KORT OM

Krop, sanser og bevægelse

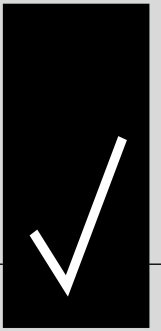
Viden og inspiration til at arbejde med læreplans-temaet



BØRNE- OG UNDERVISNINGSMINISTERIET

DANMARKS EVALUERINGSINSTITUT

Til dig, der skal facilitere modulet



De første slides markeret med ✓ er en indledning til dig, som skal facilitere modulet. Når du præsenterer pp'en vil disse slides være skjult.

Efter indledningen finder du selve modulet – dvs. oplæg og øvelser.

Modulet indeholder:

Udvalgte videnspointer fra Kort om Krop, sanser og bevægelse (www.emu.dk/dagtilbud)

Oplæg til drøftelser, hvor I reflekterer over egen praksis.

Din forberedelse:

1. Orientér dig i denne præsentation
2. Orientér dig i hæftet Kort om krop, sanser og bevægelse
3. Find eksempler fra jeres egen praksis, som du kan relatere til undervejs
4. Overvej, hvordan det pædagogiske personale skal forberede sig.

Formål

Modulet om krop, sanser og bevægelse:

- bidrager til, at I bliver klogere på læreplanstemaet krop, sanser og bevægelse
- giver jer en ramme for at reflektere over og udvikle på jeres arbejde med krop, sanser og bevægelse
- giver stof til jeres lokale læreplan, især hvis I fastholder refleksioner og eksempler ved at tage noter undervejs



Anvendelse

Modulet om krop, sanser og bevægelse:

- er oplæg og øvelser målrettet det pædagogiske personale
- kan anvendes, som det er, eller brydes op og anvendes over flere gange
- kan tilpasses, så du bygger videre på modulet og tilpasser det jeres lokale kontekst

Modulet kan gennemføres på ca. 1½ -2 timer (se note)

Man kan vælge at bryde det op i mindre dele

Indlæg
en pause
undervejs

Program

Introduktion: Krop, sanser og bevægelse i dagtilbud

Emne 1: Krop

Emne 2: Sanser

Emne 3: Bevægelse

Opsamling

For mere viden og referencer til litteratur se *Kort om krop, sanser og bevægelse* på www.emu.dk



INTRODUKTION

Krop, sanser og bevægelse i dagtilbud

Krop, sanser og bevægelse er ét af seks læreplanstemaer.

I den styrkede pædagogiske læreplan er der beskrevet tre centrale emner i arbejdet med krop, sanser og bevægelse:

1. **Krop**
2. **Sanser**
3. **Bevægelse**

Læs mere:
www.emu.dk/dagtilbud



INTRODUKTION

Krop, sanser og bevægelse i dagtilbud

To pædagogiske læringsmål

Det pædagogiske læringsmiljø skal understøtte, at alle børn:

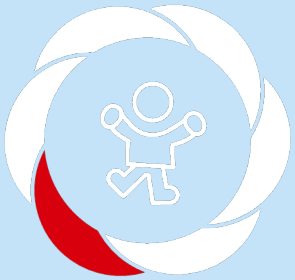
- udforsker og eksperimenterer med mange forskellige måder at bruge kroppen på.
- oplever krops- og bevægelsesglæde både i ro og i aktivitet, så børnene bliver fortrolige med deres krop, herunder kropslige fornemmelser, kroppens funktioner, sanser og forskellige former for bevægelse.

Børne- og Socialministeriet (2018): Bekendtgørelse om pædagogiske mål og indhold i seks læreplanstemaer.



INTRODUKTION

Krop, sanser og bevægelse



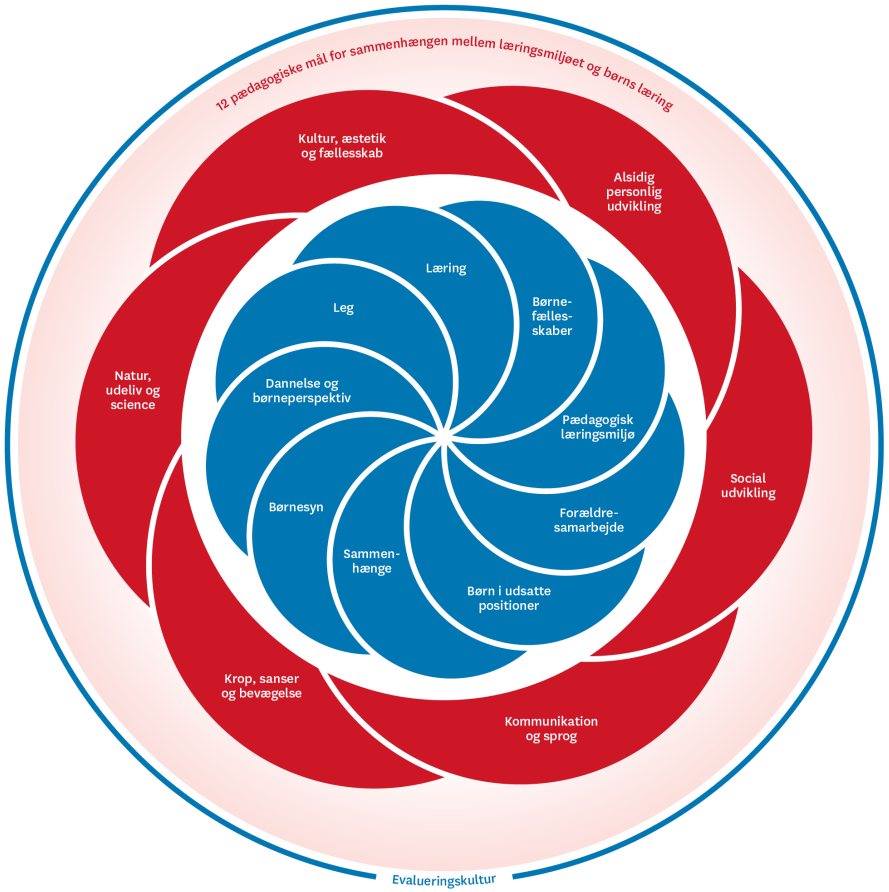
Sammenhæng i den styrkede pædagogiske læreplan

Krop, sanser og bevægelse er ét aspekt af børns brede læring.

Der er sammenhæng:

1. mellem læreplanstemaerne
Krop, sanser og bevægelse fletter sig tæt sammen de andre fem læreplanstemaer i konkrete situationer
i det pædagogiske læringsmiljø.

2. mellem temaer og grundlag
Krop, sanser og bevægelse hænger sammen med de ni pejlemærker i det pædagogiske grundlag (den inderste blå del af blomsten) og fokus på evalue-ringskultur (den yderste blå cirkel)



INTRODUKTION

Krop, sanser og bevægelse

Det pædagogiske læringsmiljø er hele dagen

I det pædagogiske grundlag slås det fast, at det pædagogiske læringsmiljø skal være til stede hele dagen.

Det betyder, at det pædagogiske arbejde skal være kvalificeret, intenderet og reflekteret både i de daglige rutiner, de pædagogiske aktiviteter og i forbindelse med børnenes leg.

Et fokus på krop, sanser og bevægelse er et muligt blik, der kan kvalificere og målrette det pædagogiske arbejde.



Krop



Nu dykker vi ned i:

- A Tilrettelæggelse af læringsmiljøet
- B Aktiv udfoldelse og udforskning

A

Betydningen af det pædagogiske læringsmiljø og den pædagogiske hverdag

Den fysiske indretning i dagtilbuddet og dagtilbuddets rammer har betydning for, hvordan børnene udfolder sig kropsligt

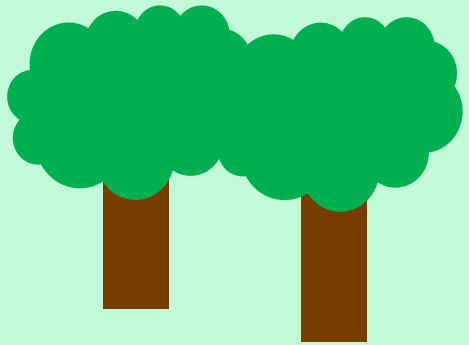
- De ting der er indenfor i dagtilbuddet, fx legetøj, giver børnene bestemte muligheder eller begrænsninger for at bruge deres kroppe.

Normer og regler har også en betydning

- De normer og regler der er i dagtilbuddet kan betyde noget for børns bevægelse - fx kan normer for stille adfærd give bestemte muligheder og begrænsninger i forhold til kropsudfoldelse.

!

Ved at være nysgerrige på børnenes kropslige handlemuligheder og tænke over, hvordan man som voksen selv er til stede og hvilke signaler man sender med sin krop, kan man støtte børnene i at udfolde sig kropsligt.





På næste slide zoomer vi ind på betydningen af at tilpasse fysiske opgaver og aktiviteter

A

Tilpasning af fysiske opgaver og aktiviteter

Man kan tilpasse aktiviteter til alle børn i dagtilbuddet ved:

- at være opmærksom på de kropslige erfaringer, børnene har med sig, og hvilke præferencer de har i forhold til at deltage i forskellige former for aktiviteter.

- at fokusere på det fysiske læringsmiljø, så børnene kan udfolde sig kropsligt, både på de måder de er vant til, og måder der udfordrer dem til at bruge kroppen på nye måder.



A

Tilpasning af fysiske opgaver og aktiviteter for børn der er motorisk udfordrede

At være motorisk udfordret kan være en barriere for at deltage i fællesskaber og betyde mindre fysisk aktivitet

Det pædagogiske personale kan spille en afgørende rolle for børn der er motorisk udfordrede ved:

- at være opmærksomme på børnenes kropslige signaler, så aktiviteter og rutinesituationer kan tilpasses undervejs

B

Børns aktive udfoldelse og udforskning har en betydning

Aktiv udfoldelse og udforskning spiller en afgørende rolle for børns udvikling, sundhed og selvhjulpenhed

- Når børn er fysisk aktive styrkes deres deltagelsesmuligheder i børnefællesskaber, og de udvikler sig kropsligt og kognitivt.
- Gennem aktiv udfoldelse får børn mulighed for at prøve sig selv af kropsligt og opbygge deres motoriske kompetencer.
- Aktiv udfoldelse kan også ske i hverdagsrutiner, hvor børnene bl.a. får mulighed for at udvikle selvhjulpenhed – fx selv at tage tøj på i garderoben eller selv at tage mad under måltidet.



B

Vild leg betyder noget for børns udvikling og kendskab til egen krop

Børn kan lære om deres egen krop:

- ved vild leg, hvor børnene får fornemmelsen af deres egen krop i forhold til omgivelserne, hvad der er farligt og mindre farligt, samt hvad de kan overvinde og lære at mestre.

Vild leg er fx:

- når børn får fornemmelsen af hastighed og højde ved at cykle ned ad en stejl bakke, klatre op i et træ eller kaste sig i madrasser.

I kan understøtte børns erfaringer med vilde og udfordrende lege ved at være med på sidelinjen og opmuntre børnene, når de udfordrer sig selv motorisk, vise dem, hvordan de kan bruge legepladsen til at udfordre sig selv, eller ved at være opmærksomme på rammerne for vilde lege i dagtilbuddet

Øvelse: Krop

?

Find sammen i grupper af tre og drøft følgende spørgsmål:

- Hvilke muligheder giver vores dagtilbud børnene for at udfolde sig kropsligt? Gå eventuelt en tur rundt i dagtilbuddet og diskuter mulighederne for kropslig udfoldelse, som de forskellige rum og zoner giver eller ikke giver.
- Er der noget ved de normer og regler, som vi har hos os, som vi kan ændre, så alle børn får mulighed for at udfolde sig kropsligt?
- Tænk på et eksempel, hvor du har motiveret eller støttet nogle børn til at lege vildt. Hvad fungerede godt, og hvordan kan det bruges fremadrettet?



Brug 10 min

Sanser



Nu dykker vi ned i:

- A Sanserne og deres funktioner
- B Kropsbevidsthed og kropsfornemmelser

A

De 4 ydre sanser og stimulering af sanserne

De 4 ydre sanser:

- **Synssansen** gør, at vi kan se omgivelserne. Den stimuleres fx ved fangeleg og boldlege, hvor man skal følge hinandens bevægelser.
- **Høresansen** gør det muligt at genkende lyde og forstå meningen med ord og stavelser. Den kan stimuleres fx ved højtlæsning i forskelligt stemmeleje.
- **Smagssansen** aktiveres når, når tungen sanser ting, som berører den. Den stimuleres fx ved spændende måltider med tid til at sanse og tale om maden.
- **Lugtesansen** stimuleres fx ved at dufte til forskellige ting og tale om, hvorvidt det er en rar eller ubehagelig duft.



På næste slide stiller vi skarpt på de tre indre sanser

A

De 3 indre sanser og stimulering af sanserne

De 3 indre sanser:

- **Labyrintsansen** fortæller os bl.a. hvad der er op og ned i rummet, og hvor vi befinder os. Når vi bevæger hovedet ud af dets vante og lodrette position bliver den aktiveret. Derfor stimuleres den fx når børn tumler, mosler og går i ujævnt terræn.

- **Muskel-led-sansen** registrerer, hvad der sker inde i kroppen, og hvordan vores krop og lemmer bevæger og placerer sig i forhold til hinanden. Derfor har den stor betydning for udvikling af vores kropsfornemmelse og –forståelse samt koordination. Den kan bl.a. stimuleres ved aktiviteter som at køre trillebør.

- **Følesansen** har betydning for vores evne til at interagere med andre mennesker i forhold til at være nær andre. Følesansen kan bl.a. stimuleres ved massage, og når børnene oplever forskellige materialer med hænder eller fødder.

De indre sanser er de første sanser, der udvikles i fosterstadiet, det er dem, der sætter gang i barnets begyndende bearbejdning af sanseindtryk, perception og grundmotorik

A

Sansemotorisk udfordrede børn

Børn der er inaktive, isolerer sig, er udadreagerende, overfølsomme overfor berøring, klodsede i deres bevægelser og/eller forsinkede i deres sprogudvikling kan være sansemotorisk udfordrede.

Pædagogisk personale kan hjælpe ved at:

- rammesætte læringsmiljøet, så det er tilpasset og trygt ift. at eksperimentere med kroppen.
- bruge egen krop til at demonstrere, hvordan motoriske aktiviteter skal udføres og være nærværende og støttende.
- være opmærksom på at give børnene pauser fra de forskellige aktiviteter i dagtilbuddet.



A

Det er vigtigt at samarbejde med forældre om børns sansemotoriske udvikling

Når der er løbende og tæt dialog mellem forældre og dagtilbud kan det støtte barnets sansemotoriske udvikling.

Dialogen kan fx handle om:

- Hvad barnet kropsligt mestrer derhjemme, og hvad barnet mestrer i dagtilbuddet.
- Hvornår motoriske aktiviteter bliver for meget for barnet.
- Hvordan barnet får anvendt både de store muskelgrupper (grovmotorik) og de små muskelgrupper (finmotorik).
- Hvordan barnet udfolder sig, når det leger med andre børn.

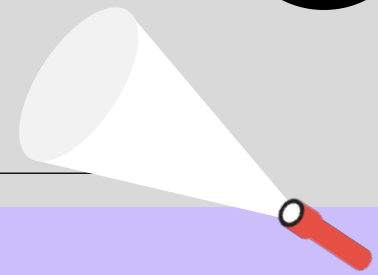
!

Dialog med forældre om børns sansemotoriske udvikling er vigtig i forhold til alle børn og særlig vigtig, når det handler om børn, der er sansemotorisk udfordrede

På næste slide stiller vi skarpt på vigtigheden af at tale med børn om deres sanseoplevelser og -indtryk

B

Kropsbevidsthed og -fornemmelse



Kropsbevidsthed

- er bl.a. at vide hvortil egen krop går, og hvornår den andens krop starter.
- er vigtig for barnets evne til at beherske bevægelser, indgå i fællesskaber og bruge kroppen hensigtsmæssigt.

Kropsfornemmelse

- er når vi kan mærke og forstå forskellige kropsfølelser i egen krop.
- er når børnene udvikler kendskab til og tryghed ved kroppens reaktioner og signaler.

Dagtilbuddets rolle

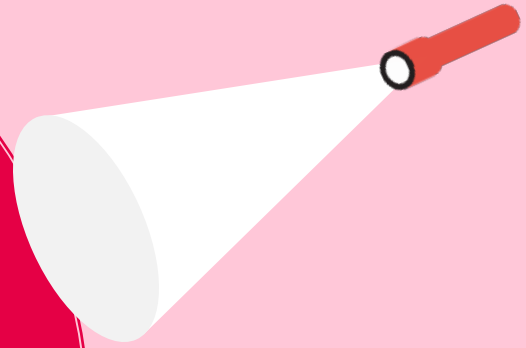
- gennem de daglige rutiner, fx måltider, håndvask og bleskift får barnet sanseindtryk, som kan hjælpe til at opbygge krops bevidsthed og – fornemmelse.
- ved at motivere til fysisk aktivitet og bevægelse, kan dagtilbuddet understøtte udvikling af kropsbevidsthed og – fornemmelse.

B

Det betyder noget at tale med barnet om sanseindtryk

!

At erfare verden og fornemme sin krop gennem de syv sanser handler også om at vide, hvad der sker når man sanser og hvorfor ting registreres, som de gør. Derfor er det vigtigt at tale med børnene om de erfaringer, de har gjort sig og lade børnene selv sætte ord på deres sanseoplevelser. Samtaler om sanserne kan foregå gennem hele dagen, fx ved hverdagsrutiner som samling eller måltiderne i dagtilbuddet



B

Kropslig ro og hvile

Rolig kontakt til kroppen er vigtigt. Det giver børnene mulighed for at opleve fordybelse, sanseligt nærvær og sortere i deres sanseindtryk.

I dagtilbuddet kan der skabes rum til ro og hvile ved:

- sofahjørner eller små huler.
- at rulle et tæppe om børnenes krop, trykke og trække i børnenes ben og arme - især de yngste børns.
- at tage på tur i skoven, lege med sand eller udføre aktiviteter, der minder om havearbejde.
- at lave børneyoga.



Øvelse: Sanser

Find sammen i grupper af tre og drøft følgende spørgsmål:

- Hvordan kan vi tilrettelægge hverdagen og vores aktiviteter, så stimulering af alle 7 sanser tænkes med?
- Hvordan kan vi støtte og motivere de børn der er sansemotorisk udfordrede, så de bliver en del af sansestimulerende aktiviteter?
- Kan vi finde eksempler på, at vi har talt med børnene om sansemæssige oplevelser og kropsfornemmelser?
  Hvad kan vi eventuelt gøre bedre for at tale med børnene om deres sansemæssige oplevelser?

Brug 10 min.



Bevægelse



Nu dykker vi ned i:

- A At bevæge sig i fællesskaber
- B Bevægelse ude og inde

A

Børn lærer ved at bevæge sig

Ved at bevæge sig lærer børn:

- at mestre kropslige og sanselige indtryk og udtryk og styre impulser når de fx skal følge regler i bevægelseslege.

- at forstå andre børns og de voksnes gestik, mimik og kropslige udtryk, når de bevæger sig med andre børn og voksne.

- om spilleregler, normer og deltagelsesmuligheder - fx når de ved samling eller spisetid ser andre børns og voksnes bevægelser.



A

Betydningen af pædagogisk planlægning og rammesætning for børns bevægelse

- **I strukturerede bevægelsesaktiviteter** kan børnene motiveres til bevægelse, når deres opmærksomhed fanges om et fælles tredje - fx en sang alle børn kan lide at danse til.
- **De daglige rutiner** kan bruges til at motivere børn til bevægelse – fx ved at bede dem om at hinke ud til håndvasken, når de skal vaske deres hænder.
- **Når det pædagogiske personale er gode rollemodeller** udtrykker de glæde og entusiasme i bevægelsesaktiviteter og kan derved motivere børnene til bevægelse.

Fleksibilitet indenfor rammerne kan motivere til bevægelse:
Det er vigtigt, at der i den pædagogiske planlægning og rammesætning er fleksibilitet. Når aktiviteter præges af medbestemmelse, dialog og kommunikation, øger det både børnenes og fællesskabets motivation for at bevæge sig.

A

At støtte bevægelse i børneinitieret leg

Når børnene selv tager initiativ til leg, kan det pædagogiske personale stadig understøtte børnene ved:

- at hjælpe børnene til en fælles forståelse af den fysiske leg.
- hjælpe børnene til at sige til og fra i fysiske lege.
- at være nærværende og respondere på børnenes verbale og nonverbale kommunikation.
- inspirere børn, der måske ikke bevæger sig så meget, til leg med mere bevægelse.

På næste slide stiller vi skarpt på bevægelsesmuligheder inden- og udenfor



B

At skabe bevægelsesmuligheder inden- og udenfor

Bevægelse indenfor

Indretningen i dagtilbuddet sætter rammer for børnenes bevægelsesmuligheder

Overvej:

- **om der er noget, der kan ændres ved indretningen i dagtilbuddet** – fx kan forhindringsbaner give flere bevægelsesmuligheder, ligesom skilte i dagtilbuddet kan vise, at her kan børnene hoppe, hinke eller kravle
- **om rutinerne indeholder mulighed for bevægelse** – fx kan bevægelseslege sættes i gang i garderoben, for de børn, der er hurtigt i tøjet.

Bevægelse udenfor

Udendørsområder har særlig betydning for børns bevægelse

Overvej:

- **om legepladsen** giver mulighed for både vilde lege og stille lege
- **at tage på ekskursioner til naturmiljøer** – sådanne ekskursioner giver børnene mulighed for andre former for leg og bevægelse end dagtilbuddets udemiljø.

Øvelse: Bevægelse



?

1. Reflektér individuelt over din/jeres praksis med fokus på bevægelse. Skriv de vigtigste punkter på et stykke papir:

- Er der noget vi kan ændre ved den måde, vi rammesætter vores hverdag på, så vi kan skabe flere bevægelsesmuligheder?
- Tænk på et eksempel, hvor du har støttet og/eller ageret rollemodel overfor et barn ift. bevægelse. Hvorfor fungerede det godt, og hvad skal tages med videre?

Brug 5 min.

2. Rejs jer op og stil jer i grupper på tre-fire personer:

- Del jeres eksempler og på baggrund af dette: reflekter sammen over de muligheder jeres dagtilbud giver børnene for bevægelse

Brug 10 min. sammen.

Opsamling

Reflektér over:

1. Hvilke nye indsigter har vi fået om læreplanstemaet krop, sanser og bevægelse?
2. Hvilke nye perspektiver har vi fået på vores egen praksis?
3. Hvad vil vi gerne arbejde videre med?

