

Naturaktiviteter til de tre grundlæggende sanser

Når børn udvikler deres bevægelser, styres det af tre grundlæggende sanser: **Labyrintsansen**, **følesansen** og **stillingssansen**. De tre sanser sætter de reflekser i gang, som får spædbarnet til at løfte hovedet, trille, kravle og rejse sig op og gå. Sanserne udgør de grundsten, som alt det tillærte lægges ovenpå. Hvis en del af motorikken ikke fungerer optimalt, må man som regel tilbage og arbejde med en eller flere af sanserne.

Forslag til naturaktiviteter for labyrintsansen

Labyrintsansen er placeret i forbindelse med det indre øre. Den giver hjernen besked om hovedets stilling i forhold til kroppen. Den stimuleres, når barnet snurrer, triller, vipper, gynger, slår kolbøtter og derved ændrer kroppspositionen.

Aktivitet: Evighedsaktiviteten (aktivitetsudvikling)

Der laves tre typer kort: bevægelseskort, legekort, stedkort.

Til bevægelseskortene tages en masse billeder af børn der laver forskellige bevægelser (se evt. ark med grundbevægelser). Hvert enkelt billede printes ud og lamineres på bagsiden af et blått stykke papir.

Til legekortene tages billeder af børnene der leger forskellige kendte lege, fx tafat, ståtrold, jeg gik mig over sø og land osv. Hvert enkelt billede printes og lamineres på bagsiden af et gult stykke papir.

På samme måde laves stedkortene. Stedkortene skal illustrere et velkendt sted eller genstand i og omkring jeres nærmiljø, fx bakken, stenen, træstammen, sandkassen osv. Stedkortet printes og lamineres på bagsiden af et grønt stykke papir.

I er nu klar til evighedsaktiviteten som dels fordrer til en ny og anderledes aktivitet hver dag, men også er en aktivitet i sig selv. Alle kortene puttes i en stofpose eller kasse. Hvis tur er det til at trække dagens kort? Børnene trækker et blått, et gult og et grønt kort og sætter aktiviteten sammen. Fx skal de lege ståtrold på bakken mens man hopper på et ben. Den voksnes rolle er at få sammensat en meningsfuld aktivitet ud fra kortene, men børnene kan med fordel medinddrages for dermed at stimulere deres kreativitet (højre hjernehalvdel). Fx kan legen så gå ud på, at når man bliver taget, skal man stille sig og hoppe på et ben indtil en anden kommer hen og stiller sig ved siden af og gør det samme. Men det hele skal foregå på en bakke, hvilket gør det sværere.

Evighedsaktiviteten er god til at medinddrage de inaktive børn, da de fysiske bevægelser og aktivitet kamufleres bag en anden aktivitet.

Jo flere kort, jo flere kombinationsmuligheder og dermed stor sandsynlighed for at børnene hver dag bliver udfordret motorisk, kreativt og fysisk, da der aldrig vil være en ens aktivitet.

Aktivitetsudviklingen kan også laves som et festligt (og kropsligt) indslag på et personalemøde eller forældremøde, hvor man i stedet for en leg skriver nogle problematikker som skal diskuteres.

Forslag til naturaktiviteter for følesansen

Følesansen findes på huden og i slimhinderne f.eks. i munden. Den stimuleres, når hud eller slimhinder rører ved noget.

Aktivitet: Insektvæddeløb

En hvid voksdug er super at medbringe i sin turrysæk. Den kan bruges til rigtig meget, fx dug, siddeunderlag samt underlag til at kigge på insekter og planter. Insekterne og planterne ses bedre på den hvide baggrund end på jorden.

Det er ikke alle børn (og slet ikke alle voksne), der kan lide at røre eller blot være tæt på et insekt. Med denne lille sjove aktivitet kan I tale om og komme tæt på de små kriblekrabledyr på en sjov måde samtidig med at man træner og stimulerer følesansen.

Alle børn indsamler insekter ved hjælp af en insektsuger, i insektfælder eller ved håndkraft (se vejledninger på www.gronnespirer.dk/findenaktivitet). Alle de indsamlede insekter placeres på midten af voksdugen og udenom er der tegnet en stor cirkel. På "nu" slipper alle sit insekt fri og det handler nu om at have det hurtigste insekt. Det hurtigste insekt er det insekt som først får løbet over cirkelstregen. Husk fordybelse og forundring! Hvorfor var det insekt hurtigst? Hvad betyder det? Hvorfor har det ben når regnormen ikke har? Osv.

Aktivitet: Kram et træ

Børnene parres i grupper med én blind og én fører. Derefter hjælper føreren den 'blinde' over til et træ, som de 'seende' i fællesskab har udvalgt. Barnet med bind for øjnene krammer og føler på træet. Hvor tyk er stammen? Er den ru med mange smågrene? Er der mos på stammen? Herefter hjælpes den 'blinde' væk fra træet igen. Nu må barnet åbne øjnene og skal så føle, se og sanse sig frem til, hvilket træ han lige har krammet.

For de mindre børn kan aktiviteten differentieres således at den voksne fører børnene i samlet flok hen til et træ som de mærker og føler.

Aktiviteten kan også gennemføres med åbne øjne, ved at man hver dag går hen og hilser på "vores træ". Hver dag hele året rundt klappes, aes og krammes træet. På den måde stimuleres børnene gennem forskelligartede sanseindtryk hver eneste dag, da træets overflade aldrig vil være ens fra dag til dag.

Aktivitet: Naturskattejagt

Børnene går sammen parvis. Det ene barn skal nu løbe ud i naturen og finde en genstand som bringes tilbage til makkeren som står ved basen med lukket øjne (eller på anden måde kigger væk). Makkeren skal nu føle på genstanden uden at se den. Når makkeren har følt, duftet og

undersøgt den grundigt, gemmes genstanden væk og han må nu åbne øjnene. Nu skal han løbe ud i terrænet og finde en genstand som han mener er identisk med den der lige er blevet følt på.

Når legen er slut kan genstandene med fordel bruges til natur-huskeleg, hvor alle genstandene gemmes under forskellige plastiktallerkener og så gælder det ellers om at finde sæt.

Forslag til naturaktiviteter for stillingssansen

Stillingssansen er et samlet begreb for al information hjernen modtager fra sanseceller i kroppens led, muskler og sener om kroppens stilling. Denne sans stimuleres ved alle bevægelser.

De allerede nævnte aktiviteter er alle gode for stillingssansen, men her er yderligere forslag.

Aktivitet: Fang bølgen

Tag en tur på stranden og forsøg at fang bølgerne. De helt små sidder i vandkanten og forsøger at fange bølgerne med hænderne når de bruser ind mens de større måske kan nå at fange bølgen med tæerne, inden den trækker sig tilbage igen?

Aktivitet: Følg rebet

I en skov med mange træer udspændes et langt reb mellem træerne, så der dannes en bane rundt i skoven. Rebet skal helst gå under grene, over grene i forskellige niveauer osv.

Børnene følger nu rebet med en hånd, og der må så vidt det er muligt, ikke slippes. Efter at banen er gået måske løbet igennem nogle gange, kan man lukke øjnene og prøve igen.

De 5-6 årige kan danne par to og to, hvor den ene har fat i rebet, og den anden er "førerhund," der fortæller om forhindringer, om terrænskitte osv.

Skoven er rummet med de udfordringer der er her. Skovbund med grene gør at der skal løftes ben, blade gør underlaget anderledes, og grene samt blade der hænger kommer i hovedet osv. Det går op og ned, både på grund af rebet der skal følges, men også på grund af bakker i skoven.

Alle sanser er i brug samtidig med at der trænes koordination. Om man har lukket eller åbnet øjne gør stor forskel på kroppens reaktioner og oplevelse af udfordringerne.

Aktivitet: Høstleg

Når kornmarkerne er høstet og de lange halmbaner ligger tilbage, er det oplagt at lege i halmen. Første overvindelse er at gå på stubmarken. Det er en motorisk udfordring at gå i sporet, som mejetærskeren har lavet og stubbene kildrer på benene. Kravl i de lange halmbaner, til-dæk hinanden i halmen samt saml en stor bunke halm sammen og lig en presenning på 3x3 m over halmdyngen. Så har I en hoppepude og rutchebane!