

HREYFING LEIKSKÓLABARNA

KLÚTAPEMA

Aldur: 5-6 ára.

Áherslupáttur: Samhæfing, styrkur og jafnvægi.

Efniviður: Klútur/tuska.

Kennslufræðilegar leiðbeiningar: Hér er unnið með samvinnu, jákvæð samskipti og sameiginlega þátttöku barnanna. Þau þjálfra samhæfingu, styrk og jafnvægi og æfa sig í að þekkja muninn á hægri/vinstri.

Tími



Hvað?

Hvernig?

Hvers vegna?

Upphitun – 5 mín

Leikur: Faðmlagið

Börnin valhoppa eða dansa frjálst um svæðið. Þegar tónlistin stoppar þá faðmast einhverjir tveir. Þegar tónlistin byrjar valhoppa eða dansa börnin á ný. Í næsta sinn þegar tónlistin stoppar faðmast þeir og svo koll af kolli.

Leikinn má leika í hvernig rými sem er og fer hreyfing barnanna eftir umfangi svæðisins. Hægt er að fá börnin til að leika dýr á milli faðmlaga, í stað valhopps eða dans. Gott að kynna leikinn vel í byrjun þar sem snerting er stór hluti leiksins.

Leikurinn örvar athygli, snertiskyn og hvetur til jákvæðra samskipta.

Færniæfingar – 20 mín

Færniæfingar með klúta

Taka klút upp með:

- hægri fæti (tám) og rétta í vinstri hönd
- vinstri fæti (tám) og rétta í hægri hönd.
- hægri fæti(tám) og rétta í hægri hönd.
- vinstri fæti (tám) og rétta í vinstri hönd
- hægri fæti, snúa sér í 180° á stöðufót og leggja klút frá sér þar.
- vinstri fæti, snúa sér í 180° á stöðufót og leggja klút frá sér þar.
- reyna í 360° á báðum fótum
- hægri/vinstri fæti og halla sér fram í flugvél.
- hægri/vinstri fæti og gera hringi með lausa fætinum – gera 5 hringi
- hægri og vinstri fæti (tám) og setja í körfu.
- standa eins lengi og hægt er bæði á vinstri og hægri fæti

Öll hafa einn klút, líka leiðbeinandi. Gott að nota leikræn fyrirmæli, t.d. að börnin séu kranar og þurfi að færa til byggingarefni. Leiðbeinandi sýnir æfingarnar og hvetur börnin til að festa augu á ákveðinn punkt, spenna líkamann og nota hendur til að öðlast betra jafnvægi. Gott að þrýsta öllum tánum á stöðufæti vel í gólf. Æfingarnar geta verið krefjandi fyrir sum börn, þar sem þau hafa misgott jafnvægi. Mikilvægt er að hvetja þau til að nota bæði hægri og vinstri fót.

Samhæfing, styrkur og jafnvægi eru þættir sem eru öllum börnum mikilvægir. Með því að blanda klútum inn í æfingarnar er verið að auka spennu í líkamanum og það örvar jafnvægi þeirra. Æfingarnar efla jafnvægisskyn, sjónskyn, snertiskyn, vöðva- og liðamótaskyn sem og rúmskyn.

Færni til framtíðar



Niðurlag – 5 mín

Leikur: Trélitir

Börnin leggjast í langa línu, hlið við hlið. Láta hendur liggja í gólfi fyrir ofan höfuð og spenna líkamann eins og trélitir. Við fyrirmæli velta trélitirnir sér allir samtímis til hliðar – prófa báðar áttir.

Gott að hafa smá bil á milli barnanna. Mikilvægt að allir séu með höfuð sömu megin til að koma í veg fyrir árekstra. Hvetjið börnin til að hafa líkamann ávallt vel spenntan og beygja hvorki fætur né hendur.

Leikurinn er fyndinn og skemmtilegur. Hann örvar vöðva- og liðamótaskyn barnanna, rúmskyn og snertiskyn. Með leiknum má sjá styrk barnanna í bol, þ.e. bak- og kviðvöðvum, því þau þurfa að nota þá til að framkvæma veltuna án fóta og handa.