

Konkurrencer

Dyster, udfordringer og det at være den bedste fylder meget for mange børn. Nu sætter vi spot på konkurrencer, som er lidt anderledes. I skal have velvære og ro i kroppen, og I kan dyste i sten, saks, papir.

Yoga og mindfulness får den optimale effekt, hvis det strækker sig over flere uger, som et fast tilbud.

Aktivitetssættet består af disse 2 lege:

1. Lad tilfældet råde
2. Yoga og mindfulness

Det skal du gøre:

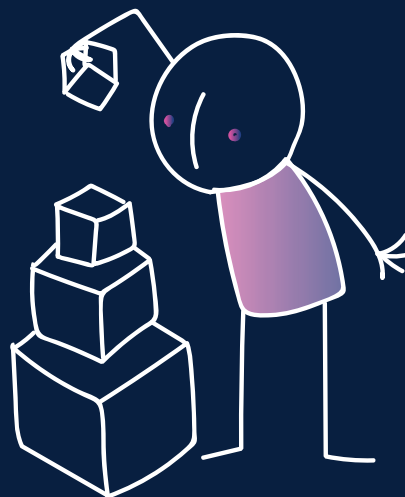
Læs trin for trin vejledningen til den valgte leg. Orienter dig i mulighederne for at tilpasse legen til din børnegruppe.

Alle lege indeholder forslag til En lettere leg og Leg videre!

I kassen finder du en oversigt over kassens indhold og de ting, som du selv skal finde til legen.

DUS Challenge

Til hver leg kan børnene lave et produkt i form af en udfordring, en overraskelse eller måske en anbefaling, som kan udfordre en anden gruppe børn i DUS'en. Til hver leg er der forslag til en eller flere DUS challenges.



Sæt i gang!

Lad tilfældet råde

Nogle gange har vi brug for at lade tilfældigheder bestemme, hvem der skal løse en opgave. Nogle mennesker elsker at spille så meget, at selv små konkurrencer giver stor fryd. Nu er det jeres tur til at afprøve forskellige tilfældighedsspil.

I skal prøve at slå terninger og lave sten, saks, papir.

Det finder du i kassen

- Bøger: Legenden om sten, saks og papir af Drew Daywalt, Tab og vind med samme sind af Marie Duedahl
- Terninger, kortspil
- Ark: Regnskabsark til konkurrencer, Vejledning til tilfældighedsspil

Det skal du selv finde

- Evt. flere terninger og kortspil

Tidsforbrug

Læsning: 15 min.

Leg: Fra 15 min.

Antal børn/voksne

Fra 2 børn til hele børnegruppen og 1 voksen.

Beskrivelse af legen

1. Læs bogen Legenden om sten, saks og papir højt, som en sjov optakt til legene.
2. Find vejledningen til tilfældighedsspil og lav evt nogle kopier.
3. Prøv de forskellige spil med børnene og sørg for at have masser af Regnskabsark til konkurrencer klar.



DUS Challenge

Lav en film med en af børnenes hænder, som slår Sten, saks og papir 9 gange. Sæt filmen på en skærm i DUS'en og lad børnene dyste mod børnene på skærmen. Hvem vinder? Husk at lave nye film, når de opmærksomme børn har afkodet rækkefølgen på skærmen.

En lettere leg:

Lad terningerne tale:

Hver gang et barn spørger om noget, som fx Må jeg stå på rulleskøjter eller Må jeg få et glas saftevand? slår I om svaret er ja eller nej. De ulige antal øjne er nej, og de lige antal øjne er ja.

Leg videre!

Leg videre!

Læs bogen Tab og vind med samme sind, som handler om at være en dårlig taber. Tal om hvordan man er en god vinder og taber.

Lav turneringer med tilfældighedsspil. Find inspiration på arket Vejledning til tilfældighedsspil. Del børnene ind i hold efter alder, få dem til at lave kampråb og lav en dyst med fest og farver. Børnene skal deles efter alder for at illustrere, at børn fra 0. klasse nemt kan vinde over børn fra 3. klasse, når der spilles spil, der bygger på tilfældigheder.

Yoga og mindfulness

Kan I lave den Hvæsende kobra eller Den smidige bue? Nu er det tid till at bøje kroppen i alle mulige retninger og mærke roen falde over jer. I denne leg konkurrerer man kun med sig selv. I skal lege med yoga og mindfulness, som styrker kropsbevidstheden og evnen til koncentration, mens man har det sjovt.

Vi anbefaler, at man laver denne yogaleg flere gange over tid. Namaste!

Det finder du i kassen

- Bogen: Yoga for børn af Susannah Hoffmann
- Stempel
- Ark: Motivationsskema

Det skal du selv finde

- Højtalere og pc til meditationen
- Måtter/håndklæder til at ligge på
- Link til eReolenGo! <https://ereolengo.dk/search/ting/historien?>
- Link til YouTube-videoen At finde ro: <https://www.youtube.com/watch?v=VHk6KeoZ7Fw> (eller download appen "Mindfulness for børn", der både har meditationer, der er gratis og nogle, man skal betale for)



Tidsforbrug

Læsning uden børn: Ca 20 min. - Læsning og yoga med børn 30 min. til de 2 sekvenser.

Antal børn/voksne

Max 25 børn pr. voksen dog er 2 voksne optimalt.

Beskrivelse af legen

1. Læs "Kom godt i gang" side 6-7 og "øvelser" på side 10-31 i bogen Yoga for børn, så du selv kender øvelserne i de sekvenser, I skal lave. Øvelserne tager ca. 30 minutter at gennemføre.
2. Bogen Yoga for børn er din guide, så hav den liggende foran dig, mens I laver øvelserne. Afsæt tid til at instruere børnene i, hvordan de skal gøre.
3. Vi anbefaler, at I afslutter yogatimen med en meditationsøvelse, hvor alle børn ligger på ryggen med øjnene lukkede og lytter til en af de yogahistorier, du kan finde på eReolenGo! eller alternativt via linket til YouTube. Hav udstyr til afspilning af meditationshistorierne klar, inden I går i gang med yoga, så du nemt kan starte afspilningen bagefter. Disse oplæsninger varer ca. 13 min.

DUS Challenge

Tag tid på hvem i jeres DUS, der kan stå længst i yogaøvelsen 'Højt træ' som du finder på side 46 og 47 i bogen Yoga for børn. Måske er børnene bedre end de voksne.

En lettere leg:

Lav fri leg med yogaøvelserne for en gruppe børn. Lad evt. børnene vælge øvelserne fra bogen Yoga for børn.

Lyt til meditationerne uden at knytte yoga til. Prøv både øvelser med at lytte/slappe af og vejrtrækningsøvelser. Historierne er lavet for at skabe ro og give ro og overskud til børnene.

Leg videre!

Gør legen til en konkurrence for det enkelte barn. Vælg sammen med barnet de øvelser, som barnet synes er svære, og gerne vil lære at mestre på en periode fra en uge til en måned. Der vil være forskel på niveau og antal øvelser, som det enkelte barn kan meste. For nogle børn kan udfordringen være at lære at ligge stille til hele oplæsningen.

Hver gang barnet har trænet øvelsen sættes et stempel på Motivationsskema. Når alle felter er udfyldt, så har barnet været vedholdende og vundet over sig selv.