|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Søndag | 1 |  |  |
| Mandag | 2 |  | Uge 36 |
| Tirsdag | 3 |  |  |
| Onsdag | 4 | Vi er på legepladsen  |  |
| Torsdag | 5 | Vi tegner vores kroppe, og måler/vejer børnene |  |
| Fredag | 6 | Gymnastiksalen -De 18 grundbevægelser |  |
| Lørdag | 7 |  |  |
| Søndag | 8 |  |  |
| Mandag | 9 | Pulsgruppe1 synger om kroppen. P2 kigger på app, P3 leger | Uge 37 |
| Tirsdag | 10 | P1 Kigger på app, P2 leger, P3 synger |  |
| Onsdag | 11 | P1 leger, P2 synger, P3 kigger på app |  |
| Torsdag | 12 | Laver vores kroppe med klip og klistre.  |  |
| Fredag | 13 | Gymnastiksalen – De 18 grundbevægelser |  |
| Lørdag | 14 |  |  |
| Søndag | 15 |  |  |
| Mandag | 16 | Vi laver puls-lege, pulsen skal være høj og vi skal mærke hjertet. | Uge 38 |
| Tirsdag | 17 | Vi laver puls-lege og temposkift, hvordan slapper jeg af igen? |  |
| Onsdag | 18 | Vi går en tur på sportspladsen  |  |
| Torsdag | 19 | Vi går på legepladsen og synger sange om kroppen. |  |
| Fredag | 20 | Temposkift -lege, vi leger med trommer, synger mv. |  |
| Lørdag | 21 |  |  |
| Søndag | 22 |  |  |
| Mandag | 23 | Vi laver sansemotoriske øvelser  | Uge 39 |
| Tirsdag | 24 | Vi laver en motorikbane på stuen |  |
| Onsdag | 25 | Vi holder massage-dag |  |
| Torsdag | 26 | Maddag |  |
| Fredag  | 27 | Gymnastiksal – De 18 grundbevægelser |  |
| Lørdag | 28 |  |  |
| Søndag | 29 |  |  |
| Mandag | 30 | Vi taler om de forskellige sanser.  | Uge 40 |

**Velkommen til:**

Petra, som starter på uldtotstuen.

Laura fra rødderne starter på uldtotstuen.

Julius, som starter på rødderstuen.

Pulsgrupper:

P1 🡪 Leya, Ellie og Nate

P2 🡪 Nilias, Valentin, Julius, Malte

P3 🡪 William, Baldrian, Julius Ø.

**Hvad:** Vi vil hjælpe børnene til at udvikle forståelse for hvordan kroppen kan bruges og virker, samt hvad kroppen har af sanser og hvilke følelser man som menneske rummer i forskellige situationer

**Hvordan:** Vi vil i en periode over to måneder arbejde med flere aspekter i temaet: *”Sundhed, krop, puls, bevægelse og mental sundhed”*. Vi vil starte med at arbejde med krop og puls, hvor vi laver bevægelseslege og motorik der indebærer de 18 grundbevægelser, samt være opmærksom på det sansemotoriske. Vi vil gøre opmærksom på hvordan kroppen reagerer fx når vi har løbet stærkt (hjertet banker hurtigere, vi bliver forpustet) og arbejde med temposkift, hvor vi øver at gå fra højt tempo til lavt tempo. Vi vil desuden benytte os af en APP der hedder ”kroppen”, hvor vi kan se hvordan kroppen fungerer indeni. Børene måles, vejes og tegnes på et stykke papir i fuld størrelse, hvor børnene selv påsætter fx øjne, næse, hjerte, lunger mv.

**Hvorfor:** Vi vælger at arbejde med sundhed, da flere undersøgelser påviser at sunde børn er gladere børn, samt det fører til bedre indlæring hos det enkelte barn. Ved at inddrage børnene i temaet, og arbejde med det over en periode på to måneder, vil vi kunne hjælpe børnene til at udvikle en forståelse for hvordan de kan bruge deres krop, hvordan andre mennesker, og de selv, har det. Hvad der sker i kroppen når man er fysisk aktiv, og hvordan man kan komme ned i tempo igen.

**Hvad kan I som forældre gøre hjemme:**

Hjælp børnene til at mærke efter på deres hjerte når de har været fysisk aktive, og spørg dem hvordan man så kan gøre bagefter, så det bliver mere stille igen.

Vær gerne en aktiv del af barnets ideer til dette. Lægger barnet sig fx ned, så læg dig med ned og mærk efter på hjertet og tal sammen.

Vær spørgende eller hjælpende når barnet peger på dele af kroppen.

Læs og kig i bøger omkring kroppen.

**Tegn på læring:**

Barnet begynder at vise mere interesse i kroppen, og laver flere strukturerede bevægelseslege, bygger fx måske selv en motorikbane.

Barnet begynder at skifte tempo i sine fysiske lege. Dvs. har barnet lige været meget aktiv, så sørger barnet selv for at komme ned i tempo igen, også med hjælp fra den voksne alt efter alder

**Med venlig hilsen**

Ole, Søren og Marianne.