

Lekar/gymna

Namnlek

Alla sitter i en ring. Ledaren håller i en boll. Ledaren börjar med att säga: "Jag heter X, vad heter du?" Samtidigt skickas bollen till nästa person. Man ska försöka hålla bollen så att den inte rullar i väg. Den som får bollen säger sitt namn, upprepar frågan och lämnar bollen vidare.

En svårare variant är att rulla bollen emellan sig.

Mörkergång

Ledaren säger: "Det är mörkt." Alla får blunda och myllra runt i rummet. De ska inte gå för fort eller springa.

Ledaren: "Sedan blev det ljus och det blev mycket lättare." Alla springer omkring.

Måne, sol eller stjärnor

Alla barn sitter i en ring. Varje barn får en lapp med en bild som visar om de är måne, sol eller stjärnor (stjärna?).

Ledaren ropar ut något av det ovan nämnda. När man hör sitt "namn" ropas springer man ett varv runt ringen. Fortsätt till dess att barnen verkar tröttna.

Gud skapade alla djur

Lek följa John. Ledaren går först och ropar plötsligt ut ett djur som alla ska härma. Är man osäker tittar man på ledaren och försöka göra likadant.

Exempel:

- * Gå som en elefant
- * Flyg som en fjäril
- * Åla som en orm
- * Hoppa som en hare
- * Simma som en fisk

Kom alla mina små kycklingar

"Gud skapade också kycklingar och rävar. Rävar fångar gärna kycklingar."

Välj ut en kycklingmamma och en räv. De övriga får vara kycklingar.

- Kom alla mina små kycklingar, ropar kyckling mamman.

- Vi törs inte för räven, svarar kycklingarna.

- Kom ändå, säger kycklingmamman.

Alla kycklingar ska nu springa förbi räven i mitten, helst utan att bli tagna, och komma till sin mamma. Dem som räven fångar blir också rävar och får stå i mitten.

Lilla snigel akta dig

Sitt i en ring med utsträckta ben och sjung "Lilla snigel". En person ligger hopkrupen mitt i ringen. När man sjunger "annars tar jag DIG!" flyger personen i mitten upp och försöker fånga ett par ben som var utsträckta mot den som satt i mitten. Blir man tagen byter man med personen i mitten.



Fri lek

Tala om för barnen att de alla är djur på ett zoo. Låt dem fantisera och leka fritt en stund. Fråga barnen vad de föreställer medan du själv springer runt bland dem. Fråga varför de tror att Gud skapade just deras djurs speciella egenskap, t.ex. giraffens långa hals.

Ormen ska sova

Alla ställer sig med benen brett isär på ett långt led, tätt efter varandra. Den som står sist ska, när ledaren säger till, krypa genom tunneln av ben, som en ål på väg hem till sitt bo.

Avslappning

Barnen lägger sig ner på golvet för att vila.

Säg till barnen att de ska spänna händerna så hårt de bara kan och sedan slappna av.

Gör sedan likadant med benen, armarna, ansiktet och slutligen hela kroppen.

Text och Idé: Annette Jennersjö-Skoog