







## **Fylgiskjal 1**

### **Gátlisti til viðmiðunar um hreyfingroska barna**











## Gátlisti til viðmiðunar um hreyfingarska barna

Þegar kennarar gera athuganir á grófhreyfingum barna getur verið gott að nota grófhreyfingagátlista til viðmiðunar. Hvert barn er einstakt og því ætti almennt ekki að bera það saman við önnur börn. Samanburður verður aðeins gagnlegur þegar geta barns er mjög ólík getu annarra barna á aldri þess. Nánari rannsókn á orsök þess háttar mismunar gæti verið ómaksins virði. Mikilvægt er að vera meðvitaður um mismun en ekki á að álykta án þess að rannsaka frekar. Að öllum líkindum er mismunurinn innan eðlilegra marka.<sup>1</sup>

### Börn 18-24 mánaða:

-  Bera stórt leikfang á meðan þau ganga
-  Hlaupa stíðlega
-  Setjast á lítinn stól frá standandi stöðu með því að bakka í hann eða með því að færa sig frá hlið.
-  Ganga aftur á bak
-  Ganga upp stiga með því að leiða fullorðinn með annarri hendi (báðir fætur í þrepi)
-  Standa á öðrum fæti í örskamma stund með aðstoð<sup>2</sup>










### Börn 24-36 mánaða:

-  Halda jafnvægi á jafnvægisslá í örskamma stund með báðum fótum
-  Grípa stóran bolta með höndum og líkama
-  Klifra í rimlum og stiga
-  Hoppa aftur á bak
-  Hoppa áfram 15-46 cm
-  Hoppa frá neðsta þrepi niður á gólf
-  Hoppa yfir lítinn hlut
-  Komast upp smá halla af sjálfsdáðum
-  Hjóla á þríhjóli 1,5-3 m
-  Hlaupa þriggja metra vegalengd, forðast hindranir














---

<sup>1</sup> Fields, Kim 2003:13

<sup>2</sup> Fields, Kim 2003:14

-  Standa á öðrum fæti í eina til fimm sekúndur án aðstoðar
-  Standa á öðrum fæti í augnablik án aðstoðar
-  Standa á tám í nokkrar sekúndur
-  Kasta brennibolta 1,5 -2,1 m
-  Ganga 3 metra aftur á bak
-  Ganga niður stiga, skiptast á með fætturna á meðan þau halda í handrið
-  Ganga niður stiga, halda í handrið með báða fætur á hverju þrepi
-  Ganga upp stiga, skiptast á með fætturna á meðan þau halda í handrið
-  Ganga upp stiga, heldur í handrið með báða fætur á hverju þrepi <sup>3</sup>

### Börn 36-48 mánaða

















-  Forðast hindranir sem verða í vegi þeirra þegar þau hlaupa
-  Hoppa breitt yfir 5 cm hátt band eða hindrun
-  Valhoppa fram 3 metra
-  Hoppa einu sinni á öðrum fæti
-  Hoppa 25 cm fram
-  Sparka í stóran, rúllandi bolta
-  Sparka í kyrrstæðan bolta
-  Ýta og draga vagn
-  Hjóla á þríhjóli fyrir horn af sjálfsdáðum
-  Hlaupa á tám
-  Kasta brennibolta undirhandar til fullorðins einstaklings
-  Ganga á 3 metra á tám
-  Ganga upp stiga, nota fætur á víxl án þess að halda í handrið <sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Fields, Kim 2003:15

<sup>4</sup> Fields, Kim 2003:16

## Börn 48-60 mánaða

-  Gera tilraunir við að gera kollhnís
-  Dripla bolta tvisvar og grípa svo
-  Grípa mjúkan bolta með báðum höndum
-  Gera framkollhnís af sjálfsdáðum
-  Hoppa 60 cm vegalengd á betri fæti
-  Hoppa 10 sinnum áfram án þess að detta
-  Hoppa 20-25 cm upp
-  Hjóla á tvíhjóli með hjálpardekkjum
-  Hlaupa framhjá hlutum/hornum án þess að detta
-  Hoppa í fimm til tíu sekúndur
-  Kasta brennibolta um það bil 3,6 metra
-  Kasta litlum bolta yfir öxl (3 metra)
-  Ganga niður stiga og skiptast á með fætturna án þess að halda í handrið
-  Ganga hæl-tá í 3 metra
-  Ganga á lágri jafnvægisslá af sjálfsdáðum
-  Sveifla fótunum til að viðhalda hreyfingu á meðan þau róla.<sup>5</sup>

## Heimildaskrá:

Fields, Kim 2003. *Activities for gross motor skills development*. Westminster, Teacher Created Resources, Inc. [Endurpr. 2007.]

---

<sup>5</sup> Fields, Kim 2003:17

## Fylgiskjal 2

### **Hreyfileikir og lög**

Tekið saman af Margréti Hlín Sigurðardóttur

## Efnisyfirlit

Hreyfileikir .....	7
Dagblaðadans .....	7
Skari frændi .....	7
Flöskustútur .....	7
Lögreglan eltir fangann .....	8
Símon segir.....	8
Fram, fram fylking.....	9
Ímyndunarleikur .....	9
Fimm litlir apar hoppa á dýnu .....	10
1, 2, 3, 4, 5, dimmalimm .....	11
Ein ég sit og sauma.....	11
Hlaup í skarðið .....	12
Fílaleiðangur.....	12
Köttur og mús.....	13
Skotbolti.....	13
Fallhlíf .....	13
Bangsi lúrir.....	14
Hóký póký .....	14
Eitur í flösku.....	15
Bjarnaveiðar .....	15
Hjólin á strætó .....	17
Rúmfræðileg form.....	18
Líkamsstafróf.....	18
Galdrapotturinn .....	19
Lög:.....	21
Hreyfa – Frjósa söngurinn .....	21
Sértu glaður .....	21
Karl gekk út um morguntíma.....	22
Höfuð, herðar, hné og tær .....	22
Heimildaskrá.....	23

## Hreyfileikir Dagblaðadans

**Efni:** Gömul dagblöð og tímarit.

**Leikur:**

Í upphafi leiks þarf að ákveða byrjunar- og lokareit eins og gert er í kapphlaupi. Allir keppendur fá 2 blöð af stærðinni A4 í hendurnar. Stjórnandi gefur merki um að allir eigi að fara af stað en aðeins má stíga niður á dagblöðin. Sá sem kemur fyrstur í mark vinnur. Ef einhver þátttakendanna dettur eða stígur út af blaðinu þarf hann að byrja upp á nýtt.<sup>6</sup>



---

## Skari frændi

**Leikur:**

Einn þátttakandi er valinn til að „ver‘ann“ og er hann Skari frændi. Hann fer í annan enda salarins þar sem hann leggst á grúfu. Hinir þátttakendurnir læðast sem ljón í áttina að Skara og spyrja aftur og aftur: Ertu vakandi Skari frændi? Þegar Skari heldur að ljónin séu komin nógu nálægt til að ná þeim stekkur hann upp og klukkar þau ljón sem hann nær. Þeir sem hann nær breytast í hýenur og hjálpa Skara að ná ljónunum í næstu umferð.

Ath. Það þarf að merkja staðinn fyrir ljónin þar sem Skari getur ekki náð þeim. T.d. nota límband eða keilur.<sup>7</sup>

---

## Flöskustútur

**Efni:** flaska

**Leikur:**

Þátttakendur sitja í hring og skiptast á að snúa flöskunni. Áður en henni er snúið er gefin skipun um hvað sá á að gera sem flöskustútur lendir á. Sá á svo að framkvæma það og fær svo að snúa flöskunni.

---

<sup>6</sup> Rakel Guðmndsdóttir 1997

<sup>7</sup> Björg Ársælsdóttir og Helga Guðjónsdóttir 1997

Hægt er að syngja lítið lag við leikinn og er hægt að skrifa hann á flöskuna sem notuð er. Lagið er sungið þegar flöskunni er snúið. Laglínan er Berta Bakaríssterta.

**Lag:**

Hún snýst og hún snýst,

Hún snýst í hringi,

Fallega flaskan mín.

Á hvern mun hún benda?

Já, hvar mun hún lenda?

Fallega flaskan mín!<sup>8</sup>

---

**Lögreglan eltir fangann**

Einn þátttakandi er lögreglan og annar er fangi. Þeir þátttakendur sem eftir eru para sig saman, tveir og tveir, standa á móti hvor öðrum og halda saman höndum (mynda hreiður). Þörin dreifa sér um svæðið, helst ekki of nálægt hvert öðru. Lögreglan eltir fangann. Ef hann (fanginn) nær að hlaupa í eitthvert hreiðrið getur hann bjargað sér. Þátttakandinn sem fanginn snýr baki í breytist í fanga og hleypur burt og reynir að komast undan lögreglunni. Fyrirverandi fanginn tekur sér stöðu þess sem breyttist í fanga. Þegar lögreglan nær fanga verður hann að lögreglu og lögreglan að fanga og leikurinn heldur áfram.<sup>9</sup>

---

**Símon segir**

Einn þátttakandi er valinn til að vera Símon, stjórnandi. Hann gefur ýmsar skipanir og allir verða að hlýða ef hann segir „Símon segir...“ framan við skipun sína. Ef hann sleppir því og einhver gerir skipunina er hann úr leik.<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> Birte Harksen 2008

<sup>9</sup> Elísabet Árný Þorkelsdóttir, Arndís Th. Friðriksdóttir og Helga Hauksdóttir 2007

<sup>10</sup> Ingvar Sigurgeirsson 2007



## Fram, fram fylking

Fram, fram fylking,  
forðum okkur háska frá  
því ræningjar oss vilja ráðast á.  
Sýnum nú hug, djörfung og dug.  
Vakið, vakið vaskir menn  
því voða ber að höndum.  
Sá er okkar síðast fer  
mun sveipast hörðum böndum.



Tveir þátttakendur eru ræningjar og standa hvort á móti öðru. Þau haldast í hendur (hendur uppi) svo þau mynda hlið og hinir þátttakendurnir ganga í röð um leið og lagið er sungið. Þegar endað er á að syngja síðustu línu lagsins „sveipast hörðum böndum“, taka ræningjarnir þann sem fer í gegnum hliðið þá stundina til fanga. Farið er með fangann afsíðis og hann þarf að velja á milli einhverra tveggja hluta, t.d. ávaxta sem þeir hafa ákveðið fyrirfram. Á þennan hátt getur t.d. annar ræninginn fengið alla sem velja banana en hinn alla sem velja kíví. Fanginn fer fyrir aftan þann ræningja sem hann valdi og stendur þar þangað til leiknum er lokið. Lagið er endurtekið og röðin fer aftur af stað og næsti fangi er gripinn. Á þennan hátt myndast smátt og smátt röð fyrir aftan ræningjana og er farið í reipitog þegar allir hafa verið teknir til fanga. Þ.e.a.s. ræningjarnir og fangarnir fyrir aftan þá. Það lið vinnur sem nær að toga hitt liði til sín. <sup>11</sup>

---

## Ímyndunarleikur





















Látið ímyndunarafl barnananna fara á fullt með því að fara í látbragðsleik með skapandi líkamshreyfingar hér fyrir neðan. Hægt er að láta alla deildina taka þátt eða breyta því í athöfn í leik þar sem eitt barn leikur látbragð fyrir hverja athöfn á meðan hinir nemendurnir giska. Ef valið er að nota hann sem leik, þá hvíslar kennarinn að barninu hvaða hreyfingu það á að framkvæma:

 Byggja byggingu með kubbum

 Klifra stiga

---

<sup>11</sup> Ólöf Margrét Ólafsdóttir 2004c

-  Klifra í tré
-  Klifra upp og niður stiga
-  Dansa hægt, svo hratt
-  Gefa spil
-  Bera út póst
-  Moka holu með skóflu
-  Negla nagla
-  Hengja upp þvott á snúru
-  Skauta
-  Marsera eins og hermaður
-  Spila á gítar
-  Poppa eins og poppkorn
-  Setja lykil í fjársjóðskistu og opna hana
-  Fara í úlpu
-  Setja á sig svuntu
-  Setja á sig hanska
-  Skafa ís
-  Skjóta ör
-  Sveifla öxi
-  Pakka inn pakka<sup>12</sup>

---

## Fimm litlir apar hoppa á dýnu

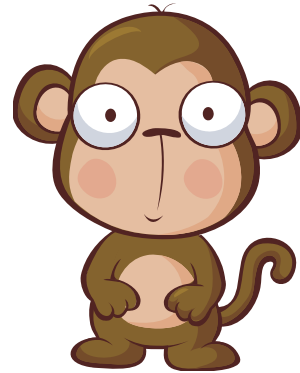
**Efni:** koddar, mottur eða svamppúðar.

Látið börnin vera fimm saman í hóp. Látið hvern hóp standa í hring og haldast í hendur. Börn sem leika, „Fimm litlir apar.“ Gerið leikinn skemmtilegri með því að skaffa börnum kotta, mottur eða svamppúða sem börnin geta hoppað á á meðan söngurinn er leikinn. Þegar apar detta sest eitt barnið í hópnum niður.

---

<sup>12</sup> Fields, Kim 2003:45

Fimm litlir apar hoppa á dýnu,  
einn dettur og meiðir sig pínu.  
Mamma kyssti á bágtið og sagði allt í fínu  
en nú mega ekki fleiri apar hoppa á dýnu.



Fjórir litlir apar hoppa á dýnu,  
einn dettur og meiðir sig pínu.  
Mamma kyssti á bágtið og sagði allt í fínu  
en nú mega ekki fleiri apar hoppa á dýnu.,

Þrír litlir apar hoppa á dýnu.....  
Tveir litlir apar hoppa á dýnu ....  
Einn litill api hoppar á dýnu...  
Enginn lítill api hoppar á dýnu.

---

## 1, 2, 3, 4, 5, dimmalimm

Það er einn sem er hann (Dimmalimm) og stendur hann t.d. upp við vegg og grúfir sig við hann. Hann telur: „1, 2, 3 4, 5, dimmalimm“ og snýr sér við. Hinir þátttakendurnir reyna að hlaupa í áttina að honum á meðan en þeir þurfa að stoppa og standa kyrrir áður en sagt er „dimmalim“. Þeir sem hreyfa sig þurfa að byrja upp á nýtt. Þegar þátttakendur eru komnir að Dimmalimm þá klukka þeir hann og hlaupa. Sá sem Dimmalimm nær er hann í næstu umferð.<sup>13</sup>

---

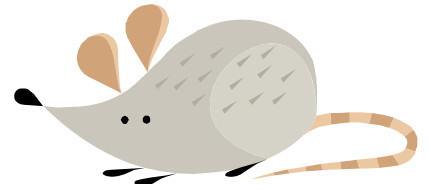
## Ein ég sit og sauma

Þátttakendur leiðast í hring og ganga réttisælis og syngja sönginn hér fyrir neðan. Eitt barn er **hann** og situr það á hækjum sér og lætur sem það sé að sauma. Þegar sungið er „Hoppaðu upp“ þá hoppar sá sem er **hann** upp og leikur það sem sagt er í vísunni: lokar augunum, bendir í austur og vestur. Hann stoppar svo með útrétta hönd og sá er **hann** sem hann bendir á að sé „bestur“.

---

<sup>13</sup> Þjósársver

Ein ég sit og sauma  
inni' í litlu húsi.  
Enginn kemur að sjá mig  
nema litla músin.  
Hoppaðu upp og lokaðu augunum,  
bentu í austur, bentu í vestur,  
bentu á þann sem að þér þykir bestur<sup>14</sup>



---

### Hlaup í skarðið

Allir þátttakendur mynda hring. Einn byrjar á að vera **hann** og er hann fyrir utan hringinn, hann hleypur réttisælis og slær einhvern í rassinn/bakið, sá sem hann slær hleypur í gagnstæða átt. Þá er kapphlaup um hvor er á undan í skarðið. Næsti sem er hann slær svo þann næsta og þannig koll af kalli. Þeir snúa bökkum inn í hringinn sem eru búnir að hlaupa og eru þannig ekki slegnir aftur.<sup>15</sup>

---

### Fílaleiðangur

Einn fíll lagði af stað í leiðangur,  
lipur var ei hans fótgangur.  
Takturinn fannst honum heldur tómlegur,  
svo hann tók sér einn til viðbótar.

Tveir fílar lögðu af stað í leiðangur,  
lipur var ei þeirra fótgangur.  
Takturinn fannst þeim heldur tómlegur,  
svo þeir tóku sér einn til viðbótar.

Þrjú fílar o.s.frv.

---

<sup>14</sup> Ólafía Margrét Ólafsdóttir 2004a

<sup>15</sup> Þjórsárver

## Köttur og mús

Þátttakendur mynda hring og tveir eru hann. Annar er mús en hinn er köttur. Kötturinn á að elta músina og þátttakendur hjálpa músinni með því að reyna að koma í veg fyrir að kötturinn komist í hringinn. Það gera þeir með því að beygja sig og loka þannig leiðinni.<sup>16</sup>

---

## Skotbolti

Í þessum leik eru allir á móti öllum. Einn byrjar á að kasta boltanum upp í loftið og kallar „upp fyrir öllum“. Þegar boltinn hefur snert jörðina þrisvar sinnum má einhver taka hann. Nú reyna þátttakendur að hitta hver annan en ef þau fá boltann í sig verða þau úr og þurfa að muna hver hitti þau, því þegar sá þátttakandi fær boltann í sig mega þau byrja aftur. Þannig heldur leikurinn áfram.

Einnig er hægt að hafa reglurnar þannig að þátttakendur fá 1+ þegar þau hitta einhvern og 1- þegar einhver hittir þau. Sá sigrar sem er fyrstur að fá 5+ eða 10+. Fer eftir aldri og úthaldi barnanna.<sup>17</sup>

---

## Fallhlíf

Í sumum leikskólum eru til fallhlífur og hægt er að leika með þær á marga mismunandi vegu.

1. Þessi er góður fyrir þau allra minnstu. Börnin halda hringinn í kringum fallhlífina og eitt barnanna fer í miðjuna. Það er í sjónum og þarf auðvitað að hafa kúta. Hin börnin hreyfa nú fallhlífina eins og það sé öldugangur. Svo er skipst á að fara í miðjuna.
  2. Börnin halda hringinn í kringum fallhlífina. Þegar allir hafa talið upp að 3 fara allir inn í fallhlífina og setja hana undir rassinn. Þannig helst loftið inní henni og úr verður tjald.
  3. Börnin halda hringinn í kringum fallhlífina og boltum er komið fyrir í miðjunni. Þeim er skoppað með því að hreyfa fallhlífina.
- 

<sup>16</sup> Þjórsárver

<sup>17</sup> Þjórsárver

## Bangsi lúrir

Þátttakendur fara í hring og ganga réttisælis en barn sem leikur bangsa liggur í miðjum hringnum. Vísan „Bangsi lúrir“ er sungin og þegar kemur að vísuþartinum „að hann sofi“ stoppa börnin, ganga hægt að bangsa og þegar síðasta orðið er sungið potar einhver í hann. Bangsi reynir þá að ná hinum og þeir sem hann nær hjálpa honum að ná hinum þar til búíð er að ná öllum.

Bangsi lúrir, bangsi lúrir  
bæli sínu í.  
Hann er stundum stúrin,  
styrður eftir lúrin.  
Að hann sofi, að hann sofi  
enginn treystir því.<sup>18</sup>



---

## Hóký póký

Við setjum hægri höndina inn  
Við setjum hægri höndina út  
Við setjum hægri höndina inn  
Og hristum hana til  
Við gerum hóký póký  
Og snúum okkur í hring  
Þetta er allt of sumt.  
Ó hóký póký  
Ó hóký póký  
Þetta er allt og sumt

(Lagið er sungið eins um vinstri hönd, hægri fót, vinstri fót, hægri mjöðm, vinstri mjöðm og t.d. tunga, haus og allan búkinn og svo framvegis).

---

<sup>18</sup> Ólafía Margrét Ólafsdóttir 2004b

## Eitur í flösku

Einn eða tveir þátttakandi er **hann** og grúfir hann/þeir sig upp að vegg. Á meðan halda allir aðrir þátttakendur í hann. Sá sem er hann segir „Eitur í .... einhverju“. Hann nefnir nokkra hluti og sniðugt er að nota orð sem ríma við flösku. En þegar hann segir „Eitur í flösku“ hlaupa allir af stað. Sá sem er **hann** reynir að klukka hina og þeir sem hann nær verða að standa kyrrir með fætuna sundur. Þá er hægt að frelsa með því að skriða í gegnum klofið á þeim. Þegar búið er að ná öllum er leiknum lokið.

---

## Bjarnaveiðar

- **Efni:** Kíkir fyrir öll börnin
- Börnin búa sér til kíkí úr klósetpappírurúllu til að taka með sér á bjarnaveiðarnar. Stoppið milli erinda og látið börnin taka upp kíkinn til að leita að birni. Kannski getur kíkirinn aðstoðað börnin við að finna björninn fyrr.

### Bjarnaveiðar

Við erum að fara á bjarnaveiðar

*(Slá á læri.)*

Ég sé mýri.

*(Halda höndum eins og maður sé að kíkja.)*

Við komumst ekki undir hana.

*(Halda hendinni lágt.)*

Við getum ekki farið yfir hana.

*(Halda hendinni hátt.)*

Við verðum að fara í gegnum hana.

Sluss, sluss, sluss, sluss, sluss, sluss.

*(Nudda höndum saman.)*



Við erum að fara á bjarnaveiðar.

Ég sé brú.

Við getum ekki farið undir hana.

Við getum ekki farið í gegnum hana.

Við verðum að fara yfir hana.

*(Lemja í bringuna.)*

Við erum að fara á bjarnaveiðar.  
Ég sé læk.  
Við getum ekki farið undir hann.  
Við getum ekki varið yfir hann.  
Við verður að fara í gegnum hann.  
Splass, splass, splass, splass, splass.  
(*sundtök.*)

Við erum að fara á bjarnaveiðar.  
Ég sé tré.  
Við getum ekki farið undir það.  
Við getum ekki farið í gegnum það.  
Við verðum að fara klifra upp.  
Upp, upp, upp, upp, upp, upp.  
(*Fingur klifra upp.*)  
Niður, niður, niður, niður, niður,  
(*fingur klifra niður.*)

Við erum að fara á bjarnaveiðar.  
Ég sé helli.  
Við getum ekki farið yfir hann.  
Við getum ekki farið undir hann.  
Við verðum að fara inn í hann.  
Ég finn eitthvað. (*Þreifa með höndunum.*)  
Ég finn eitthvað loðið.  
Það er eins og björn.  
Það lítur út eins og björn.  
Það er björn.  
Hlaupum.  
Upp tréð.  
Niður tréð.  
Splass, splass, splass (lækurinn).  
Þump, þump, þump (brúin).



Sluss, sluss, sluss (mýrin).

Ég sé leikskólann.

Hlaupum.

Opnum hurðina og skellum á björninn.<sup>19</sup>

---

## Hjólin á strætó

**Áhöld:** Kazoo, húlahringur, 3-4 handklæði, efnisstrimlar (2 fyrir hvert barn).

Kennið börnunum lagið „Hjólin á strætó“ og þegar þau eru orðin nokkuð fær í textanum og hreyfingunum er hægt að bæta áhöldunum við. Börnin gera hreyfingar með hverju erindi.

### Hjólin á strætó

*(Leggist niður á annan endann á götunni (handklæðið lagt langsum) og rúllað á hinn endann á götunni. Takið upp halahring þegar komið er á enda götunnar. Notið hringinn sem stýri á meðan sungið er. Haldið hringnum eins og klukkan sé 10 (vinstri hönd) og 3 (hægri hönd)).*

Hjólin á strætó snúast hring, hring, hring,

hring, hringi, hring, hring, hring, hring.

Hjólin á strætó snúast hring, hring, hring,

út um allan bæinn.

*(Setjið efnisstrimlana hvorn í sína höndina. Haldið höndunum upp í loft og veifið báðum höndum saman, fram og til baka eins og rúðupurrkum.)*

Þurrkurnar á strætó segja sviss, sviss, sviss

sviss, sviss, sviss, sviss, sviss, sviss.

Þurrkurnar á strætó segja sviss, sviss, sviss

út um allan bæinn.

*(Syngið og flautið í Kazoo)*

Flautan í strætó segir bíb, bíb, bíb,

bíb, bíb, bíb, bíb, bíb, bíb.

Flautan í strætó segir bíb, bíb, bíb,

út um allan bæinn.

---

<sup>19</sup> Fields, Kim 2003:33

*(Haldið höndum fyrir framan ykkur í axlahæð. Snertið þumalfingur með vísifingri og löngutöng og opnið svo lófann til að gera blikkhreyfingu.)*

Ljósín á strætó gera blikk, blikk, blikk,  
blikk, blikk, blikk, blikk, blikk, blikk.  
Ljósín á strætó gera blikk, blikk, blikk  
út um allan bæinn.

*(Hoppið á sama stað með fætur saman.)*

Krakkarnir í strætó hoppa hátt, hátt, hátt,  
hátt, hátt, hátt, hátt, hátt, hátt.  
Krakkarnir í strætó hoppa hátt, hátt, hátt,  
út um allan bæinn.

**Hvernig býr maður til Kazoo:** notið gatara til að búa til gat sem er 2,54 cm niður eftir enda á klósettpappírsrúllu. Setjið vaxborinn pappír á sama enda og festið gúmmíteygju ca 2m frá endanum.<sup>20</sup>

---

## Rúmfræðileg form

Útskýrðu fyrir nemendum að þetta er leikur þar sem þeir munu sýna rúmfræðileg form: hring, ferning, rétthyrning og þríhyrning. Þegar þeir heyra nafnið á forminu eiga þeir að fara í hópa og mynda rétta mynd. Til að búa til þríhyrning þurfa nemendur að vera þrír saman í hóp; í ferning fjórir í hóp; í rétthyrning sex; og í hring ótakmarkaður fjöldi nemenda. Þegar kennari segir til mun hann nefna eitt af þessum rúmfræðilegu formum. Nemendur eiga þá að fara í rétta stærð af hópi til að mynda viðkomandi form. Þeir nemendur sem finna sér ekki félagar gera formið úr sjálfum sér.<sup>21</sup>

---

## Líkamsstafróf

Kennari hvetur nemendur til að búa til bókstafi úr líkama sínum. Suma stafi er hægt að gera einn og sér á meðan notast þarf við samvinnu til að mynda aðra bókstafi. Kennari segir

---

<sup>20</sup> Fields, Kim 2003:20

<sup>21</sup> Fields, Kim 2003:40

bókstaf sem á að búa til. Látið alla nemendur athuga hvort þeir geti gert stafinn einir eða hvort þeir þurfi aðstoð frá vini. Nemendur setja líkama sinn í stellingar svo sjáist hver bókstafurinn er.<sup>22</sup>

---

## **Galdrapotturinn**

### Byrjun tímans:

Börnin bíða í röð fyrir framan leiksalinn og leikskólakennarinn tekur á móti þeim klæddur sem galdranorn og skapar þannig spennu hjá börnunum. Hann býður þau velkomin og segir þeim að setjast í hring í miðjum salnum. Börnin eru í þægilegum fötum og berfætt. Leikskólakennari byrjar á að fara yfir reglurnar sem gilda. T.d. ef einhver fer ekki eftir því sem hann segir er viðkomandi beðinn um að setjast niður og horfa á.

### Upphitun:

- Hlaupa í hring. Leikskólakennari er þrautakóngur og börnin herma eftir honum. Hann setur hendur upp, gerir hliðarhopp, sparkar í rass og hnélyftur. Í lokinn tekur hann í höndina á því barni sem er næst honum og biður hin börnin að gera hið sama og loka svo hringnum.
- Nú er farið í að liðka vöðvana og er byrjað á hálsi. Horfa upp í 10 sekúndur, til hliðanna í 10 sekúndur og svo niður í 10 sekúndur.
- Hreyfa axlir með því að snúa þeim í hringi. Fram og til baka.
- Hendur hreyfðar upp og niður og fingur líka. Er einhver sem getur hreyft hendurnar hvora í sína áttina á sama tíma?
- Teygja hendur yfir höfuð og ná þannig teygju á síðu. Endurtaka báðum megin.
- Fætur: standa upp á tám og hælum til skiptis. Hrista svo kjöt frá beini (lærin).
- Standa með axlarbil á milli fóta og láta hendur síga niður á gólf. Sópa gólfið með höndunum. Ekki vanþörf á ;)
- Fara á fjóra fætur, fetta bak, mynda kryppu og mjálma í leiðinni.
- Setjast á rassinn og reyna að kitla tærnar.

### Tíminn:

---

<sup>22</sup> Fields, Kim 2003:40

Leikskólakennarinn bendir börnunum á að gólfið er orðið að svörtum, stórum og illa lyktandi galdrapotti. Nú þarf að setja ýmislegt í pottinn til að búa til töfraseyði. Hann biður nokkur börn um að vera flugur og ganga í bilin þar sem enginn er. Börnin fengu kennslu í því í síðasta tíma og kannast því við hugtökin. Leikskólakennarinn biður önnur börn um að vera krókóðflahalar og þau börn sem eftir eru fá það hlutverk að vera froskafætur. Nú er seyðið tilbúið og börnin setjast niður.

Tónlist byrjar (Drungalegt lag). Leikskólakennarinn með töfrasprota (fjarstýringin af hljómflytningstækinu): „Hókus, pókus, abrakadabra, simm samm súmm. Ég breyti ykkur í litla, sætar ýsur“. Börnin leika á meðan lagið er, hvert á sinn hátt. Þegar tónlistin stoppar koma börnin aftur í pottinn og hrærir kennarinn aftur í pottinum. Börnin velja sér á gólfinu á meðan.

Leikskólakennarinn heldur áfram að breyta börnunum í hinu ýmsu dýr og hluti tengd hafinu og fer alltaf með eins vísur (og talar við börnin á meðan þau eru í sínum hlutverkum). Hægt er að nota ýmislegt annað eins og til dæmis tröll, ungabörn, gamalt fólk, unglunga, bíla og lestar. Málið er bara að nota hugmyndaflugið.

- Skip (t.d. björgunarskip, flytningaskip, fiskiskip, árabát, kafbát)
- Kría
- Steypureið (hvalur)
- Öldur
- Steinbítur
- Krabbi
- Mávur
- Hákarl

#### Slökun:

Nú er tíminn að verða búinn og þá er gott að enda á slökun. Leikskólakennari segir við börnin: „Nú ætlum við að reyna að svæfa hákarlinn og þá leggjumst við öll í gólfið og hlustum á sjóinn. Við ætlum að slaka á í öllum líkamanum á meðan og hugsa um allt sem við erum búin að leika.“

#### Lok tímans:

Leikskólakennari: „Nú byrjum við á að vekja líkamann aftur. Fyrst vekjum við fæturna, tærnar, hendur, fingur, maga, rass, höfuð, augu, munn, tungu og loks nef. Við stöndum hægt og rólega upp og klöppum til að þakka fyrir þennan frábæra tíma.“

---

## **Lög:**

### **Hreyfa – frjósa söngurinn**

Hreyfa litla fingur, hreyfa litla fingur, hreyfa litla fingur og frjósa eins og skot.

Hreyfa litlar tásur, hreyfa litlar tásur, hreyfa litlar tásur og frjósa eins og skot.

Hreyfa litla nebba, hreyfa litla nebba, hreyfa litla nebba og frjósa eins og skot.

Hreyfa litla rassa, hreyfa litla rassa, hreyfa litla rassa og frjósa eins og skot.

(hendur, fætur, tunga, augu, o.s.frv.)

---

### **Sértu glaður**

;;Sértu glaður klappaðu með höndunum;;

Sértu alveg ofsaglaður,

alveg ofsaglaður maður.

Sértu glaður klappaðu með höndunum.

Sértu glaður stappaðu með fótunum;.

Sértu glaður skaltu smella með fingrum;.

Sértu glaður skaltu smella með vörunum;.

Sértu glaður skaltu blikka með augunum;.

Sértu glaður skaltu banka í þinn haus;.

Sértu glaður skaltu snúa þér í hring;..

---

## **Karl gekk út um morguntíma**

Karl gekk út um morguntíma,  
taldi alla sauði sína,  
einn og tveir og þrír og fjórir,  
allir voru þeir.

Með höndunum gerum við  
klapp, klapp, klapp.

Með fótunum gerum við  
stapp, stapp, stapp.

Einn, tveir, þrír,  
ofur lítið spor,  
einmitt á þennan hátt er leikur vor

---

## **Höfuð, herðar, hné og tær**

;;Höfuð, herðar, hné og tær, hné og tær;;  
augu, eyru, munnur og nef.  
höfuð, herðar, hné og tær, hné og tær.

Þegar börnin hafa náð laginu er hægt að breyta til og allir fá pensil í hönd. Lagið er sungið hægar og þegar sungið er um hvern líkamshluta mála börnin með penslinum á viðeigandi stað. Gott er að æfa sig á fætinum áður en byrjað er.<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> Fields, Kim 2007:22

## Heimildaskrá

Birte Harksen. 2008. Flöskustútur. Sótt þann 7.apríl 2008 á netslóðina:  
<http://wiki.baldr.net/index.php/F1%C3%B6skust%C3%BAtur>

Björg Ársælsdóttir og Helga Guðjónsdóttir. 1997. Skari frændi. Sótt þann 7.apríl á netslóðina:  
<http://www.leikjavefurinn.is/index.php?f=leikur&n=34>

Elísabet Árný Þorkelsdóttir, Arndís Th. Friðriksdóttir og Helga Hauksdóttir. 2007. Lögreglan eltir fangann. Sótt þann 7.apríl 2008 á netslóðina:  
<http://www.leikjavefurinn.is/index.php?f=leikur&n=301>

Fields, Kim 2003. *Activities for gross motor skills development*. Westminister, Teacher Created Resources, Inc. [Endurpr. 2007.]

Ingvar Sigurgeirsson. 2007. Símon segir. Sótt á þann 7.apríl 2008 á netslóðina:  
<http://www.leikjavefurinn.is/index.php?f=leikur&n=293>

Ólafía Margrét Ólafsdóttir 2004a. Ein ég sit og sauma. Sótt þann 13.apríl.2008 á netslóðina:  
<http://www.leikjavefurinn.is/index.php?f=leikur&n=241>

Ólafía Margrét Ólafsdóttir 2004b. Bangsi lúrir. Sótt þann 13.apríl.2008 á netslóðina:  
<http://www.leikjavefurinn.is/index.php?f=leikur&n=254>

Ólafía Margrét Ólafsdóttir. 2004c. Fram, fram fylking. Sótt þann 13.apríl.2008 á netslóðina:  
<http://leikjavefurinn.is/index.php?f=leikur&n=260>

Rakel Guðmundsdóttir. 1997. Dagblaðadans. Sótt þann 7.apríl 2008 á netslóðina:  
<http://www.leikjavefurinn.is/index.php?f=leikur&n=18>

Þjórarsarver. Sótt þann 13.apríl.2008 á netslóðina: <http://www.thjorsarver.is/leikir.htm>