



KOM GODT I GANG

- Sørg for at der er god plads til legen, så I ikke støder ind i møbler. Legen kan gøres sværere ved at I skal køre mellem møbler efterhånden.

LEG MED GRUNDBE VÆGELSER - ENKELTBØRN



GROVMOTORIK

FORMÅL:

LEG:

VARIATIONER:





LEG MED GRUNDBEVAEGELSER - ENKELTBØRN



FINMOTORIK

KASTELEG

FORMÅL: Øve sig på at gribe og kaste

LEG:

I **skal bruge:** En passende bold som barnet kan håndtere med to hænder.

- Kast bolden til hinanden med underhåndskast. Sørg for kort afstand mellem jer i starten.
- Sig evt. til barnet: "Prøv at se på bolden og lad øjnene hjælpe hænderne med at gribe".
- Øg afstanden mellem jer, efterhånden som barnet kan gribe bolden.

VARIATIONER:

- Leg "Det muntre køkken", hvor barnet kaster en blød bold efter nogle pap- eller plastikkrus og -tallerkner, som I stiller op som et tårn.
- Kast efter en plet eller en skydeskive, der er tegnet eller sat op på en væg.
- Kast efter en vasketøjskurv.





KOM GODT I GANG

- Disse lege har forskellige sværhedsgrader og udfordringer. Prøv jer frem og start der, hvor barnet leger med. Senere kan du supplere med de andre variationer.

LEG MED GRUNDBEVAEGELSER - ENKELTBØRN



FINMOTORIK

LEG MED BADEBOLD

FORMÅL: At få erfaringer med at gribe og kaste

LEG:

I skal bruge: 1 badebold.

- Lad først barnet lege med bolden og blive fortrolig med den.
- Stil jer tæt på hinanden og kast badebolden til barnet.
- Barnet skal gribe med begge hænder. Badebolde svæver langsommere gennem luften og kan derfor være nemmere at gribe.
- Stå med større og større afstand mellem jer, efterhånden som barnet lykkes med at gribe.

VARIATIONER:

- Den voksne står med ryggen til barnet og kaster nu badebolden bagover ryggen i retningen af barnet.
- Barnet skal prøve at gribe badebolden. I kan skiftes til at kaste med ryggen til den anden.





KOM GODT I GANG

- Legen kan leges på forskellige alderstrin. Skal blot tilpasses barnets forudsætninger.
- Når badebolden ikke er pustet helt op, er det nemmere at gribe den.

LEG MED GRUNDBEVAEGELSER - ENKELTBØRN



FINMOTORIK

KLEMME-LEG

FORMÅL: Øge muskelstyrke i fingrenes muskler

LEG:

I skal bruge: Tøjklemmer.

- I kan skiftes til at sætte klemmer rundt på jeres tøj.
- Brug evt. forskellige slags klemmer.
- Lad barnet lukke øjnene og mærk efter på tøjet hvor klemmen er sat og lad barnet tage dem af igen.

VARIATIONER:

- Man kan sætte billeder, spillekort, postkort osv. på en snor mellem 2 stole.
- Man kan finde flotte blade i naturen, der kan hænges på snore med klemmer.
- Man kan hænge vasketøj op - i børnehøjde.





KOM GODT I GANG

- Barnet skal have løst tøj på. I kan sidde overfor hinanden på gulvet.
- Lad barnet sætte mange klemmer på dig i første omgang.

LEG MED GRUNDBEVAEGELSER - ENKELTBØRN



FINMOTORIK

LABYRINT-KØRSEL

FORMÅL: At øve præcision i håndens og armens bevægelser

LEG:

I skal bruge: Et plastikkrus og en lille kugle/bold.

- Tegn en rute på et A4 papir. Tegn start- og slutsted på ruten.
- Køør hen over ruten med kuglen inde i kruset – uden at kruset rører ved papiret.

VARIATIONER:

- Man kan gå rundt om et spisebord, mens man "transporterer" kuglen med kruset – Prøv om I kan løfte kruset fra bordet, så kruset "svæver" hen over bordet, mens kuglen triller på bordet under.
- Man kan lave en større bane med maltape på gulvet eller på et bord.





KOM GODT I GANG

- Barnet kan tegne sin egen bane – og kan lave flere varianter.
- Barnet kan starte med at lade kruset glide på papiret og efter nogle ture løfte kruset, så papiret ikke røres.

LEG MED GRUNDBEVEGELSER - ENKELTBØRN



FINMOTORIK

KLAVERSPIK

FORMÅL: At øve differentierede bevægelser i fingrene

LEG:

I skal bruge: Et stort stykke papir.

- Tegn et klaver – nogle striber, der ligner tangenter.
- Leg at I spiller på klaveret, mens I synger yndlingsange. Vip og ned med fingrene, mens I bevæger hænderne fra side til side.
- I kan skiftes til at vælge sange.

VARIATIONER:

- I kan tromme på plastikkasser mens I synger sange.
- I kan spille "luft-guitar" mens I hører musik. Prøv at skifte mellem højre og venstre hånd, der spiller på "strengene".





KOM GODT I GANG

- Lad barnet vælge sange, som det kan synge med på.
- Lad barnet sidde ved et bord på en stol med god rygstøtte.

LEG MED GRUNDBE VÆGELSER - ENKELTBØRN



FINMOTORIK

KLAPPEMASKINE

FORMÅL: At styrke musklerne i fingre og hænder

LEG:

- I skal sidde ved et bord og klappe i bordpladen med begge hænder.
- I skal kopiere hinandens klappe-sekvens. Fx klap 1 x med højre og 2x med venstre hånd.
- I kan skiftes til at klappe en "serie".

VARIATIONER:

- Man kan positionere hænderne i forskellige udgangsstillinger, fx Karate-hænder/Bokse-hænder.





KOM GODT I GANG

- Lad barnet sidde ved et bord på en stol med god rygstøtte.
- Start med enkle og korte sekvenser.
- Lad barnet finde på flest klappesekvenser.

