

Tumlekaravanen

Vintersjov



Indhold

Hop om bord på Tumlekaravanen!	3
Beskrivelse af legene	5
Sne-boldkast	5
Vinterlygte	6
Indendørs skøjtebane	7
Sne-boldkamp.....	8
Kælketur	9
Hjemmelavet sne	10
Gå i hi	11
Byg en snemand	12

Hop om bord på Tumlekaravanen!

Hop om bord på Tumlekaravanen!

Leg og bevægelse styrker både vores motorik og generelle velvære og trivsel. Alle har godt af at bevæge sig, men især for børn under udvikling er en hverdag fyldt med leg og bevægelse grundstenen i en sund motorisk udvikling og et generelt fysisk og mentalt velvære. Når børn bevæger sig og tumler, styrker de deres motoriske kompetencer, som balance, koordination og kropskontrol, og oplever samtidig øget trivsel, selvtillid og livsglæde. Inspirationshæftet er en del af bevægelseskonceptet Tumlekaravanen, hvor Børneulykkesfonden og Nordea-fonden har til formål at gøre det nemt at sætte rammerne for en hverdag fyldt med tumlen, glæde og sansemotorisk udvikling. Derfor inviterer Børneulykkesfonden og Nordea-fonden alle til at sætte gang i leg og bevægelse med vores nye hæfte **Vintersjov**. Brug det på den måde, som det giver mening for jer.

- God fornøjelse!

Hvem står bag?

Tumlekaravanen er et nyt, pædagogisk bevægelseskoncept, der har til formål at bringe leg og bevægelse ind i de 0-3-åriges hverdag og skabe tidlig grobund for gode bevægelsesvaner. Børn har godt af et liv med leg og bevægelse. Det styrker motorikken, giver selvtillid og har en gavnlig indflydelse på koncentration, læring og sociale kompetencer. Alligevel har knap en tredjedel af børn i Danmark motoriske udfordringer ved skolestart, og en mangelfuld motorisk udvikling kan blive en barriere for barnet for at deltage i lege, aktiviteter og fællesskaber. Derfor er det vigtigt at sætte ind tidligt og arbejde med børns motoriske færdigheder og skabe grobund for gode bevægelsesvaner. Og det er netop, hvad Tumlekaravanen skal bidrage til. Tumlekaravanen er udarbejdet af Børneulykkesfonden med støtte fra Nordea-fonden, der støtter gode liv, og har særligt fokus på aktiviteter, der får flere børn til at blomstre.

Læs mere om Tumlekaravanen på www.tumlekaravanen.dk

Om Børneulykkesfonden

Børneulykkesfonden arbejder for at forebygge børneulykker i Danmark uden at gå på kompromis med børnenes leg, kreativitet og fysiske udfoldelse. Børneulykkesfonden har stor fokus på at styrke børns motorik, da en god motorik er med til at minimere risikoen for, at børn får alvorlige skader, hvis de skulle komme ud for en ulykke.

Læs mere om Børneulykkesfonden på www.børneulykkesfonden.dk

Om Nordea-fonden

Nordea-fonden har et almennyttigt og velgørende formål. Fonden støtter projekter, der fremmer gode liv inden for sundhed, motion, natur og kultur, og har særligt fokus på aktiviteter, der får flere børn til at blomstre.

Læs mere om Nordea-fonden på www.nordeafonden.dk

Tekst og indhold: Nicoline Klokke

Illustrationer: Marengdeluxe

Grafisk opsætning: Michelle Nørgaard

Kommunikation: Sara Bødker Sørensen & Ann-Sofie Riis

Udgivelsesår: 2022

Beskrivelse af legene

Sne-boldkast

Hvad skal vi bruge?

- Sne til at lave snebolde. Almindelige tennisbolde/plastikbolde også bruges.
- Kridt .
- Evt. hulahopringe eller spand.

Hvad skal vi gøre?

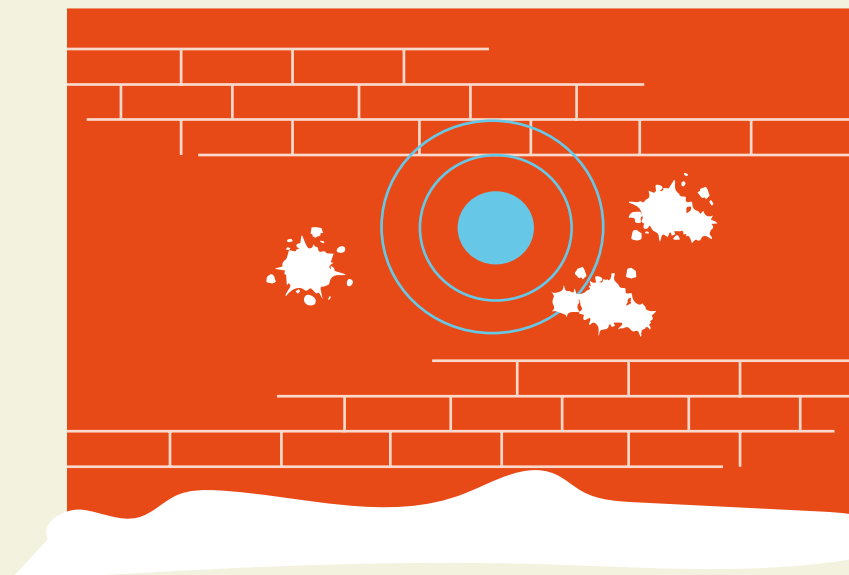
- Hvis det er snevejr, skal I starte med at lave jeres snebolde. I kan også sagtens lave flere snebolde undervejs i legen.
- Find en bar mur, siden på et skur, et legestativ eller ligende, hvor I ikke risikerer at ramme nogen eller ødelægge noget.
- Med kridt tegnes én eller flere målskiver. Målskiven eller målskiverne kan se ud på mange måder, men kan eksempelvis være cirkler inde i hinanden, eller flere cirkler fordelt på væggen. Lav gerne nogle helt nede ved jorden, så også de mindste børn kan være med.
- Til de største børn kan I eventuelt markere en linje på jorden, hvor de må kaste fra. Nu gælder det om at kaste sneboldene og ramme målskiven. Bemærk, hvordan I nemt kan se, hvor tæt sneboldene rammer målskiverne på muren.
- Er det svært at kaste sneboldene ind på muren, kan I også prøve at sætte nogle målskiver i en højde, så det passer med, at børnene kan nå målskiven, hvis de hopper. Med snebolden i hånden hopper de nu op, så snebolden rammer målskiven på muren.
- Hvis ikke I har kridt, eller gerne vil undgå at kaste efter en mur, kan I også prøve at bruge en hulahopring eller en spand, som holdes op i luften, så børnene kan kaste igennem/op i.
- Det er også muligt at bruge tennisbolde eller plastikbolde, hvis det ikke er snevejr, eller hvis I vil lege legen indendørs.

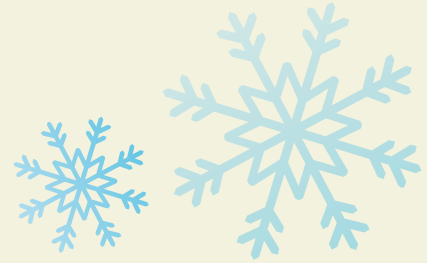
Motoriske grundbevægelser:

- Kaste
- Hoppe

Vi stimulerer især:

- Finmotorikken
- Øje-hånd-koordinationen
- Muskel-ledsansen





Vinterlygte

Hvad skal vi bruge?

- To forskellige størrelser spande/forme fra sandkassen/bøtter eller lignende, som kan tåle at fryses ned.
- LED fyrfadslys (Batteri)
- Evt. Frugtfarve.

OBS. I denne leg skal det være frost om natten.

Hvad skal vi gøre?

- Lad børnene opleve, hvad der sker med vand, hvis det står ude om natten i frostvejr.
- Start med at fylde vand i den største af de to genstande, I har fundet. Genstanden skal være ca. halv fyldt. Kom evt. frugtfarve i vandet. Kom herefter den mindre genstand ned i genstanden med vand. Læg evt. en plade henover eller kom lidt sand i, så den mindre genstand ikke rykker sig, eller flyder op til overfladen.
- Lad nu jeres kreation stå ude i løbet af natten i frostvejr.
- Næste dag er vandet frosset til is. Start med at få isen fri fra begge genstande. I har nu en isklump med et hul i midten.
- Find et batteridrevet fyrfadslys og kom ned i midten af isklumpen. Tænd for lyset, og se den flotte effekt isens struktur har på lyset.
- Stil islygten ved hoveddøren, så den kan blive set af alle, der kommer på besøg.

Motoriske grundbevægelser:

- Følesansen



Indendørs skøjtebane

Hvad skal vi bruge?

- Klude (fx karklude eller mindre stykker stof)

Hvad skal vi gøre?

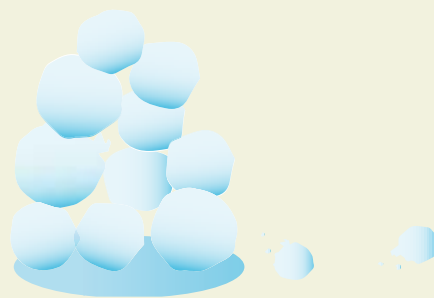
- Når det er koldt udenfor, og søen er frosset til is, er det på med skøjterne og afsted. Men det behøver ikke nødvendigvis at være frostvejr eller foregå udendørs, når man skal på skøjtetur. Man kan sagtens starte med at øve sig indendørs.
- Start med at tage jeres skøjter på. Find to stykker stof og placer et stykke under hver fod.
- Kan I mærke, at underlaget bliver glat? Lad fødderne blive stående på stoffet og træk fødderne hen ad gulvet, så de laver en glidende bevægelse.
- Tag det ene ben foran det andet og se, hvordan du står på skøjter hen ad gulvet.
- Hvis det er svært, kan I hjælpe hinanden ved at stå på skøjter én ad gangen.

Vi stimulerer især:

- Vestibulærsansen
- Koordinationsevnen



Sne-boldkamp



Hvad skal vi bruge?

- Sne til at lave snebolde eller almindelige tennisbolde/plastikbolde
- Klodser, dåser, tomme vandflasker el.lign. til at lave et tårn

Hvad skal vi gøre?

- I denne leg kan I prøve, at to hold dystet mod hinanden, eller I kan aftale, at alle er på samme hold og dystet mod sig selv.
- Hvis det er snevejr, starter I med at lave jeres snebolde. I kan også sagtens lave flere snebolde undervejs i legen. Hvis det ikke sner, eller I vil prøve at lege legen indendørs, kan I vælge at bruge almindelige tennis- eller plastikbolde.
- I legen skal I bruge et tårn, som I kan kaste efter. Det kan fx være klodser, spande, dåser el.lign., som er stablet ovenpå hinanden. Det kan også være plastikvandflasker, hvor der er en lille smule vand i, som I kan kaste efter.
- Markér evt. en kastelinje, hvorfra I må kaste mod tårnet. Sammen tæller I, hvor mange kast I skal bruge for at vælte tårnet. Hvis I dystet mod hinanden, er det antallet af kast, der afgør duellen, og ellers kan I bruge tallet til at undersøge, om I kan gøre det bedre næste gang.
- Er det svært for de mindste at kaste bolden og ramme tårnet? Så lad dem trille bolden mod tårnet?

Motoriske grundbevægelser:

- Kaste

Vi stimulerer især:

- Finmotorikken
- Øje-hånd-koordinationen
- Muskel-ledsansen



Kælketur

Hvad skal vi bruge?

- Et tæppe eller et andet stykke stof.
- Et reb, en snor, en hulahopring eller ligende

OBS. Hav altid børnene under opsyn, hvis I leger med snore, tove og reb for at undgå kvælningsulykker.

Hvad skal vi gøre?

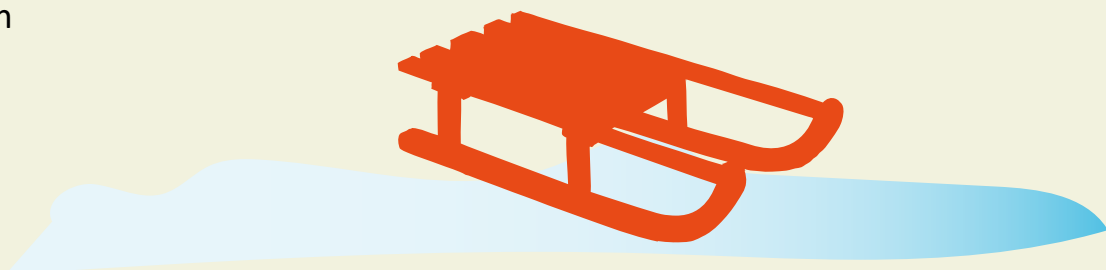
- Nu skal vi ud at kælke, men man behøver hverken sne, en bakke eller varmt tøj. Man kan sagtens kælke indendørs.
- Find et tæppe eller et andet lidt større stykke stof, læg det ud på gulvet og find et reb, en snor eller en hulahopring.
- Dét barn, der skal have den første kælketur, starter med at sætte eller lægge sig på tæppet. En voksen stiller sig foran tæppet og tager enden af snoren/rebet i hver sin hånd, så det passer med, at barnet på tæppet kan holde fast i den midterste del af rebet. Det er også muligt at holde i hver sin ende af en hulahopring.
- Den voksne skal nu trække kælken hen over sneen. Prøv både at gå, løbe og dreje rundt, så barnet får en rigtig sjov tur på kælken.
- Prøv, hvor flere børn sidder eller ligger på tæppet ad gangen, og hvor børnene trækker hinanden. Det kan også være, at børnene kan hjælpes ad med at trække en voksen.
- Er børnene for små til selv at holde fast i rebet, så nøjes med at trække dem rundt ved at holde fast i kanten af i tæppet. Lad de mindste børn ligge ned på ryggen eller på maven.

Motoriske grundbevægelser:

- Trække
- Snurre
- Gå/løbe

Vi stimulerer især:

- Vestibulærsansen
- Muskel-ledsansen



Hjemmelavet sne

Hvad skal vi bruge?

- En bøtte, bakke, skål, balje eller ligende
- Hårbalsam eller lotion
- Kartoffelmel, alternativt natron
- Legetøjsdyr, legomænd, køretøjer el.lign.

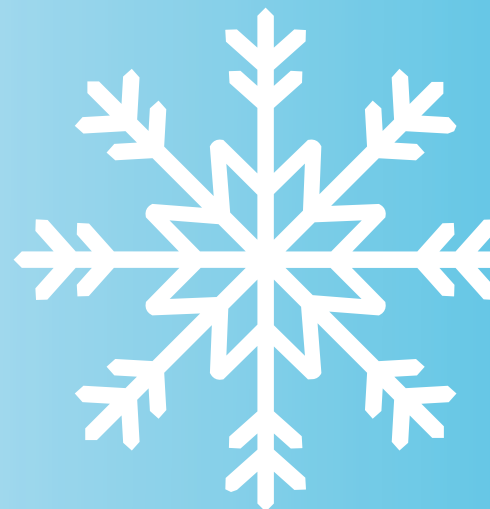
Hvad skal vi gøre?

- Lav jeres egen hjemmelavede sne. Bland ca. 1 kg kartoffelmel med 1,5 dl lotion eller hårbalsam. Start med at hælde kartoffelmel op i en beholder og prøv jer lidt frem med lotion/hårbalsam. Det er vigtigt, at der ikke kommer for meget lotion/balsam i. Bland de to ingredienser sammen med fingrene.
- Giv det gerne et par timer i køleskabet eller en times tid i fryseren, inden I tager det ud for at lege med det. Så bliver det koldere og lidt mere som ægte sne.
- Nu er I klar til at slippe fantasien løs. Kan legomænd lave sneengle? Kan I bygge en iglo/hule af sneen? Måske en gravko skal hjælpe med at skovle sne væk fra vejen, så bilerne kan køre forbi? Det kan også være, at der bor en isbjørn nede i sneen?
- Kun fantasien sætter grænser, når I leger rundt i jeres egen hjemmelavede sne.

OBS. denne leg egner sig ikke til de allermindste børn, som kan finde på at putte 'sneen' i munden.

Vi stimulerer især:

- Følesansen
- Finmotorikken



Gå i hi



Hvad skal vi bruge?

- Tæpper, puder, madrasser osv.
- Evt. legetøjsdyr



Hvad skal vi gøre?

- Leg, at I er bjørne, der skal til at gå i hi for vinteren. I vil gerne lave en varm og hyggelig hule, som I kan være i hele vinteren, mens I venter på, at det bliver forår igen.
- Find en masse forskellige ting, som I kan bruge til jeres hule. Det kan fx være, at jeres hule skal laves under et par stole, hvor der lægges et tæppe over.
- Find en masse bløde, rare og hyggelige ting, og indret jeres hule, som I har lyst til. Måske der skal være en pude, man kan ligge på, eller et tæppe til at have over sig?
- Når hulen er færdig, kan det være, at I også inviterer andre dyr med ind i hulen, så de heller ikke skal fryse hele vinteren? Placér evt. legetøjsdyrene forskellige steder i dét område, I leger i, så børnene skal bevæge sig på forskellige måder (fx hoppe, klatre, gå på line), når de henter dyrene.

Motoriske grundbevægelser:

- Kravle
- Krybe
- Klatre



Byg en snemand

Hvad skal vi bruge?

- Ikke andet end jeres egne kroppe
- Eventuelt sne, så I før/efter legen kan gå ud og bygge jeres egen snemand udenfor

Hvad skal vi gøre?

- Børnene er sne, som skal rulles og formes som snemænd.
- Først daler sneen. I starter med at stille jer op på tæer og strække jer så langt op i luften, I kan. Med fingrene viser I, at sneen daler hele vejen ned på gulvet. Kroppen følger med og "ruller" ned, indtil sneen er landet på gulvet.
- Børnene lægger sig ned på gulvet med strakte ben og armene strakt op over hovedet. Først skal børnene trilles hen af gulvet, så der kan blive samlet en helt masse sne. Det kan også være, at de selv kan trille uden hjælp.
- Når de er blevet trillet godt rundt, skal de drejes og rulles til store snebolde. Børnene ligger enten på ryggen, sidder med knæene op til hagen og armene rundt om benene, eller som de ellers bedst kan lide at sidde og bliver snurret rundt om sig selv.
- Nu skal snemanden formes. Massér børnenes kroppe med gode, behagelige tryk på arme, ben, ryg, skuldre osv., så de får lige den "form", I ønsker.
- Nu har I lavet en snemand. Men når det ikke længere er koldt og frostvejr, så forsvinder snemændene desværre igen. De tør. Det skal børne-snemændene også. Brug fingrene til at lave bløde strøg på deres kroppe, som hvis vandet løb ned ad dem, mens snemanden tør.
- Efter børne-snemændene er tøet op, kan I gå ud og bygge en snemand, hvis det er snevejr.

Motoriske grundbevægelser:

- Trille
- Snurre

Vi stimulerer især:

- Følesansen
- Muskel-ledsansen

