Marts måned

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Mandag | 1 | Turdag – vi bruger kroppen og går på en tur til sportspladsen. Vi leger lege hvor pulsen kommer op, f.eks. bjørnen sover. | Uge 9 |
| Tirsdag | 2 | Introduktion til krop puls og bevægelse. Vi deler børnene op i to grupper: Den ene gruppe bygger hule på legepladsen den anden kigger på appen kroppen og taler om vores krop – hvorefter grupperne bytter aktivitet. |  |
| Onsdag | 3 | Fødselsdag på stuen – tillykke til Leya 4 år |  |
| Torsdag | 4 | Vi deler børnene op i to grupper: Den ene gruppe bygger hule på legepladsen den anden kigger på appen kroppen og taler om vores krop – hvorefter grupperne bytter aktivitet. |  |
| Fredag | 5 | Vi bygger deler børnegruppen op i to og bygger motorikbane inde og ude. |  |
| Lørdag | 6 |  |  |
| Søndag | 7 |  |  |
| Mandag | 8 | Turdag – vi besøger bondemanden og taler om hvordan vi bruger vores krop på turen. Hvad kan vi se, høre, lugte og mærke. | Uge 10 |
| Tirsdag | 9 | Børnene deles op: Indegruppen arbejder med at tegne sig selv på papir, udegruppen gynger højt, øver brandmandsstang, stabler dæk, hopper og hinker. |  |
| Onsdag | 10 | Børnene deles op: Indegruppen arbejder med at tegne sig selv på papir, udegruppen gynger højt, øver brandmandsstang, stabler dæk, hopper og hinker. |  |
| Torsdag | 11 | Børnene deles op: indegruppen arbejder med at tegne sig selv på papir, udegruppen gynger højt, øver brandmandsstang, stabler dæk, hopper og hinker. |  |
| Fredag | 12 | Børnene deles op: indegruppen arbejder med at tegne sig selv på papir, udegruppen gynger højt, øver brandmandsstang, stabler dæk, hopper og hinker. |  |
| Lørdag | 13 |  |  |
| Søndag | 14 |  |  |
| Mandag | 15 | Turdag – Vi får pulsen op med stafet lege på sportspladsen. | Uge 11 |
| Tirsdag | 16 | Vi øver os i at snurre rundt – inde og ude og indegruppen masserer fødder. |  |
| Onsdag | 17 | Vi laver gymnastik inde og ude og indegruppen masserer fødder. |  |
| Torsdag | 18 | Vi arbejder med pulsen ude og inde. Hvordan føles det når hjertet banker hvordan får vi pulsen ned igen. |  |
| Fredag | 19 | Vi taler om smagssansen og genkender smage: Sødt, salt, surt, umami og bittert. |  |
| Lørdag | 20 |  |  |
| Søndag | 21 |  |  |
| Mandag | 22 | Turdag | Uge 12 |
| Tirsdag | 23 | Påske – vi laver påskepynt. |  |
| Onsdag | 24 | Påske – vi laver påskepynt. |  |
| Torsdag | 25 | Påske – vi laver påskepynt. |  |
| Fredag | 26 | Påske – vi laver påskepynt. |  |
| Lørdag | 27 |  |  |
| Søndag | 28 |  |  |
| Mandag | 29 | Åbent for tilmeldte | Uge 13 |
| Tirsdag | 30 |  |  |
| Onsdag | 31 |  |  |
|  |  |  |  |

**Fødselsdage: Leya 4 år**

**OBS på særlige datoer: Påskeferie/Lukket torsdag d 1. april – mandag d. 5. april**

**Tema:** Sundhed, krop, puls, bevægelse og mental sundhed.

**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 motorikbaner der indebærer og styrker de 18 grundbevægelser, samt være opmærksom på det sansemotoriske. Vi vil gøre opmærksom på hvordan kroppen reagerer, fx når vi er har løbet stærkt (hjertet banker hurtigere og vi bliver forpustet) og arbejde med temposkift, hvor vi øver at gå fra højt til lavt tempo. Vi vil desuden benytte os af en APP der hedder ”kroppen”, hvor vi kan se hvordan kroppen fungerer indeni. Samt se og læse bøger omkring kroppen. Børnene måles, vejes og tegnes på et stykke papir i fuld størrelse, hvor børnene selv påsætter fx øjne, næse, hjerte, lunger mv.

Vi vil efter dette arbejde med de fem grundsanser. Her vil vi dele børnene i små læringsgrupper, hvor de skiftes til at afprøve de forskellige sanser på stuen. Ved aktivitet omkring smagssansen vil børnene skulle smage, hvis de har lyst, på både salt, surt, sødt, bittert og umami. Ved høresansen vil vi arbejde med forskellige lyse, fx hvor børnene skal følge en lyd med bind for øjnene. Ved følesansen vil vi lave forskellige kasser med forskelligt indhold, hvor børnene kan gå med bare fødder i.

Som afslutning på temaet vil vi komme in over den mentale sundhed, her vil vi lave mindre grupper, hvor vi skiftevis vil arbejde med trin-for-trin, stop op sneglen og hurtighunden, og italesætte hvordan børnene udtrykker at de har det. Og hvordan andre udtrykker at de har det.

Gennem temaet vil vi også arbejde med massage af fødder til roligt musik.

**Hvorfor:** Vi vælger at arbejde med sundhed, da flere undersøgelser påviser at sunde børn er gladere børn, samt at 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, og hvordan andre mennesker og de selv, har det. Samt 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:**

Snak med børnene om at mærke efter deres hjerte når de har været fysisk aktive.

Spørg børnene hvad man kan gøre for at få hjertet til at slå stille igen – vær gerne en aktiv del af barnets ideer til dette. Man kan evt. mærke efter hinandens hjerteslag.

Være spørgende om de forskellige kropsdeles funktioner, fx, hvad bruger vi hænderne til? Hvad ser man med? Osv.

Tag en tur i skolen eller til stranden og brug naturen til at være aktive i. Gå fx på træstammer, hvem kommer først op ad bakken eller saml sten og kast dem i vandet.

**Tegn på læring:**

De mere fysisk stille børn, som er motorisk udfordret, begynder at vise mere interesse i at udfolde sig og bruge sin krop.

At børnene begynder at tale om deres krop og hvad den kan bruges til.

Med venlig hilsen