

#Jekkujänö
#Harenthoppaan



HAREN HOPPSANS GÅRDSKORT



VI SPRINGER PÅ OLIKA SÄTT

Vi springer framåt, sicksack, baklänges, långsamt och snabbt. Den vuxna visar modellen.



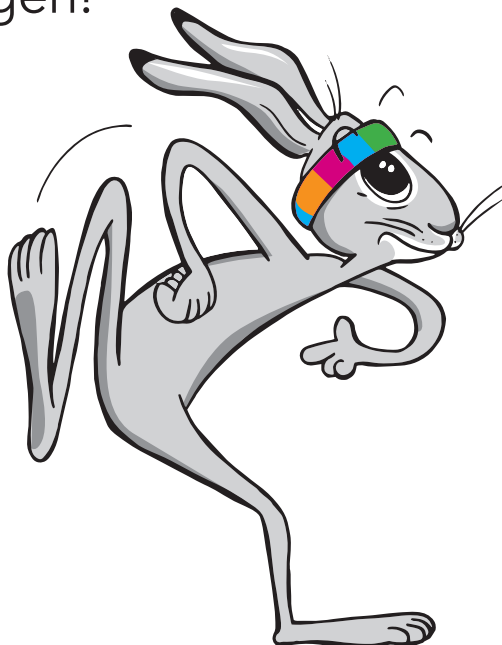
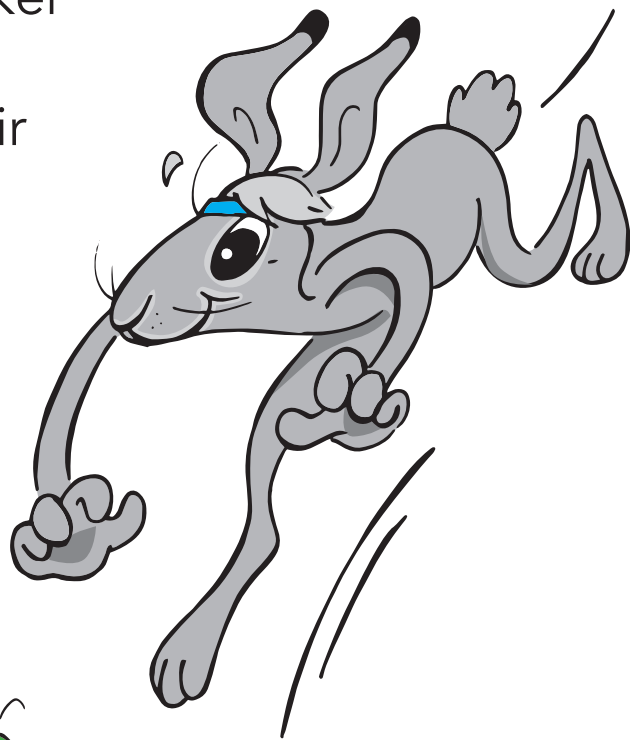
VISTE DU?

Den dagliga motionen bör innehålla cirka en timmes intensiv fysisk aktivitet, där pulsen och andningen ökar betydligt. Barnets fysiska aktivitet är intensiv och kraftigt ansträngande när hen till exempel springer fort, leker tafatt, skjuter en stor leksakslastbil eller klättrar uppför en backe.

HAREN HOPPSANS UNGAR SOM RYMMER FRÅN STORA HAREN

I början är de små Haren Hoppsan-ungarna (barnen) i sitt bo. Boet är ett område som man har kommit överens om tillsammans. Den stora haren går ut på en promenad och under den tiden rymmer ungarna. Den stora haren försöker fånga sina rymmande ungar. När en unge blir tagen går hen tillbaka till boet (de små kan följas hela vägen tillbaka till boet).

Se upp – ungarna kan rymma från boet igen!

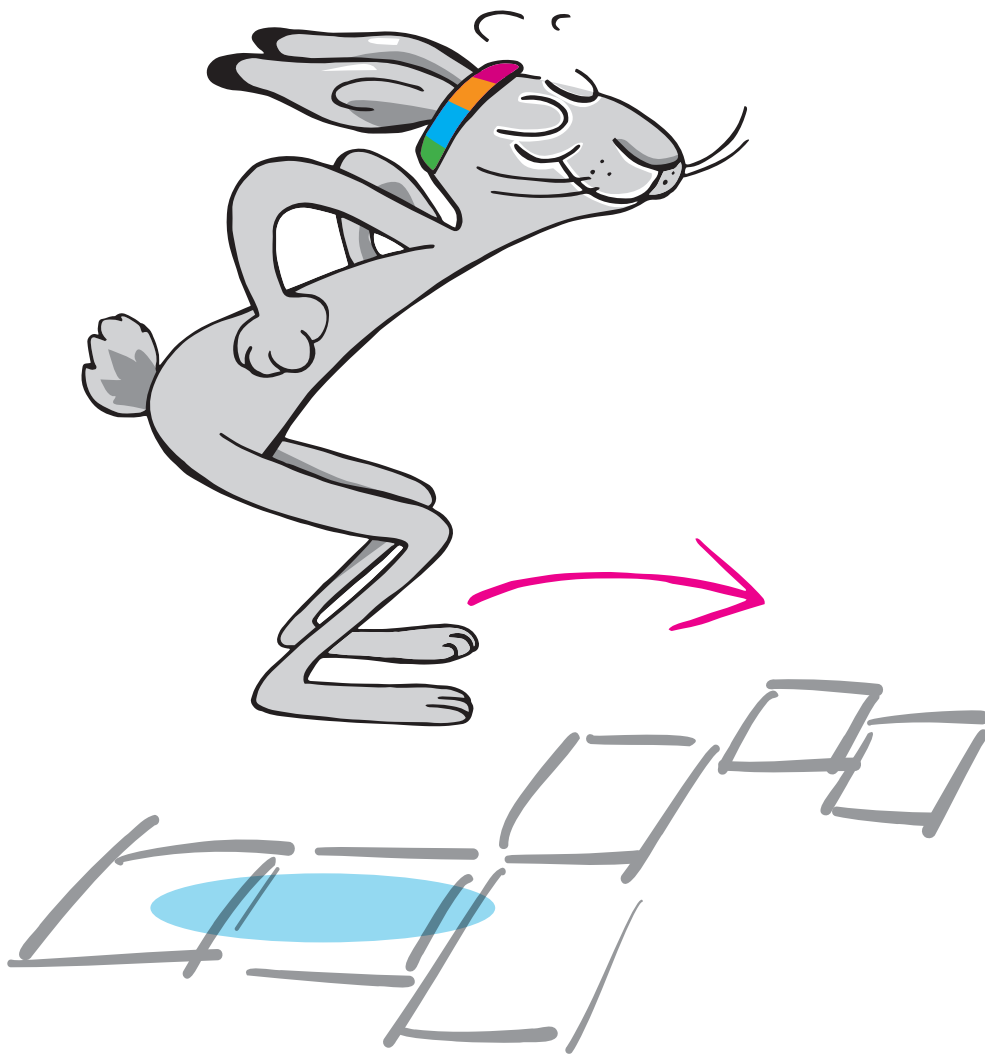


VISTE DU?

Var spontan, skoj och lek! En lekfull vuxen är ofta en inspirerande förebild för små lekare och en oslagbar lek-kompis. Lek mellan generationerna är positivt samverkan när det är som bäst. Dessutom, under gemensamt bus och lek med barnen, uppfyller den vuxna sina egna aktivitetsmål redan under arbetsdagen.

HOPPBANA

Bygg tillsammans med barnen en hoppbana av ringar, pinnar eller genom att rita i sanden. Man kan hoppa på ett eller två ben, beroende på barnens färdigheter. De yngsta kan gå från ruta till ruta.



VISTE DU?

Hoppning är effektiv träningsform som stärker ett växande barnets muskler och ben. Ett tillräckligt antal hopp per dag är 50–100 hopp. Leta efter möjligheter att hoppa i er omgivning. Hur kan ni hoppa när ni rör er mellan olika platser? Och inomhus då?

HAREN HOPPSAN UTFORSKAR OMGIVNINGEN

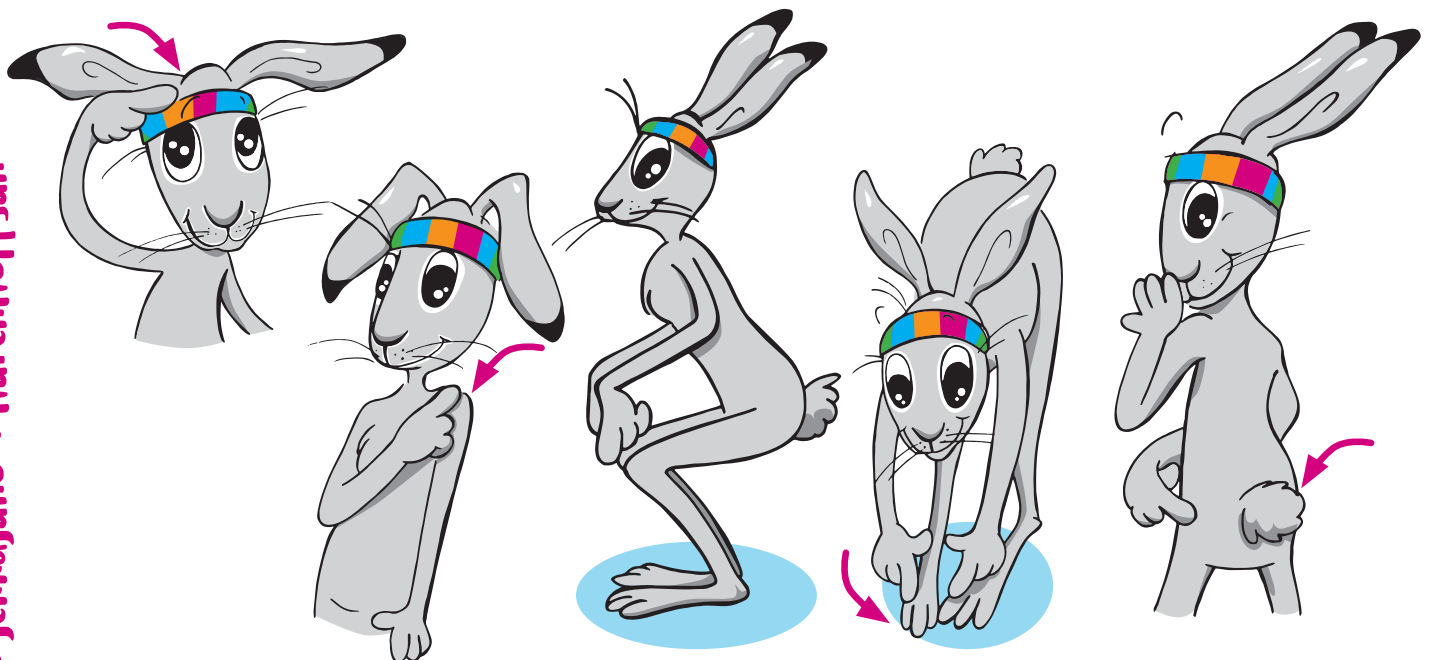
Gå igenom Haren Hoppsans kroppsdelar: näsa, tassar, svans, långa öron (gör Haren Hoppsans långa öron med händerna), sida.

Röra er snabbt inom det överenskomna lekområdet och röra vid så många olika saker som möjligt med den kroppsdel som den vuxna nämner (träd, gunga, sten). Med de yngsta gör ni det tillsammans och den vuxna visar modellen.

Till exempel:

- Rör vid träd med Haren Hoppsans nos
- Rör vid stenar med Haren Hoppsans tassar
- Rör vid gungan med Haren Hoppsans svans

Den vuxna kan också ge instruktioner om att Haren Hoppsan ska röra sig på olika sätt (skutta, springa, hoppa). Barnen får också berätta med vilken kroppsdel och vad man ska röra vid.



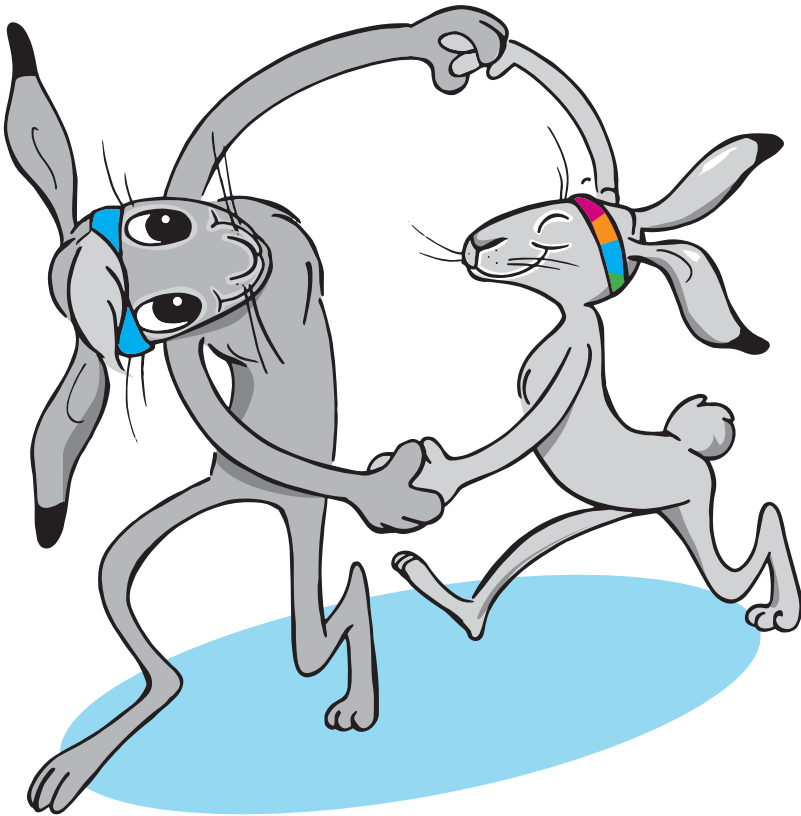
#JekkuJänö #HarentHoppsan

VISTE DU?

Det lilla barnet uppfattar sin omgivning, sin egen kropp och sina egna färdigheter genom att konkret prova och göra saker. Föremål och saker i omgivningen väcker barnens intresse och lockar dem att pröva mer effektiva sätt att röra sig på. Utvecklingen av färdigheterna gör det i sin tur möjligt att barnet kan utforska omgivningen mer noggrant.

HAREN HOPPSAN SNURRAR

Snurra och rulla ensamma och tillsammans på så många olika sätt som möjligt. Hur många olika sätt kan ni komma på?



VISTE DU?

Bra övningar för balansen är att snurra, göra kullerbyttor och rulla. När barnet rullar får hen viktiga känselintryck i olika delar av kroppen. Att rulla och snurra utvecklar musklerna i bälten och kontrollen över den. Dessa färdigheter behövs för kroppsuppfattningen, vilket är en förutsättning både för att lära sig många rörelsefärdigheter och för att rita samt efterlikna bokstäver och siffror. Dessutom är snurr- och rullningsrörelser roliga!



ÖVERSVÄMNINGSSLEKEN

Berätta för barnen att det är översvämning i Haren Hoppsans hemmaskog. Haren Hoppsan tycker inte om när tassarna blir blöta.

I leken springer man fritt inom området tills den vuxna ropar "ÖVERSVÄMNING!". Då springer alla barn undan översvämningen. Man är i trygghet när fötterna inte rör marken.

När alla är i trygghet ropar den vuxna "ÖVERSVÄMNINGEN ÄR ÖVER!" och så börjar alla springa igen.



VISTE DU?

En av den vuxnas uppgifter är att erbjuda barnet en miljö för lek, hjälpa till att komma i gång med leken och vara närvarande. Gemensamma rörelsestunder under ledning av en trygg och inspirerande vuxen är ett utmärkt sätt att ge barnet möjlighet att lära sig nya färdigheter.

HAREN HOPPSANS BOLLSKOLA

Öva på bollhantering med följande uppgifter.

Bolltransport

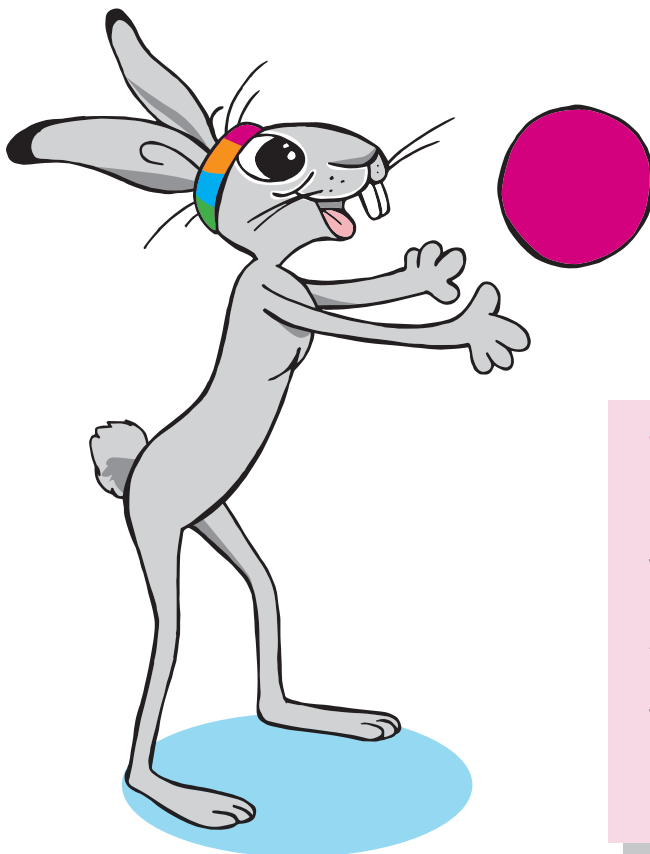
- Håll bollen med båda händerna.
- Rör dig runt i rummet på olika sätt. Den vuxna berättar hur: på huk, på tå, baklänges, sidledes.

Bollrullning

- Rulla bollen längs marken tillsammans med en kompis.
- Rulla bollen i mål.

Kast och fångst

- Kasta bollen framåt, uppåt, bakåt eller åt sidan.
- Öva på att fånga bollen efter ditt eget kast. Bollen kan fångas efter studs. När det fungerar kan man prova att fånga bollen direkt efter sitt eget kast.



VISTE DU?

Rörelseutrustningen ska vara tillgänglig för barnen på samma sätt som leksaker. Av rörelseutrustningen är bollen ett av de viktigaste redskapen för barnet. Barn behöver särskilt öva på att kasta, fånga och studsa bollen.

HAREN HOPPSANS MEMORYSPEL

På gårdsområdet har de andra paren av Haren Hoppsans memorykort gömmts. Varje barn får ett memorykort och uppgiften är att hitta kortets par ute på gården. När kortet har hittats lämnar barnet korten tillbaka till den vuxna och man gör rörelsen som visas på bilden. Därefter får barnet ett nytt kort. Kortet kan också letas efter parvis.

Gör lättare: Vi letar tillsammans efter kortens par. När vi hittar ett par gör vi rörelsen och letar efter ett nytt par.

Till sist gömmer barnen korten på nytt så att de är klara för nästa grupp.

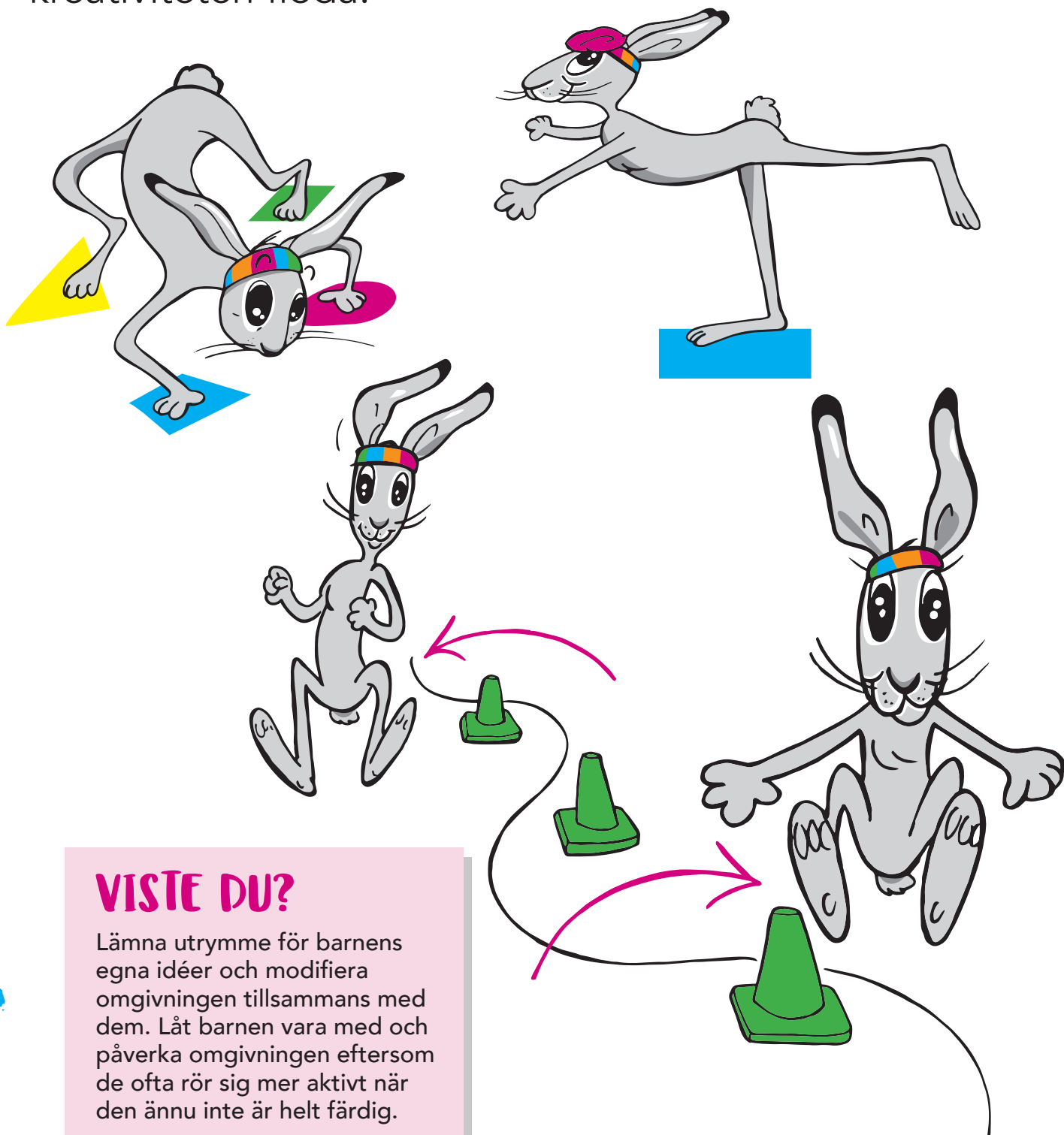


VISTE DU?

Rörelse höjer energinivån och förbättrar minnet, uppmärksamheten och lärandet. De bästa inlärningsresultaten uppnås direkt efter intensiv fysisk aktivitet, även om den är kort. Två minuters intensiv rörelse förbättrar inlärningsresultatet i 15 minuter, och 15 minuters intensiv rörelse förbättrar inlärningsresultatet i 45 minuter.

HINDERBANA

Gör en hinderbana tillsammans med barnen genom att använda redskap och den omgivande miljön. Se på omgivningen med nya ögon och låt kreativiteten flöda!



VISTE DU?

Lämna utrymme för barnens egna idéer och modifiera omgivningen tillsammans med dem. Låt barnen vara med och påverka omgivningen eftersom de ofta rör sig mer aktivt när den ännu inte är helt färdig.

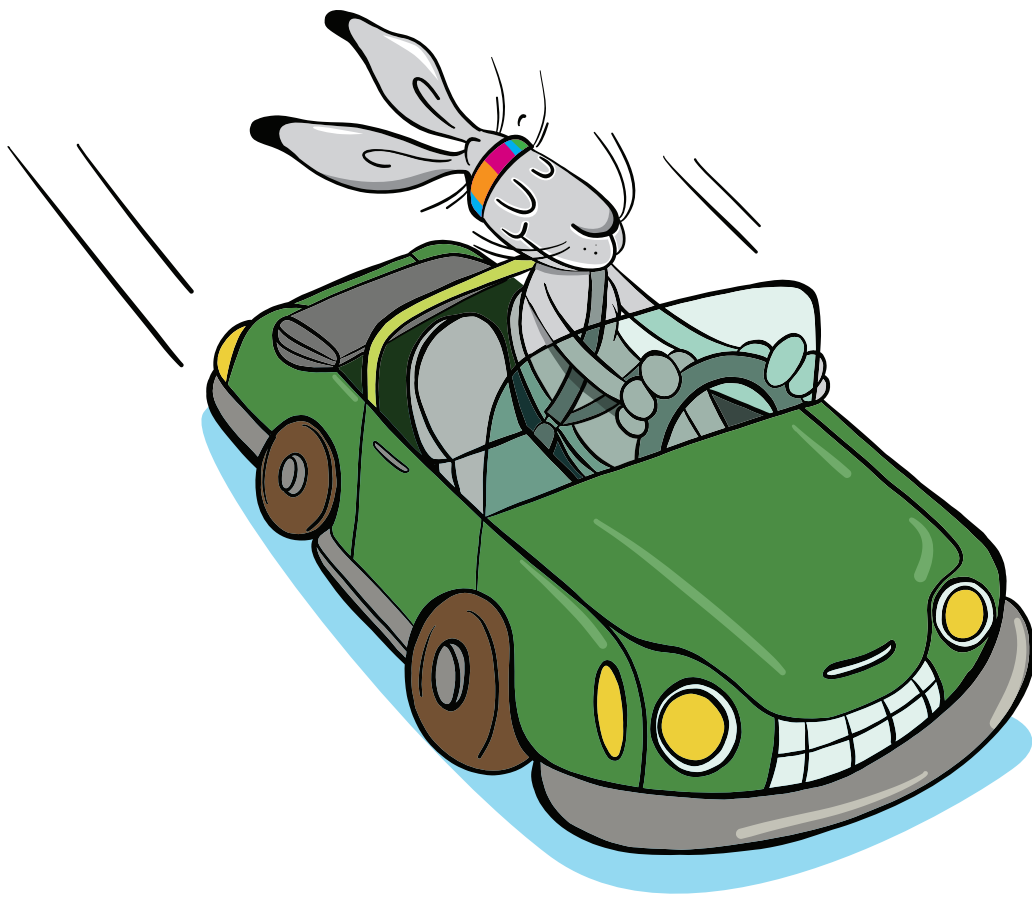
KÖR BIL -LEKEN

Barnen är bilar som kör runt på gården genom att springa. Den vuxna ropar olika färger och visar samtidigt en färglapp. Barnen rör sig enligt instruktionen för färgen.

Grön: bilarna rör sig

Röd: bilarna stannar

Blå (polisbil): barnen lägger sig på rygg och lyfter benen i luften. Polisen kontrollerar däckens skick på fotsulorna.



VISTE DU?

Rörelselekar stöder utvecklingen av barns självregleringsförmåga. I lekarna behövs förmågan att upprätthålla uppmärksamhet, komma ihåg och följa instruktioner samt kontrollera sina automatiska reaktioner. Eftersom lek är roligt för barnet motiverar det till att träna dessa färdigheter.

POSITIV FEEDBACK

Ge barnet en kram eller en high five och säg något positivt om hen. Barnen kan också krama varandra och berätta något positivt om sin kompis.



VISTE DU?

Barnet lär sig bättre i en trygg miljö. Acceptera barnet som hen är, uppmuntra och ge positiv feedback även på försöket!