

# Att leda rörelsepauser

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

## Bra att tänka på när du leder rörelsepauser:

- 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 misstag i gruppen)
- 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!

