

### Inspiration til Grundmotoriske øvelser og lege

"Børn er i verden gennem kroppen, og når de støttes i at bruge, udfordre, eksperimentere, mærke og passe på kroppen – gennem ro og bevægelse – lægges grundlaget for fysisk og psykisk sundhed."

## Grundmotoriske øvelser

### Inden for nærmeste udviklingszone

### Babykolbøtter

Helt små børn kan ikke løbe kulbøtter selv, men det er stadig en god idé at øve balancen med barnet, så det styrker balancen. Du skal støtte barnet med hovedet/hakken. Det er vigtigt, at hovedet kommer helt ind under maven.

### Vi følger barnets spor

Når vi sidder og læser med barnene, skal vi holde barnene op, hvis de fremgår at gøre det samme som det vi læser i bogen.

Dat kan være en bop, hvor Lilla tager på, eller en bop hvor Lilla hopper op. Hvis barnene har lyst til at gøre det som os, så skal vi være opmærksomme på det. Hvis barnene har lyst til at gøre det som os, så skal vi være opmærksomme på det.

Hjælp og understøt mig i at indgå i leg

### Leg med LEGO

**Natur, udeliv og science**  
Kognitiv  
Konstruere figurer: Høj, lav, stor, lille, er der vandpytter kan vi se, om legoklodser kan flyde, lave en lang bane af klodser.

**Sociale kompetencer**  
Social  
Hjælpe hinanden med at sætte klodser sammen eller stable klodser.  
Øve sig i at dele klodserne.

**Leg/aktivitet**  
Lego

**Krop, sanser & bevægelse**  
Fysisk  
Hånd-øje koordinations  
Styrke og stabilitet i kroppen, kræfter til at sætte klodserne sammen, kræfter til at tage klodserne fra hoveden. Prøve at træne kassen med legoklodserne.

**Kommunikation & sprog**  
Kognitiv  
Få forståelse af omgivelser, nede under, ved siden af, bagved, foran, forover, antal, stor, lille, høj osv.  
Sunge sange: Oppe på mit hoved, oppe på mit hoved, har jeg en legoklod må jeg se. Nede på mi fod, nede på min fod, har jeg en legoklod, må jeg se.

**Kultur æstetik og fællesskab**  
Psykisk, fysisk, social, kognitiv  
Fokus på at legen er deltagervenlig for alle børn.  
Arbejde med det gode fællesskab - hvordan er man en god legekamerat i denne leg.

**LEGO Legekasse**

### Leg med LEGO