen? Hvis man tager de sansemotoriske briller på, hvordan kan områderne inddrages til nye funktioner?


Har I tænkt over, at de voksnes placering i rummet påvirker, hvor børnene placerer sig? Sidder de voksne ved bordene, kommer børnene til at sætte sig der. Gå på opdagelse i jeres vaner omkring, hvor I placerer jer ude som inde og se, hvordan det påvirker børnene i deres leg.

Kultur & regler

Her må du gerne:

- Hoppe
- Lege
- Løbe
- Synge





Den bevægelseskultur og de regler, der er i dagtilbuddene i kommunen er forskellige og kan have stor indflydelse på hvordan, hvor og hvornår børnene kan bevæge sig. Uden at ville det, kan vi komme til at begrænse børnenes mulighed for bevægelse. Regler er en del af den pædagogiske praksis, og de er ofte skabt i den bedste mening om at passe på børnene, så man f.eks. undgår farlige situationer. De enkelte daginstitutioner og dagplejere kan med fordel reflektere over, hvordan deres kultur og regler kan give børn mulighed for alsidige bevægelseslege og fordybelse.

Nej! Stop!

”Hver gang man siger ’nej’ og ’stop’, bremser man jo børns udvikling og deres trang til at udforske, hvad de kan klare. Derfor skal man vælge sine regler med omhu.”

Ph.D. i pædagogisk psykologi
Hanne Værum Sørensen fra
Høgskulan på Vestlandet i
Bergen.



”De professionelle er nødt til at skabe nogle stunder hver eneste dag, hvor de udfordrer børnene. Børnene skal mærke, at de professionelle har lagt en god, sjov og udfordrende plan. Med andre ord: Leg og motorisk aktivitet skal på det pædagogiske hverdagsskema. Det er en need to do –opgave. Børn ved ikke, hvad sjove bevægelseslege er, før vi har vist dem det. Så alle skal i gang. Vi skal både danse, svinge, gynge, hoppe, hinke, slå kolbøtter, fange hinandens tørklædehaler, lege gemmelege, vælte kegler, kravle op i træer og ribber efter puslespilsbrikker, lege blindbuk og Kongens efterfølger eller Jorden er giftig”.

Børneergoterapeut Connie Nissen, Kognition og pædagogik nr. 104, 2017

Inspiration til Kultur & Regler

Diskuter pædagogikken bag jeres regler. Hvad vil I gerne have, børnene skal kunne, og hvordan har jeres regler indvirkning på dette? Hvilke regler er med til at fremme dette, og hvilke kommer til at hæmme?

Formuler positive regler - hvad er tilladt? Det, I sætter ord på, er det, I fremmer. Se på hvordan I reagerer, når børnene udfordrer reglerne og kulturen, tænk i ICDP, ingen afvisning uden en anvisning.

Skab mulighed for at bruge kroppen indenfor. Børn har brug for at bruge sig selv kropsligt.

Giv børnene mulighed for gode bevægelsesoplevelser. Tænk bevægelsessituationen igennem og tag højde for evt. farlige situationer, når I ændrer jeres regler. Hvis man vælger et område, hvor børnene godt må løbe indenfor, er det godt at tænke på, hvordan man forebygger sammenstød mv. Måske kan der laves markeringer på gulvet, hvor man skal stoppe og se sig for, eller man kan lave ensrettet løbretning, så børnene kun løber en vej. Lad børnene få lov til at løbe med bare tæer, så de står bedre fast.

Gå på opdagelse og kig på, hvad det er, børnene er optaget af lige nu, og hvordan det kan tilgodeses i deres hverdag i dagtilbuddene. Børn skal have mulighed for at opsøge risikofyldte aktiviteter, der passer til deres udviklingstrin, så de kan få lov til at opleve den frydefyldte kilden i maven.

Tag forældrene i ed. Forældrene er vigtige i samarbejdet omkring, hvordan børnene har mulighed for bevægelse i deres hverdag i dagtilbuddet. Forklar forældrene jeres holdning til bevægelse, fortæl om jeres bevægelseskultur. Således kan forældrene støtte op om det ved at give børnene bevægelsesvenligt tøj på, give dem tøj med, der kan tåle at blive beskidt og give dem rigeligt med skiftetøj med. Det vil også give forældrene en større forståelse for, når Amalie kommer hjem med en skramme eller et nyt blå mærke.

Pædagogiske redskaber

Gode apps
(klik)

[Yogabreaks - Ro i klassen](#)

[Rend og hop med Ida](#)

TrasMo

TrasMo (Tidlig registrering af sansemotoriske færdigheder hos børn) er et observationsredskab, der kan bruges til at vurdere børns kropslige kompetencer med henblik på at fremme en tidlig indsats. Redskabet måler barnets sansemotoriske kompetencer i barnets hverdag inden for 8 områder: Personlige færdigheder, daglige færdigheder, leg, regulering af sanseindtryk, grovmotorik, finmotorik, tegnefærdigheder og boldfærdigheder.

TrasMo kan bruges til aldersgruppen 2-5 (6) år. Ud over at vurdere det enkelte barns kropslige kompetencer, giver redskabet god mulighed for at reflektere over, hvilke kontekster barnet indgår i. Hvis barnet ikke er særlig god til at kaste og gribe en bold, er det så fordi, barnet motorisk ikke har forudsætningerne endnu, eller er det fordi, barnet i hverdagen ikke får mulighed for at lege med bolde?

Ledelsens ansvar

I arbejdet med "Sansemotorik og læring" har ledelsen af dagtilbuddene en stor andel af ansvaret. Arbejdsgruppen bag denne handleplan peger på, at ledelsen kan understøtte arbejdet omkring temaet ved at:

- lave en lokal plan for, hvordan der kan arbejdes med temaet i institutionen/dagplejen.
- prioritere og støtte op omkring en lokal tovholder for "Sansemotorik og læring" - en slags legepilot, der har interesse for temaet.
- give personalet tid til refleksion omkring temaet og tid til at udarbejde lokale tiltag, der er med til at fremme børns mulighed for bevægelse.
- tale "Sansemotorik og læring" op, så det giver personalet energi og motivation på opgaven og derved gøre det til en fælles opgave.
- videreformidle nyhedsbrevene fra temaet og give temaet plads på personalemøder og stuemøder.
- inspirere personalegruppen til at lege lidt til hvert personalemøde - måske kan man bruge de første 5 minutter på en leg sammen.

Nyttige links (klik)

[Sundhedsstyrelsens anbefalinger for børns fysiske aktivitet](#)

[Inspirationsmaterialet "Rend og Hop"](#)

[Læreplanstemaet "Krop, Sanser og Bevægelse"](#)

[Aalborg Kommuns sundhedsindsats "Kroppen på toppen"](#)

[Videoen "Så lad dog barnet gøre det selv" produceret for Århus Kommune](#)


Krop, sanser og bevægelse i den styrkede pædagogiske læreplan

Med den ny dagtilbudslov følger arbejdet med den **nye styrkede pædagogiske læreplan**. De 6 læreplanstemaer er blevet opdateret og temaet, der tidligere hed "Krop og bevægelse" hedder nu "Krop, sanser og bevægelse". Sanserne har altså fået mere opmærksomhed.

De nationalt fastsatte pædagogiske læringsmål inden for temaet lyder således:

- 1. Det pædagogiske læringsmiljø skal understøtte, at alle børn udforsker og eksperimenterer med mange forskellige måder at bruge kroppen på.*
- 2. Det pædagogiske læringsmiljø skal understøtte, at alle børn oplever krops- og bevægelsesglæde både i ro og i aktivitet, så børnene bliver fortrolige med deres krop, herunder kropslige fornemmelser, kroppens funktioner, sanser og forskellige former for bevægelse.*

Se mere på www.emu.dk



Lad os sammen give børn i Norddjurs Kommune de bedste muligheder for at sanse verden gennem deres krop og danne sig masser af bevægelseserfaringer, de kan tage med sig i deres videre *leg og færd* med kroppen i verden.

Rigtig god fornøjelse!

Hvem har leget med?

Handleplanen

Udarbejdet af Malene Henningsen, fysioterapeut og konsulent for
sansemotorik og læring

Rikke Steffensen, pædagogisk konsulent

Mette Lubek, projektledelse, redaktion og layout

Uldnok

Tegnet af Kim Mortensen, tale- og hørekonsulent

Strikket i 1. udgave af Elsebeth Lolle, fysioterapeut

Uldnoks bevægelsessang er skrevet, sunget og indspillet af Rikke Steffensen

Billeder: Colourbox

Arbejds- og idégruppen bag

Malene Henningsen, fysioterapeut og konsulent for sansemotorik og læring

Rikke Steffensen, pædagogisk konsulent

Elsebeth Lolle, fysioterapeut

Susanne Bjerregaard, dagplejepædagog

Ea Mohr, specialpædagog

Mette Bækgaard Thomassen, pædagog

Gitte Voetmann Johansen, afdelingsleder

Birgitte Chalmer Rasmussen, dagtilbudsleder

Ulla Hansen, dagtilbudsleder

Inge Friis Pedersen, børnehaveleder

Få Uldnok og
de 3 temaer som
plakater

Kontakt malh@norddjurs.dk

Den voksne som bevægelsesrollemodel



Rum & indretning



Kultur & regler

