

HREYFING LEIKSKÓLABARNA

VINAÞEMA



Aldur: 5-6 ára.

Áherslupáttur: Samhæfing, þol, liðleiki og samvinna.

Efniviður: Enginn.

Kennslufræðilegar leiðbeiningar: Leggið áherslu á samvinnu, traust og vinskapi í þessum æfingum. Hægt er að ræða hvers vegna vinátta og traust er mikilvægt t.d.

Tími



Hvað?

Hvernig?

Hvers vegna?

Upphitun – 5 mín

Leikur: Skrúðgangan

Nú fara allir saman í skrúðgöngu og bjóða hverju dýrinu á fætur öðru að taka þátt. Börnin byrja gönguna á eftir einu dýri sem leiðbeinandi velur.

Síðan mega börnin koma með tillögur að nýju dýri sem bætist við skrúðgönguna.

Skrúðganga um rýmið undir tónlist. Ekkert eitt er rétt - hugmyndarflugið ræður för. Api og api þurfa ekki að ganga eins heldur „leikur“ hver sinn apa.

Á leikrænan máta má auðveldlega þjálfar upp þol barna. Þau gleyma sér í leik sem þessum og ímyndunaraflíð ræður för.

Færniæfingar – 20 mín

Tvímennisæfingar

Tveir og tveir vinna saman:

- Annað barnið stendur í sundur með fætur hitt skríður á milli og svo koll af kolli frá A – B.
- Snúa bak í bak reyna að setjast niður án þess að missa bakið frá hvort öðru.
- Hjólbörur – skiptast á að leika hjólbörur frá A-B.
- Armbeigjustaða – ágætt bil á milli handa. Reyna að heilsast í loftinu, prófa bæði með hægri og vinstri hönd.
- Standa á móti hvort öðru – láta sig rúlla aftur á bak, standa upp aftur og klappa lófum saman í loftinu.
- Standa á móti hvort öðru með lófa saman, beygja sig aðeins í hnjám til að auka á jafnvægi. Markmiðið er að koma hinum úr jafnvægi með því að stugga við félagan með lófunum.

Leiðbeinandi á erfitt með að sýna æfingarnar einn svo annað hvort þarf einn fullorðinn með eða fá tvö börn til að fylgja fyrirmælum og því leiða þau inni í hreyfingarnar. Hugið fyrir öryggi barnanna fyrst og fremst. Æfingarnar kunna að vera erfiðar fyrir sum þeirra en mikilvægast er að þau reyni á sínum forsendum án þess að vera sett á þau pressa. Reynið að setja allar æfingar í leikrænan búning, t.d. með því að segja „nú eruð þið tveir froskar sem eruð að ferðast....“.

Markvisst er unnið með allan skynþroska barnanna í þessum tvímenningsæfingum. Börnin fá þjálfun í samhæfingu, styrk, þol, liðleika og síðast en ekki síst samvinnu. Leikrænar æfingar eru best til þess fallnar að örva líkamlega þætti hjá börnum. Hjartsláttur eykst og vöðvarnir þurfa meira blóð. Veljið sjálf börnin saman í stað þess að leyfa þeim að velja sjálf því þannig læra þau frekar að vinna með hverjum sem er. Ágætt að breyta eftir hverja æfingu.

Færni til framtíðar



Niðurlag – 5 mín

Leikur: Yfir hafið

Tveir og tveir saman með einn klút. Annað barnið bindur fyrir augun og aðstoðarmaður leiðir yfir hafið.

Leiðbeinandi sýnir vel hvernig leikurinn virkar og ákveður hve hafið er langt. Þar sem það er svarta myrkur þá verða tveir að vinna saman. Brýnið fyrir börnunum að markmiðið er traust því megi alls ekki láta félagan sinn klessa á neitt þar sem sá sem er sjáandi á að sjá fyrir tvo.

Einfaldur leikur til að byggja upp traust og þar af leiðandi efla félagsþroska þeirra, sýna hluttekningu og vera traustsins verð.



Embætti landlæknis