

Spring Ud i Naturen

Eksempler på pædagogiske og strukturelle tiltag i skæringsfeltet mellem friluftsliv og sund motorisk udvikling hos 0-6-årige i dagtilbud

Spring Ud
i Naturen



Udgivet i forbindelse med den afsluttende erfaringsindsamling i projekt Spring Ud i Naturen afholdt af Friluftsrådet og Nordea-fonden i 2014-16.

Indhold

| | |
|---------------------------------------|----|
| Introduktion | 3 |
| En dag som skovtold | 4 |
| Uderum der udfordrer | 5 |
| Uden for hegnet | 7 |
| Elementerne | 11 |
| Sang og musik der bevæger | 12 |
| Naturlæring med alle sanser | 13 |
| Masser af bevægende aktiviteter | 14 |
| Forældreinddragelse | 16 |
| Hent inspiration udefra | 17 |
| Pædagogiske overvejelser | 18 |
| Strukturelle tiltag | 21 |
| Kommunale tiltag | 23 |

1. udgave, 1. oplag

Udgivet i 2016 af Friluftsrådet med støtte fra Nordea-fonden
i forbindelse med projektet og konkurrencen Spring Ud i Naturen

Forslag og ideer fra dagplejere, pædagoger og andre,
der deltog i konkurrencen Spring Ud i Naturen 2016

Redaktion: Freja Vesterlække, Christian Kunsemüller og Ida Kryger

Layout og tryk: Eks-Skolens Trykkeri ApS

Fotos venligst udlånt af: Karla Sørensen, Ruth Jørgensen, Mette Bruun, Joan Vitting, Nanna Wortmann, Henriette Hauge,
Røde hus naturinstitution, Helle Buur, Dagplejerne i Hald, Heidi Ryvold, Jette Meyer, Tina Kristensen, Camilla Vestergaard Jensen,
Karina Kristensen, Iben Lindegaard Pedersen, Michael Jørgensen, Joan Skovgård Jakobsen, Berit Westi, Børnehaven Nordpolen,
Astrid Mortensen, Ida Kryger, Tirsdalen, Adam Grønne, Gitte Nielsen, Karina Rahn, Anette Gamborg, Tina Højsager



www.springudinaturen.dk
www.friluftsradet.dk
www.gronnespirer.dk

Introduktion

Naturen i et sansemotorisk perspektiv

Naturen er den bedste gymnastiksal, hører man ofte. Men at sammenligne en fuldstændig plan, dunkel og ensidigt udformet hal med naturens mangfoldige sanseoplevelser og bevægelsestilbud er slet ikke dækkende. Stejle skrænter, krogede træer, mudder og vandpytter og en eksplosion af dufte, lyde, liv og indtryk inspirerer børnene til leg, bevægelse og udvikling. Ofte helt uden påskyndelse, i andre tilfælde med støtte fra opmærksomme voksne.

Børn, natur og bevægelse anno 2016

Børn kommer halvt så meget i naturen som deres bedste forældre gjorde, siger en undersøgelse fra Danmarks Naturfredningsforening i 2015. Især brugen af elektroniske medier får skylden. Samtidig er hvert fjerde barn kropsligt bagud ved skolestart og hver femte teenager er overvægtig. Vi ved at en alderssvarende sansemotorik er nødvendig for indlæring, socialt fællesskab og psykisk velbefindende. I det lys er det ikke overraskende, at udeliv og leg i naturen har stor opmærksomhed i mange institutioner og dagtilbud.

Sundhed i dagtilbuddet

Daginstitutionerne har ansvaret for børnene i den vigtigste periode af deres liv (og de bedste timer af deres dag) når det kommer til sansemotorisk udvikling. Derfor er det særligt vigtigt, at læreplanstemaet om krop og bevægelse vægtes højt og får opmærksomhed hver eneste dag. Naturen er ikke bare et andet af læreplanstemaerne, der også skal inddrages, det er den perfekte ramme for bevægelse med plads til udfoldelse og differentieret aktivitet.

Projekt Spring Ud i Naturen

I 2014-16 har Friluftsrådet med støtte fra Nordea-fonden afholdt projektet Spring Ud i Naturen målrettet landets 0-6 årige i institutioner og dagplejer. Projektet har via en række forskellige tiltag sat fokus på, hvordan naturen bruges målrettet i fremme af de 0-6 åriges sunde kropslige udvikling. Af tiltag i projektet kan nævnes:

- Spring På Bussen har kørt rundt i hele landet i 3 sæsoner og inspireret børn og deres pædagoger med aktive, håndgribelige udeaktiviteter målrettet de yngste.
- Spring Ud Ambassadørkorpsset består af 30 naturformidlere, uddannet til at udbrede aktiviteter og viden om børn, bevægelse og naturens muligheder lokalt.
- 75 Aktivitetskort med 75 målrettede bevægelses-naturaktiviteter er indsamlet, afprøvet og udviklet via pilotgrupper bestående af 60 dagplejere og pædagoger.
- 30 kurser og 2 konferencer er afholdt, bl.a. den afsluttende bevægelseskonference på Christiansborg, maj 2016, hvor nærværende eksempelsamling udgives.



Konkurrence i tekst og billeder

Spring Så -konkurrencen er grundlaget for denne bogs tilblivelse og et af projektets afsluttende indsatser. 80 dagplejere, institutionspersonaler og kommunale aktører har bidraget med velafprøvede, kopierbare og forankrende aktiviteter, der fremmer naturoplevelser og bevægelsesglæde hos børn i dagtilbud. Der er fundet vindere blandt dagplejere, institutioner og kommuner, og materialet er samlet i denne eksempelsamling.

Spring videre med Grønne Spirer

Spring Ud i naturen-projektet slutter maj 2016, men de mange erfaringer og lokale aktiviteter fortsætter og forankres. Ikke bare ude blandt dagplejere, børnehaver, spring-ambassadører, involverede naturcentre og kommunale aktører. Via Friluftsrådets Grønne Spirer forankres de udviklede kurser, materialet, ambassadørerne og konceptets tanker, viden og mål om en sund, naturbevidst generation fyldt med bevægelsesglæde.

www.groennespirer.dk

En dag som skovtroid

Små grønne rygsække kommer hoppende på Skovtrol-denes rygge. Vanddunke er fyldte, og maden er fordelt i alles rygsække, for nu er vi fælles og *sammen*, og na-turen venter på os. Voksenmeddelelserne svirrer stadig gennem luften, da vi skyndsomt fordufter ud til bus-sen, som indtages med godt humør. Da vi stiger af igen, er der 800 meter ud til vores skovparcel med skurvogn, das, bålplads, træer, hamre, dolke, søm, flora, fauna og højt til loftet på alle måder og for alle aldre.

På vandringen er det ganske enkelt forbudt at skynde på børnene. Forgruppen suser som regel af sted for at komme først til pausestedet. For dem er det vigtigt, at måle hvor hurtig, stærk og klog man er. Her er konkurrence lovlig, der er tid til *mandesnak* og at betragte fuglene, dyrelortene og skyformationerne uden utidig voksenindblanding.

Baggruppen hopper i vandpytter og fisker regn-orme, snakker, tænker, synger og formulerer sig. De løber i gadedrengehøp med bedsteveninden i hånden, slår slalom mellem grantræerne i markkanten, og når til sidst selskabet nede ved pausestedet.

Morgengymnastik udføres dagligt. Det er et krav fra børnenes side, og et tiltænkt pust til morgenvækning af mine gamle konemuskel, så jeg kan komme på ni-veau med de naturfriske unger. I fællesskab beslutter vi, om *Banke bøf*, *Kædetagfat*, *Alle mine kyllinger*, *Stræk og bøj-gymnastik*, *Racerløb med sidevogn og styr*, *Ba-vianerne* eller noget helt andet (og måske endnu ikke opfundet) skal være det, der sætter dagen i gang.

Efter opvarmningen, og en lille bid brød fra vores rygsække, rækkes en rastløs hånd i vejret, og spørgs-målet lyder: *må vi SÅ krudte af?*

Børn suser nu til alle sider, og jeg suger skyndsomt maven ind, så jeg ikke står i vejen for skovle, hamre og søm, som skal bruges til det langvarige projekt, der hedder „ulvefælder“ – for sådan nogle er de nødt til at lave. For de voksne var på et tidspunkt bange for, at børnene ville blive ÆDT af vilde dyr, som ikke respek-terede landegrænsen til Danmark ...

Der graves, planlægges, saves rafter og indrettes. Til sidst overdækkes fælden med snor, bark og slø-ringsnet – og en del børn, skrubbudser, skarnbasser, et par hunde og „by-pædagoger“ er lejlighedsvis blevet fanget her med børnesejrsdans (og lidt voksenfnis) til følge.

Bedst som vi leger allerbedst, kalder de voksne på os, for så skal vi med bussen hjem – ÆV. De 800 meter indtages i adstadigt tempo, dagens oplevelser (og må-ske en enkelt skrubbudse, et par blomster og et pund sten) deles, og vi glæder os alle sammen til at få MAD i maverne igen, for brændstof skal der til. Hjem fra sko-ven sidder vi altid på gulvet i bussen, for natur sætter sig altså fast på flyverdragter, støvler og alting – og i morgen skal buschaufføren jo også helst være glad for os – og DET er han.

**Med venlig hilsen fra Monica Dahl Rødbro
og Skovtroidene i Levring**



Uderum der udfordrer

Børnene er mange timer på legepladsen eller i haven, og det har stor betydning, om legepladsen opfordrer til alsidig bevægelse målrettet børnenes niveau og interesse. I dette afsnit findes inspiration til at indrette udearealerne, så de er igangsættende og udfordrer både krop og sanser.

Almindelige legepladsredskaber er ofte ensidige i brug, mens naturen og fantasi hos børn og voksne kan bringe bevægelsesaktiviteterne ét skridt videre.

En anden ofte nævnt barriere er de begrænsninger, som velmenende voksne bygger op i sikkerhedens navn. Det er vigtigt for børnenes udvikling, at vi voksne pejler efter den nødvendige sikkerhed frem for den størst mulige sikkerhed.



Motoriske udfordringer som en naturlig del af hverdagen

På sin landejendom i Randers har naturdagplejer Ruth Jørgensen lagt bevægelsesfremmende miljøer ind i hverdagen på legepladsen. Legeredskaberne er spredt ud over hele grunden, så at børnene skal bevæge sig for at komme fra sandkassen til gyngerne, og igen videre til legehuset. De mindste børn kravler eller går med en gåvogn, og de større børn løber eller cykler. På den naturlige vej mellem legestederne bliver børnenes fysiske udfordret, fordi de kommer forbi klatretræer, ujævnt terræn, højt græs, hegn og låger. Derudover har Ruth anbragt motoriske igangsættere. Det kan være træskiver, trin, træstubbe, balancebomme, hængekøjer, gymnastikringe, træpaller, reb eller små stiger. Ruth fornyer eller flytter jævnligt de forskellige udfordringer for at fastholde børnenes lyst til bevægelse.

Klatretræet

Dagplejerne Helle og Claus nævner havens klatretræ som primær fysisk aktivitetsfremmer i haven. Selv de mindste forsøger at klatre op i træet. Sommetider finder de også deres stiger frem og stiller dem op af træer. Så kravler børnene så langt de tør og er meget stolte over, hvor højt de turde kravle op.



Sørg for vand på legepladsen

Vand er måske det bedste legetøj overhovedet og endda helt gratis, hvis man sætter en vandudleder med klap på sit nedløbsrør fra tagrenden. Man kan også samle det i en regnvandsbeholder, og der vil være vand til et hav af kropslige aktiviteter.



Motorikbane af naturens materialer

Naturbørnehaven Klintholm har bygget en motorikbane med forskellige hjemmebyggede elementer. Eksempelvis en træstamme til balancegang, som er hængt op mellem to træer i 40 cm's højde, hestespring hvor man hopper over/kryber under træstammer eller går armgang i en rebstige. En omgang på banen afsluttes ved at ringe med en klokke, som hænger på toppen af *Skildpaddebakken*. Det giver en stor tilfredshed at have gennemført en runde og kunne markere det med klokken.

Børnenes egen forhindringsbane

Også i Børnehuset Troldhøj laver de forhindringsbaner på legepladsen. Banen bygges i fællesskab, idet de børn, der har lyst, skiftes til at finde på en forhindring til banen. Det kan være:

- Hulahopringe hvor børnene hopper fra ring til ring.
- Spande og metalgryder vendt på hovedet som børnene balancerer på.
- En bænk til at kravle under.
- To stubbe og et bræt, som fungerer som balancebom.
- Kegler til slalomløb.
- En stor pude syet af voksdug og fyldt med kugler fra et nedlagt kuglerum.

Byggepladsen

Også på Klintholms legeplads er der særligt fokus på, at børnene skal være kreative med byggematerialer. Børnene har mulighed for at bygge med paller, reb og store rør, som man kan balancere på. Grunden er stor og indeholder også mange gode klatretæer samt et udfordrende terræn med skrænter og gode gemmesteder.

Bakker og terræn

At bevæge sig på ujævnt underlag er afgørende for barnets tidlige udvikling af især de primære sanser; balancesansen og muskel- ledsansen. Hvis ikke de voksne planlægger tid nok i ujævne omgivelser udendøre, får moderne børn ganske enkelt ikke udfordret deres balance og koordineringsevne nok i den daglige færden på gulve, fortove og plane legepladser. En institution kan købe sig til en jordbakke, og pengene er godt givet ud.



Uden for hegnet

Uden for hegnet er der altid nye muligheder, sanselige oplevelser og kropslige udfordringer. De foranderlige omgivelser sætter fantasien i spil og giver særlig mulighed for at afprøve egne grænser og turde noget nyt. De fleste dagtilbud har masser af små 100-meter skove i gåafstand, hvis bare der afsættes tid til, at de voksne får udforsket lokalområdet. Dermed undgås det, at naturbesøgene begrænser sig til halvårslige busudflugter til havet, besøgsgården eller naturparken.



„Vi bor lige midt i naturen og skoven er lige udenfor vores dør. Vores legepladser er integreret i naturen med sansestier og motorikbakker, hvor vi triller og kravler og tumler, og skov hvor vi kan gå og lege med pinde og bygge huler samt kæmpe træer, vi kan udforske og mærke barken på. Vi leger på blomstrende enge og i det høje græs.“

Dagplejer Henriette Hauge, Holstebro



Tingfindere er altid i bevægelse

En gruppe dagplejebørn i Bov har fire uger om året fast base i en barak i Frøslevlejren. Her oplever børnene glæden ved at være ude i naturen hver dag, hele dagen. Gennem forskellige aktiviteter bliver børnene udfordret kropsligt og stimuleret sanseligt.

Én af yndlingsaktiviteterne er at samle ting i skoven, og den evige jagt giver masser af alsidig bevægelse. De fundne skatte bruges i kreative processer så som *vindspil*, hvor børnenes indsamlede materialer bliver bundet på en pind, så det kan bevæge sig i vinden. Eller man kan lave *forundringsglas* ved at putte materialerne i et syltetøjsglas og fylde det op med olie. Bov Gruppens dagplejere oplever at børnenes kreativitet bliver skærpet, fordi de ikke har nogen legesager med fra stuen.



Følg rebet og brug krop og sanser

Dagplejerne fra Tvis bruger naturen som en kæmpe forhindringsbane. De fører en snor gennem skoven, som børnene skal følge. Der er bundet en kop på snoren som børnene holder i. *Vi bruger mange sanser i denne leg. Synet for at finde vej og hørelsen når grenene knaser.* Taktilsansen bliver også aktiveret, når børnene rører ved grene, træer og skovbund. Vestibulærsansen og muskel-ledsansen aktiveres, fordi børnene balancerer på stubbe og hopper over vandpytter.



Skovparkour – sammen gennem udfordringerne

De voksnes naturglæde smitter, og når de går foran i aktiviteterne, følger børnene gerne med og bliver på den måde stimuleret til nye aktiviteter. Dagplejer Heidi Ryvold er opmærksom på at gribe skovens naturlige muligheder for motoriske udfordringer. Det kan være væltede træer, krat eller skrænter, som de sammen skal forcere.

Klatring på halmballer

Børnehaven Spirrevippen ligger nær marker, og ofte går turen ud ad markvejen, hvor der som regel er tid til leg i krattet. Sommetider fortsætter turen hele vejen rundt om marken – godt fem kilometer. Når de hører traktorerne og mejetærskerne ved høsttid, skal børnene naturligvis ud at se, og gerne kravle op på de store bigballer, lege i halmen og kæmpe sig gennem den nyhøstede mark.





Stubbelege

Naturinstitutionen Røde Hus tager ofte på tur i granskoven, hvor der er fældet en del træer. Det efterlader de skønneste stubbe at lege på, og de har derfor opfundet tre forskellige lege, som involverer stubbene.

Balancelæg på stubbe

Alle finder en træstub at stå på. Her balancerer børnene på to ben, på et ben, på højre ben og på venstre ben. De hopper ned

foran stubben, bag ved stubben osv. De balancerer på knæ og sidder på numsen uden at røre jorden med arme og ben. Der er en masse motorik og forholdsord i én og samme sjove leg.



Stubbedans

Alle kender stoleleg – stopdansen der involverer stole. Her bruger de stubbene som stole, hvor alle børn danser omkring deres stub, indtil pædagogen stopper med at synge, og børnene skal sætte sig på deres stub hurtigst mulig. Den, der sætter sig sidst på sin stub, skal lave tre englehop. Legen øver børnene i at holde fokus, synge og danse, samt at inkludere og blive inkluderet i fællesskabet.

Gæt i blinde

Et reb bliver viklet rundt om stubbene på kryds og tværs, og der bliver bundet ting fra naturen på rebene. Det kan være grankogler, mos, fjer eller svampe. Herefter får børnene bind får øjnene, og skal så mærke sig frem ved at følge rebet med hænderne, og gætte hvad der hænger på rebet.

Elementerne

Vi møder vand, ild, luft og jord, når vi er ude i det fri. Disse elementer kan give børnene masser af sanseoplevelser og muligheder for kreativitet og bevægelsesaktiviteter. Helt uopfordret tiltrækkes børnene og udfordrer sig selv fysisk og mentalt i legen med naturens elementer.



Vand er dragende, sjovt og sanseligt

Mette Bruuns dagplejebørn elsker regnvej og står altid klar, når der bydes på lege med vand. Det er en god ide på forhånd at have baljer, spande, vandkander og småskibe klar til regnvejslege.

Fisketure

Fisketuren er et særligt hit i dagplejen i Beder/Malling. Fiskestangen laver de selv, og grenene bliver nøje udvalgt i skoven. Det er sjældent de fanger noget, men det gør ikke noget, for mens de fisker skal der balanceres, og de holder øje med sværerne og blishønerne, som de fleste af børnene har helt styr på hvordan ser ud.



Bål er varme, fællesskab og sanselighed

Mad lavet over bål og spist i naturen byder på en særlig sanselig oplevelse. Børnehaven Solhjems skovgruppe laver bål-mad to gange om ugen, og børnene er selv med til at tilberede maden. Pizzabrødene bages på pande, og børnene er med til at lægge brødene på. Om vinteren, når det er for koldt at sidde og lave mad med bare hænder, laver de grød som spises af mugs.

Grovmotorik med øksen

I Helle og Claus' idrætsdagpleje laver de ofte bål i haven. Børnene hjælper selv med at finde brændet og bære det til huggeblokken. Det kræver styrke, og børnene får trænet deres koordinationssevne og grovmotorik. De får også lov til at prøve at hugge med øksen – under supervision naturligvis.



Sang og musik der bevæger



Udendørs musikvæg

Lone og Tinas idrætsdagpleje i Hobro er en del af programmet Grønne Spirer, og derfor er de ude hver dag i hele sommerperioden. De vil gerne inspirere børnene til at synge og lave musik, så derfor har de lavet en musikvæg ude på legepladsen. Musikvæggen er et redskab, som børnene selv kan spille musik på. Lone og Tina har lavet væggen sammen med børnene, og de har sat et vaskebræt, en metalbalje og spande i forskellige størrelser på. Børnene undersøger hvordan det lyder, når man slår på de forskellige ting, og 'trommestikkerne' er pinde, som børnene selv finder. Væggen er til sidst blevet dekoreret med illustrationer fra kendte børnesange, og den er mobil, så den kan bruges i sandkassen, på græsset eller tages med på tur.

Stimulering af kroppen med rytmepinde

Dagplejer Kirsten Micahelsen har fokus på musik i naturen. Hun tager ofte sine børn med i skoven, hvor de synger sange. Børnene starter med at finde en rytmepind i skovbunden. Den skal bruges til at lave rytmer på jorden, på træstubbe, i vandpytter eller i luften. Kirsten sørger for at børnene får stimuleret både højre og venstre side af kroppen, ved at de laver både parallelbevægelser og bevægelser med skiftevis højre og venstre hånd. I sangenes mellemstykker finder Kirsten på forskellige aktiviteter med pindene, der understøtter sangene. Det kan være at flyve som fuglene, at hoppe som kaninerne eller at svømme som fiskene. Børnene slutter af med at lave mønstre med deres rytmepinde i skovbunden.

Sang-billedlotteri

I Hanne Fuglsangs dagpleje kombineres bevægelse og sang udendørs i et sang-billedlotteri. Alle de gode genkendelige natursange, som 'Lille Peter Edderkop' og 'Mariehønen Evig-glad', repræsenteres af et billede på en brik, og brikkerne

hænges på en snor, som bindes mellem to træer – gerne i en højde så børnene skal anstrenge sig for at nå dem. De skiftes til at hente en brik til pladen, og de synger sangen i rundkreds.

Improviserede sanglege

Musik og sanglege er ideelle til at udvikle børnenes motorik og begrebsdannelse. Hos dagplejerne Fremtidens Børn og Smørblomst synges der rammesange, som giver børnene mulighed for at improvisere, hvad der skal ske i sangen, og hvilke bevægelser de skal lave til. Det kan være, at et barn får øje på en edderkop i skoven, og så kriblekrabler alle børnene som den. Eller et barn får øje på en anemone i skovbunden og så synger de om blomsten og dens farve. På den måde bliver børnene naturligt mere åbne og opmærksomme på, hvad de kan se i naturen.

Et eksempel på en rammesang er Trolde-sangen (af Lotte Kærstå):

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12!
– Der kom en trolde, en hoppetrolde.

Her kan børnene så byde ind med forskellige bevægelses-verbter: Hoppe-, danse-, kramme-, kysse-, trille-, dreje-, bukke-, neje- eller kildetrolde. Listen er nærmest uendelig, og kun børnenes fantasi sætter grænser.

Et andet eksempel på en rammesang er Hulesangen (af Gitte Gregersen)

Inde i den mørke hule, pusler det en lille smule
Ved du hvad jeg tror? Det er ormene der bor
– inde i hulen.

Børnene synger og bevæger sig, når de får øje på dyrene i skoven: Fuglene, bænkebidere, sommerfuglene osv.



Naturlæring med alle sanser

De fleste naturpædagoger er meget optagede af at understøtte børnene i at tilegne sig viden og et kendskab til naturen, når de færdes ude. Hvad findes her af dyr og planter? Hvordan lever de? Hvordan passer vi på naturen? Kan vi spise det, vi finder? Når sanserne og kroppen samtidig bruges aktivt, gives særlige muligheder for at lagre oplevelser og læring via forskellige intelligenser. Herunder et par eksempler på læring via sanselige oplevelser.

Dyrenes liv og naturens kredsløb

Når børnehavebørnene er i skoven, tager Heidi Lorentsen fra Glejbjerg udgangspunkt i de dyr børnene selv finder. De taler om og undersøger myrerne i den store myretue, og prøver at fodre dem for at se, hvad de foretrækker at spise, og hvad de ikke kan lide.

Det er vigtigt for Heidi, at børnene lærer, at alle dyr har en plads i naturen. Derfor har de haft en død mus liggende i en skål på legepladsen. Her kunne børnene følge med i, hvordan fluer og larver nedbrød musen. På den måde ser og sanser børnene, hvordan insekter og larver spiller en vigtig rolle i naturens cyklus. Selvom det så ulækkert ud, kunne børnene også se, at larverne jo bare ryddede op i naturen!

De store børn har også været med til at plukke en påkørt fasan, og børnene har også set et rådyr blive parteret, og mange af børnene turde endda at holde dens hjerte.

Føl uden at se

I en sønderjysk dagpleje bruger de hele sommeren på den nærliggende naturlegeplads. Under forskellige temaer bliver naturen her udforsket. På *sansedagen* finder de ting fra naturen, som puttes i gamle skotøjsæsker. Der er klippet et hul i kassen, så børnene kan få armen ind og føle, hvad der ligger

derinde. Sansekasserne skærper børnenes følesans, og nye egenskaber ved tingen opdages. Børnene lærer om naturen via taktilsansen. Nogle børn vil dog gerne kikke samtidig, og det får de også lov til. Det er vigtigt at udfordre børnene, men uden at overskride deres grænser.



Massage med hjemmelavet massageolie

Halvdagsbørnehaven ved Damhusengen har deres egen kolonihave. Her dyrkes krydderurter og lavendel, som de benytter i hjemmelavet urtesalt og massageolier. Børnene er inddraget i både høsten og bearbejdningen af urterne, og når massageolien er færdig, masserer børnene hinanden. De har øvet massagebevægelserne i forvejen, og børnene vælger selv hvilken duft de vil masseres med. Både urtesalt og massageolie kommer i julekasserne til familierne, så de kan se, smage og dufte, hvad børnene har lavet i løbet af året.

Slagtning

I Karina Kristensens dagpleje i Tilsted hjælper børnene med at passe og fordre hønsene, og børnene inddrages også, når en høne skal slagtes. Børnene får lov at hjælpe til med at plukke fjerene af, og de må også prøve at bære den. Når den er renset, skal den i fryseren. Så kan den nemlig bruges ugen efter, når dagplejen laver mad over bål.

Først bliver hovedet hugget af. Dernæst skolder vi den i varmt vand, så vi kan plukke fjerene af den. Der er godt nok mange fjer på sådan en høne!



Masser af bevægende aktiviteter

Børnenes motoriske færdigheder ville have langt bedre vilkår, hvis vi voksne brugte ligeså meget tid og energi på at planlægge aktiviteter med børnene ude, som vi gør inde. Ofte er legepladsen det sted, hvor børnene opfordres til fri leg, mens de voksne får den nødvendige tid til samtale og planlægning. I dette afsnit gives masser af ideer til bevægende aktiviteter på legepladsen, i haven og i skoven, når den frie leg skal suppleres med særlige aktiviteter til børnekroppene.



Find Lille Per

I et lille område i haven eller skoven gemmer dagplejerne Anne Vejrum og Hanne Fuglsang små figurer af Lille Per. Gemmestedernes sværhedsgrad tilpasses børnenes alder og kunnen, men det skal helst være lidt besværligt. Børnene skal udfordres og have nakken tilbage og kigge op og krybe og ase og mase for at få fat i figurerne. Anne og Hanne benytter også lejligheden til at træne børnene i forholdsordene: bagved, ovenover, ved siden af, nedenunder, osv.

Ballontræer

I dagplejen Natur & Omsorg er ballontræer et sikkert hit som aktivitet i haven. Der bliver hængt balloner op i snore i træerne, og børnene får hver en fluesmækker, som de skal ramme ballonerne med. Det er sjovt, og det styrker konditionen og koncentrationen. Og tiden flyver af sted!

Mini OL

I institutionen Hassel-Huset i Horsens kommune har de haft et forløb om krop og bevægelse gennem to måneder. Her har børnene lavet forskellige aktiviteter med fokus på kropsbevidsthed og sanser. Det hele blev afsluttet med en OL-uge med discipliner som løb, cykling, stafet, kast og spring. At afslutte et forløb med et OL har virket meget motiverende på både børn og voksne, og børnene er meget stolte af det diplom, de modtog på afslutningsdagen.

Naturinstitutionen Spirrevippen har også haft succes med at afholde Mini Olympiade. Der var mange aktiviteter på programmet; støvekast, cykelløb, tovtrækning, vandballonkast, ærteposeløb, og kunsten at balancere. Aktiviteterne var tilpasset børnenes alder, og indeholdt et konkurrenceelement, som var sjovt og udfordrende for børnene.

Vandrestave til vandreturen

I udeinstitutionen ved Odder har alle børnene lavet deres egen personlige vandrestav. Det foregik i skoven, hvor børnene først fandt de bedst egnede grene, tilpassede højden og snittede og pudrede stavene glatte på håndtaget. De havde maling med, og stavene blev malet i flotte farver. Imens de spiste frokost tørrede malingen, så de derefter kunne blive pyntet. Pyntet var garn i mange farver, snor, perler, guldtråd, gamle servietringe og andet „bling-bling“, så de kunne få et festligt udtryk. Der blev til sidst boret hul gennem toppen af staven til en lædersnor med navnelap. Børnene bestemte selv, hvordan deres stav skulle se ud, og det blev nogle flotte stave, som de er meget stolte af, og flittigt bruger på vandreture.



Forældreinddragelse

For børnene giver det mening, når livet i dagtilbuddet trækker linjer til det, der foregår hjemme. For de mindste er det helt nødvendigt, at andre kommunikerer dagens oplevelser til forældrene, og for de lidt større er det vigtigt, at dagtilbuddets oplevelser og ikke mindst værdier, vækker genklang i familien. Når det kommer til sunde vaner og viden om naturen, kan man endda opleve, at barnet inspirerer resten af familien.

Skemalægning og forældreinddragelse

Dagplejer Conny Nielsen anbefaler at dokumentere børnenes oplevelser løbende og gøre dem synlige. Både for at kunne tale med børnene om det bagefter, og for forældrenes skyld. Det kan ske i form af billeder på en opslagstavle, opslag på Facebook eller ved at sende dagens billeder direkte til forældrenes mail. *Det er med til at styrke børnenes oplevelser af fællesskabet omkring aktiviteterne, og styrker deres indlæring og selvopfattelse, når forældrene kan snakke med dem om, hvad de har oplevet.*

Forældremøde i skoven

En gang om året holder Solhjem forældremøde i skoven. På den måde får forældrene et indtryk af alle de steder, børnene

færdes og taler om, og de kan selv se, hvad børnene egentlig laver til hverdag. Det plejer at være en succes.

Forældre til store legedag

En vigtig del af projekt *Spring Ud i Naturen* i Ishøj Kommune er at sørge for at involvere forældrene. En af måderne det gøres på er at invitere alle forældrebestyrelserne fra de forskellige dagtilbud til „Store legedag“. Her får forældrene mulighed for at mærke på egen krop, hvor stor betydning legen har for styrkelsen af kropskompetencer. De får også viden om det materiale som dagtilbuddene anvender i forbindelse med projektet.



Hent inspiration udefra

Naturvejledere, jægere eller forskellige naturprojekter og tilbud fra kommunen kan åbne døre og øjne for en bredere vifte af naturaktiviteter i hverdagen. Nogle helt særlige oplevelser fås kun gennem ressourcpersoner, som har udstyr, adgang og kompetencer til at sætte særlige oplevelser på programmet, men gentagelse er meget vigtig i 0-6 års alderen, så det bedste er, når inspirationen kan fortsætte i institutionen efterfølgende.



Med naturvejlederen i fjorden

Sommetider er dagplejebørnene i Tilsted så heldige at få besøg af kommunens naturvejleder. Han har vaders, fiskenet og vandkikkerter med til børnene. *„Vi får vaders på og kommer ud i det kølige vand. Vi mærker hvordan vadersne slutter tæt om kroppen og fornemmer at der er stærke kræfter i vandet, alt imens bølgerne slår små slag mod benene. Så man skal holde balancen, og vi har godt fat i hinanden.“*

Børnene prøver at fange noget med fiskenettet og oplever hvilke dyr, der lever i fjorden. De tager dem op på land. Det er svært både at holde balancen i vandkanten med sten og skaller og samtidig fange spændende dyr med fiskenettet. Fangsten bliver sluppet ud i store baljer på stranden. Alle må se, røre, lugte og sågar smage på tang, muslinger og rejer.

Grønne Spirer

Dagplejer Conny Nielsen fra Gørlev har haft stor glæde af at benytte programmet Grønne Spirer (www.groennespirer.dk) som inspirationskilde til nye måder at bruge naturen på sammen med børnene. Via programmet kan man tilmelde sig årlige kurser og finde mange forslag til aktiviteter. *„Det giver en solid baggrundsviden om den betydning daglige naturoplevelser og bevægelse har for en sund og naturlig udvikling af de mindste børn – både kropsligt, socialt og indlæringsmæssigt. Her er meget spændende inspirationsmateriale at få.“*

Inviter en naturvejleder med i naturen

Der er masser af læring og ny inspiration at hente, hvis man inviterer en naturvejleder med børnene ud i naturen.



„Han havde lavet et edderkoppespind mellem træerne, som vi skulle kravle ind under. Ligeledes var der sat udstoppede dyr op, som børnene skulle finde, og derefter måtte de røre ved dem og bære dem.“

Dagplejen i Bov

Bevægelsesinstitution

Som det seneste tiltag er *Hobitten* for nyligt blevet certificeret som bevægelsesinstitution. Det kan foregå gennem DGI eller DIF. De forventer at tiltaget vil øge fokus på bevægelse som et dagligt omdrejningspunkt for deres pædagogik. De håber desuden, at kunne udvide samarbejdet med den lokale idrætsforening til gensidig gavn og glæde for både børnehaven, børnene, forældrene og foreningslivet. Personalet er netop nu i gang med et kursusforløb, der forestås af DGI. *Det er utroligt inspirerende og bidrager også til at skabe en samhørighed og en fælles forståelse for den pædagogiske linjes indhold af daglig bevægelse, udeliv og naturoplevelser.*

Pædagogiske overvejelser

Medarbejdere, beslutningstagere og ledere tager som en naturlig ting stilling til, hvad dagtilbuddenes pædagogiske mål er, og hvordan de udmøntes. Samfundet og børnenes hverdag ændrer sig hele tiden, og dermed ændrer dagtilbuddenes opgaver og mål sig også. Hvilket behov skal børnene have dækket i de mange lyse timer, de tilbringer i institutionen?

Der er masser af undersøgelser der indikerer, at der er et enormt behov for, at børn støttes i deres fysiske udvikling, og at dagtilbuddene har et uvurderligt ansvar for den kropslige sundhed hos den næste generation.

I dette afsnit findes værdifulde pædagogiske overvejelser om, hvordan natur og bevægelse bedst formidles i dagtilbuddet. Tryghed i gentagelser, god tid og aktiviteter på barnets præmisser er nøgleordene.

Gentagelser

I hele sommerhalvåret mødes en gruppe dagplejere fra projekt Grønne Spirer ved *madpakkehuset* i skoven ved Skive. Dagene følger som oftest en helt bestemt struktur, og det er meget bevidst. Børnene er mere deltagende og aktive, når de ved, hvad der skal ske, og kan genkende sted og aktivitet.

Dagen starter med formiddagsmad, hvorefter gåturen i skoven begynder. Den faste rute har mange indlagte stoppunkter, fx *Dagplejens Træ*, som er et træ, der bliver pyntet til højtider, så som jul og påske, med naturpynt som hulsten, sjove grene, blade på snor samt laminerede billeder af børnene. Et andet stop er *Hulen*, hvor børnene øver sig i køkultur, fordi pladsen er trang. *Det Væltede Træ* giver mulighed for at børnene kan kravle op, så højt de tør.

Der er mange andre punkter på turen, og dagplejeren oplever at gentagelserne gør, at børnene efterhånden bliver mere og mere trygge ved skoven og tør udforske den og udfordre sig selv mere.

Yndlingssteder får navne

Børnehuset Solhjem har forskellige yndlingssteder i skoven, som de har navngivet sammen med børnene. At navngive de forskellige områder giver børnene et godt tilhørsforhold.

- På *engen* er der masser af plads, og her er gode klatretræer. Nogle af børnene går altid i gang med at samle brænde, og de lærer hurtigt at bygge et bål og tænde det. De samler også friske bølgeblade og brændenælde, som vi putter i maden. Om sommeren er der en masse af små frøer.
- I *Kastanjeskoven* bygges der huler med lange grene, og der snittes sværd, tryllestave og flitsbuer, og selvfølgelig samles der kastanjer, så rygsækkene er ved at eksplodere. De laver store mandalaer (runde mønstre) på jorden med kastanjerne og med forskellige blade og kviste.
- *Knækkeskoven* har et kuperet terræn, og børnene nyder at kravle rundt i de væltede træer. De bygger også huler og skulpturer af pindene.
- *Troldeskoven* er et område med træer, der har så krogede grene, at de ligner trolde.

„Det allervigtigste er TID tid til at studere alt det, vi møder på vores vej og altid med den anerkendende tilgang for øje. Altid TID til en leg og til fordybelse.“

Daglejers Henriette Hauge, Holstebro



Fra legeplads til eventyrland

Bag bålstedet, lige der, hvor kun du og jeg ved, findes en hemmelig tunnel. Ja det er rigtig nok. Den er magisk og fører til et hemmeligt sted – EVENTYRLAND – vil du med?

Sådan starter rejsen, når en gruppe børn og en voksen drager afsted for at opleve verdenen for enden af tunnelen. Vi kravler ind bag brændestakken, langs hegnet og buskene. Efter den lange kravletur, kommer vi frem til Eventyrland. Et sted hvor alt er muligt.

Vi (den voksen og evt. et par af de ikke helt så modige endnu) klapper og jubler når børnene kommer igennem, og byder hvert barn velkommen. Flokken er nu samlet, et par nysgerrige børn nåede også med i sidste øjeblik. Vi begiver os hen til den store flod, hvor vi kravler en efter en op på den store hængebro og springer ned på den anden siden af floden.

Eventyrrejsen i Stentevang Børnehave & Vuggestue har fungeret som en voksenstyret aktivitet for en gruppe børn,

som vi gerne vil have styrket motorisk. Aktiviteten gentages en til tre gange om ugen. Vi opfordrer de børn, vi ønsker at få til at bevæge sig mere og/eller vi ønsker at observere.

Rejsen er dog naturligvis åben for alle som har lyst, og glæden for at deltage har det med vokse. Nye relationer har vi set opstå på sådan en rejse, da nogle børn får øje på nye og andre kompetencer hos hinanden. Herved kan rejsen også bruges i inklusionsøjemed. Når vi kommer til en ny post, så er det op til det enkelte barn at byde ind med det, de tør og har mod på. Når børnene efterfølgende genfortæller aktiviteten til deres familie, oplever vi at barnet beretter som om de har været en lige så aktiv del af gruppen. Der er her tale om perifer deltagelse. Gentagelserne og genkendeligheden giver børnene mere og mere mod på at afprøve deres egne evner i at løse udfordringerne. Sikke en fornøjelse det er for os voksne at se glæden i de enkelte børns øjne, når de tør overskride deres egne grænser og de får følelsen af: „JEG KAN“...

Efterhånden kan den voksne trække sig mere og mere tilbage som den styrende i aktiviteten og lade børnene selv lege Eventyrrejsen, hjælpe hinanden og gøre rejsen til deres helt egen.

Eventyrrejsen – Læreplanstema: Krop & Bevægelse

Gennem en fantasirejse og leg vil vi udfordre vores motorik samt opfordre til bevægelse

| | Fortællingen | Øvelser | Metode samt mål |
|----|--|---|--|
| 1 | Igennem den hemmelige tunnel for at komme frem til eventyrland | Kravle på alle fire og bukke os for at komme under grene | Juble for alle som kommer igennem tunnelen og lave en fællesstart, hvor vi er glade for at alle er med |
| 2 | Kravle over hængebroen ved den store flod – passe på at vi ikke bliver spist af piratfiskene | Kravle op på fugleredegyngen og hoppe/klatre ned på den anden side | Kravle op på element som bevæger sig, samt hoppe ned fra højden (0,5m) |
| 3 | Liste forbi ulvene (vi kan høre de hyler) | Liste på tæer og hyle som ulvene | Vente på hinanden, det skal være en fælles tur, og vi kommer ned i tempo |
| 4 | Bevæge sig ind i grotten, fyldt med sultne slanger | Krybe og sno sig som slanger bag om hyldebærtræet, og passe på, vi ikke hænger fast i grenene | Ned og få beskidte fingre (styrke taktilsansen) |
| 5 | Gå hen over en smal bro | Gå balancegang på smalle bænke ved mudderbordet | Holde balancen, samarbejde hvis nogen har brug for en hånd |
| 6 | Gå på klipperne ved kviksandet | Gå på kanten af den lille sandkasse (traktordæk med sand) | Balancere på en krum og lidt glat overflade – børnene opfordres til at hjælpe hinanden. |
| 7 | Ride på ryggen af ulvene | Kravle op og sidde på ulvene (skåret ud i træstammer) | Kravle op og sidde på skrævs over en planke, højde 0,5m. |
| 8 | Kravle ombord på sørøverskibet og sejle afsted | Sandkasseskib med to etager, kravle op ad stigen | Hånd-/fodkoordination samt styrke til at kravle op |
| 9 | Svømme en tur i havet/dykker | Lave armsving imens vi løber | Koordinere to bevægelser på samme tid |
| 10 | Trille ned af bjerget | Lave koldbøtter | Stimuli af labyrintsans |
| 11 | Høre vandfaldets brusen | Samles og hælde vandet af låget på kompostbeholderen | Samles og komme ned i tempo |
| 12 | Trylle os tilbage: Sim sala bim bam busse bing | Fortælle at rejsen slutter, når vi siger remsen i kor | Fælles afslutning og takke for en dejlig oplevelse |

Med udgangspunkt i det enkelte barns motivation

En af de ting Børnehaven Troldhøj er særligt opmærksomme på i deres pædagogik er at skabe deltagelse på barnets præmisser. Det handler om at inspirere de børn, som måske ikke naturligt får taget løbeturen, klatret i træerne eller i det hele tager søgt kropslige udfordringer. Man skal finde ind til barnets indre drivkraft og fremkalde motivationen hos dem. Hvad der motiverer det enkelte barn kan være meget forskelligt. Mange børn kommer hurtigt til, hvis den voksne leger med og løber først ned ad bakken. Andre børn er mere styret af konkurrenceelementet og vil straks forsøge at finde den største gren. Andre igen har brug for tryghed og små succeser med den voksne ved hånden, eller vil bare gerne være i nærheden af bedstevennen. Nøglen er at skabe et læringsmiljø der er rigt på deltagelsesmuligheder, så det enkelte barn oplever at være en del af fællesskabet uanset forudsætninger. Efterhånden som barnet får flere positive erfaringer vil graden af deltagelse øges. Naturen giver ideel mulighed for at differentiere sværhedsgrad og deltagerpræmisser.

Mette Bruuns fem pædagogiske principper i arbejdet med børnene:

1. Aktiviteten skal være meget konkret og på et passende alderssvarende niveau.
2. Jeg møder det enkelt barn, dér hvor det er.
3. Jeg er undrende sammen med børnene.
4. Jeg giver børnene mulighed for selv at have tid til at udfordre eller udvikle en aktivitet.
5. Jeg er ikke låst fast i aktiviteten og griber gerne nye vinkler med mulighed for læring, når disse opstår.

Små børn og store oplevelser

For de allermindste børn under 14 måneder kan selv små nye aktiviteter være kæmpestore, som fx første gang man føler sandet i sandkassen med bare tæer eller mærker de visne blade i skovbunden for første gang. Det er vigtigt med tid og

fokus i disse øjeblikke, mener naturdagplejerne Anita og Bettina i Holstebro. Fuglelivet i haven er også stort for børnene og ligger til grund for opmærksomheds- og sansetræning. „Når børnene pludselig selv stopper op og siger „stille jeg kan høre en musvit“ så er vi nået langt.“

Tre uundværlige redskaber

Dagplejerne Anne Vejrum og Hanne Fuglsang, har 3 ting, som de ikke vil undvære, når de tager børnene med ud i naturen:

Rebet kan bruges til mange aktiviteter, planlagte så vel som spontane. „Følg rebet“ er en af favoritterne. Her bindes rebet om et træ, lægges ned ad en bakke, under grene og over træstammer. Hvis man binder rebet mellem to træer, kan børnene hoppe over og krybe under. Rebet kan også bindes i et stort træstykke, som børnene sammen skal trække, det styrker de sociale kompetencer. Man kan også lave tovtrækning eller gå på line på jorden.

Presenningen kan lægges på jorden, og så kan børnene samle grankogler i skovbunden og lægge dem på presenningen. I fællesskab løfter børnene presenningen, så koglerne får en flyvetur. I blæsevejr elsker børnene at løbe ind under den vildt blafrende presenning. Den kan også bruges til at trække børnene på græsset, eller som rutsjebane ned ad en bakke. Presenningen er særligt uundværlig som madpakkely og shelter, når det regner.

En rulle affaldsposer bruger de til at samle ting i. En pose kan også hurtigt blive til en drage, hvis man binder den på en pind og løber med den, så den fyldes med luft. Og endelig er en pose også praktisk at sidde på, hvis jorden er fugtig.

Vi (Hobitten Børnehave) vil anbefale andre dagtilbud følgende tiltag for at bruge naturen som løftestang for kropslig trivsel i daginstitutionen:

- Fastsæt institutionens værdier og beskriv ud fra disse en udelivspolitik og bevægelsespolitik med visioner, mål og indsatser.
- Skemalæg udeliv, ture og motoriske aktiviteter.
- Undersøg mulighederne for en delebus med fx den lokale idrætsforening. Det skaber rigtig gode muligheder for at komme ud i naturen på ugentlig basis, også selvom man bor i byen.



Strukturelle tiltag

Kan de strukturelle rammer ændres, så det bliver nemmere at dyrke naturen og udelivet? Er der alternativer, som aflaster og sparer ressourcer, når først de er blevet indarbejdet? Især transporten ud i naturen er en udfordring, men også mødetider samt organisering af frokost og middagslur kan spænde ben for udelivet og begrænse de gode oplevelser.

Tag løbecykerne

I skovkanten står en flok hjorte halvskjult af det store havtornekraat og græsser i fred og ro. Pludselig løfter de hovederne og spidser ørerne, da 20 begejstrede børn suser tæt forbi i fuld fart på deres løbecykler. I Børnehuset 8-tallet besluttede man at købe løbecykler, så en hel stue kan trille ud i det grønne. Det tager lige nogle ekstra minutter at få børnene installeret med cykelhelme og cyklen i rette højde, men når de først triller af sted, er minutterne hurtigt indhentet igen, og aktionsradius bliver udvidet enormt. Pædagogerne kan vælge at køre på et af husets store løbehjul, eller tage grejjet med i en Christiania-cykel.

„Det er først og fremmest et fantastisk syn at se en hel børnegruppe, der triller ivrigt derudaf, mens alle dem, vi kommer forbi, hilser, og giver os en hyggelig kommentar med på vejen.“

Benny Bang Jensen, Pædagog, Børnehaven 8-tallet

Telt og termokande

Når dagplejen har de mindste med i barnevogn eller ladcykel, og ikke vil jages hjem af sult og træthed, er det vigtigt at pakke bleer, iglotelt til middagsluren og varmt vand i termokanden til grødmad. Friheden giver flere muligheder, længere aktionsradius og eliminerer de voksnes stressniveau.



Hobittens delebus

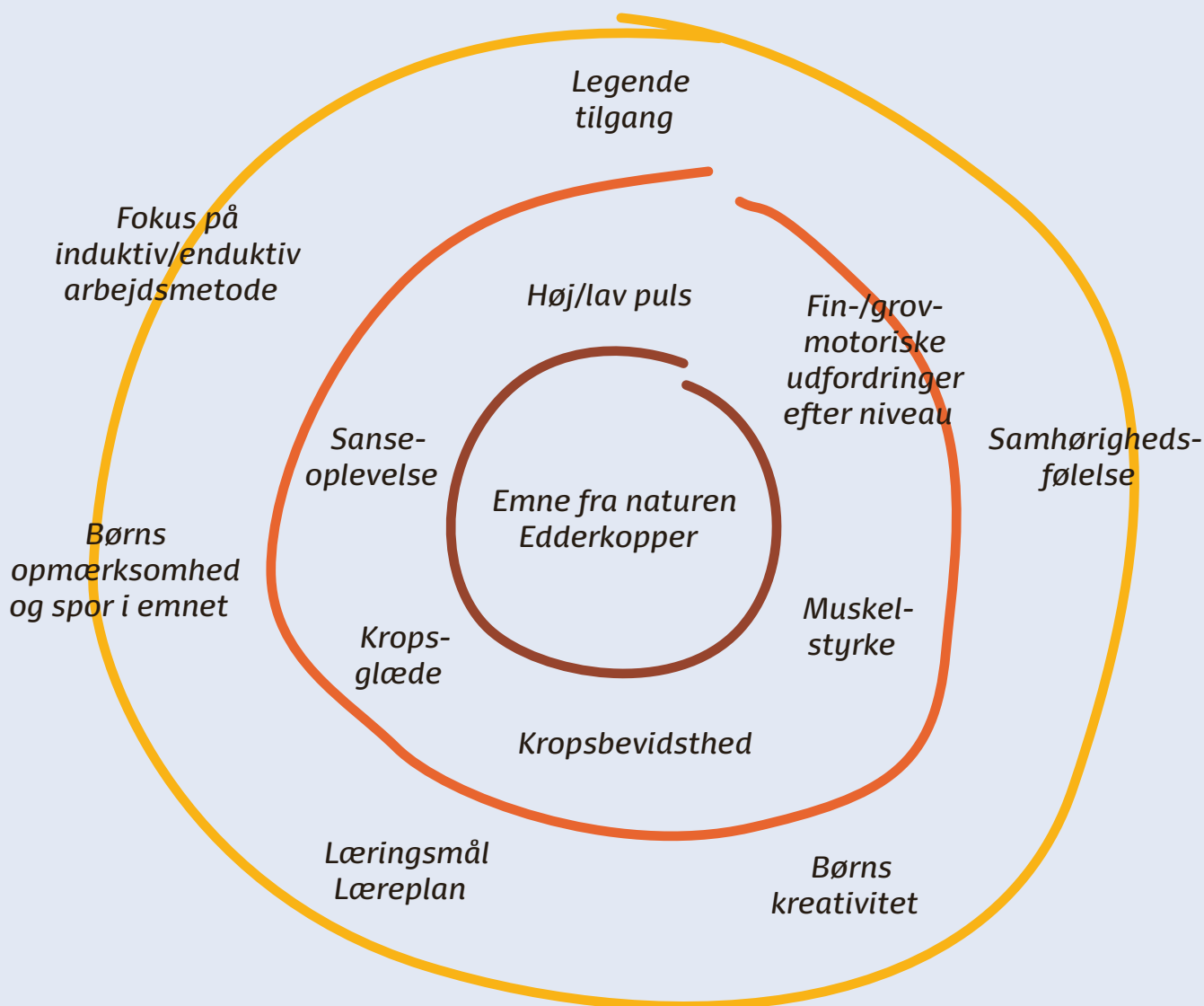
Hobitten Børnehave i Gørlev har et samarbejde med den lokale idrætsforening om at dele en minibus. På den måde besøger de skov, strand, sø eller vandløb, hvor børnene kan undersøge, opleve og lære om naturen. Samtidigt bliver de udfordret langt bedre motorisk ved at klatre i træer, balancere på væltede træstammer, løbe op og ned af bakker og skrænter eller i sandet ved de dejlige strande ved Storebæltskysten. De har en fast struktur og har skemalagt aktiviteterne, så både børn og forældre ved, hvad de skal hver dag.

Treårige snegle, fireårige løbebiller og femårige edderkopper

Ideen er at vi både forår og efterår har skovuger, hvor børnene i den samme gruppe har samme dyr, så at de 3 årige er snegle, de 4 årige biller og de 5 årige edderkopper. Vi løb rundt klædt ud som fx løbebiller med sort karton på ryggen sat fast med to klemmer og piberenserfølehorn. Børnene valgte selv at tage udklædningen på efter projektets afslutning og fortsatte med at lege løbebiller, og løb rundt over forhindringer, de selv satte op. Eller var skarnbasser, der lå på ryggen og så helt døde ud for at narre fuglene. Vi arbejder med høj og lav puls, enten som spindeedderkopper, der venter i deres spind eller jagtedderkopper, der løber hurtigt mod deres bytte. Dette giver bedre kropsforståelse. Gruppen blev udfordret på spirende araknofobi blandt børn og voksne med en succesoplevelse efter ugerne, hvor næsten alle turde røre en edderkop.

„Vores mål er at skabe genkendelse og plads til, at kognitiv viden og motorisk kompetence forankres, så de børn, der ikke havde turdet at udforske skoven i løb som løbebille i foråret, i efterårsugerne turde prøve sig selv af motorisk ved de kendte billelege.“

Lisa og Tilde fra børnehaven Nordpolen



Kommunale tiltag

Case Ishøj

Bevægelsesruter i børneperspektiv – Projekt *Spring Ud i Naturen* som en del af dagtilbuddenes hverdag

Spring Ud i Naturen er en del af det politisk vedtagne projekt *Livsglade børn som bruger deres krop* i Ishøj Kommune. Det består af et program med 75 lege med naturen som platform, nogle bevægelsesruter hvor legene udføres, samt en didaktisk del, der anvendes som kompetenceudvikling for det pædagogiske personale.

Planlagte bevægelsesruter

En bevægelsesrute er en planlagt rute fra institutionsdøren og 1-3 km. rundt i lokalområdet, krydret med 5-10 forskellige steder, hvor legene fra Friluftsrådets *Spring Ud i Naturen* leges. Alle dagtilbud tilbydes aktionslæringsforløb for at sikre, at alle medarbejdere har viden om motorik, sanseintegration og de aktuelle bevægelseslege. Det lyder nemt og enkelt, og det er det også. Men turen må planlægges, gennemføres og evalueres ud fra, at børnene skal bruge kroppen så alsidigt som muligt. En tur i lokalområdets natur bør tage hensyn til børnenes forskellige motoriske færdigheder. Samtidig skal den understøtte deres motivation og mulighed for bevægelsesglæde, naturlæring og udvikling.

Sådan kommer I i gang og arbejder videre med en bevægelsesrute:

- Find et kort over institutionens lokalområde eller tegn selv et.
- Planlæg en rute på en til tre kilometer: Hvor langt kan børnene gå? Skal der laves en sløjfe på ruten? Skal den gå fra by til land eller omvendt?
- Find 5-10 steder, hvor I kan sætte en aktivitet i gang. Spørg kolleger og børnenes forældre om gode steder, eller gå på opdagelse sammen med børnene.
- Hvilke lege sætter I i spil? Hvor mange af de 18 grundbevægelser indbyder terrænet til? Hvordan skal vægtingen være mellem genkendelighed og nyt? Hvilken naturoplevelse og naturforståelse beriges børnene med? Hvilke lege vækker genklang hos børnene?
- Pak en bevægelsesrygsæk med rekvisitter til planlagte eller spontane lege. Pak for eksempel snor, reb, poser, lup, pincet, førstehjælpskasse og et spejl til at sætte bænkebideren på, så børnene kan se, hvordan den kravler.

Forældreinddragelse

En vigtig del af Ishøjs projekt *Spring Ud i Naturen* er at sørge for at involvere forældrene. Forældrene inviteres til store lege-dag, og derudover er der planlagt en aktiv forældrekonference

for forældre og børn i 3-6 års alderen i august 2016, hvor målet er at synliggøre kommunens tilbud til familier med børn. Her vil være inputs om kommunens projekter, naturcenteret og det frivillige foreningsliv i lokalområdet. Det frivillige foreningsliv promoverer deres idrætstilbud, naturcenteret laver lege i naturen, og der vil være informationsmateriale til forældrene fra de forskellige centre. Formålet er først og fremmest at give forældrene viden, men også at inspirere dem til mere bevægelse med børnene.

Case Tranbjerg

Naturcenter Tranbjerg er et nytænkt samarbejde mellem Skole, SFO, Dagtilbud og Ung i Århus. Tanken er at udvikle et unikt og anerkendte læringsrum med naturen i centrum for alle børn fra 0 til 18 år. Det fungerer som et dagtilbud, som er åbent for alle, også interesserede borgere i lokalområdet.

I Naturcenteret findes både indendørs og udendørs aktiviteter. I Naturcenteret findes et undervisningslokale, som også virker som lærings- og opholdsrum for daginstitutioner. Her er det muligt at forberede og følge op på de aktiviteter, der foregår udendørs. Køkkenet kan benyttes til at forberede mad, som kan laves over bål i Naturcenterets bålhytte. Et stort græsareal benyttes primært til dyrehold, men der arbejdes på at lave en nyttehave. Staldbygningen benyttes også til naturcenterets dyrehold, som består af et mindre fårehold, et voksende antal kaniner, kyllinger og nogle få ænder samt en ko med en kviekalv. Kalven Isabella er et stort tilløbsstykke, og børn i alle aldre har glæde af det daglige møde med hende. Alle dyrene og særligt koen har stor læringsmæssig værdi, når børn og unge skal lære om husdyr, forplantning, og om hvordan fødevarer produceres. Alle vil for eksempel kunne opleve en malkning og smage frisk mælk.





Naturen bevæger. Derfor er det så vigtigt, at 0-6-årige færdes i skov, på bakker, langs vandløb og i byens små 100-meterskove. Naturen er mangfoldig og inspirerer til leg og udfordrer sanser, krop og fantasi.

I dette hæfter giver pædagoger, dagplejere, ledere og naturvejledere deres bud på, hvordan naturen inddrages bedst i børns sunde udvikling anno 2016. Hæftet er blevet til på baggrund af 80 konkurrencebesvarelser under Spring Ud i Naturen.

Spring Ud i Naturen er et treårigt projekt med fokus på de 0-6 åriges sunde fysiske udvikling med naturen som løftestang. Projektet indeholder en række elementer og værktøjer udviklet af bevægelseskonsulenter, eksperter og pædagogisk personale. Læs om argumenterne og benyt de udviklede aktiviteter og pædagogiske metoder på projektets hjemmeside: www.springudinaturen.dk

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

