

HVAD SKAL VI LAVE? – "Vi kan lege....."



I denne tid med Coronavirus, hvor vi alle er hjemme, kan det være godt at bevæge kroppen. Det kan gøres på mange og fantasifulde måder.

Vi vil gerne komme med et par forslag til, hvad I kan lave med jeres børn:

- Brug de udendørs arealer I har til rådighed, der hvor I bor: Legepladser, skoven, stranden, haven/græsplænen osv. (HUSK hold afstand☺)

Er I indendørs, vil I muligvis blive begrænset af pladsen. Her kunne følgende være muligt:

- Stopdans
- Tampen brænder
- "Gem æggeuret" og find den tikkende "bombe" inden den ringer.

De følgende forslag er nogle sange, som gør at kroppen bliver rørt, den/de kan eventuelt gentages flere gange:

Mel.: Sur, sur, sur:

Klap, knæ, tå

rulle op og stå

1 og 2 og 3 og 4 (dreje rundt)

5 og 6 og 7 og 8 (dreje rundt)

klap, knæ, tå

rulle op og stå

Mel: hoved, skulder, knæ

Hovedet ned og hovedet op – gør et hop
(gentages)

højre (kig til højre),

venstre (kig til venstre)

hele vejen rundt (drej rundt)

hovedet ned og hovedet op – gør et hop



Klappesang

Mel.: Vil du, vil du.

Lav bevægelsen, der synges om.

Hop op med armen over hovedet og sig: HEY!

Klappe, klappe.

Klappe, klappe, klappe.

Klappe, klappe – klappe.

HEY!

variationer:

snurre snurre

vinke vinke

trampe trampe

vrikke vrikke

knipse knipse

hoppe hoppe

danse danse

Der er mange ideer til aktiviteter på internettet. Her kan bl.a. anbefales rendoghop.dk, som kommer med en masse forslag til små øvelser/aktiviteter. www.youtube.com/ har mange forslag, hvor sprog og bevægelse bliver koblet sammen i form af sanglege, sange og rim/remser. Skriv evt. børn og bevægelse i søgefeltet. Et par eksempler kan være:

<https://www.youtube.com/watch?v=bnNarmTZVpY>

https://www.youtube.com/watch?v=ftzn_aOVrLM

Rigtig god fornøjelse.

Med venlig hilsen

Stine Brix Rasmussen og Bitten Clausen, motorikvejledere, PPRC Lolland Kommune