

Motionslekar med kroppstema

Land – Skepp – Hav med kroppsdelar:

Teckna olika kroppsdelar på papper (t ex mun-näsa-öra, mage-rygg-rumpa, hjärta-lungor-magsäck...)

Fäst teckningarna med häftmassa på olika väggar i rummet. Lekledaren ropar olika kroppsdelar och de andra springer till kroppsdelarna som ropas ut.

Ni kan försvåra genom att lekledaren också säger på vilket sätt de andra ska röra sig.

Skeppet är lastat med kroppsdelar:

Pyssla kroppsdelar av papp. Rita konturerna av egen hand, fot, ögon, hjärta på pappbitar och klipp ut. Bygg ett skepp (t ex av pulpeter) och lägg ut kroppsdelarna av papp på golvet. Lekledaren säger: "Skeppet är lastat med ögon" och de andra för pappögonen så snabbt som möjligt till skeppet.

Variation utan pyssel: Bygg ett skepp med hjälp av att lägga ut t ex hopprep, koner eller rockringar på golvet. När musiken spelar springer barnen fritt omkring i rummet. Då musiken tystnar ropar lekledaren "Skeppet är lastat med armbågar" och de andra springer till skeppet och lägger armbågen mot golvet.

Musikstund:

Sjung olika kroppsrelaterade låtar (t ex huvud, axlar, knä och tå).

Öva på olika rytmer genom att klappa takt med olika kroppsdelar.

Kroppsdelar + färger:

Lägg ut olika redskap som har olika färger (t ex madrasser, koner, hopprep, bollar...) i rummet. Lekledaren ropar: "Handen på rött!", "Ryggen på grönt!", "Näsan på gult!" och de andra springer till rätt färg för att göra uppgiften.