



Inspiration til legen

- fem gode lege til dit dagtilbud



Alle legene i dette legekatalog finder du også i Nanett Borres nyeste bog *Bevæg mig - krop, sanser og bevægelse i børnehøjde* (Dafolo, 2018).



Den lille rullepølse

Antal deltagere og alder: Minimum én voksen, men gerne flere trillesyge børn. Legen kan nydes af børn og voksne i alle aldre.

Rekvisitter: Et liggeunderlag eller et tæppe og et blødt underlag, fx en gymnastikmåtte, en madras eller en grøn duftende græsplæne.

Sådan gør I: En lille lækkerbiskken rulles ind i et liggeunderlag eller et tæppe. Sørg for, at hovedet stikker ud i den ene ende af rullepølsen og benene i den anden. Tryk på og massér nu let rullepølsen. Giv dig god tid til at trykke på og massere hele den lille rullepølse. På 1 – 2 – 3 – nu trækker den voksne med et snuptag i den ene ende af liggeunderlaget, og det lille menneske triller rundt og ud på madrassen.





Peg og husk

Antal deltagere og alder: Mindst to, som kan være fra 0-100 år gamle.

Rekvisitter: Gerne en madras eller et tæppe.

Sådan gør I: Den ene lægger sig på ryggen med åbne øjne. Den anden sætter sig ved siden af. Lad nu hånden hvile mindst 10 sekunder et sted på den liggendes krop, og lad så makkeren sætte ord på, hvor han/hun bliver berørt. Lav herefter øvelsen igen, men denne gang skal gætteren have lukkede øjne. Når begge har prøvet begge varianter, stiger sværhedsgraden. Prøv at berøre først to, så tre, fire og fem steder på kroppen, og lad først gætteren fortælle bagefter, hvor og i hvilken rækkefølge han/hun blev berørt. Se, hvem der kan huske flest steder. Leges legen med en meget lille verdensborger, der måske endnu ikke har et sprog, "giver" pegeren barnet ordene ved selv at italesætte, hvor barnet bliver berørt.



Vejrudsigtsmassage

Antal deltagere og alder: Mindst en meteorolog med en makker. Fra 0 år.

Rekvisitter: Slet ingenting.

Sådan gør I: Sæt jer tæt bag ved hinanden. Slå ørerne ud, og lyt til meteorologens instrukser, og hold øje med, hvordan vejret skal tegnes på ryggen.

- "Goddag og velkommen til dagens vejrudsigt, som gælder for hele Danmark": stryg med flade hænder over hele ryggen, og slut af med at tegne et danmarkskort på ryggen af din makker foran.

- "I dag meldes der om spredte regnbyger over hele landet": lad fingrene dryppe hundredvis af våde regndråber på hele ryggen.

- "Regnen kan senere i dag gå over i hagl": prik forsigtigt med fingrene på hele ryggen.

- "Der vil være overskyet hele dagen": læg dine flade hænder på ryggen foran dig, og tryk langsomt og fast over det hele.

- "Men ud på aftenen vil vinden tiltage og blæse skyerne væk, så der måske bliver kig til månen": pust på hele ryggen, og tegn en stor, flot måne.

- "Det var dagens vejrudsigt. Tak for i dag og på genhør i morgen": stryg fra skuldrene helt ned mod bagdelen i store, lange, lette strøg.



Den unaturlige sti

Antal deltagere og alder: Alle dem, der har lyst til at deltage, og som kan bevæge sig frem på sine egne små ben, er inviterede.

Rekvisitter: Legetøj, affald og ting, som ikke naturligt hører til i naturen.

Sådan gør I: Denne leg går ud på at finde ting, som ikke hører til i naturen. Udvælg en sti på ca. 20-25 meter og placer ca. 10-15 ting langs stien. Nogle placeres, så de ses tydeligt, andre inde i et krat, bag ved træer eller under nogle grene, så de er lidt sværere at få øje på. Tingene må ikke være helt skjult, men skal kunne ses titte frem og dermed findes, hvis man er lidt årvågen og bruger sit falkeblik. Børnene sendes nu ud på stien. Enten én og én eller i hold på to, men med en vis afstand til det næste hold. Det gælder om at kigge nøje efter for at finde og tælle alle de ting, man kan se på turen, og som ikke hører til i naturen. Når de kommer til enden af stien, skal de hviske til den, som står der, hvor mange ting de har set på turen. Derefter får de svaret på, om de har fundet det rigtige antal. Hvis ikke, kan de jo prøve stien igen for at se, om de sidste manglende genstande kan findes.



De små guldgravere

Antal deltagere og alder: Alle de guldgravere, der kan være i en sandkasse, og gerne i alle aldre.

Rekvisitter: En sandkasse og en masse "guld" (en hel bunke billige smykker fra den lokale genbrugs er helt oplagt. Ellers kan man bruge legoklodser eller malede sten).

Sådan gør I: Gem "guldet" under sandet i forskellige dybder og på forskellige steder, uden at børnene kigger på. Guldgraverne inviteres nu på skattejagt i sandkassen, efter at de har fået følgende lille introduktion: "De langnæsedede pirater har røvet ærkefejndernes piratskude og tømt den for alle skattene. De har gravet det hele ned i sandkassen. Kan I hjælpe med at finde guldet, inden de selv kommer tilbage og henter det?"

