

## NOTATER

0-6 ÅR



Dansk Skoleforening  
for Sydslesvig e.V.

Stuhrsallee 22  
24937 Flensburg  
Tlf. +49 (0) 461 50 47 0  
[post@skoleforeningen.org](mailto:post@skoleforeningen.org)  
[www.skoleforeningen.org/motorik](http://www.skoleforeningen.org/motorik)

## DIN BEVÆGELSESVERDEN I SYDSLESVIG

Om glæden ved at lege, bevæge sig og opleve kroppen  
samt ved fællesskabet, der udspringer af det



Dansk Skoleforening  
for Sydslesvig e.V.



I DAGTILBUD

## VELKOMMEN

Du er kommet i bevægelse. Dejligt, at du er startet hos os sammen med dit barn. Vi glæder os til at hoppe ud i vuggestuen eller børnehaven sammen med jer.

### Vi har gang i kroppen,

**når vi** tumler, hopper, løber, snurrer, triller, kryber og kravler, gynger, drejer rundt hver dag – så stimulerer vi ligevægtssansen.

**når vi** giver hinanden massage, tager fodbad, maler på vores krop, leger med vand, mudder og undersøger regnorme, skum og ler og må gøre os rigtig beskidte – så stimulerer vi følesansen.

**når vi** skubber, trækker, kæmper, tumler, løber ude i skoven eller løber som en hest – så stimulerer vi muskel-led-sansen.

**når vi** er sammen, spiller fodbold, leger rollelege, eksperimenter, fordyber os og går på opdagelse sammen – så er vi i bevægende fællesskaber.

**når vi** afprøver egne grænser, får medbestemmelse, må selv, vil selv, kan selv og bliver bekræftet – så opleve vi selvtillid.

**når vi** leger redskabslege, kaster med bolde, sorterer skruer, samler småkryb, krummer med maden, leger i sandkassen, føler med hånden og undersøger, hvordan verden er skruet sammen – så forbereder vi os til at kunne skrive.



## SÅDAN KAN DU UNDERSTØTTE DIT BARN

### Lad dit barn

- have tøj på, der giver mulighed for bevægelse – både inde og ude – og gør det nemt for dit barn at tage det af og på selv.
- gå (gerne på trapper), løbe, cykle, øve sig på at tage tøj på m.m. selv. Jo mere barnet får lov til at gøre selv, jo bedre bliver det til det.
- hjælpe dig i køkkenet – vaske op, ælte boller, dække bord.
- få tid og ro til at finde ud af tingene selv.







### Lad dit barn

- få lov til at undersøge verden, lege med vand, mudder og blive rigtig beskidt.
- få mange naturoplevelser i al slags vejr, gå på ujævnt terræn på marker, strande og i skove.
- komme i svømmehal.
- lege med klodser, puder og tæpper.
- få massage og god frottering efter badet – hvis det kan lide det.
- hoppe, sanse, gynge, snurre.
- gå i bare tæer.

### Lad dit barn

- lege med andre børn.
- lege på gulvet – helst sammen med dig.
- få sjove oplevelser sammen med dig og kammeraterne.
- gå til gymnastik, spejder, svømning m.m..





## NÅR JEG BIDRAGER MED MIN HJÆLP, FØLER JEG MIG VÆRDIFULD



## GODT MATERIALE, SOM STYRKER SANSEMOTORIKKEN



- Gyngende eller hængekøje – også gerne indendørs
- Trampolin
- Massageolie og bold
- Hinkerude
- Bolde i alle størrelser
- Puder, tæpper, papkasser



### FLERE IDEER

Der er mange bøger, der kan give god inspiration, f.eks.

**Nanett Borre:** *Små glade ben*, FOA 2012

**Søren Bilsø:** *Følg dit barn skridt for skridt*, Lindhardt og Ringhof 2011

Hent flere tips og informationer på [www.skoleforeningen.org/motorik](http://www.skoleforeningen.org/motorik)

Find gode tilbud på idræts- og friluftaktiviteter på [www.sdu.de](http://www.sdu.de)

