

Legekatalog for 1-årige

Hvad, hvorfor og hvordan?

En kobling mellem meningsfyldte aktiviteter og børns udvikling



Indhold

Forord	4
1. Pædagogens rolle - Karavanefører og selvagens	5
Pædagogen som karavanefører.....	5
Pædagogens selvagens.....	5
2. Kroppen og sanser	6
Det autonome niveau og arousalregulering	6
Lege med fokus på synkronisering og arousal	6
Vuggestuebørn	7
Sanseintegration og sansemotorik.....	7
Den sensomotoriske periode, fra 0 til ca. 2 år.....	7
Lege der træner arousalregulering og sanser	8
Lege som træner arousalregulering samt syns- og følesansen	8
Sange med opmærksomhed på sig selv og kropsbevidsthed	8
Lege med opmærksomhed på den taktile sans (følesansen)	9
Lege med opmærksomhed på den proprioceptive sans (muskel-led sansen)	10
Lege med opmærksomhed på den vestibulære sans (labyrintsansen)	11
Kontaktlege med særligt fokus på kontakt med barnet	11
Sange med opmærksomhed på sig selv og kropsbevidstheden	12
Theraplay med barnet/inspireret af Theraplay.....	12
3. Sprog og sprogstimulering	13
Eksempler på, hvordan sproget kan stimuleres.....	13
Dialogisk læsning/læsning med billedbøger (pegebøger)	14
4. Fokus på følelser (fra cirka 1,5 år)	15
Bøger	15
Lege.....	15
Sange med fagter.....	15
Navnesange	15
Sprogstimulering med tosprogede	16

5. Supplerende legeeksempler rettet mod det autonome niveau af den treenige hjerne	17
Leg med balloner	17
Stopdans i hulahopringe	17
Faldskærmslege	18
Sæbebobler	19
Banke bøf	19
Grønt lys - stop	20
Ærteposer	20
Boogie woogie	21
Motorbåd	21
Rytmeleg på faldskærm	21
Rytmeleg med rasleæg	22
Forskellige fagtesange	22
Dans med silketørklæder	23
Gyngetur i hængekøje	23
Alle dem med blå tøj på	23
Lille Lise	24
Fjer	24
Maling	24
Kartoffelmel og vand	24
Fodbad	25
Smagelege	25
Befri dyr fra isklumper	25
Byg huler	25
Pust til vatkugler	26
6. Supplerende legeeksempler som retter sig mod det limbiske niveau af den treenige hjerne	27
Kongens efterfølger	27
Grønt lys - stop	27
Klap i hænderne (Sangle)	28
Monsterfangeleg	28
Tyren i det røde hav	29
7. Litteraturliste	30
8. Hjemmesider	30

Forord

I dette katalog får du en række forslag til forskellige lege, som du kan bruge i dit arbejde med de mindste. Kataloget skal tjene som inspiration og bruges som en aktiv del af Sammen om børn-tilgangen af pædagogisk personale, samtidig med at det også sagtens kan anvendes af andre fagprofessionelle, forældre med flere.

Da den neuroaffektive udviklingspsykologi er en del af afsættet for Sammen om børn-tilgangen bliver koncepter herfra beskrevet indledningsvist og genbrugt i legekataloget. I slutningen af hæftet er der en række supplerende eksempler på lege, som har fokus på at træne henholdsvis den autonome og den limbiske del af den tredelte hjerne.

Indholdet af hæftet er oprindeligt samlet og udarbejdet af ressourcepædagoger i distrikt Hedegården i Ballerup Kommune, og det er tanken at det løbende vil kunne suppleres med yderligere legeeksempler. Dette er 2. version, december 2025.

God fornøjelse med legene.

1. Pædagogens rolle - Karavanefører og selvagens

Pædagogen som karavanefører

Børn har brug for voksne lege-deltagere, som kan støtte deres udvikling gennem leg. Dette gælder især børn under seks år, som har brug for, at en voksen kan deltage i legen og hjælpe barnet med at regulere sine følelser undervejs. I vuggestuen stopper legen, hvis ikke personalet er involverede. Her er børnene typisk ikke så opmærksomme på, hvad de leger med, men mere at de har nogen at lege med - gerne nogen som leger bedre, end de selv gør (Hart s. 21:2001).

Da der i enhver asymmetrisk relation, som fx mellem pædagog og barn, vil være ulighed i ansvar, vil barnets udviklingsproces være pædagogens ansvar. Uanset hvordan et barn opfører sig, er det altså altid den voksne, som har ansvaret for, hvad der foregår. Det er derfor også pædagogen, som har ansvaret for den relation der er mellem dem selv og barnet. Det indebærer, at man påtager sig rollen som karavanefører, der tager ansvar for og viser vejen for barnet, så det bliver muligt for barnet at udvikle tryghed. Det kalder også på, at man udviser autoritet på en måde, hvor barnet ikke føler sig forkert, men i stedet føler sig tryk og engageret i en given pædagogisk aktivitet. Med andre ord skal karavaneføreren kunne skabe nogle rammer for børnene, som er velstrukturerede, klare, entydige, overskuelige og forudsigelige. Enhver succes må dermed betragtes som barnets succes, og alt der måtte gå galt undervejs, er den voksnes ansvar (29:NUSSA).

Pædagogens selvagens

Med tanke på det ovenstående er det også relevant at fokusere på pædagogens selvagens i den pædagogiske praksis. Når pædagogen er opmærksom på at arbejde med sig selv og reflekterer over sit samspil med andre mennesker, fx børn i daginstitutioner, kan det have en afgørende betydning for barnets trivsel i daginstitutionen (Hart, side 188:2021).

Når pædagogen udviser engagement, glæde og deltager i aktiviteter med børnene på en nærværende måde, kan det smitte følelsesmæssigt af på barnet. Samtidig kan det bidrage til den gode stemning og danne yderligere grobund for den positive relation med barnet.

I aktiviteter og lege vil det også være pædagogens rolle at være opmærksom på, at børnene dels ikke overvældes af for meget stimuli, hvor arousal-(energi)-niveauet bliver for højt, og dels ikke falder fra, hvis arousal-niveauet bliver for lavt. Denne opmærksomhed vil gøre det muligt at lave små justeringer i legene undervejs, såsom temposkift, så børnene bedst muligt oplever at blive mødt og forstået som dem de er.

2. Kroppen og sanser

Det autonome niveau og arousalregulering

I arbejdet med børns sanser giver det mening at indtænke *det autonome niveau* af den treenige hjerne. Det er på det autonome niveau, at man kan gå ind og arbejde med legens og kontaktens betydning, og dermed danne grundlag for, at barnet videre kan udvikle sig i en positiv retning. Det skyldes, at det er gennem det autonome niveau, at barnet lærer at regulere sit arousal-niveau og samtidig få kontakt med sine følelser gennem sansning. Det er også på dette niveau, at barnet lærer at indgå i rytmer i samspil med andre (Nussa:23-26).

Når børn lærer at lege, er det essentielt, at barnet også lærer at synkronisere sig med andre børn, da det ellers kan blive svært at indgå i sociale samspil. Samtidig kan et barn med vanskeligheder i forhold til arousal-niveau blive udfordret i at lege med andre senere i livet eller få svært ved at indgå i sociale samspil.

Det vil derfor være på det autonome niveau, at man kan gå ind og arbejde med legens og kontaktens betydning, og dermed også danne grundlag for, at barnet videre kan udvikle sig i en positiv retning.

Lege med fokus på synkronisering og arousal

Børn som er udfordrede på det autonome niveau, har særligt brug for, at der arbejdes med synkronisering og arousal. Det indebærer for eksempel, at der er fokus på lege med:

- rytme
- op - og ned regulering
- temposkift
- turtagning
- imitation
- opmærksomhed
- berøring
- behag
- og ubehag.

Alt dette kan med fordel indtænkes i legene - kombineret med et sideløbende fokus på tryghed, nærvær og glædesfyldte samspil (119-121:2020 Hart). Derudover udvikler barnet i synkroniseringen også evnen til at kunne udholde at være i en spændingstilstand, mens fysisk kontakt og berøring i legene samtidig bidrager til at styrke den sansemotoriske udvikling.

Det kan i det hele taget give god mening, at der arbejdes med at øve børns op- og nedreguleringer i dagtilbud, så de i en dagligdag med mange sanseindtryk undgår at blive overstimuleret. Nedreguleringsaktiviteter kan derfor, som noget helt naturligt, implementeres i den pædagogiske dagligdag, hvor fokus for eksempel kan være på, at

børnene skal mærke mindre stimuli og blive bedre til at mærke sig selv og forstå deres egen krop.

Børn er også meget forskellige i forhold til deres personlige energiniveau, så nogle børn vil have et lavt gear og andre et højt gear. Dette kan for eksempel indtænkes til samling, hvor man under sange, rim og remser med videre kan skifte tempo undervejs - fra hurtige rytmer til slowmotion (*dette kan være en hvilken som helst sang, men se evt. under afsnittet 'lege som træner arousalregulering og sanser' på side 8*)

Vuggestuebørn

I kontakten med vuggestuebørn er det en vigtig opgave for medarbejderne at være opmærksomme på, om børnene har udviklet en tilstrækkelig og aflæselig ansigtsmimik. Hvis barnet for eksempel har udfordringer med at give udtryk for følelsesmæssige tilstande, kan det betyde, at barnet har verbalt utydelige voksne hjemme. Uanset vil barnet have brug for, at de pædagogiske medarbejdere er overdrevet tydelige i deres brug af mimik og samtidig vælger lege, hvor mimik anvendes. Ved at arbejde med både krop og mimik kombineret med imitation kan man være med til at styrke barnets opmærksomhed på andre. På sigt vil barnet bedre kunne aflæse andres ansigtsudtryk og være i stand til på egen krop at forbinde sanser og egen mavefornemmelse.

Sanseintegration og sansemotorik

Mens arousal bestemmer energiniveauet, har sanseintegration og sansemotorisk udvikling betydning for, hvordan hjernen sorterer, organiserer og bearbejder sanseindtryk og bevægelser. Når der fx arbejdes med krea og kunst, vil det omkring et-års alderen give rigtig god mening at fokus er på *processen* frem for *produktet*. Her kan man med fordel tage billeder af børnenes proces og lægge ud på Aula eller printe dem ud og hænge dem op på stuen.

Den sensomotoriske periode, fra 0 til ca. 2 år

Når barnet er omkring et år, vil det tydeligt eksperimentere ved at afprøve ting. Her vil barnet ofte lære ved fx at bygge klodser op for at rive dem ned igen, eller hælde mælk ud på bordet for at se, hvad der sker. Barnet lærer hermed gennem forståelse af årsag og virkning, og altså gennem handlingen frem for ved tanken (Piaget: Pædagogen.dk)

Mennesket er udstyret med syv sanser, hvoraf tre af sanserne anses som basale sanser: Taktilsansen (følesansen), Vestibulærsansen/labyrintsansen og Proprioceptive (muskul- og ledsansen). De øvrige sanser er: synssansen, høresansen, smagssansen og lugtesansen. Sanserne vil være barnets adgang til at få viden om sig selv og sin verden. Derfor kan man med fordel støtte sansebearbejdningen ved, at de gentagne gange bliver øvet og brugt i forskellige lege og aktiviteter (Den styrkede pædagogiske læreplan: 2018)

Lege der træner arousalregulering og sanser

I den resterende del af hæftet nævnes en række eksempler på lege, som på forskellig vis træner arousalregulering og/eller de forskellige sanser.

Nogle lege er nævnes ved navn, mens andre er beskrevet mere detaljeret. Fælles for alle er, at de er inddelt under forskellige overskrifter, så man kan se, hvad de særligt bidrager til – derfor går nogle af legene også igen.

Lege som træner arousalregulering samt syns- og følesansen

- **Faldskærmsleg - Havets bølger** (for et-årige): 1-2 voksne sidder med en lille faldskærm og op til fire børn. Det er ikke nødvendigt at alle børn er med i legen hele tiden - de kan kravle til og fra som det passer. Fokus er at få øjenkontakt med det barn som er under faldskærmen og får blæst faldskærmen op og ned over sig.
- **"Bjørnen sover"** Giver anledning til at køre op og ned i arousal-niveau.
- **"Jeg er en lille undulat"** (og stor undulat)
- **"Lille Peter Edderkop"** (og Store Peter Edderkop): Sangen kan både synges med fagter eller med rekvisitter, fx et billede eller en edderkoppebamse, eller man kan 'tegne' edderkoppens rejse på barnets ryg.
- **"Bager Bo"** (med rekvisitter)
- **"Trommedans med bamser eller legetøjsdyr"**: Sæt en lille bamse eller et legetøjsdyr ind på midten af trommen. I kan starte med at tromme stille og roligt og se, hvordan dyrene på trommen danser til jeres trommeslag. Prøv også at spille hurtigt og højt og se, hvordan dyrene så danser hurtigere. I kan synge en god sang til, mens I spiller, eller I kan sætte et stykke musik på, som I spiller med til (har I ikke en tromme, kan I bruge en papkasse). Styrker blandt andet barnets rytmesans og forståelsen mellem rytme og bevægelse, og træner samtidig arousalregulering.

Sange med opmærksomhed på sig selv og kropsbevidsthed

For at øge fokus på hvert enkelt barn, til fx samling, kan man dele børnene op i tre grupper og en voksen, der sidder foran hver lille børnegruppe. Samme sang synges af alle de voksne, men børnene sidder alle rettet mod den voksen, der sidder foran dem, hvilket øger chancen for at skabe en god kontakt med børnene. Sangene kunne fx være:

- **"Hoved, skulder, knæ og tå"**
- **"Så kom den søde lille mus"** Fokus er på kontakt med barnet og bevidsthed omkring egen krop gennem sangen.
- **"Sommerfuglen, sommerfuglen flyver rundt i stuen".**
- **"Tommelfinger, tommelfinger hvor er du?"**

Lege med opmærksomhed på den taktile sans (følesansen)

Taktilsansen (følesansen) har betydning for vores kropsbevidsthed, fx i forhold til berøring og tryk, og er det der gør os i stand til at mærke varme, kulde og smerte.

Derfor har taktilsansen også betydning for udviklingen af motoriske færdigheder.

- **Sansekasser:** Lad børnene træde op i en balje med grankogler eller kastanjer evt. med bare tæer, mens I synger om, hvordan det opleves på tæerne. Det kan også være en vandpyt eller sansekasser med fx fjer, ris, bolde, hvor børnene kan sidde i boldene eller lignende.
- **Sansekasse med regnbue-ris (lav det evt. i et lille badebassin for at mindske "rod"):** Hæld ris i en pose og hæld frugtfarve i. Ryst posen indtil alle risene har en fin farve. Hvis man har pastafarve, kan det også sagtens bruges. Bland 2 dl ris og 1 tsk eddike i en pose og ryst. Kom lidt pastafarve i og ryst igen. Undlad at komme alt for meget farve i uanset hvilken type farve, du bruger. Hvis du bruger pastafarve, har risene brug for mere tørretid (krible kongen.dk).
- **Øvelser med stof:** Leg med tørklæder - kast dem op i luften og dans med dem. Opfordre børnene til at lave store armbevægelser, mens I synger "Det sner, det sner, det sner" - noget alle børn kender og elsker. Store armbevægelser styrker arm- og håndmotorikken, der er et forstadie til finmotorikken.
- **Trædesten eller gå/kravle-leg:** Bevæg jer på forskelligt underlag, gerne med bare fødder.
- **Mal med hænder/pensler:** Legen træner sansestimulering, finmotorik og taktilsans.
- **Sansning med kartoffelmel eller modellervoks**
- **Sansning med sæbebobler**
- **Sans med fjer:** Bevæg fjer over ansigtet og på armene. Husk, at være opmærksom på at skifte mellem faste tryk eller blid berøring.
- **Male med arme og ben:** Læg papirtapet i hele lokalet eller udenfor på jorden eller mal på paptallerkener. Sørg for at bruge giffri maling, fx 'taste safe'-maling. Opskrift på "Taste safe-maling": Bland 1 dl, mel, 1 dl vand, 1 dl fint salt. Rør det hele rundt. Når det har en dejlig konsistens, deler man 'dejen' op i små portioner og farver dem i forskellige farver. Pas på med at lave for meget maling - det er svært at gemme, når farverne først er blandet sammen og smurt ud over papiret. En god mængde er ca. 2 dl af hver, dog lidt mindre salt og ofte lidt mere vand, så malingen ikke bliver for tyk. En tyk konsistens er god, hvis det skal bruges som fingermaling (kriblekongen.dk).
- **Kartoffeltryk med maling og grøntsager**
- **Mal på is, som man har frosset ned enten udenfor eller i fryseren.**
- **Væk smagssansen med surt og sødt**

- **Brug hånd- og fodaftryk:** Brug maling eller karton til at lave dyr, fx elefanter eller sommerfugle, med hånd- og fodaftryk.
- **Sans med mad:** Værn om, at barnet selv spiser og sanser via sin mad, og samtidig opnår en mestringsfølelse ved fx selv at spise eller drikke af en kop.
- **Sanseflasker:** Bland vand i en flaske med fx glimmer, ris, kaffebønner, pastaskruer og lignende.
- **Sansebøger fx “Min meget store sansebog”.**

Lege med opmærksomhed på den proprioceptive sans (muskel-led sansen)

Den proprioceptive sans (muskel-led sansen) hjælper både til forståelsen af egen krop (bevægelser, muskelkraft og kropstillinger), og bidrager til et roligt og afbalanceret arousal-niveau. Den hjælper også med til at styrke tonus, dvs. spændingstilstanden, i musklerne.

- **Vug, snur og gyng** fx i en hængekøje eller ligge forsigtigt på rullebræt.
- **Leg med modellervoks**
- **Muskel-led-kompression**
- **Gå på forskellige typer af underlag**
- **Dans**
- **Grav**
- **Leg med ler, dej og sand.**

Lege med opmærksomhed på den vestibulære sans (labyrintsansen)

Vestibulærsansen (labyrintsansen) hjælper til forståelsen af egen krop, balance og orientering i forhold til omgivelserne.

- **Sang og dans:**

- **Bom tjikke bom** fra Kaj og Andrea
- **Vug, snur og gyng** fx i en hængekøje eller lig forsigtigt på rullebræt
- **Tæppeleg:** Træk børnene rundt på stof (*fokus på udvikling af barnets balance*).
- **Stoftunnel:** Kravl gennem en stoftunnel med en "gave", der skal afleveres til en person i den anden ende. Barnet vælger en ting fra kassen, som barnet vil tage med gennem tunnelen og aflevere. *I samtalen om gaven folder man sproget ud sammen med barnet.*

- **Lege og turtagning:**

- Tril bolde frem og tilbage.
- Skift til at bygge med klodser.

- **Rasleæg**

- **"Inde i min hånd, har jeg et rasleæg"** (sangaktivitet)
- **"Så kom den søde lille mus"**: Sangaktivitet med fokus på kontakt med barnet og barnets bevidsthed om egen krop (sangen kan findes med video ved at søge på: 'Rytmik med Anna').
- **"Rasle Rasle sang"**: Syng "rasle, rasle, rasle, rasle, rasle, stop". *Har også fokus på arousalregulering.*

Kontaktlege med særligt fokus på kontakt med barnet

- **"Blinke blinke lille stjerne"**: Sangaktivitet, hvor man synger:
'Blinke blinke lille stjerne
(indsæt navn på barn, fx Anna) er en dejlig pige/dreng
Annas øjne de er (indsæt farve på øjne), og har en øre, næse og en mund
Blinke blinke lille stjerne, Anna er en dejlig pige.
- **"Så kom den søde lille mus"**: Sangaktivitet, hvor man holder fokus på kontakt med barnet og bevidstheden omkring egen krop gennem sangen (Rytmik med Anna).
- **Sanse med silkestof** fx med sangen "Borte borte tit tit", hvor man kan gemme sig bag stoffet og forsigtigt sige 'bøh'.
- **Sans med sæbebobler:** Har en beroligende og afslappende effekt samt skaber god mulighed for kontakt mellem barn og voksen.

Sange med opmærksomhed på sig selv og kropsbevidstheden

- **Tommelfinger, tommelfinger** (sangaktivitet)
- **Hoved, skulder, knæ og tå**
- **"Så kom den søde lille mus"**: Fokus på kontakt med barnet og bevidsthed omkring egen krop gennem sangen.
- **"Sommerfuglen, sommerfuglen flyver rundt i stuen"**.

Theraplay med barnet/inspireret af Theraplay

- **Fugtighedscreme**: Start med at smøre creme på barnets hænder eller fødder i faste tryk med fokus på kontakten med barnet.
- **Fjer og vat**: Ae barnet med fjer eller vat der bliver ført hen over armen
- **Rispose**: Læg en rispose på hovedet af barnet ("Hej der var du")
- **Sæbebobler**: Pust og pop derefter sæbeboblerne sammen med barnet.

3. Sprog og sprogstimulering

Gode sprogkompetencer skaber et godt fundament for, at børn kan klare sig godt senere i livet. Samtidig har et veludviklet sprog en væsentlig betydning for barnets sociale kompetencer, fordi barnet får lettere ved at blive og føle sig forstået og har bedre mulighed for at kommunikere med andre omkring sig. En tidlig indsats, hvor daginstitutionen målrettet arbejder med børns sproglige udvikling, kan dermed være med til at skabe de bedste forudsætninger for barnets trivsel og udvikling (2014:Socialstyrelsen). *"Vi skal ikke vente på, at barnet får et rigtigt sprog, for allerede i de første 18 måneder kan vi skabe et sprogligt fundament hos barnet, som barnet kan bygge videre på, når det begynder at tale"* (Lotte Salling: Sproget er en gave til barnet).

Se mere om sprog og kroppens sammenhæng her:

<https://www.sundhedsplejersken.nu/sproget-er-en-gave-til-barnet/>

Eksempler på, hvordan sproget kan stimuleres

- **Sæt ord på:** Sæt (få ord) på handlinger og følelser i hverdagssituationer og brug mange gentagelser. Når man i samarbejde med børnene sætter ord på, hvad man gør, opstår der en bevidst sprogliggørelse af handlinger.
- **Brug af dyreløyd:** Børn mellem 1-2 år kan få stor gavn af at arbejde deres sprog frem gennem leg med lyde- og lydniveau. Fx kan man bruge hjemlige hus - og bondegårdsdyr hvor lydene ofte er varierede og ordinære:
 - Katten siger 'miav'
 - Hunden siger 'vov'
 - Hanen siger 'kykeliky'
 - Koen siger 'muh'
 - Anden siger 'rap'
 - Grisen siger 'øf'

(Henriksen: www.mitbarnssprog.dk).

- **Brug materialer:** Stimuler sproget med billedbøger med dyr, figurer med dyr, klodser med dyr mv.

Dialogisk læsning/læsning med billedbøger (pegebøger)

I et-årsalderen og generelt i vuggestuealderen er det gavnligt at have fokus på leg i læsningen. Man behøver ikke at læse en bog eller tekst fra ende til anden. I stedet anbefales det at være opmærksom på den kontakt, der opstår med barnet gennem læsning som aktivitet og samtalen omkring billederne. Der kan også peges på billeder og lignende for at skabe en kobling mellem billederne og sproget (www.sprogogleg.dk).

- **Anbefalinger til pegebøger og billedbøger** (*bøger med få ord eller blot billeder*)
 - Holger og fluen (af Thorstein Thomsen)
 - Min dag i vuggestue (af Marianne Iben Hansen)
 - Sprogpakke, Dialogisk læsning 1-2 år (fra Carlsen Sprogeriet): *Bamsebjørn på ferie, Bobby lærer nye ord, Masser af lyde med plet*).
-
- **Anbefalinger til dukketeater med fx** Bukkebruse, Guldlok og de tre bjørne.

4. Fokus på følelser (fra cirka 1,5 år)

Bøger

- Den lille bog om STORE følelser, af Ina Victoria Haller
- Den store snikke snakke bog, af Ina Victoria Haller.

Lege

- Tittebøh (bag hænder eller ting).
- Giv og tag lege - Tak, værsgo og tak.
- "Hvor stor er du".
- "Der kom en lille mus" (med rasleæg).

Sange med fagter

- "Jeg er en undulat"
- "Hjulene på bussen"
- "Klappe klappe kage"
- "Vi trækker skuffen ud"
- "Gravkoen graver"
- Sangkuffert med hæklede figurer eller rekvisitter og sangtekster.

Tip: Ballerup Bibliotek har legekufferter med videre til sprogstimulering.

Navnesange

- Drala-sang.
- Aj aj aj og - er her.

Sprogstimulering med tosprogede

Forskning viser, hvor vigtigt det er, at tosprogede børns dansktilegnelse bliver styrket gennem aktiviteter, hvor deres modersmål også aktiveres. Det kan blandt andet gøres ved at visualisere forskellige frugter eller et andet tema på stuen. Fx kan frugten 'kiwi' skrives på de forskellige sprog, som stuens børn har som modersmål og dermed være med til at styrke både barnets sociale og kognitive udvikling (Wybrandt 2013: Sprog er en gave)

Herudover anbefales det, at sprogstimulering indgår som en naturlig del af barnets velkendte hverdag fx i lege, ved højtlesning og brug af konkrete ting, temaer, rim og remser.

5. Supplerende legeeksempler rettet mod det autonome niveau af den treenige hjerne

Leg med balloner

Leg med balloner kan træne koordination, samarbejde, opmærksomhed, kropsbevidsthed og giver børnene mulighed for at øve sig på pludselige stop, igangsættelse og venten på tur.

- **Den flyvende ballon:** Fyld en stor pose med oppustede balloner. Børnene står i en rundkreds og bokser til ballonposen. Det gælder om sammen at holde ballonposen i luften. *Materialer: Balloner og en stor sort sæk.*
- **Ballontog:** Børnene stiller sig på en række og holder hinanden på skuldrene. Mellem hvert barn placeres en ballon, som de skal forsøge at holde oppe med deres kroppe. Børnene bevæger sig nu langsomt fremad med ballonerne imellem sig - et skridt af gangen.
- **Spil med balloner:** Alle børn får en ballon hver. Ballonerne kastes op i luften og holdes herefter i spil. Man kan fx prøve at se, om man kan undgå, at de rører gulvet. Når spillet er godt i gang, tæller den voksne højt: "1,2,3... STOOOP!", mens hvert barn finder en ballon og holder den stille. Når børnene har holdt ballonerne stille et stykke tid (vurdér hvor længe de kan holde til det), siger den voksne "Spil" og børnene leger videre med ballonerne indtil næste stop.

Stopdans i hulahopringe

Denne leg styrker og udvikler opmærksomhed og balancesansen, når børnene skal danse og navigere rundt mellem hinanden, samt selvregulering, når man kører op og ned i arousal.

- Hulahopringe placeres rundt omkring på gulvet. Når musikken spiller, danser børn og voksne rundt uden for ringene. Når musikken stopper, skal børnene hoppe ind hurtigst muligt i deres ring. Når musikken starter igen, danser børnene videre. Gentages flere gange. *Materialer: En hulahopring til hvert barn og musik.*

Faldskærmslege

Denne leg styrker og udvikler synkronisering, sansninger, arousal-regulering og grovmotorik, ved at man bevæger sig på forskellige måder.

- **Havets bølger:** Gruppen skal sammen lave bølger med faldskærmen. Alle holder rundt omkring faldskærmen og bevæger den i bølger i et tempo som bestemmes af den voksne (fx store, små, hurtige, langsomme). Efter et par gange kan man udvide legen ved at tilføje en bold, som skal bevæges rundt på faldskærmen.
- **Rytmeleg omkring faldskærmen:** Børnene tager fat i faldskærmen med én hånd og begynder at gå rundt i en cirkel. Imens kan den voksne fortælle en historie, som danner rammen for gåturen. Fx om at gå en tur igennem skoven, som kræver at man bevæger sig på forskellige måder (gå i mudder, løbe over en mark, hoppe på sten, liste forbi noget farligt, gå på en sti, gå på tæer for at nå æblerne i det høje træ osv.)
- **Svingtur:** Fold en faldskærm ud og lad et barn sidde inde i midten. De resterende børn fordeler sig rundt om faldskærmen og tager fat i kanten, mens de går rundt i ring og siger:

*Og vi gik, og vi gik,
og vi gik og vi gik,
mens vi tænkte
på sodavand og kage*
- **Faldskærmsleg for 1-årige:**
 - Træk børnene rundt på faldskærmen
 - Gem børnene under faldskærmen og leg borte tit-tit
 - Sid sammen under faldskærmen og syng en sang.

Sæbebobler

Kontaktleg der styrker tilknytningen mellem børn og voksne, skærper børnenes sanser og styrker arousal-regulering.

- Spring boblerne med forskellige kropsdele (prik med en finger, klap dem mellem hænderne, spring dem med hovedet, albuen, en high five sammen med en ven/voksen)
- Hør hvordan det lyder, når sæbeboblerne springer.
- Pust til sæbeboblerne, så de flyver i forskellige retninger.
- **Leg 1:** Børnene sidder ned. Der tælles til tre, hvorefter de må rejse sig. Blæs nogle sæbebobler ud i luften og lad børnene klaske og vifte dem i stykker. Når der ikke er flere bobler siges der "stooop" og alle børnene sætter sig ned igen. Gentages så mange gange, børnene viser interesse.

Banke bøf

Denne leg styrker og udvikler arousalregulering, venten på tur og udholdenhed.

- Børnene sidder i en rundkreds på gulvet. Den voksne går rundt om børnene og siger "banke", hver gang man rører ved et barns hoved. På et tidspunkt vælger den voksne et tilfældigt barn og siger "bøf". Barnet skal nu rejse sig op og løbe den ene vej rundt om rundkredsen, mens den voksne løber den anden. Når de to mødes, giver de hinanden et kram og barnet løber videre hen på sin plads. Den voksne går nu rundt igen og vælger et nyt barn. Sørg for, at alle børn får prøvet.

Variation 1: Hvis børnene ikke har lyst til at kramme, kan man enten lave en high five, give et håndtryk, et blink osv.

Variation 2: I stedet for at det kun er den voksne, der går rundt, kan man lade børnene gøre det, når der er blevet sagt "bøf" på deres hoved. Sørg for at hjælpe børnene med at huske, hvem der mangler, så alle dem der har lyst, får prøvet.

Grønt lys - stop

Denne leg styrker og udvikler opmærksomhed og selvregulering, idet børnene øver sig i at kunne veksle mellem at stå stille og bevæge sig.

- Alle børn placeres på en række i den ene ende af rummet. Den voksne stiller sig i den anden ende med front mod børnene. Børnene instrueres i, at når den voksne vender sig rundt og råber "*grønt lys*", må børnene bevæge sig frem mod den voksne. Men så snart den voksne vender sig om mod børnene og råber "*STOP!*", skal børnene stoppe. Legen slutter, når alle børnene er nået frem til den voksne og får en krammer.

Variation: Man kan bede børnene om at bevæge sig på forskellige måder: gå, liste, hoppe, kravle, mave sig afsted osv.

Ærteposer

Denne leg styrker og udvikler balance, fokus på at hjælpe hinanden og arousal-regulering, mens børnene øver sig i at balancere med ærteposer på hovedet.

- **Befri din ven:** Alle børn bevæger sig rundt imellem hinanden med en ærtepose på hovedet. Hvis et barn taber sin ærtepose, skal barnet stå stille. En ven eller voksen skal komme og hjælpe barnet med at samle ærteposen op. Den der hjælper, må gerne holde på sin egen pose imens.
- **Kold og varm kartoffel:** Børnene sidder i en rundkreds. Den voksne sender en ærtepose hen til barnet ved siden af og siger: "Det er en kold kartoffel". Når kartofflen er kold, giver man den stille og roligt videre til den næste i rundkredsen. Når kartofflen er kommet hele vejen rundt til den voksne, kan man skifte til en varm kartoffel. Nu skal ærteposen gives hurtigt videre, så man ikke brænder sig. Den voksne skifter hele tiden mellem kold og varm kartoffel for at få børnene op og ned i arousal.
- **Afslapningsøvelse:** Børnene lægger sig på gulvet. Den voksne placerer en ærtepose oven på hver af børnenes maver. Børnene bevæger langsomt maverne op og ned for at se, hvordan ærteposen bevæger sig.

Boogie woogie

Denne leg styrker og udvikler balance, rytme og synkronisering.

- Sanglegen Boogie Woogie gennemføres mens anvisningerne i sangen følges. Det samme vers gentages herefter med henholdsvis venstre hånd, højre ben, venstre ben, hovedet, tungen, maven og slutter med numsen.

*"Så ta'r vi højre hånd frem, så ta'r vi højre hånd tilbage
Så ta'r vi højre hånd frem, og så ryster vi den lidt
Så gør vi boogie woogie, og så drejer vi omkring
Og så går vi i ring – HEY!
Åhh - Boogie boogie woogie – HEY!
(gentages 3 gange)
Og så går vi i ring"*

Motorbåd

Denne leg styrker og udvikler arousalregulering.

- Alle holder i hånden i en rundkreds, mens de går rundt og siger: "Motorbåd, motorbåd sejl laaangsomt". Sætningen gentages et par gange, så længe man fornemmer, at børnene stadig har interessen. Derefter siger man: "Motorbåd, motorbåd sejl hurtigere", og gentager ligeledes et par gange. Til sidst afslutter man ved at sige: "Motorbåd, motorbåd stooooop!". Legen starter igen og båden sejler ikke langsomt. Det er den voksne, der styrer tempoet.

Rytmeleg på faldskærm

Denne leg styrker og udvikler opmærksomhed, rytme (synkronisering) og imitation.

- Børnene kan enten ligge på, sidde på eller stå rundt om faldskærmen.
- Den voksne klapper forskellige takter, som børnene skal følge.

Rytmeleg med rasleæg

Denne leg styrker og udvikler rytme, imitation, selvregulering og opmærksomhed. Ved alle variationer sidder man i en rundkreds.

- **Rasle i takt i forskelligt tempo (hurtigt/langsomt):** Alle børn har et rasleæg og rasler til forskellige sange, hvor man veksler mellem små og store bevægelser (fx til melodien 'Lille undulat/store undulat')
- **Rasleæg med "stomp" elementer.** Der synges: "Rasle, rasle rasle.... Stop" på melodien: "Vil du, vil du, vil...". På "stop" lægger man rasleæggene fra sig og tager hænderne op i luften. Man kan variere i lydstyrke og tempo.
- **"Oppe på mit hoved"**

Forskellige fagtesange

Sangene udvikler og styrker sprogstimulering, imitation og spejling, rytme og arousalregulering.

Syng sangene i forskellige toneleje, brug små og store bevægelser, og skift mellem hurtigt/langsomt tempo.

- Forslag til sange:
 - Lille/store Peter edderkop
 - Vi trækker skuffen ud
 - Den lille/store undulat
 - Bjørnen sover
 - Hjulene på bussen osv.

Dans med silketørklæder

Med danselege øver børnene sig i, at relationer kan bestå, selvom man ikke kan se personen. Samtidig stimuleres børnenes rytmiske sans.

- Alle børn får et silketørklæde. Børnene skal nu gemme hovedet bag tørklædet, mens der på melodien "Mester Jakob" synges:

*"Søde børn, søde børn
Hvor er i? Hvor er i?
Jeg kan ikke se jer (gentages)
Kom nu frem (gentages)... BØH"*

- **Variation 1:** Der kan synges om ét barn ad gangen.
Variation 2: Dans rundt til musik med tørklæder, som man vifter rundt.

Gyngetur i hængekøje

Med gyngeture stimuleres børnenes taktilsans (følesans) og balance.

- Gyng børnene skiftevis i et stort tæppe, mens der synges en sang for dem, evt. en navnesang. **Tip:** Hvis man er alene, kan man binde den ene ende af tæppet fast i en ribbe, hvis man har det.

Alle dem med blå tøj på

Med legene udvikles og styrkes fællesskabsfølelsen, opmærksomheden, evnen til at få øje på hinanden og behovsudsættelse, mens man venter på tur, samt sang og rytme.

- Børnene sidder i en rundkreds og der synges:

*"Alle dem med blå tøj på,
de skal lige op og stå
Så alle kan se og lære at forstå,
hvordan det kan se ud, når man har blå tøj på."*

De børn der har den farve tøj på, som man synger om, rejser sig op, mens de andre synger. Når sangen slutter sætter børnene sig ned igen, og der synges om en ny farve. Sørg for, at alle de børn der har lyst får lov til at komme op og stå ved, at deres farver er blevet valgt.

Lille Lise

Børnene sidder i en rundkreds og der er forberedt en kasse/kuffert med nogle genstande som børnene kan vælge (bil, bold, dukke, dyr osv). Lad kassen gå rundt og lad børnene vælge en ting, hvorefter man skiftes til at synge sangen "Lille Lise" med hvert barns navn og den ting de har valgt, fx:

Lille Marius, lille Marius
fik en bil så blå
holdt så meget af den,
sov med den om natten
Lille Marius, lille Marius
fik en bil så blå.

Fjer

Med legene udvikles og trænes tilknytning, taktilsansen og mødeøjeblikke.

- Pust til fjerene
- Pynt hinanden med fjer
- Kild børnene på ansigt, arme og fødder.

Maling

Når man leger med maling, er det vigtigt at have fokus på processen, hvor børnene stimuleres med forskellige sanseindtryk, fremfor produktet.

- Fingermaling
- 'Mal' på hinanden med pensler uden maling

Kartoffelmel og vand

Med legene udvikles og trænes den taktile sans, når kartoffelmel og vand blandes til slim.

- Brug forskellige redskaber til at undersøge slimen, fx piskeris, skeer og lignende.
- Overfør slimen frem og tilbage fra kander til kopper og skåle.
- Gem legetøjsdyr i slimen og få børnene til at lede med hænderne.
- Farv slimen i forskellige farver.

Fodbad

Med fodbad udvikles og trænes tilknytning, kropsbevidsthed og den taktile sans.

- Variér fodbadet med sæbeskum og frugtfarve
- Giv fodmassage og få evt. børnene til at give hinanden fodmassage.

Smagelege

Med smagelege kan man blandt andet træne smagssansen, øve sig i at mærke behag/ubehag og udvikle madmod.

- Lad børnene smage på forskellige ting (sure, søde, salte, bitre)
- De lidt større børn kan få bind for øjnene og prøve at gætte, hvad de smager på.

Befri dyr fra isklumper

Legen stimulerer forskellige sanseindtryk (varme/kulde og glat/vådt)

- Frys små legetøjsdyr ned i poser med vand. Lad børnene befri dyrene på forskellige måder. De kan fx hakke dem fri eller bruge varm vand til at smelte isen.

Byg huler

Huler kan bygges på stuen og styrker børnefællesskabet, tilknytning og sociale relationer.

- Brug forskellige tæpper og puder, og lad børn og voksne samarbejde om at bygge hulen. Den voksne er med inde i hulen.
- Når hulen er bygget, kan man læse historier, synge sange eller øve rollelege ved fx at lege, at man er dyr, der bor inde i hulen.

Pust til vatkugler

Legene styrker fornemmelsen for årsag/virkning, samarbejde og fællesskab.

- **Pusteleg med målstreg:** Børnene lægger sig på maven ved siden af hinanden. Pust vatkugler fra den ene ende af rummet og ned bag en målstreg i den anden ende af rummet. Den voksne er med og viser børnene, hvordan man gør. Der er fokus på, at man hjælper hinanden, og det gælder ikke om at komme først.
- **Variation:** *Variér legen ved at lave en cirkel med en snor. Der lægges en masse vatkugler uden for cirklen, som børn og voksen hjælpes ad med at puste ind i ringen.*
- **Pusteleg ved bordet:** Børnene sættes ved bordet over for hinanden og puster kuglerne frem og tilbage til hinanden.
- **1-årige:** Her handler det blot om at se, hvad der sker, når man puster til kugler. Børnene øver sig i at puste og på at være nysgerrige og opmærksomme.

6. Supplerende legeeksempler som retter sig mod det limbiske niveau af den treenige hjerne

Kongens efterfølger

Legene udvikler og træner imitation, synkronisering og at gøre børnene trygge i og opmærksomme på forskellige følelser gennem leg. Børnene følger den voksnes anvisninger, mens den voksne veksler mellem forskellige fokuspunkter.

- **Sansemotorisk:** Skift mellem at hoppe, løbe, kravle, gå på tæer, dreje rundt, møve sig, gå baglæns, gå på line osv.
- **Fokus på følelser:** Leg dyr, der bevæger sig på forskellige måder, eller skift mellem at være glad, sur, bange, genert osv.

Grønt lys - stop

Legen udvikler og træner børnenes opmærksomhed på sig selv, andre og fællesskabet samt kendskabet til forskellige følelser.

- Alle børn placeres på en række i den ene ende af rummet. Den voksne stiller sig i den anden ende med front mod børnene. Børnene instrueres i, at når den voksne vender sig rundt og råber "grønt lys", så må de bevæge sig frem mod den voksne. Og når den voksne vender sig om mod børnene og råber "STOP!" skal børnene stoppe. Legen slutter når alle børnene er nået frem til den voksne og får en krammer.

Variation: Børnene kan bevæge sig på forskellige måder, fx som glade, vrede, triste og bange.

Klap i hænderne (Sangle)

Legen har fokus på følelsen af glæde og imitation.

- Syng sangen sammen og gør som anvist:
"Klap i hænderne, hvis du er i godt humør..." (KLAP, KLAP)
"Klap i hænderne, hvis du er i godt humør..." (KLAP, KLAP)
"Klap i hænderne hele dagen, så det høres helt til Skagen"
"Klap i hænderne, hvis du er i godt humør..." (KLAP, KLAP)

Variér med: Klap på maven, kinder, lår eller tramp i gulvet.

Monsterfangeleg

Legene har fokus på at lære sine negative følelser at kende, og hvordan de kan se ud hos andre. Gennem legen lærer børnene at mærke følelsen af frygt, samtidig med at det også er sjovt.

Man skal bruge et langt reb og et silketørklæde til hvert barn.

- I denne leg skal man gerne være to voksne. Den ene er monsteret, som skal fange børnene, mens den anden er børnenes beskytter.
- Alle børnene står bag ved en streg/snor i den ene ende af rummet, og i den anden ende ligger silketørklæderne.
Børnene skal nu ned i den anden ende og fange deres tørklæde, og derefter nå tilbage bag snoren igen uden at blive fanget.
- Den voksne, som er børnenes beskytter, må gerne hjælpe børnene ved at holde monsteret væk.
Bliver man fanget, skal man sætte sig ned. Børnene kan befri hinanden, ved at give en high five til de børn, der sidder ned. Legen er slut, når alle børn har fået deres tørklæde i sikkerhed bag snoren.

Tyren i det røde hav

Legen har fokus på at komme i kontakt med følelsen af frygt og oplevelsen af at blive bange samt udholde spænding gennem en legende tilgang.

Man skal bruge et kraftigt reb.

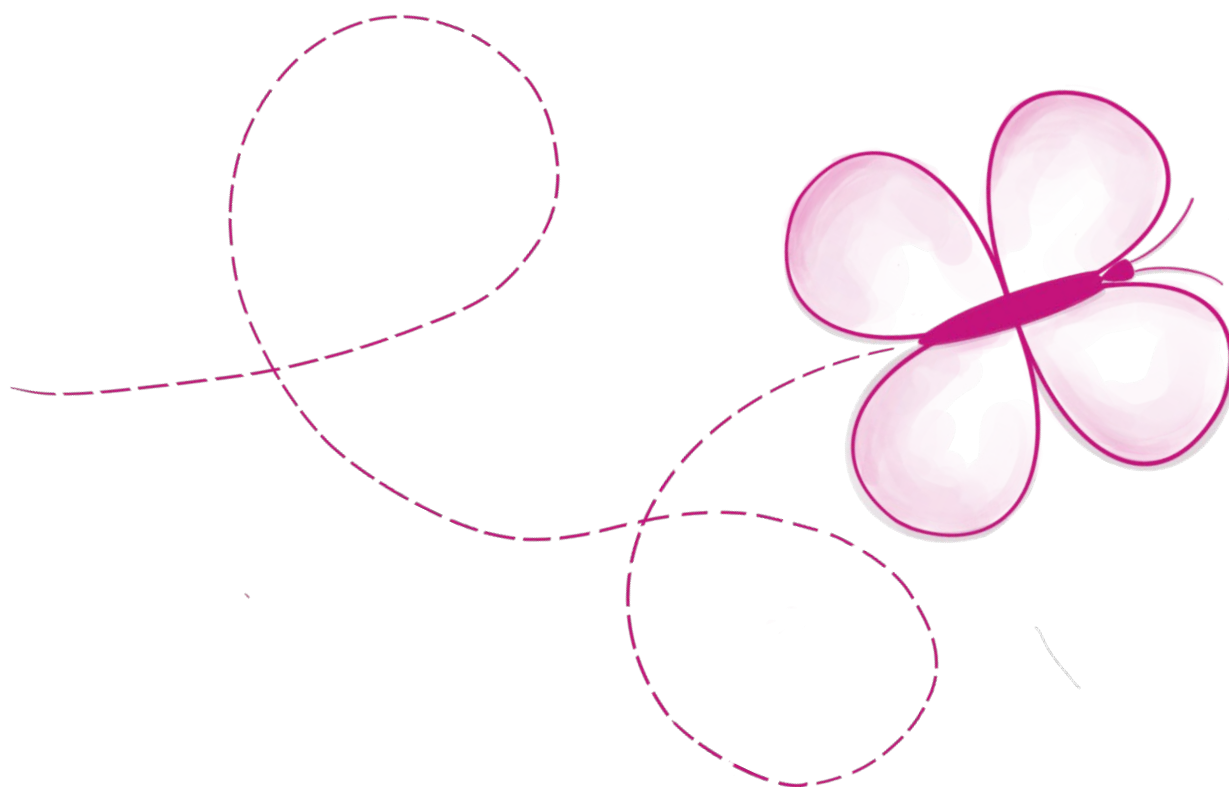
- Børnene står i en rundkreds og holder fast om rebet, som er bundet sammen til en stor cirkel. Den voksne skal agere tyren, som er fanget inde i rundkredsen, og skal forsøge at fange en af børnene ved at røre ved deres hænder.
- Børnene må gerne slippe torvet, når 'tyren' kommer mod dem, for så at tage fat igen bagefter. Undervejs i legen skal børnene dog sørge for at samarbejde om at holde torvet oppe, så det ikke rammer jorden. Hvis alle børnene kommer til at slippe torvet på samme tid, må tyren bryde ud af cirklen og forsøge at fange børnene. Bliver man fanget, er det ens tur til at være tyren i midten.

7. Litteraturliste

- 2014. Fremtidens Dagtilbud, Temahæfte - Læringstema Sproglig Udvikling, Socialstyrelsen. Dorthe Bleses.
- 2021. Hart, Susan. Dorte Rudi Andersen, Annie Jakobsen, Anne Larsen. Leg for sjov og for alvor - Et neuroaffektivt perspektiv. Hans Reitzels Forlag.
- 2021. Hart, Susan. Knud Helborn, Marianne Bentzen, Heidi Jacobi Madsen, Gitte Jørgensen, Anne Larsen og Annie Jakobsen. Nussa - Manual. Et Udviklings- og Legebaseret Børnegruppeprogram for 3-12-årige børn
- 2018. Den styrkede pædagogiske læreplan, rammer og indhold. Børne- og Socialministeriet.

8. Hjemmesider

- <https://www.paedagogen.dk/artikler/jean-piagets-teori-om-kognitiv-udvikling-16657/>
- www.sprogogleg.dk
- www.mitbarnssprog.dk
- <https://www.sundhedsplejersken.nu/sproget-er-en-gave-til-barnet/>



BEDRE DELTAGELSESMULIGHEDER FOR ALLE BØRN



**Ballerup
Kommune**



SAMMEN OM BØRN
Bedre deltagelsesmuligheder for alle børn

Center for Dagtilbud, Skoler og Klubber
December 2025

