

HREYFING LEIKSKÓLABARNA

ÁLFARÉMA



Aldur: 5-6 ára.

Áherslupáttur: Klifur, hopp, jafnvægi og áræðni.

Efniviður: Stórir steinar eða annað sem má klifra uppá.

Kennslufræðilegar leiðbeiningar: Víða má finna stórgrýti til að klifra upp á og lögun þeirra er jafn misjöfn og þeir kunna að vera margir. Gætið ávallt að öryggi barnanna og hafið ávallt yfirsýn. Veitið þeim stuðning sem þurfa bæði við upp klifur og stökk niður.

Tími



Hvað?

Hvernig?

Hvers vegna?

Upphitun – 5 mín

Leikur: Skipaleikur

Leiðbeinandi segir sögu sem inniheldur: „stórt skip“, „lítið skip“, „sjór“ og „land“.

Um leið og orðin eru sögð þá leika börnin orðið eða hlaupa á staðinn sem ákveðinn var.

Við ákveðið merki byrja þau að hlaupa aftur frjálst um svæðið.

Gott að hafa ólíka þætt við hvert orð, t.d. klifur eitt, leggjast niður annað, standa á tām og einhver ákveðinn staður það þriðja. Hægt er að breyta leiknum eftir aldri með því að fækka orðum eða fjölga.

Leikur með fáum og einföldum fyrirmælum en markvisst hægt að efla hreyfifærni og þol í gegnum. Leikurinn getur breyst á meðan hann er leikinn. Markvisst er unnið með þol þar sem börnin fá hvíld á milli athafna.

Færniæfingar – 20 mín

Færniæfingar: Á stórgrýti

- Klifra upp á stein
- Hoppa niður
- Hoppa eins langt og hægt er og merkja lengd með smástein
- Standa á öðrum fæti upp á steini (bæði hægri og vinstri)
- Loka augunum á öðrum fæti
- Flugvél – standa á öðrum fæti og halla sér fram með hendur út til hliðanna (hægri og vinstri)
- Sitja á steini og nota hendur til að lyfta sér upp

Ef steinarnir eru lágir:

- Hoppa upp á
- Hoppa niður af
- Hoppa hring í kringum

Sum börn þurfa meiri stuðning en önnur og því um að gera að bjóða fram höndina bæði við klifrið og hoppin niður.

Þessi aldurshópur á að geta staðið vel á öðrum fæti – en passið að þau prófi bæði vinstri og hægri fót.

Með því að vera uppi á steini og standa á öðrum fæti eruð þið að ögra jafnvæginu mikið.

Lögun steinanna örvar allt snertiskyn barnanna við prílið.

Allar æfingarnar örva grunnhreyfifærni barnsins umtalsvert. Markvisst er unnið með vöðvastyrk, hreyfi- og stöðuskyn, jafnvægi og áræðni.

Ef ekki eru steinar í nágrenninu þá er hægt að nota eitthvað annað sem hægt er að príla upp á – láta hugmyndaflugið ráða för.

Færni til framtíðar



Niðurlag – 5 mín

Leikur: Fá sér sæti

Koma saman í hring – snúa höfði í sömu átt þannig að önnur öxlin á öllum snúi inni í hring. Þetta hringinn smátt og smátt þar til hægt er að setjast á læri þess sem er fyrir aftan mann.

Setjast svo niður í lokin og spjalla um tímann.

Leiðbeinandi þarf að þétta hringinn vel og stjórna börnunum.

Þessi æfing eflir félagsfærni barnanna og örvar snertiskyn. Unnið með vitsmunaproska og íslenskt mál í tengslum við æfinguna. Eykur orðaforða barnanna því markvisst er unnið með magn og afstöðuhugtök.