

Krop, sanser og bevægelse



”Børn er i verden gennem kroppen, og når de støttes i at bruge, udfordre, eksperimentere, mærke og passe på kroppen – gennem ro og bevægelse – lægges grundlaget for fysisk og psykisk trivsel. Kroppen er et stort og sammensat sansesystem, som udgør fundamentet for erfaring, viden, følelsesmæssige og sociale processer, ligesom al kommunikation og relationsdannelse udgår fra kroppen”.¹

Pædagogiske mål for læreplanstemaet:

1. Det pædagogiske læringsmiljø skal understøtte, at alle børn udforsker og eksperimenterer med mange forskellige måder at bruge kroppen på.
2. Det pædagogiske læringsmiljø skal understøtte, at alle børn oplever krops- og bevægelsesglæde både i ro og i aktivitet, så børnene bliver fortrolige med deres krop, herunder kropslige fornemmelser, kroppens funktioner, sanser og forskellige former for bevægelse.

I Fredericia Kommune skal alle børn have mulighed for at bruge deres krop og sanser til at udforske sig selv og omverdenen. Barnet formes via sansestimuli og kropslige erfaringer.

Gode og trygge bevægelsesfællesskaber gør børnene nysgerrige på at udfordre sine egne motoriske kompetencer og til at tilegne sig nye bevægelsesmønstre. Det medvirker til at udvikle kropsbevidsthed og bevægeglæde. Børnene bliver inspireret af hinanden og af de voksnes måder at bruge bevægelsesmiljøerne på.

Det pædagogiske personale skal være nysgerrige på at udfordre hvert enkelt barns sansemotoriske kompetencer igennem leg og dagligdagsrutiner inde såvel som ude. Børn skal støttes i at være i bevægelse og i ro. Dette bidrager til fysisk, psykisk og social trivsel.

I Peter Aagegården betyder det,

At vi i vores pædagogiske hverdag har særlig fokus på at arbejde med børnenes kropsbevidsthed, sanselighed og bevægelse. Gennem dette bliver barnet fortrolig med sin egen krop, dens balance, koordination og behændighed, så det kan være aktivt deltagende i legen med andre børn og voksne. Samtidig med bliver barnet fortrolig med omgivelserne, det vil sige rummet omkring sig, steder, afstande, tingenes placering, som giver barnet erfaringer med verden.

At vi i det daglige har fokus på grundbevægelserne: kravle, gå, løbe, svinge, hoppe, snurre, springe, gribe, kaste, trække osv. Grundbevægelserne er ens for alle børn, men ikke alle børn mestrer grundbevægelserne i samme rækkefølge og i samme grad. Derfor arbejder vi med gentagelser og alsidighed i vores valg af bevægelsesaktiviteter og giver børnene tid til at øve sig. Dette hjælper børnene til at indleje flere forskellige bevægelsesmønstre.

¹ Den styrkede pædagogiske læreplan, Rammer og indhold, s. 42-43

På den måde er vi med til at forme deres muligheder for at bruge og fornemme deres krop, udtrykke sig, aflæse andres kropssprog og udvikle bevægelsesglæde og sunde kropsvaner i barndommen.

At når vi tilrettelægger vores årstidsbestemte traditioner, såsom fastelavn, påske, skt. Hansfest, bedsteforældredag mfl., indgår fysisk aktivitet som en del af programmet med forskellige bevægelseslege.

At vi med vores egen nysgerrighed og glæde ved selv at bruge kroppen viser børnene, at det er sjovt og spændende at bevæge sig. På den måde understøtter og fremmer vi alle børns muligheder for at bevare og udvikle lysten til at bevæge sig.

At arbejde med Leg og bevægelse er afgørende for en sund livsstil. Bevægelse styrker barnets knogler og er med til at forebygge overvægt, og vi ved, at fysisk aktive børn ofte er socialt stærke og har mere overskud til at lære nyt.

Bevægelse er ikke kun et spørgsmål om sundhed. Det øger kropsbevidstheden og frigiver endorfiner, som medvirker til børnenes velbefindende som en form for "humør-medicin".

Det handler i lige så høj grad også om at have det sjovt med andre børn, at mærke glæden ved at udfordre kroppen – og at gøre det sammen med andre. Når først lysten og glæden er der, er chancen for at børnene fortsætter et liv i bevægelse meget større.