

# Att leda rörelsepåuser

**Målet är att barnen ska förknippa rörelse med glädje. Därför är din roll som ledare extra viktig!**

## **Bra att tänka på när du leder rörelsepåuser:**

- Skapa nyfikenhet och intresse för att få med alla. Berätta varför ni tar pauser!
- Är alla med och har roligt? Observera gruppen.
- Var engagerad och delta tillsammans med barnen.
- Gör rörelser på flera olika sätt.



Illustration: Susanne Fredelius

## **Om någon inte deltar fundera på vad det kan bero på?**

- Kan alla vara med? (Har alla förmågan och kunskap?)
- Vill alla vara med? (Finns motivationen, hur skapas den annars?)
- Vågar alla vara med? (Har alla självförtroende/självkänsla att vara med? Är det ok att göra på olika sätt?)
- Prata med de som inte vill delta och fundera på hur ni kan ge alla möjlighet att utmanas och lyckas utifrån sina förutsättningar.

## **Lycka till och inspirera med ditt ledarskap!**

## **Rörelseförståelse är lika viktigt som läs- och skrivförståelse!**

