

## KROP OG BEVÆGELSE.

### LÆRINGSMÅL:

- At Dragebakkens børn oplever glæde, accept og forståelse for deres krop, samt glæden ved at bevæge sig.
- At Dragebakken har mulighed for at styrke børnenes fysiske sundhed, at der er fokus på ernæring, hygiejne og bevægelse.
- At Dragebakkens børn lærer om kroppens dele, funktioner og sanser.
- At Dragebakkens børn udvikler deres sanser og kendskab til kroppens signaler.
- At Dragebakkens børn føler det er vigtigt med håndvask og hygiejne.
- At Dragebakkens børn elsker at bruge deres krop, og bevæge sig.

### METODER:

- Vi tilbyder forskellige aktiviteter, hvor Dragebakkens børn kan udvikle deres motoriske kompetencer, styrke, udholdenhed og bevægelighed.
- Vi er bevidste om at give børnene mulighed for motorisk og sansemæssig udfordring i børnehaven. Det være sig inde i huset, ude på legepladsen, på tur med mere.
- Vi lægger vægt på at børnene oplever kropslig nærhed, f.eks. sidde på skød ved historielæsning, når de får trøst med mere.
- Vi voksne går foran og er gode rollemodeller.

### PRAKSIS EKSEMPLER:

- Vi benytter vores have/ legeplads hver dag. Vores have er fyldt med motoriske udfordringer.
- Vi er på gå ture i nærområdet, samt andre ture.
- Vi benytter vores cykler og mooncars dagligt.
- Vi har tema uger, hvor vi får ekstra sved på panden.
- Vi høre musik, og danser omkring.
- Vi øver os i kropssprog, og i at udtrykke følelser.
- Vil laver fodbad, kropsmassage/afslapning, og har alle vores private sten til Mindfulness.
- I Dragebakken snakker vi om kroppen, om vores sanser, samt om hygiejne.

### HVAD KAN VORES FORÆLDRE GØRE:

- Dragebakkens forældre kan sammen med børnene klatre, krybe, kravle, hoppe, bryde, svømme, løbe med mere.
- Dragebakkens forældre kan massere deres børn, snakke om kroppens dele.
- Dragebakkens forældre kan give deres børn svingture, og lege andre lege hvor man drejer rundt.
- Dragebakkens forældre kan motiverer barnet til at benytte deres hænder til at grave med i sandkassen, dække fødder og hænder til med mere.
- Dragebakkens forældre kan gyng og vippe med deres børn.

### HVORFOR ER DET VIGTIGT FOR BØRNENE?.

Det at bevæge sig giver kropslig erfaring, og viden om hvad kroppen kan. Barnet bliver fortrolig med sin krop, når det stimuleres. At kunne elske sig selv og sin krop, er en vigtig mestring i puberteten.