Velkommen til

VERDENS AKTIVITETSDAG

10 mai 2021

Læringsverkstedet
BARNEHAGER

10 mai 2021

Velkommen til VERDENS AKTIVITETSDAG

Som leder i verdens helseorganisasjon (WHO) sørget Gro Harlem Brundtland i 2003 for at Verdens aktivitetsdag 10. mai ble etablert. Det internasjonale navnet er «Move for Health». Målet med dagen er å rette oppmerksomhet mot fysisk aktivitet som kilde til glede og overskudd, helsegevinstene ved fysisk aktivitet og aktivitet som forebygging av livsstilssykdommer. Norge er ett av mange land som markerer denne dagen. Bli med på å gjøre verdens aktivitetsdag til en morsom, bevegelsesglad og inspirerende tradisjon for store og små!

Jar, Haslum, Fornebu og Lysaker idrettsbarnehage skulle gjerne ha invitert DERE på besøk til en dag med lek, moro og en masse bevegelsesglede for barn og ansatte. Da dette ikke kan la seg gjøre grunnet Covid19, har vi laget et aktivitetshefte som DERE kan bruke i egen barnehage sammen med barna istedet. Lekene kan gjøres med store og små ute og inne!

Aktivitetsheftet er delt opp er tre deler;
OPPVARMNING, AKTIVITETER OG AVSPENNING.
Grunnen til vi har valgt å ha flere forskjellige alternativer er at dere kan velge sammen med barna, hvilke aktiviteter dere skal gjøre. Aktivitetene er bygget opp med navn, hvilket utstyr det trengs for å gjøre øvelsen, en beskrivelse av aktiviteten samt eventuelle tips til hvordan aktiviteten kan endres.

Hvorfor fysisk aktivitet?
Mennesker er skapt til å være i bevegelse, og det er en vesentlig del av det å være et menneske. Barn har et behov for å mestre sin egen kropp og de bevegelsene som trengs for å mestre livet og verden. For at barn skal utvikle en god helse med normal og god vekst er de avhengige av regelmessig fysisk aktivitet. Forskning viser sammenheng mellom barns motoriske utvikling, og blant annet sosial kompetanse, selvoppfatning, språk, lese- og skriveferdigheter, konsentrasjon og andre kognitive ferdigheter.
Grunnlaget for vaner bestående av fysisk aktivitet dannes i de tidlige barneårene, og varierte og allsidige erfaringer med kroppsbevegelser gir barn naturlig styrke, bevegelighet og utholdenhet. Disse erfaringene legger et grunnlag for mestring av aktiviteter i ulike typer miljøer, som igjen fører til at barn får en allsidig og god utvikling av motoriske ferdigheter. Forskning viser at hvis barn innehar et høyt nivå av motoriske ferdigheter i tidlig alder kan dette gjøre det lettere for dem å delta i fysisk aktivitet.

Barn leker og er i aktivitet fordi det er morsomt og de opplever glede gjennom lek og aktivitet. Ved å tilby barna leker og aktiviteter tilpasset deres alder og utviklingsnivå, kan vi legge til rette for mestringsfølelse og bevegelsesglede.
Når barn opplever lek og aktiviteter som spennende og gøy, og de får bruke hodet, kroppen og alle sansene, er det et stor rom for læring. Kropp og bevegelse kan også brukes som en metode eller et virkemiddel for å nå ulike typer mål som ikke er direkte knyttet til kropp og bevegelse, hvor målene er utenfor selve aktiviteten eller leken. Målene kan for eksempel være språkutvikling, samarbeid og kognitiv utvikling.

Nedenfor har vi laget et opplegg som vi håper kan inspirerer til fysisk aktivitet i barnehagen, som setter søkelys på bevegelsesglede og mestring hos barna!

Vi ønsker dere lykke til!
Bevegelses hilsner fra:
Jar, Haslum, Fornebu og Lysaker idrettsbarnehage

OPPVARMING:

Dans til musikk

Alternativ 1: Dans til **«Dobbelthopp»** av Stian Presthus (Dansen er vedlagt)

Alternativ 2: Dans til **«gjøre ingenting»** av Feddy kallas (Dansen er vedlagt)

Alternativ 3: Dans til **«Hode, skuldre, kne å tå»** (Kan søke på Spotify)

Alternativ 4: Dans til **«Baby shark»**
(Kan søke på Spotify, hvis du ikke kan dansen kan dere se den på youtube)

Alternativ 5: Dans til: **«Hele Norge Danser – selv om ingen av oss kan»** av Staysman
(Dansen er vedlagt)

Dobbelthopp | Gjøre ingenting | Holde, skulder... | Baby Shark | Hele Norge danser

AKTIVITET 1:

1-2-3, husker vi det?

Denne aktiviteten går ut på at barna skal huske ulike kombinasjoner av bevegelser.
Eksempler:

Klappe	**Sette seg ned på rumpa**
Hoppe	**Legge seg ned på ryggen**
Snurre	**Hinke tre hopp**
Sitte	**Hoppe med begge beina**

Man kan også bruke forskjellige lyder, signaler eller instrumenter. Det er bare fantasien som setter en stopper. Start med to kombinasjoner og øk antallet etter hvert som gruppen/barna er klar for det.

Tips: Bli enig med barna når du går gjennom rammene hva dere skal bruke av kombinasjoner. Da får de et eierforhold til leken, motivasjonen kan øke og det blir enklere å relatere til alt som sies.

AKTIVITET 2:

Velte trollet

Utstyr: Kjegler, gjerne mange

Sett opp mange kjegler på et område. Disse forestiller troll, som barna enten skal velte eller sette opp igjen. Del gruppen i to, “Veltere” og de som skal sette opp igjen. Etter et gitt tidsrom f.eks. noen minutter, stoppes leken for å telle hvor mange kjegler som fortsatt står og hvor mange som ligger. Bytt deretter roller.

Tips: Varier hva dere skal velte med. Eksempel: hodet, skulder, kne, rumpe, bein osv.

AKTIVITET 3:

Rumpetroll dansen

Utstyr: musikk anlegg

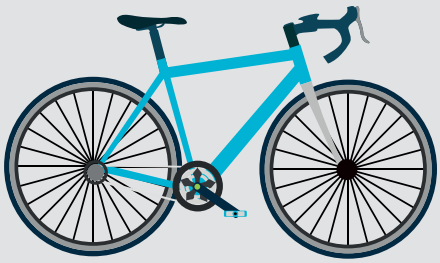
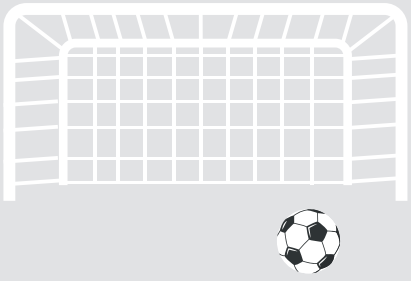
Sett på musikk! Når musikken spiller, danser alle barna sin helt egen rumpetrolldans. Når musikken stopper, skal alle rumpetrolla ned på gulvet, og sitte med sin trollerumpe. Heretter starter musikken igjen og dere gjør det hele på nytt.

Tips: Dere kan gjøre andre bevegelser enn sette på rumpa. Eksempelvis: stå på et bein, hoppe, røre ved forskjellige kroppsdeler osv.

AKTIVITET 4:

Skattejakt bingo

Vi skal gå på skattejakt etter vår bingo plate. Den aktiviteten kan gjøres på mange måter, vi anbefaler å dele barna gruppe ut på det antall voksene dere er. Så er det eller bare å gå på skattejakt i barnehagen, i nærmiljøet eller hvor dere har lyst. Klare dere å finne alle tingene på bingoplata?

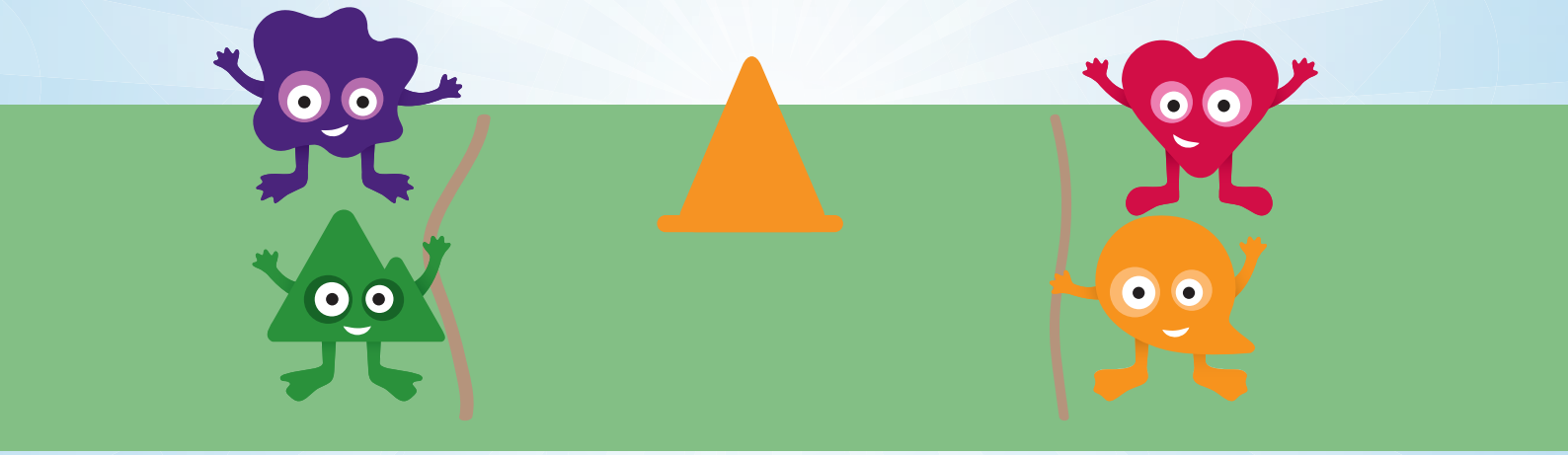
 SYKKEL	TRE	BØTTE OG SPADE
BALL	STEIN	NOE GULT
TRAPP	BLOMST	 FOTBALLMÅL

AKTIVITET 5:

Hode, kne, tå og kjegle

Utstyr: Kjegler, to tau og rockeringer
Det ligger to linjer med tau. Man står i par ovenfor hverandre. Mellom parene står det en kjegle. En voksen står og roper ut kommandoer, HODE, KNE, TÅ, eller KJEGLE. Barna sitter på huk og gjør det den voksne sier. Men når den voksne sier KJEGLE er det førstemann til å få tak i den.

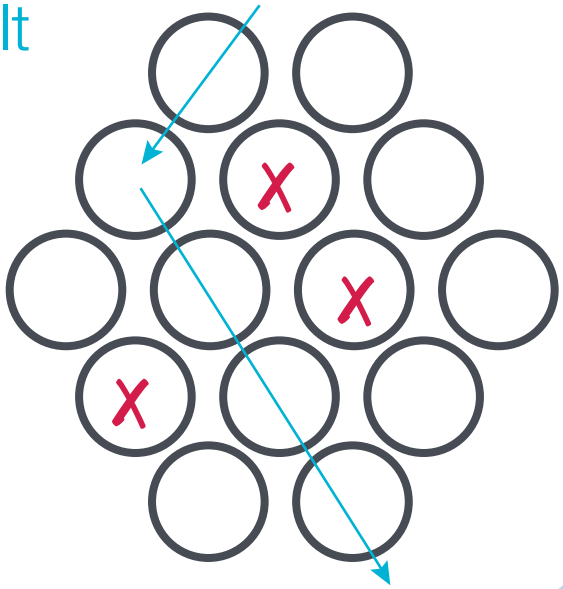
Tips: Bytt partnere etter hvert. Dere kan også bytte ut Hode, kne og tå med andre kropsdeler som eksempel: Mage, bein øre.



AKTIVITET 6:

Minefelt

Alle barna starter på et gitt sted. Foran barna ligger det mange rockeringer samlet på bakken. Oppgaven til barna er å komme seg fra den ene siden til den andre. Det er ikke lov til å hoppe over rader eller gå rundt. En voksen lager et mønster i hodet sitt, den riktige veien. Hvis et barn tråkker i feil felt, treffer de en mine og må stille seg bak i køen. Her gjelder det å følge med. Klarer vi å lære oss mønstret?



AKTIVITET 7:

Trylleringer

Utstyr: Rockeringer og musikk

Legg ut så mange rockeringer som det er deltakere. Når musikken spiller danser barna rundt omkring, men ikke i ringene. Når musikken stopper skal barna finne seg en rockering, og for eksempel sette seg ned på rumpa. Eksempler på trylleoppgaver: - Sette seg ned på rumpa - Stå på kne - Ligge på magen eller ryggen - Stå på én fot - Stå på alle fire - Stå med en hånd og en fot i bakken - Ha knærne og hodet i bakken - Tre barn i hver ring - De med blå farge på seg i en ring - Fem føtter i ringen - To føtter og seks hender i ringen

AKTIVITET 8:

Stasjonslek

Utstyr: Terning, rockeringer eller kjegler samt utstyr til det dere velger å ha på stasjonene.

Vi fordeler 6 rockeringer/kjegler på et område, i hver rockering/kjegle er det en oppgave. Et barn tar treningene og kaster. Slår barna 6 går alle barna til rockering/kjegle nummer 6 og gjør oppgaven.

Her er eksempler på hva man kan gjøre
(Dere må gjerne sammen med barna finne på andre aktiviteter)

1. **Rulle/snurre:** Rulle på bakken - Snurre som et helikopter
2. **Hoppe:** Hoppe fra a-b
3. **Balanse:** Stå på et bein - hinke - balansere på en linje
4. **Klatre:** Klatre i ribbeveggene
5. **Løpe:** Vi løper en rundt rundt kjeglene.
6. **Avspenning:** Vi synger en sang sammen, eksempel: «ormen den lange», «hode, skulder, kne og tå»

Tips: Dere kan ha andre stasjoner som: Kastestasjon, Finnestasjon, rullebrettstasjon osv.

AKTIVITET 9:

Hoppefroskene

Hopp i det

Utstyr: Rockeringer og musikk

Legg rockeringer litt utover på et område, slik at barna kan stå en i hver. Hver ring representerer et froskeblad. Sett på sangen **«Hopp i det»** med Rockefroskene, og hopp rundt. Når musikken stopper må hver frosk finne seg et blad å stå i. Etter hvert kan dere fjerne et blad slik at barna må stå sammen for å få plass på et blad.

Tips: Dere kan også endre bevegelsesmønster når musikken er på. Eksempler: Krabbe, snurre, løpe, løpe baklengs osv.

AKTIVITET 10:

Bakterien og såpen

Dette er en sisten-variant som er veldig dagsaktuell. Et barn er såpe, resten er bakterier. Når barna blir tatt av såpen får de såpe på seg. For å bli fri må et annet barn komme slik at de to står mot hverandre. De må nå «vaske» hender i ca. 5 sekunder før de blir fri. Bytt hvem som har `n (er såpe) etter hvert.

AVSPENNING:

Alt.1 - Lille Bille Kravleben

Barna ligger på gulvet/bakken. Lille bille Kravleben skal reise gjennom kroppen vår, gjennom musklene. Vi starter nederst i tærne og går gradvis oppover til hodet. Fortell gjerne historien og gjør øvelsene flere ganger etter hverandre.

«Lille Kravleben skal krabbe gjennom kroppen vår. Hun bor nederst i tærne, og vil komme seg ut i solskinnet gjennom nesa vår. Vi må hjelpe henne med dette ved å dytte henne fram med musklene våre. Når vi strammer kroppen, kryper hun oppover. Hun starter nederst med føttene. Vi strammer først beina våre, så hun kommer oppover til lårene, så slapper vi av. Deretter strammer vi lårene så hun kommer oppover til rumpa, så slapper vi av. Deretter strammer vi rumpa så hun kommer seg opp til magen, så slapper vi av. Så strammer vi magen så hun kommer seg opp til armene. Så slapper vi av. Deretter strammer vi i halsen og hodet så hun spretter ut av nesa vår!
Atsjoo! Så slapper vi av i hele kroppen».

AVSPENNING:

Alt.2 - Hjertevenn

Barn og voksne legger seg i en sirkel på ryggen (kan også sitte på rumpa) og holder hender. De voksne og barn synger hjertevenn sangen:

Melodi: Teddybjørnens vise

«Nå har du blitt en hjertevenn og vi er glad for det. For når du ser en venn som trenger hjelp, så er du med! Du rekker ut en hånd til den som trenger det fra deg, og passer på at ingen er alene eller lei. For alle vi i barnehagen ønsker oss et sted, der stor og liten har det fint og leker godt i fred. Og selv om du er trist en dag, så blir du glad igjen; vi kommer for å trøste deg, du er vår beste venn!»

Hjertevennsang

AVSPENNING:

Alt.3 - Kokt spagetti

Barna legger seg rundt på et avgrenset område. Man veksler mellom å være kokt (slapp) eller ukokt (stiv) spagetti. En voksen gir kommandoen «kokt» eller «ukokt» En eller flere voksen(e) kommer rundt å kjenner. Kanskje skal deler av kroppen være kokt og andre deler ukokt.