

## Gymnastik/rytmik

De motoriske færdigheder styrkes gennem udfordrende bevægelser og lege. Børnene får mere styr på deres krop – kropsbevidsthed og det er vigtigt, da barnets parathed til indlæring øges gennem mestring af kropskontrol. I rytmik og bevægelse opnår børnene en fornemmelse for egen krop ved de forskellige lege. Endvidere styrkes barnets krops-bevidsthed og kontrol for at forebygge funktionsproblemer og forebygge gener fra bevægelsesapparatet.

Gennem bevægelse motiveres børnene til kropslig udfoldelse og herigennem styrkes barnets motoriske færdigheder. Bevægelse er en udtryksform, hvor ens kreativitet og fantasi sættes i højsæde ved de forskellige lege.

Gennem rytmik og bevægelse skabes der, børn og voksne imellem, en følelse af fællesskab, hvor vi alle oplever at lave noget sjovt og spændende sammen. Rytmikken appellerer til bevægelse og det skaber glæde og socialt samvær. I rytmik indgår også rytmeinstrumenter som f.eks. trommer. De forskellige rytmer støtter kroppens naturlige bevægelser.

Mange børn køres til og fra børnehave og når de kommer hjem er det ofte for sent at komme ud og lege og bruge sin krop. Det er derfor vigtigt at vi her i børnehaven forsøger at give dem lyst og glæde ved at røre sig.

Vi starter hver gang med at sidde i rundkreds, da det giver børnene tryghed. Vi synger en navnesang, som øger børnenes opmærksomhed overfor hinanden og de lærer hinandens navne. På den måde kommer vi stille og rolig i gang. Vi bruger glad/børnevenlig musik, hvilket også er med til, at børnene får lyst til at deltage. Vi forsøger at lave øvelser, der kommer hele kroppen igennem, så alle muskler bliver rørt. Vi sørger samtidig for, at der fra gang til gang er nogle af de samme lege/sange, da børnene elsker genkendelse og føler sig trygge ved det de kender. Samtidig styrker det barnets selvværd ved at det står frem for de andre børn ved f.eks. navnesangen eller andre sanglege.

Vi leger på forskellige måder og hovedformålet er at styrke de grovmotoriske bevægelser, som begynder med enkelte grundlæggende øvelser: Rulle, krybe, kravle, stå, gå løbe, hoppe, hinke, springe. Disse bevægelsesmønstre er mere eller mindre nedarvede og udvikles gennem modning (alder og miljø). Det er vigtigt at styrke og stimulere disse bevægelsesmønstre, da de er grundlaget for al videre motoriske færdigheder. Endvidere er motorisk træning grundlaget for barnets videre udvikling som f. eks den sproglige udvikling.

Den motoriske udvikling bygges op trinvis, man må krybe/kravle før man kan gå osv. Motoriske svagheder kan skyldes, at et eller flere trin er sprunget over. Det er derfor vigtigt med den alsidige sansemotoriske stimulation.

Den finmotoriske udvikling er udviklingen af tillærte bevægelser. F.eks. udviklingen af hændernes og føddernes bevægelser. (øje/hånd og øje/fod koordination). I forhold til dette synger/leger vi fagterlege, så børnene bliver mere kropsbevidste og får kontrol over kroppen.

De gange børnene på skift bestemmer, hvilke dyr vi f.eks. skal lege, er også med til, at børnene lærer at lytte til hinanden, være opmærksomme på hinanden, lærer at vente på tur det vil sig tålmodighed og tolerance, som også er vigtige regler i det sociale samvær.

3-4 åriges leg er hovedsagelig karakteriseret ved rollelege. Derfor synes børnene også, at det er sjovt at lege forskellige dyr og der bruger de deres fantasi og kreativitet, som er vigtige elementer i børns leg. Hos de 3-4 årige er det tydeligt, at legens motiv ligger i selve processen.

Vi slutter vores gymnastik/rytmik/musik time af med at børnene ligger på gulvet og slapper af som slaskedukker til noget afslappende musik. Det er bl.a. for at få pulsen ned igen og mærke at ens krop kan blive hel slap (kropsbevidsthed) og for at få ro på børnegruppen igen.

Der laves et referat hver gang som kommer op på info. tavlen - på den måde kan forældrene også følge med i, hvad vi laver.

Foruden læreplanstemaet krop og bevægelse, berører vi også den personlige, den sociale og den sproglige kompetence.