

Aktiviteter og lege til motorikgyngen:

Pointen er at styrke motorikken/grovmotorikken. Alle aktiviteter og lege kan være med til at øge kropsfornemmelsen, da man får en større bevidsthed om sig selv og sin krop ved at bruge den. Vi både har og er en krop.

Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:
Produktvejledninger

ALDERSGR:
Fra 2 år

ANTAL:
1 el. flere

REKVISITTER:
Minimum 1 stk. motorikgyngende.
Gyngen fås i 3 længder: 180 cm, 150 cm og 100 cm

Aktivitet 1:



To, tre eller flere børn på skumbomme, hvor børnene gynger parallelt og med ansigterne i samme retning. Ved fælles hjælp, benbevægelser, kan de holde gyngen i gang. Den fælles bestræbelse fremmer social leg, samarbejde og trivsel. Bevægelsen stimulerer vestibulærsansen både vertikalt og horisontalt via bevægelsen frem og tilbage.

Aktivitet 2:



Øvelsen styrker en god position, styrker holdningsmuskulaturen, og fremmer stabilitetstræning for ryggen. Barnet ligger på skumbommen på ryggen og strækker armene over hovedet og benene i forlængelse af kropstammen. Når armene kommer op over hovedet får man nogle gode stræk omkring skulderbladene og en udstrækning af forside, især mavemusklene.

Aktivitet 3:



To personer gynger stående på skumbom. At gyngende træner balance og stabilitet og det er muligt at gøre det i en social sammenhæng. Bommen gør det muligt at gyngende på forskellige måder fx stå op, sidde, sidde overskrævs eller at ligge på maven. Gyngen gør det nemt at træne balancesansen i alle tre retninger og samtidig lege og træne sansen i forskellige hastigheder.

Aktivitet 4:



Skyder eller skubber man rebene tættere på hinanden på motorikskinnen øges farten på gyngen. Det bliver nemmere at få bevægelse på gyngen. Det er også muligt for én person at være alene på skumbommen og alene give kraft nok til at skabe bevægelse ved fx stående at gyngende frem og tilbage.

Aktivitet 5:



To børn siddende i hver sin ende af skumbommen. De prøver, at samarbejde om at få bevægelse på bommen sidelæns. Børnene skiftes til at strække og bøje benene og bruge overkroppen, så bevægelserne overføres til skumbommen. Vestibulærsansen stimuleres i et andet plan nemlig fra side til side.

Aktivitet 6:



Hængestillingen, som en koalabjørn eller en jægersoldat på skumbommen, træner muskler og stabilitet i kropsstammen. Vestibulærsansen bliver stimuleret i én af de tre planer, op-ned.

Aktivitet 7:



En anden leg eller øvelser, der træner muskler og stabilitet i kropsstammen er at hænge i armene under en skumbom. Udfordringen består i at hænge længst eller hvor lang tid kan vi hænge, eller hvor langt kan vi tælle, før vi falder ned?

Aktivitet 8:



Når hovedet, og dermed kroppen, bevæges i forskellige retninger, så sættes væsken i buegangene i ørerne i bevægelse. Bevægelsen er med andre ord en stimulering af vestibulærsansen og kan med fordel trænes i flere planer i fx for- og bagoverbøjning (kolbøttebevægelse), fra side til side (gyngebevægelse) eller drejning (snurre/trillebevægelse om egen akse). Disse stillinger og bevægelser giver besked til hjernen om, hvor hovedet og kroppen er i forhold til rummet, i forhold til hvad der er op og ned.

Aktivitet 9:



'Sværd-kamp' på skumbom til udvikling af sanserne. De tre primære sanser består af følesansen, vestibulærsansen og muskelledsansen. Børn erfarer gennem sanserne og barnets udvikling er tæt knyttet til fornemmelsen af egen krop. God kropsfornemmelse er med til give barnet forudsætninger og mod til at udforske verden og møde andre. Stimulation af primærsanserne styrker således ikke kun barnets motorik, men hele barnets udvikling, både fysisk, psykisk, kognitivt og socialt.

Aktivitet 10:



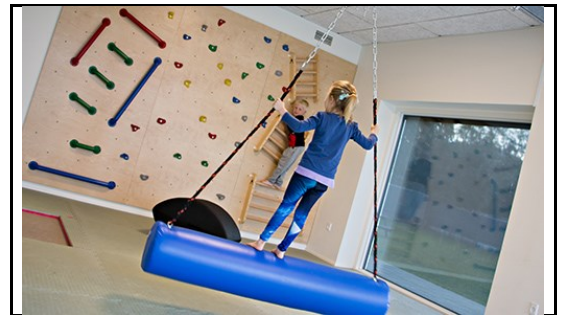
Barnet ligger på maven på bommen og leger "flyver" ved at løfte både arme og ben. Legen/øvelsen træner balance og stabilitet i kropsstammen. Næste trin kan være at løfte højre arm og venstre ben samtidig og derefter skifte til venstre arm og højre, ben, altså arbejde diagonalt med arme og ben. Kolbøtten er en oplagt mulighed og HUSK at støtte nakken. Kolbøtter styrker motorikken generelt og især vestibulærsansen.

Aktivitet 11:



Med skumbommen i et ét-punkts ophæng er det muligt at snurre. På billedet ligger barnet på maven, der giver bedre tryk end i siddende stilling. I begge stillinger stimuleres muskelledsansen. Barnet træner stabilitet og styrker muskler for at holde sig fast på skumbommen.

Aktivitet 12:



Lad barnet stå op og holder med begge hænder fast i snorene og lad gerne snorene være skubbet tæt sammen på motorikskinnen. På den måde er det lettere at få gang i gyngen og lettere at gynges højt. Barnet arbejder med hele kroppen og kan påbegynde en bølge af kraft eller energi fra kroppen og sende eller skubbe energien ud gennem fødderne til skumbommen.