

Kolbøtter styrker børnenes fornemmelse af sig selv



Aldstegruppen Måne i Børnehuset Lyset arbejder med læreplanstemaet krop, bevægelse og sanser

Af Anna Kniep, kommunikationsmedarbejder

I Børnehuset Lyset er Måne-stuen i gang med et tre måneders forløb med læreplanstemaet Krop, sanser og bevægelse. Formålet er at styrke børnenes motoriske færdigheder, og gøre dem mere bevidste om deres krop og sanser.

Når børns motorik og deres sanseapparat styrkes, styrkes også deres evne til at mærke sig selv og dermed evnen til at mærke, hvad de har lyst til og ikke har lyst til.

“Dét, der for børnene er sjov og leg, er med til at udvikle dem og give dem en fornemmelse af sig selv og lære dem, hvor deres egne grænser går,” fortæller Kamilla Bækgaard, der er pædagog på Måne-stuen i Børnehuset Lyset.

Hun er uddannet Krop- og Bevægelsesvejleder og har en professionsbachelor som Sundheds- og Idrætspædagog. Krop og bevægelse er derfor en vigtig del af hendes tilgang til pædagogfaget og den måde, hun arbejder på.

“Jeg tænker ofte kroppen og bevægelse ind i mit arbejde med børnene. Jo flere gode erfaringer, børn får med at bevæge sig tidligt i livet, jo større bliver deres muligheder senere i livet,” fortæller hun.

Igennem læreplansforløbet har de på Måne-stuen sat fokus på muskel-ledsansen, følesansen og



Der er mange på Måne, der kan huske de tre sanser.

labyrintsansen, som er de tre primære sanser. Det har de blandt andet gjort ved at tale om sanserne, tegne dem, og selvfølgelig få det ind i kroppen ved at bevæge sig, slå kolbøtter, hoppe, æ hinanden og forskellige andre øvelser og lege.

De tre primære sanser

Muskel- og ledsansen bruger vi til at opfatte kroppens bevægelser, muskelkraft, kropsstilling og kroppens placering i rummet ved hjælp af receptorer som ligger i muskler, sener og led.

Følesansen er vigtig for kropsbevidstheden. Sansecellerne er placeret under huden i slimhinder og i vores indvolde. Receptorer giver hjernen besked om tryk, kulde, varme, smerte og struktur.

Labyrintsansen registrerer bevægelser og påvirkning af tyngdekraften via receptorer i det indre øre. Børn, som har vanskeligheder i forhold til den vestibulære sans, har problemer med balancen, svært ved at koordinere bevægelser og svært ved at orientere sig i rummet.

Det behøver ikke at være besværligt at arbejde med krop og bevægelse

Formiddagssamlingen på Måne i dag foregår i en rundkreds med en skumgummimadras i midten.

”Det kræver ikke en stor indsats med fodbad eller motorikbaner at bringe kroppen og bevægelse i spil sammen med børnene. I dag har vi lagt en madras på gulvet, som bliver udgangspunkt for at vi kan bevæge os og sætte fokus på kroppen i samlingen,” fortæller Kamilla.

Efter en kort snak med børnene om, hvad de har lavet i dag, spørger Kamilla om børnene kan huske de tre grundsanser.

Elly er hurtig med hånden oppe. ”Labyrint-sansen,” siger hun.

Kamilla spørger, hvornår man bruger labyrint-sansen. ”Når man snurrer rundt,” svarer Elly.

”Og når man slår kolbøtter”, svarer en anden.

Anna kan huske, at en af sanserne er følesansen.

”Den sidder på huden, og når man rutsjer, kan man mærke det i maven. Hvis man ær nogen på armen, er det dejligt, men hvis man kradser gør det ondt,” fortæller hun ivrigt.

Den sidste sans, som Måne-stuen har arbejdet med i krop- og bevægelsesforløbet, er muskel-ledsansen.

To af drengene på stuen vil gerne vise, hvordan den



To drenge fra Måne viser, hvordan muskler og led virker.

fungerer og stiller sig overfor hinanden med begge hænder fremme, den ene lægger sine hænder ovenpå den andens og så gælder det om at presse alt det, man kan.

“Alle kan ikke det samme, men det er vigtigt, at alle får en oplevelse af succes og at kunne være med”

Efter en runde med forskellige hoppe-, hinke- og snurreøvelser er Måne nået til den sidste aktivitet inden legepladsen kalder. Det er en bytte-plads-leg a’la stoledans, men i stedet for stole får hvert barn en



Måtterne forsvinder lidt efter lidt i bytte-plads-legen

lille måtte at stå på og i stedet for musik, skal børnene bytte plads, når de kan svare ja til det, som Kamilla siger.

”Alle, der har en storesøster, bytter plads,” siger Kamilla. Midten af den cirkel, børnene står i, bliver kortvarigt fyldt med børn, indtil alle igen finder en

ledig måtte.

Det samme gentager sig, da Kamilla siger ”Alle, der går i Lyset, bytter plads. Nu begynder jeg snart at hapse måtter!”.

Hver gang børnene nu bytter plads, fjerner hun en måtte fra gulvet, og det barn, der ikke finder en måtte at stå på, må sætte sig hen i en grøn sofa i udkanten af legen. Det vækker jubel og stor fornøjelse blandt



Bytte-plads-leg i højt tempo

børnene, da pædagogmedhjælperen Peter som en af de sidste må se sig slået og slutter sig til børneflokket i sofaen.

Til sidst er der to piger tilbage, som efter lidt forvirring om, hvem der er den rette vinder, får lov at dele vindertitlen. Samlingen er færdig for i dag og efter et stykke rugbrød og en skive æble, løber børnene på legepladsen.

”Det at bruge kroppen har stor betydning for, hvordan børnene oplever sig selv. Vi vil gerne opnå at børnene udvikler en større tro på sig selv, større selvtillid og selvværd. Alle kan ikke det samme, men det er vigtigt, at alle får en oplevelse af succes og af at kunne være med,” siger Kamilla.

Derfor er hun også opmærksom på om alle børn er trygge og får en god oplevelse med at være med i aktiviteterne.

”Når vi leger regellege, som bytte-plads-legen, hvor alle børn skal gøre noget bestemt for at være med, sørger jeg for at alle har mulighed for at deltage på en måde de er trygge ved og at der er en kattelerm, for dem, som af den eller anden grund har svært ved at være med eller ikke synes det er trygt.

Sværere at formidle kolbøtter end perleplader

Ligesom med alt andet, der foregår på Måne, vil Kamilla gerne inddrage forældrene i det, deres børn laver imens de er i lyset.

”Det er mindre håndgribeligt for forældrene, hvad det betyder, at vi har snurret rundt og slået kolbøtter hele dagen, end når deres barn har lavet en tegning, de kan vise frem”, siger Kamilla.

For at gøre det tydeligt for forældrene har hun derfor sendt et nyhedsbrev ud til forældrene på Aula, hvor hun har beskrevet krop- og bevægelsesforløbet og lavet små plakater om de tre primære sanser, som forældrene kan læse, når de afleverer og henter deres børn.