



UGENS NATURIDE

UGE 47

Bevægelse i naturen

Udeliv i november kræver ofte, at man holder sig i gang. Brug naturen og uderummet til at styrke børnenes fysiske udvikling og bevægelsesglæde.

Vælg rammerne

Det er ikke lige meget, om I besøger en ujævn skovbund, en flad fodboldbane eller opholder jer på legepladsen, hvor cyklerne tager over. Bevæg jer udenfor stierne, op ad bakkerne og ned ad skrænterne. Det udfordrer motorikken, især hos de mindste – og de voksne!

Med tov gennem skoven

Medbring et tov, når I skal på tur. En kan føre an, og de andre holder fast, når det går hen over skovbunden, ind og ud mellem træerne. Prøv også med lukkede øjne. Tovet kan også bruges til gynge og til forhindringsbane.

De uopdragne egerunger

Leg denne særlig form for "spark til dåse" i et trærigt område. Lad to børn være "mor- og faregerne" og lav en "egerrede" på jorden. Det er nu meningen, at alle de andre (egerungerne) skal gemme sig mellem træerne. Hvis mor eller far ser en unge råber de: "Nanna kom hjem", og nu skal Nanna blive i reden, indtil en af de andre egerunger når uset hen til reden og befrier alle ungerne ved at råbe: "Alle egerne kom ud og leg".

Dyre-stafet

Lav et stafetløb, hvor hver gruppe består af fire børn: En hjort, en fugl, en snegl og en frø. Dyrene løber på hver sin måde: Sneglen kryber, hjorten løber på alle fire, fuglen hopper og frøen svømmer (med armtag). Dyrene skiftes til at løbe som i en almindelig stafet. Hvilken gruppe når først at få alle dyrene igennem?

Leg spurve og høg

Småfuglene sidder i skjul i buskene (rebciarkler) og rovfuglen flyver rundt i området og alt er fredeligt. Nu bliver både småfugle og rovfugl sultne. Selv om småfuglene helst vil blive i sit skjul, må de flyve ud og søge føde for ikke at dø af sult. For at søge føde skal småfuglene flyve fra en "busk" til en anden "busk", og rovfuglen skal fange sit bytte, når de er på flyvetur.

Udeliv for sundhedens skyld

Undersøgelser viser, at naturen i sig selv øger den fysiske aktivitet og kropslige udvikling hos de fleste børn. Men ikke alle. Husk at udfordre de børn, der har tendens til at fortsætte de stillesiddende sysler udendørs. Og husk at de voksne er rollemodeller. Tænk over hvad det betyder, at jeres kroppe signalerer bevægelsesglæde og lyst til leg.

