

FINTER - 20 printbare sanselege

Til børnehave, SFO og indskoling - lyd, følesans, balance, motorik og rolige sanseaktiviteter

Sådan bruges hæftet

Vælg en aktivitet, tilpas den til gruppen, og brug den direkte. Hver aktivitet har alder, tid, udstyr, en lettere version og en ekstra challenge. Gem gerne hæftet som PDF eller print de sider, I vil bruge.

LYD

1. Lyd-detektiver	Alder: 3-8 år	Tid: 5 min.	Udstyr: Intet
Vær stille i 30 sekunder. Find tre lyde og peg i retningen, de kommer fra.			
Lettere: Find én lyd.	Challenge: Beskriv om lyden er høj/lav og tæt på/langt væk.		
2. Gæt lyden	Alder: 4-8 år	Tid: 5-10 min.	Udstyr: Små genstande
Den voksne laver en lyd bag ryggen. Børnene gætter, hvad der lavede lyden.			
Lettere: Vis to mulige genstande.	Challenge: Lad børnene selv lave lyde.		
3. Lydkort	Alder: 5-10 år	Tid: 10 min.	Udstyr: Papir/blyant valgfrit
Stop tre steder og husk eller tegn hvilke lyde, der høres hvert sted.			
Lettere: Brug to stop.	Challenge: Rangér lydene fra svagest til kraftigst.		
4. Stille signal	Alder: 3-7 år	Tid: 5 min.	Udstyr: Intet
Børnene bevæger sig. Når de hører et klap, fryser de helt stille.			
Lettere: Brug samme signal hver gang.	Challenge: Skift mellem flere signaler og bevægelser.		
5. Naturens orkester	Alder: 4-9 år	Tid: 10 min.	Udstyr: Naturmaterialer
Find sikre naturting, der kan rasle, banke eller knitre, og lav et lille lydorkester.			
Lettere: Brug kun to lyde.	Challenge: Lav en fælles rytme.		

FØLESANS

6. Følepose	Alder: 3-8 år	Tid: 10 min.	Udstyr: Pose + genstande
Mærk på en genstand uden at kigge. Beskriv form, overflade og størrelse.			
Lettere: Brug meget forskellige genstande.	Challenge: Gæt uden at sige genstandens navn.		

7. Naturteksturer	Alder: 3-8 år	Tid: 10 min.	Udstyr: Intet
Find noget glat, ru, blødt, hårdt og køligt.			
Lettere: Find tre teksturer.		Challenge: Beskriv dem uden at vise genstanden.	

8. Mysterieæske	Alder: 4-9 år	Tid: 10 min.	Udstyr: Æske + genstande
Stik hånden i en æske og mærk på én genstand ad gangen.			
Lettere: Giv to valgmuligheder.		Challenge: Beskriv tre egenskaber før gættet.	

9. Føddernes spor	Alder: 4-8 år	Tid: 10 min.	Udstyr: Måtter/materialer
Gå på forskellige sikre underlag og beskriv, hvordan de føles.			
Lettere: Brug to underlag.		Challenge: Gå med lukkede øjne med voksen støtte.	

10. Varm/kold-jagt	Alder: 4-8 år	Tid: 5-10 min.	Udstyr: Sikre genstande
Find ting, der føles kølige, lune eller neutrale.			
Lettere: Brug kun kølig/ikke-kølig.		Challenge: Sortér flere genstande efter følelse.	

BALANCE & MOTORIK

11. Balanceøen	Alder: 3-8 år	Tid: 5 min.	Udstyr: Intet
Stå på ét ben, skift fod og prøv forskellige armpositioner.			
Lettere: Hold fast i væg eller makker.		Challenge: Luk øjnene i 3 sekunder.	

12. Linjevandring	Alder: 3-8 år	Tid: 5-10 min.	Udstyr: Tape/kridt
Gå hæl-til-tå langs en linje.			
Lettere: Gå normalt på linjen.		Challenge: Bær en lille genstand imens.	

13. Dyrebanen	Alder: 3-7 år	Tid: 10 min.	Udstyr: Intet
Bevæg jer som bjørn, krabbe, frø og flamingo.			
Lettere: Brug to dyr.		Challenge: Børnene vælger næste dyr.	

14. Tung/let	Alder: 3-8 år	Tid: 5 min.	Udstyr: Intet
Skift mellem tunge bjørneskridt og lette tåspidsbevægelser.			
Lettere: Brug kun to bevægelser.		Challenge: Reager hurtigt på skiftende signal.	

15. Farvebane	Alder: 4-9 år	Tid: 10 min.	Udstyr: Farvede markører
Bevæg jer mellem farver med forskellige bevægelser. Lettere: Brug tre farver. Challenge: Knyt en særlig bevægelse til hver farve.			

ROLIGE SANSELEGE

16. Kropsscan	Alder: 4-10 år	Tid: 5 min.	Udstyr: Intet
Stå eller lig stille og mærk fødder, ben, mave, skuldre og hænder. Lettere: Brug tre kropsdele. Challenge: Spænd og slap af i hver kropsdel.			

17. Rolig farvejagt	Alder: 3-8 år	Tid: 5 min.	Udstyr: Intet
Find stille fem ting i samme farve. Lettere: Find tre ting. Challenge: Find fem forskellige nuancer.			

18. Fjerlet vejtrækning	Alder: 4-9 år	Tid: 5 min.	Udstyr: Fjer/papir valgfrit
Pust roligt på en fjer eller papirstrimmel og se, hvor langsomt den kan bevæge sig. Lettere: Pust 3 rolige pust. Challenge: Hold bevægelsen jævn i længere tid.			

19. Stille spejl	Alder: 4-9 år	Tid: 5 min.	Udstyr: Intet
To og to. Én laver langsomme bevægelser, den anden spejler. Lettere: Kun armbevægelser. Challenge: Ingen må tale.			

20. Fem ting	Alder: 5-10 år	Tid: 5 min.	Udstyr: Intet
Find 5 ting du kan se, 4 du kan mærke, 3 du kan høre, 2 du kan lugte og 1 rolig vejtrækning. Lettere: Brug 3-2-1. Challenge: Lad børnene guide hinanden.			

Noter

Flere gratis aktiviteter og generatorer: [FINTER.dk](https://finter.dk)