

# Krop og bevægelse

Krop og bevægelse handler om barnets oplevelse af harmoni i krop og sjæl. Det vil sige, at barnet kender, mærker og føler sig hjemme i egen krop. Det betyder også at barnet mestrer kropslige udfordringer, bruger sine sanser og forstår andres kropssprog.

## Barnet skal:

- Kunne opleve glæde ved at bruge kroppen, og være i stand til at justere sig i forhold til omgivelserne og opgaven.
- Have en forståelse af sin egen krop og erfaringer med sund levevis og hygiejne.
- Lære sin krops styrker, muligheder og begrænsninger at kende.
- Udforske og tilegne sig verden gennem alle sanser.
- Kende kroppens funktioner og udvikle respekt for egen og andres kropslighed.
- Have erfaring med forskellige former for acceptabel kropslig nærhed, og lære at sætte både menneskelige og kropslige grænser for sig selv.
- Lære sociale kompetencer og få selvtillid via kropslige aktiviteter.

Brug af krop og bevægelse er en naturlig del af hverdagen i Nattergalen. Krop og bevægelse er ikke kun en fysiologisk, men også en sanselig adgang til verden. Naturens uforudsigelighed skaber ideelle udfordringer for barnets kropslige/motoriske udvikling.

Bevægelse og leg i bakker, på strand og i skov, og det at klatre i træer og gå på trapper kræver udholdenhed hos børnene og motivation fra de voksne. Stolthed over at have overvundet træthed mærkes i glæde ved mange pauser, ros og motivation.

Naturen giver mulighed for voldsomme lege og stille puslerier. Den giver mulighed for sammenligninger af hvordan dyr og mennesker er skabt, og derigennem hvilke behov vi hver især har for mad, drikke, hvile, samvær og bosted.

Forudsætningen for en sund naturoplevelse for barnet er ganske enkel: En god nats søvn, en sund og spisevenlig madpakke, en drikkedunk med vand, en påklædning, som holder barnet varm og tør - og som er bevægelsesvenlig - samt engagerede voksne, som begejstres af naturen.

Vi bygger vores hverdag op med tid og muligheder for sanseoplevelser. Gennem utallige sanseindtryk oplever og erfarer vi verden. Vi ser, hører, lugter, smager, føler og fornemmer. Via sanserne erfarer og oplever vi verden og dens sammenhænge. Børnene lærer begreber og husker dem via sanseoplevelser og handlinger. De skal ikke kun høre ting fra os, de skal også se os gøre dem. Derfor er vores hverdag fuld af gøremål og handlinger.

Krop og rytme er hinandens forudsætninger, ligesom det individuelle og det kollektive. Gennem sange, lege og bevægelser stimulerer vi børnenes kropsbevidsthed, musikalitet og samarbejdsevne. Der bliver både lagt vægt på det, at være i centrum og omvendt også det, at kunne lytte og give plads til andre.

I dagligdagen møder børnene et miljø:

- Med et stort og alsidigt naturområde, med gode muligheder for at udfordre og styrke barnets fysiske sundhed.
- Med engagerede og opmuntrende voksne.
- Med mulighed for at arbejde med værktøj.
- Med en legeplads, der er foranderlig
- Med mange slags landskaber.