

# LEG MED FØLESANSEN

- INDHOLDSFORTEGNELSE



## AKTIVITETSKORT til enkeltbørn: (10 aktiviteter + en blank)

1. Massage med bold
2. Pandekage
3. Sansetur
4. Leg med sand
5. Massage
6. Bage
7. Fodbad
8. Klappetur på kroppen
9. Musen
10. Maleriet
11. Blankt kort

## AKTIVITETSKORT til grupper: (4 aktiviteter)

1. Vaskehal
2. Trille-maskine
3. Find skatten
4. Gæt med fingrene



# LEG MED FØLESANSEN

- ENKELTBØRN



## MASSAGE MED BOLD

**FORMÅL:** Fornemmelse af kroppens overflade - nyde berøring

### LEG:

**I skal bruge:** En bold – det kan være en blød noppebold, en hårdere massagebold eller en tennisbold.

- Bolden skal trilles over barnets krop i et roligt tempo og med et behageligt tryk.
- Bevægelserne kan være bølgende frem og tilbage eller formet som små cirkler, der flytter sig på kroppen.
- Ofte er det rart at bruge denne rækkefølge i massagen: Ben, ryg, skuldre, arme - men prøv dig roligt frem.

### VARIATIONER:

Både du og barnet har en bold.

- I kan nu eksperimentere med at trille og trykke bolden på jeres egne arme, bryst, mave og ben.
- Kan man trille andre steder på sin egen krop? Kan man rulle den under en fod, kan man ligge på maven og rulle på den?
- Forestil jer, at der er maling på bolden, og I skal farves over hele kroppen.
- Hvis I har lyst til mere, kan I prøve at bytte bold og starte forfra. Eller male med en anden "farve"?





## KOM GODT I GANG

- Fornem på barnets reaktion eller spørg, om det skal være hårdere eller blødere, hurtigere eller langsommere bevægelser. Måske kan barnet kun tolerere at få boldmassage på en enkelt kropsdel i starten.
- Måske kan det hjælpe, at barnet ændrer stilling eller at bolden bruges på en anden kropsdel.
- Arbejd roligt og med tiden hen imod, at barnet måske kan nyde berøring på hele kroppen.

# LEG MED FØLESANSEN

- ENKELTBØRN



## PANDEKAGE

**FORMÅL:** Fornemmelse af kroppens overflade - nyde berøring

### LEG:

**I skal bruge:** Et lagen.

- Fold lagenet ud på gulvet.
- Barnet lægger sig ned og bliver rullet ind i lagenet/ ruller sig selv ind i lagenet.
- Du begynder at mærke, trykke og klappe venligt på den rullede pandekage. Leg at du tilbereder en pandekage. Hvad kan den? Kan den rulles? Trilles? Klappes jævnt? Glattes eller andet?

### VARIATIONER:

- I kan lege "burgerleg" eller "hot-dog-leg". Find sammen på, hvad der skal puttes på burgeren eller hot-dog'en. Ketchup har én type tryk, remulade en anden type tryk osv.
- Barnet kan få en klappetur på kroppen, mens barnet ligger under en dyne.





## KOM GODT I GANG

- Det skal være rart og gerne sjovt. I skal måske lege stille og kortvarigt de første gange, indtil barnet bliver fortrolig med legen.
- Med tiden kan I udvikle jeres helt egen leg med en fast rutine, der altid kan udvikle sig.

# LEG MED FØLESANSEN

- ENKELTBØRN



## SANSETUR

**FORMÅL:** Forskellige sanseindtryk under fodsålerne

### LEG:

**I skal bruge:** Ærteposer, gummiskiver og balancehalvkugler.

- Læg de forskellige ting ud på gulvet eller græsplænen.
- I skal nu lege "Jorden er giftig", hvor det går ud på at undgå at træde på gulvet.
- Læg tingene enten på række, i en cirkel eller spredt ud over gulvet.
- Gå roligt på dem – enten med bare fødder eller i starten med strømper på. Prøv, om I kan gå på alle redskaberne.

### VARIATIONER:

- Find selv ting, man kan gå på hjemme hos jer, og som kan bruges til at udvide legen med. Gå på håndklæder, dørmåtter, træstykker, uldtæpper, plastiklåg osv.





## KOM GODT I GANG

- Lad barnet vælge ud, hvad det gerne vil gå på. I kan skiftes til at bestemme, hvad I skal mærke med fødderne. Det skal være rart og gerne sjovt. Måske vil barnet i starten ikke mærke alle redskaberne.



# LEG MED FØLESANSEN

- ENKELTBØRN



## LEG MED SAND

**FORMÅL:** Tolerere at lege med forskellige materialer

### LEG:

**I skal bruge:** En balje med sand eller en sandkasse. I skal have bare hænder og fødder; gerne også bare arme og ben.

- I skal nu skiftes til at gemme ting i sandet, som den anden skal finde.
- I kan også sammen bygge et landskab, hvori en figur kan lege, eller en bil kan køre.

### VARIATIONER:

- Leg på en strand med bare hænder og fødder. Er vejret godt, er det også godt med bare arme og ben.
- Begrav nogle ting og find dem igen.
- Kan man begrave sin hånd, sine fødder, sine ben?
- Bad, børst eller skyl sandet af kroppen, inden I skal have tøj på igen. Gør det roligt, og lad barnet hjælpe til med det på sin egen krop.





## KOM GODT I GANG

- Lad barnet vælge, hvordan det vil finde de gemte genstande. Er det først med fødderne eller først med hænderne. Det skal være rart og gerne sjovt.

# LEG MED FØLESANSEN

- ENKELTBØRN



## MASSAGE

**FORMÅL:** Fornemmelse af kroppens overflade og tolerere berøring

### LEG:

**I skal bruge:** Massageposen (husk uparfumeret olie).

- Masser med rolige, men faste og glidende bevægelser. Hav altid mindst en hånd på barnet under massagen.
- Rækkefølge i massagen: Ben, ryg, hoved, skuldre, arme, bryst, mave - prøv dig roligt frem.
- Indled og afslut massagen med 2 faste strøg ned ad midten af barnets krop og 3-4 strøg ned ad barnets sider.

### VARIATIONER:

- Du kan udvikle massagen og bruge de forskellige rekvisitter i massageposen (Fjer, pensler, noppebold mm.)
- Jo yngre barnet er, jo kortere tid ad gangen. I starten skal du ikke forvente, at barnet kan rumme mere end ganske få minutter ad gangen.
- En hel baby/børnemasage tager, når barnet er tilvænnet, 20-25 minutter.





## KOM GODT I GANG

- Rummet bør have en behagelig temperatur. Spørg altid barnet om lov, og fortæl det, hvad du gør. Det skal være en rar oplevelse. Få barnet til at fortælle, om det kilder, eller om det gør ondt.
- Sørg for, at du sidder/står godt og har god tid til aktiviteten.
- Tilbyd barnet noget at drikke bagefter.

# LEG MED FØLESANSEN

- ENKELTBØRN



## BAGE

**FORMÅL:** Fornemme forskellige materialer og få erfaring med konsistenser som blødhed, fasthed og temperatur

### LEG:

- I skal lave en brød-dej. Prøv at røre ved de forskellige ingredienser. Nogle af dem kan man også smage på.
- Lad barnet stikke fingrene i dejen, der skal røres sammen. Måske kan man ælte den lidt med hænderne.
- Lad barnet være med til at tømme og vaske skålen, når dejen er færdig.
- Tør bordet af med en klud, når I er færdige og skyl den op i vasken.
- I kan selvfølgelig smage det, I har bagt – både når brødet er lunt, og når det er blevet koldt.

### VARIATIONER:

- I kan lege bageri med modellervoks. Form flotte kager med modellervoksen
- I kan trille havregrynskugler. Barnet kan være med til at blande dejen.
- I kan lave "sandkager" i sandkassen. Hæld både varmt og koldt vand i sandet, så barnet oplever forskellige temperaturer i forskelligt materiale.





## KOM GODT I GANG

- Sørg for at have god tid og forbered bagningen, så barnet kan være med.
- Fjern alt i nærheden, der ikke kan tåle at blive brugt og vasket.
- Lad barnet sidde på bordet eller find en stabil skammel eller stol, som barnet kan stå på.

# LEG MED FØLESANSEN

- ENKELTBØRN



## FODBAD

**FORMÅL:** Forskellige sanseindtryk og tolerere berøring på fødderne

### LEG:

**I skal bruge:** En plastikbalje med behageligt varmt vand og lidt flydende sæbe. Læs evt. en god historie, mens I har fødderne i vand.

- Fødderne tørres godt - gå på et håndklæde og lav fodaftryk. Eller få fødderne nulret med håndklædet – tør dem helt ind i mellem tæerne. Tag sikkert og roligt fat, ellers kildrer det, og barnet trækker fødderne til sig.
- Slut af med at smøre fødderne med creme og tage bløde strømper på.

### VARIATIONER:

- Man kan putte kastanjer, sten, små plastikbolde eller andet i vandet, som er behageligt at røre ved med fødderne. Man kan give sig selv fodmassage ved at "træde" på det eller bevæge det forsigtigt rundt i vandet.
- Man kan lave "mudderbad" til fødderne – hæld sand eller gryn i vandet og dyp fødderne i badet.





## KOM GODT I GANG

- Skab en hyggelig og rolig stemning, hvor I forbereder fodbadet sammen. Det kan være rigtig hyggeligt at gøre det begge to samtidig.
- Stil baljen på et flisegulv eller på et sammenfoldet badehåndklæde, der kan suge vandet, når det skulper over. Find en lav skammel eller stol, der passer, så barnet kan sidde godt og nå baljen med fødderne.



# LEG MED FØLESANSEN

- ENKELTBØRN



## KLAPPETUR PÅ KROPPEN

**FORMÅL:** Fornemmelse af kroppens overflade og tolerere berøring på hele kroppen

### LEG:

- Barnet skal sidde godt – gerne med ryglæn.
- Giv en rolig "klappe-tur" rund på hele barnets krop (fødder, ben, mave, arme, hoved). Klap med begge hænder.
- Klap med en jævn rytme på hele kroppen. Syng evt en sang for barnet samtidig.

### VARIATIONER:

- I kan også lave en "børste-tur". Leg at du børster barnet på hele kroppen. Brug begge hænder og lav børstebevægelser.
- Man kan lave en "skrubbe-tur", hvor trykket fra den voksnes hænder går lidt dybere og barnet får en mere dybdegående stimulering.





## KOM GODT I GANG

- Fortæl barnet, hvad I skal. Sig hvor du starter og aftal evt hvor langt i skal tælle til mens du klapper/børster.
- Syng evt en sang, som indikerer varigheden. Slut med at klappe på barnet, når sangen slutter.

# LEG MED FØLESANSEN

- ENKELTBØRN



## MUSEN

**FORMÅL:** At mærke hvor på kroppen man bliver berørt og dermed få kropskendskab

### LEG:

**I skal bruge:** Ærteposer.

- Du viser barnet, at du gemmer en ærtepose inde i dit ærme. Bagefter skal barnet selv gemme sin ærtepose et sted.
- I kan udvide legen til, at barnet lukker øjnene. Du gemmer ærteposen et sted under barnets tøj og barnet skal bagefter finde ærteposen frem igen.

### VARIATIONER:

- I kan finde mindre ting, som i gemmer i ærmer, bukseben, på maven osv.
- I kan lave "prikke-leg", hvor i skiftes til at prikke hinanden forsigtig et sted på kroppen. Den der bliver prikket skal have lukket øjne. Efter et prik, skal man udpege, hvor det var man blev prikket.





## KOM GODT I GANG

- Barnet skal have løst tøj på. I skal begge sidde på gulvet.
- Måske vil barnet ikke lukke øjnene de første mange gange, men legen giver alligevel barnet erfaring med at mærke efter på egen krop.

# LEG MED FØLESANSEN

- ENKELTBØRN



## MALERIET

**FORMÅL:** At mærke hvor man går til (kroppens omrids) og deri få kropskendskab

### LEG:

**I skal bruge:** En bold eller en stor ren pensel.

- Barnet ligger på ryggen på gulvet. Du triller en stor bold eller trækker en stor ren pensel rundt langs hele kroppen langs gulvet.
- Ud omkring fingre, arme osv. Helt op til hovedet og hele vejen rundt om håret.
- Vigtigt at komme hele vejen rundt, så barnet mærker hele kroppen.

### VARIATIONER:

- I kan også tegne rundt barnet. Barnet ligger på et stort stykke papir. Og den voksne tegner hele vejen rundt om barnet. Sammen kan i tegne navle, øjne osv. på tegningen.



## KOM GODT I GANG

- Barnet skal have tætsiddende tøj på, så det er nemmere at mærke, hvor bolden triller langs kroppen.
- Sæt gerne betegnelser på, hvor du triller forbi med bolden. Fx nu triller jeg ved albuen, nu er jeg ved din skulder osv.
- Hold tempoet nede, så barnet kan nå at mærke undervejs.

# LEG MED FØLESANSEN

- ENKELTBØRN



FORMÅL:

LEG:

VARIATIONER:





**KOM GODT I GANG**



# LEG MED FØLESANSEN

- GRUPPEKORT



## VASKEHAL

**FORMÅL:** At mærke hvor på kroppen man bliver berørt og dermed få kropskendskab

### LEG:

I skal bruge: Et rullebræt/tæppe til at blive trukket på.

- Et barn lægger sig på "bilen" (rullebræt/tæppe), og de andre børn sidder i to rækker over for hinanden med plads til "bilen" imellem sig.
- "Bilen" kører frem mellem rækkerne og får først vand på sig (de andre børn leger, at de drypper vand på barnet), dernæst sæbe (de andre børn bevæger hænderne, som om de skummer med sæbe på barnet). Barnet kører hele vejen gennem "vaskehallen" på rullebræt/tæppe.

### VARIATIONER:

- Barnet, der kører gennem vaskehallen, kan evt. selv fortælle, hvad de andre børn må gøre – om der skal meget vand eller lidt vand til. Meget sæbe eller lidt sæbe.
- Sæt flere ideer på legen – er det busser, lastbiler, sportsvogne el. andet, der kører gennem vaskehallen.





### **PÆDAGOGISK REFLEKSION:**

- Er der forskel på, hvordan børnene ”kører” igennem vaskehallen, og hvad er forskellen?
- Hvordan kan man guide børnene med ord? Kan børnene forberedes på legen på andre måder?

# LEG MED FØLESANSEN

- GRUPPEKORT



## TRILLE-MASKINE

FORMÅL: At mærke sin krop og dermed få øget kropskendskab

### LEG:

I skal bruge: Madrasser

- Børnene ligger helt tæt ved siden af hinanden på madrasser på gulvet.
- Den voksne lægger et tæppe eller en tynd madras hen over gruppen. Hovederne er uden for tæppet
- Et barn triller hen over de børn, der ligger under madrassen/tæppet.
- Børnene skiftes til at trille henover de andre.

### VARIATIONER:

- Børnene kan få en kæmpe (pilates) bold trillet hen over sig.
- Børnene kan få en trykketur af hinanden 2 og 2.
- Børnene kan trykke hinanden med store puder/hynder.





### **PÆDAGOGISK REFLEKSION:**

- Er I opmærksomme på børnenes reaktioner undervejs? Nogle kan måske ikke lide at ligge i midten men kan bedre klare en yderplads osv.?
- Hvad kan forskellig musik gøre ved legen?

# LEG MED FØLESANSEN

- GRUPPEKORT



## FIND SKATTEN

FORMÅL: At stimulere fingrenes følesans

### LEG:

I skal bruge: En balje med ris/sand/bønner/ eller andet

- Den voksne har gemt brikker rundt i baljens indhold.
- Børnene skal finde puslespils-brikkerne, der er gemt i baljen.
- Børnene skiftes til at finde en ting ad gangen.

### VARIATIONER:

- Børnene kan finde sten, der er malet guld.
- Børnene kan finde legoklodser.
- Børnene kan finde dyr.
- Børnene kan finde XXXX (jeres ideer).
  
- Børn, der har lettere ubehag med at sætte fingrene ned i f.eks. sandet, kan af og til afhjælpes med at klappe og massere på hænderne, så de "vækkes", inden de stikker hænderne ned i baljen.





### **PÆDAGOGISK REFLEKSION:**

- Hvordan er I opmærksomme på børnenes reaktion på at hænderne skal ned i baljen?
- Er der forskel på, hvem af børnene der prøver først og dermed viser vejen for de andre børn?

# LEG MED FØLESANSEN

- GRUPPEKORT



## GÆT MED FINGRENE

FORMÅL: At stimulere fingrenes følesans

### LEG:

I skal bruge: Kendte ting/legetøj fra institutionen (bil, klods, dukke, dyr, tusch osv.)

- Put tingene ned i stofpose/pudebetræk el. lign. Børnene må ikke se, hvad der kommer i.
- Børnene skal mærke uden på posen – og i fællesskab finde ud af hvor mange ting der er i posen.

### VARIATIONER:

- Børnene kan skiftevis stikke hænderne ned i posen og mærke, uden at de må kigge ned i posen.
- Børnene kan skiftes til at finde nye ting rundt om i institutionen, som de putter i posen.
- Den voksne kan vælge et tema, som genstandene i posen omhandler. F.eks. dyr så børnene dermed får en guidning til at gætte.





### PÆDAGOGISK REFLEKSION:

- Hvad vil der ske, hvis I starter med at trykke en af figurerne frem i stofposen, så omridset kan ses tydeligere og herfra sætter ord på: "jeg kan mærke nogle ben", "jeg kan mærke en hale" og lignende.
- Hvad gør det, at børnene har lukkede øjne eller åbne øjne? Er der stor forskel på kroppens reaktioner og oplevelse af udfordringerne?