



Inspirasjonshefte fra Alna bydel

– Et «Beveg deg!» prosjekt

Aktiviteter, leker, opplegg og
inspirasjon for barn og voksne i
barnehagen

Alle typer tau!

Navn på opplegget	Tauaktiviteter (hinderløype)
Avdeling/Base/Barnehage	Barneløstet, base: Skaugum
Utarbeidet av	Linda Kristine Bergum

Mål:	
Barn	Voksen
Utfordre og utvikle barns grovmotorikk ved å benytte tau i aktiviteten. Barna lærer seg hvordan tau kan benyttes til ulike ting, blant annet som et hjelpemiddel	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelse og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn

Dette er en type hinderløype hvor tau er i fokus.

Barna skal gjennom ulike poster hvor de ved å benytte tau skal utføre ulike aktiviteter.

Tema :Tau



Post 1.Lær barna å knyte en knute.

Post 2.Balansere på et tau.



Post 3.Hoppetau.



Post 4.Klatre opp en liten bakke ved hjelp av et tau.



Post 5.Tautrekking.



Beskrivelse voksne

De voksne deltar aktivt sammen med barn, gjør de samme tingene, og støtter og hjelper de barna som har behov for det

Trappesti

Navn på opplegget	Trappesti
Avdeling/Base/Barnehage	Barneslottet
Utarbeidet av	Ped.lederne + Wenche

Mål	
Barn	Voksen
Gi barna gode grovmotoriske ferdigheter gjennom lek og moro. Styrke barna på tallforståelse og enkelte begreper.	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelse og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn
Dette er en form for natursti, men i midttrappa på Barneslottet, med poster i hver etasje og avsatsene mellom etasjene. (Se nedenfor for modifikasjoner) Man starter i 1 etg. Velkommen til Trappesti! Post 1: 1. etg Post 2: avsats mellom 1. og 2.etg Post 3: 2 etg Post 4: mellom 2. og 3.etg Post 5: 3.etg Post 1: Gå sidelengs opp trappa til neste post Post 2: Lat som du plukker epler fra epletreet, de sitter veldig høyt så du må strekke deg. Legg de ned i kurven (gulvet). Bøy i knærne når du legger ned eplene, gjerne helt ned på huk. Når oppgaven er utført krabber du opp trappen til neste post. Post 3 Syng hode skulder kne og tå, minst fem ganger og fortere og fortere! Når du går trappen til neste post skal du telle trappetrinnene

Post 4

Dere skal leke at dere er:

- Slinger
- Elefanter
- Katter

På vei til neste post teller dere igjen trappene

Post 5

Var det flere, færre eller like mange trappetrinn i de trappene dere telte?

Alle skal late som de maler veggen med store strøk som bruker hele kroppen.

Gå sidetrappene, ene ned i underetasjen, deretter gjennom første og opp neste trapp (bonus-spm for de over tre) Deretter åpne ekstra post-

X-post: Gratulerer du har fullført Trappestien. Gå helt ned i 1.etg og gå trappene så opp til din base. Godt jobba 😊

Alternativer:

Da denne barnehagen har mange etasjer og dermed mye trapper, ble dette brukt her. Om man ikke har trapp, kan aktiviteten modifiseres til det man har tilgjengelig. Har man kun én trapp, kan man gå opp og ned denne flere ganger, har man en bakke eller en uteplass man kan løpe over, bruk gjerne disse som arena. De ulike postene beskrevet kan brukes og utføres uansett lokale.

Beskrivelse voksne

De voksne er med på alt barna gjør. Om man velger å ha en voksen på hver post, som gjør det samme om og om igjen ettersom gruppene kommer, eller ha en voksen eller to med hver gruppe barn som gjør det samme som barna (er innom alle postene) er opp til barnehagen. Det mest utfordrende vil være å fullføre løypa slik som barna og være flinke til å lage klare instruksjoner på hver post så man kan gjennomføre oppgaven.

Et troll, et troll!

Navn på opplegget	Jeg kan gjøre hva jeg vil!
Avdeling/Base/Barnehage	Fagerholt
Utarbeidet av	Fagerholt

Mål	
Barn	Voksen
Jobber med kreativitet og fantasi, koble bevegelse til dyr eller andre begreper. Rytme og regler, samt å huske sitt eget forslag om alle barna skal foreslå noe.	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelse og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn

ET TROLL, ET TROLL

I denne aktiviteten kan man være en liten gruppe eller stor gruppe, ute eller inne.

Man sier denne reglen:

Et troll, et troll

Kan gjøre hva det vil

Et troll, et troll

Kan gjøre hva det vil

Montro, montro hvordan dette kan gå til

Et hopp, et hopp det gjør med sin kropp

Så tar man i mot forslag fra barn og voksne om hva man kan "være".

F. eks en frosk, en elefant, en fugl osv.. Så gjøre bevegelsene som passer.



Beskrivelse voksne

De voksne gjør det samme som barna. Det er viktig å huske å overdrive bevegelsene når man får et forslag, gjøre alt stort og beskrivende og samtidig få beveget sin egen kropp masse. Hjelp barna på vei om det ikke kommer noen forslag. Prøv også å variere nivået, om man er høyt oppe på tærne og er en fugl, eller ligger på bakken som en slange og åler seg. Kun kreativiteten setter grenser. Pass på å ta tiden, det skal helst vare i en halvtime, eller kombiner denne aktiviteten med andre sang/regle leker og bevegelsesopplegg.

Hinderløype

Navn på opplegget	Hinderløype
Avdeling/Base/Barnehage	Frydenlund barnehage
Utarbeidet av	Gruppe Best

Mål	
Barn	Voksen
Glede over å bruke kroppen sin Styrke kroppsbeherskelsen Øve på begreper Samarbeide med hverandre	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelighet og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn
Vi ønsker å bruke disse punktene i hinderløypa vår i samarbeid med barna. - over - under - hoppe - balansere - hinke - krype - rulle - satse - kaste - balanse - utholdenhet - koordinering - tilpasse styrke - tautrekking - konkurrere - samarbeide Det er et mål for oss at leken skal være lystbetont og frivillig, derfor er det viktig at det også behandles slik av de voksne, at dette er en premie og noe som er gøy for alle! Medvirkning for barn: Være med å tilrettelegge aktivitetene/ postene

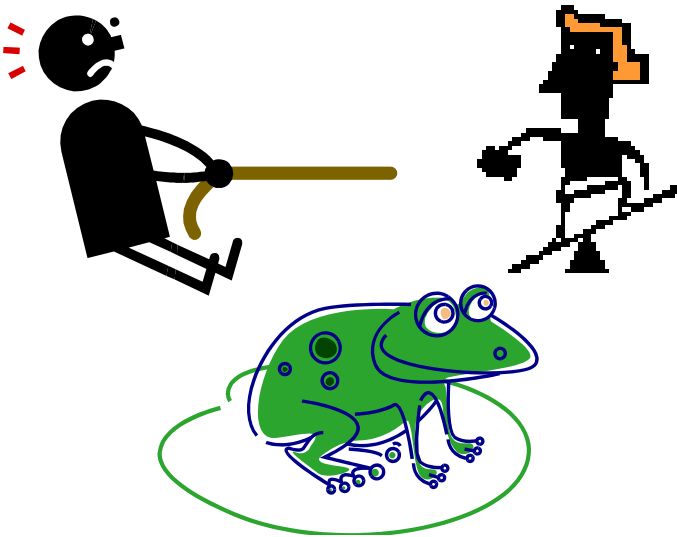
Opplegg:

1. Balanse på tau
2. Froskehopp med erte pose
3. Tau trekking
4. Balansere på stokk
5. Rulle ned akebakken (førstemann opp)
6. Madrass stafett

Beskrivelse voksne

- Alle voksne får hver sin post
- Voksne ordner og tar ansvar for sin post med barna.
- Voksne har også ansvar for å finne frem og hente alt utstyr som trengs for å utføre posten sammen med barna
- En arbeidsgruppe fordeler ansvaret og finner ut hvilke poster som skal brukes

BILDER:



Trippel-trumf

Navn på opplegget	Hinderløype inne
Avdeling/Base/Barnehage	Frydenlund barnehage
Utarbeidet av	

Mål	
Barn	Voksen
- Å videre utvikle sin kroppsbeherskelse, grovmotorikk, språk, begreper, rytme og motoriske følsomhet - Å få en positiv selvoppfatning gjennom kroppslig mestring - Å vise respekt for egen og andres kropp og forstå at alle er forskjellige	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelighet og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn
Opplegget består av 3 forskjellige aktiviteter på 3 forskjellige avdelinger. - Avdeling 1 – Musikk/dans og bevegelse - Avdeling 2 – Hinderløype med balansering, rulling og krabbing - Avdeling 3 – Trampoline med diverse rim og regler - Begreper vi ønsker å forsterke: - under - over - opp - ned - foran - bak - ved siden av - inn - ut - navn på kroppsdel



Beskrivelse voksne
- Være aktiv deltagende i samspill med barna. Husk at du er forbildet og må bruke hele kroppen godt for å vise hva barna skal gjøre. Helt opp og helt ned! - Tilrettelegge og fordele barn og voksne til de forskjellige postene/ avdelingene - Være støttende og behjelpelig så alle er inkludert

Bakke opp og bakke ned!

Navn på opplegget	AKING
Avdeling/Base/Barnehage	FURUA BARNEHAGE
Utarbeidet av	Veronica, Unni, Elisabeth og Vibeke

Mål	
Barn 4-6 år	Voksen
Barna skal oppleve glede og mestring ved å ake. Akingen skal kunne utføres på enkel måte ved bruk av søppelsekker. Akebrett er ikke nødvendig for å utføre aking! Aktiviteten kan fremme: -Mestringsglede -Samarbeid -Utfordringer -Språkutvikling -Sosiale ferdigheter - Vennskap -Fysisk aktivitet som: Styrke, kondisjon, bevegelse	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelse og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn
Barnegruppen er tenkt i alder 3-6 år. Barna kan tre på søppelsekken som en bukse, slik at to hull lages i hvert ben. Akebakke velges ut fra nærmiljøets mulighet, i barnehagen eller utenfor. Det kan være gøy å variere mellom lang bakke, dumpete bakke, skogsterreng eller kort bakke. Barna får økt kondisjon jo mer de må bevege seg til bakken og opp, ned bakken. Akesang: Det snør og snør du Ja mer og mer du, det er så morro Hurra! Nå får vi snø ja, så vi kan gjøre så mye moro Hurra! Vi skal ta kjelkene frem og vottene på Så skal vi ake i bakken Hu Hei hvor det skal gå Melodi: Ukjent. Tips! Lag egen akesang

Beskrivelse voksne

De voksne trer søppelsekken på som en bukse.

Hvordan fremmer aking fysisk aktive?

STYRKE:

Sitte og løfte ben-styrker mage, rygg og lår

Ligge på magen og løfte hode/ben-styrker rygg, nakke og balanse

Gå/løpe opp bakken-styrker rumpe og lår

Ake i rekke vannrett, holde armer ut, kroka bein-styrker armer, lår, hofte og balanse

KONDISJON:

Aktiviteten utføres minst 20 minutter med minst mulig pauser.

Ved å holde tempo og bevege seg opp og ned bakken fremmer det kondisjon.

Variasjon av bevegelse som: Gå fort opp bakken, løpe opp bakken.

Gå opp bakken baklengs.

BEVEGELSE:

All bevegelse man gjør fra aketurens start til slutt fremmer bevegelse! Skal ikke se bort ifra at den voksne kjenner lattermuskelen også når aking pågår!

GOD TUR!

Evaluering

Hver tur evalueres av barn og voksne. Har vi hatt det gøy i dag? Hvor i kroppen er vi litt slitne?
Har alle vært fysiske aktive? Hvordan hjelpe de som ikke akte så mye?

STOPP!

Navn på opplegget	Dans med stoppeleken
Avdeling/Base/Barnehage	Alle
Utarbeidet av	Furustien bhg

Mål	
Barn	Voksen
Dans og bevegelse	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelighet og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn
Barna danser fritt til valgt musikk. Når musikken stopper, må alle gjøre følgende; Enten; - sette seg på gulvet - stå på et ben - sitte på knærne - legge seg ned på ryggen - legge seg ned på magen - ta hendene i bakken - stå på tå - evt andre forslag man kan komme med/barna kan komme med

Beskrivelse voksne
De voksne er deltagere i samme lekeaktivitet. Det er en voksen som styrer musikken, og gir kommandoen på hva alle skal gjøre når musikken stanser. Den voksne velger ut i fra alle forslagene nevnt i barnebeskrivelsen. Alle forslagene skal benyttes, for at det skal bli en variert aktivitet. Den voksne som er med, gjør alt barna skal gjøre stort og beskrivende. Ha gjerne flere voksne med, barna synes alltid det er gøy når de voksne er med på leken!

Kroppen min!

Navn på opplegget	Treningsprogram med kroppen i fokus
Avdeling/Base/Barnehage	1-3 år
Utarbeidet av	Furustien bhg

Mål	
Barn	Voksen
Kroppen i fokus. Språkstimulering, med hovedvekt på begreper.	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelse og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn
- Bøy og tøy av kne og overkropp - Armer rett ut, opp i været, ut fra siden - Overkroppen vrir til høyre, vrir til venstre - stå og gå på stedet - sitte på stol, reise seg opp/ sette seg ned - vri på hodet, til venstre/ til høyre. - Stå bak stolen, stå oppå stolen, stå ved siden av stolen, 1 ben på stolen.

Beskrivelse voksne
De voksne gjør det samme som barna. Vi bruker "Ape - metoden" Vi bruker musikk til programmet. Variasjoner i tempo kan gjøre intensiteten høyere, samt variere nivå i rommet (opp og ned)

Det var en gang...

Navn på opplegget	Bevegelses eventyr
Avdeling/Base/Barnehage	Gran Barnehage
Utarbeidet av	Janette Fagerli m/persgruppa

Mål	
Barn	Voksen
- Gi barna impulser til bevegelse og hvordan kroppen kan brukes aktivt i egen lek. - Kreativitet og konsentrasjon	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelighet og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn
Eventyr med barna: Vi forteller eventyret aktivt med kroppen ved å gjøre bevegelser til det vi forteller. I dette opplegget for barn og voksen beveget seg sammen. Vi trenger få eller ingen rekvisitter. Her bruker vi kroppene våre. Barna kan få erfaring med nye bevegelser og impulser til egen lek. Eksempel: "Gjengen som måtte kapp opp med trollet for å finne skatten" Vi går i skogen, klatrer opp i et fjell, møter et troll som hinker på en fot. Befaler oss alle til å gjøre det samme. Forvandler oss alle til planker når vi stopper. Så kommer en fe og tryller oss tilbake. Vi må skyede oss å se ut som "trær" til trollet sover. Lister oss og løfter trollet i et bur, låser døra og synder oss videre. Klatrer opp i et tre, ser et vann som vi ror over i en båt. Bøler på vannet, detter ut av båtene. Må svømme land. Lage "bro" over vannet og rulle over hverandre. Hoppe på steiner når bi kommer til andre siden. Kryper under noen busker på andre siden. Går i gjørme, Hopper over stokker som kommer trillende ned fra en bakke. Finner et kart, som det hvor det står hvor det ligger en skatt. Veien til skatten. Rulle over isen, klatre opp et fjell, hoppe i fallskjerm ned fjellet. Gjør oss små i "miniputtland" Gjør oss "store" gjennom kjempeland. Finne stede hvor skatten er. Grave opp skatten, danse en dans for å få opp kista. Osv. Her setter kun fantasien grenser ;)

Beskrivelse voksne

De voksne leder historien og bevegelsene ved å fortelle og vise med kroppen. Vi er åpne og lydhør for barnas forslag til videre gang i historien bevegelsene.

Vi kan lage egne historier og ta barna med til å dikte eller bruke ferdige eventyr som vi lager bevegelse til.

Vi voksne for brukt kroppen vår og øve på hvordan vi kan bruke den til formidling for barn.

Denne aktiviteten kan gjøres inne, ute og til alle årstider.

Evaluering

Barna uttrykker glede ved å bevege seg. Mange levde seg inn i rollene og kom med konkrete forslag på hva vi kunne gjøre videre i historien. Når vi var ferdig spurte barna om mer. Vi tenker at dette er et godt alternativ til å bevege seg og gjøre noe sammen. Jeg kjente at jeg fikk brukt kroppen min og utfordret den både i bevegelse, styrke og utholdenhet.

Den vanskelige veien

Navn på opplegget	Den vanskelige veien
Avdeling/Base/Barnehage	Gran barnehage
Utarbeidet av	Gran barnehage

Mål	
Barn	Voksen
Barna skal få variert bevegelsestrening og øvelse i å vurdere terrenget rundt seg.	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelighet og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn
Barnegruppa består i dette opplegget av skolestartere, men kan tilpasses alder og ferdighetsnivå. På tur i skogen blir barna oppmuntret til å gå veier utenom stier, rett gjennom kratt og lyng, over store steiner og dype groper, rundt trær og røtter.

Beskrivelse voksne
De voksne kjenner skogsområdet godt og vet at terrenget er utfordrende uten at det er farlig. Gjennomføringen er på vei mot bestemmelsesstedet. Stedet vi går til er derfor et stykke inn i skogen. Voksne sørger for at både barn og voksne har det utstyret og den bekledning som er nødvendig i forhold til vær og føre den aktuelle dagen. Voksne utfordrer og oppmuntrer barna og er selv med på å ta spennende veivalg – gå, løpe, hoppe, krabbe og krype utenfor stiene.

Evaluering

Dette er en meget tilgjengelig aktivitet hvor vi utnytter det som ofte bare anses for å være en transportetappe. Man trenger kun et utfordrende skogsområde og aktive voksne.

Flere av barna var svært ivrige etter å gå vanskelige veier og satte etter eget sigende stadig nye rekorder i «vanskelig vei».

En utfordring er at vi voksne oftest velger den letteste veien, helt automatisk. En annen utfordring er at erfaringen med og motivasjonen for å gå på tur er svært varierende både hos barn og voksne. Det vil derfor være nødvendig å bruke tid på å innarbeide dette og sørge for kontinuitet i arbeidet slik at dette er noe vi gjør minst en gang i uka. Det vil også være nyttig om vi finner et reserveområde i barnehagens umiddelbare nærhet da både vær og bemanning er faktorer som kan tenkes å påvirke kontinuiteten.

BILDER:



Tivoli!

Navn på opplegget	Tivoli
Avdeling/Base/Barnehage	Underberget
Utarbeidet av	Lindita, Kjetil og Berit

Mål	
Barn	Voksen
Felles utgangspunkt i lek der både voksne og barn er fysisk aktive i til sammen 30 minutter Få en positiv selvoppfatning gjennom kroppslig mestring	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelse og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn og voksne
1. Voksne og barn kjører først buss til tivoliet. Vi sitter på puter som liksom er bussen, og kommer oss fremover ved å bruke bena. Fra bussvinduet ser vi mye spennende, alt fra en som rir på hest til andre biler på veien. Voksne er hestene, med barn på ryggen som rir på hesten. Til slutt kommer vi til tivoliet 2. For å komme inn på tivoliet, må vi kjøpe billetter. Bak billettluken står det et barn som selger oss billettene. De andre står i kø. Det er litt kaldt å stå lenge i kø, så vi alle hopper litt opp ned for å holde varmen. 3. Da vi kommer inn på tivoliet, er det noen voksne og barn som har sang og bevegelse opptreden. De synger: "Liten, men likevel stor" Hver gang vi synger "liten", må alle ned på huk og være små. Når vi synger stor, gjør vi oss så store vi bare kan. Vi synger oss om bevegelser vi kan, som krabbe, hinke, hoppe osv. 4. På tivoliet er det ulike leker, blant annet en lek der vi må kaste ball for å treffe flaskene. Nesten som bowling. De som klarer å få ned alle kjegele (flaskene) med to baller, blir kastet opp i lufta av to voksne. 5. Nå skal vi kjøre karusell. Vi bruker "fallskjermen" å sitte på karusellen mens vi synger "Karu karu karu-karusellen". Voksne og barn bytter på hvem som sitter i midten mens vi andre løper rundt, slik at karusellen går rundt og rundt. Vi bruker også karusellen til å løfte den opp og ned, først veldig sakte og så veldig fort. Barna og voksne får i oppgave å bytte plasser ved å løpe to og to under karusellen. 6. Tivoliet avsluttes med fyrverkeri. Voksne og barn er raketter ved å først klappe hendene på gulvet, så oppover kroppen og til slutt opp i luften.

7. Vi tar bussen hjem fra tivoliet, mens vi synger "Hjulene på bussen".

Evaluering

Det var gøy å leke tivoli for både voksne og barn. Vi var alle slitne og fornøyde da vi var ferdige, og bestemte oss for å leke tivoli igjen veldig snart.

Vi valgte å ikke beskrive voksne og barn hver for seg, men heller legge disse to sammen. Dette fordi vi alle gjorde like bevegelser og aktiviteter, uavhengig om det var voksne eller barn



Rundt i huset

Navn på opplegget	Innendørs hinderløype Gransletta
Avdeling/Base/Barnehage	Knøttene
Utarbeidet av	Aurora, Anne Berit og Ellen

Mål: Oppleve glede ved fysisk utfoldelse.	
Barn: hele huset deltar	Voksen
Aktiviteten skal bidra til å stimulere barnas kroppsbeherskelse og bli mer bevisst sin egen kropp(mestringsopplevelse).	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelighet og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn
Hinderløypa begynner fra Blomsterenga og ender opp på Knøttene. -Krabbende sikk-sakkløype (gangen til Blomsterenga) -Hoppetau (kjøkken) -Balansetrening i garderobe ved bruk av benker. -Kryptetunellen (gangen ved Knøttene) -Rulling(ved bruk av madrasser) -Klatre/gå over bordet(inne på Knøttene). -Stupe kråke(ved bruk av madrasser inne på Knøttenes soverom). Barna blir inndelt i grupper på fem barn og en voksen som sammen gjennomfører hinderløypen.

Beskrivelse voksne
De voksne blir utplassert på de forskjellige aktivitetspostene og skal tilrettelegge/veilede barna videre til neste post.(fem minutter på hver post). I hverdagen ellers: Fysisk aktivitet med barna ved bruk av egen kropp(bruker muskler som lår, rompe, kjernemusklaturen). Knebøy liggende på ryggen med barnet over. Ride, ranke øvelser med et eller to bein. Garderobe situasjonen, på og avkledning.

Yoga

Navn på opplegget	Yoga
Avdeling/Base/Barnehage	Haugerud sentrum barnehage
Utarbeidet av	Grønn avdeling 3-6 år

Mål	
Barn	Voksen
- Bli kjent med egen kropp gjennom fysisk aktivitet - Bevegelighet, smidighet og styrke - Gi rom for avslapning og avspenning - Tilegne seg god kroppsholdning	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelighet og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge. - Bevegelighet, smidighet og styrke - Opprettholde helse og harmoni - Bli bedre rustet mot stress og påkjenninger

Beskrivelse Barn
- Benytte egen plakat med illustrerte øvelser rettet mot barn - Kan også plukke ut noen øvelser fra Yoga bøker rettet mot voksne som en variasjon senere. - Avslutte med å ligge på gulvet mens vi hører på rolig musikk, gjerne klassisk musikk. En voksen går rundt med en sommerfugl som barna skal blåse på.

Beskrivelse voksne
- De voksne følger de samme øvelsene som barna gjør.

Våre favoritter: Uteleker

Navn på opplegget	Uteaktiviteter
Avdeling/Base/Barnehage	Haugerud sentrum barnehage
Utarbeidet av	Linda

Mål	
Barn	Voksen
Aktivitetene skal utfordre barna på styrke, bevegelse og kondisjon. De skal føle glede ved å bruke kroppen sin. De skal oppleve mestingsfølelse. Aktivitetene skal føles lystbetont, de skal ha det gøy.	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelse og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn
De skal bruke to forskjellige balansebommer, hvor den ene er mye vanskeligere enn den andre. De skal bruke akebakken vår til å ake og gå opp og ned bakken mange ganger, samt stå på ski i den. Leke grønt lys leken hvor den som leder står på toppen av bakken og de andre står nede og må bevege seg oppover. Bruke klatreveggen vår. Spille fotball. Ha løpe- og sykkelkonkurranser Hoppe tau Musikk og dans

Beskrivelse voksne
De voksne må organisere, gå foran med et godt eksempel og gjøre de samme aktivitetene som barna. Viktig at de voksne er positive og entusiastiske. De voksne må være støttende, rosende og oppmuntre de barna som sliter.

Stafett

Navn på opplegget	Stafett
Avdeling/Base/Barnehage	HAVNEHAGEN BARNEHAGE
Utarbeidet av	

Mål: "Barna skal i samarbeid med en voksen bli bedre kjent med sitt bevegelsesrepertoar." - vente på tur - konsentrasjon - bevegelse - samarbeid - oppmerksomhet - lære om farger, former, osv. - motorisk trening	
Barn	Voksen
Aktiviteten skal bidra til at de barna utfordres på styrke, bevegelighet og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og barna skal være aktive så lenge.	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelighet og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn
Dette er en stafett som foregår på fotballbanen. - En voksen og et barn samarbeider. - De skal trekke <u>et kort</u>. Det første kortet de trekker, viser hva de skal lete etter, på den andre siden av fotballbanen. - o For eksempel. bilde av: tre grønne spader. Da skal barna og den voksne hente tre grønne spader. - o Tre blå legoklosser - o Finne sitt navn. - o Finne tall - o Finne andre objekter, for eksempel høne-kylling, lås/nøkkel - o Bøtter - o Kluter - <u>Det andre kortet</u> de trekker forteller dem hvilken bevegelse de skal gjøre for å komme seg over på den andre siden av fotballbanen. Det kan for eksempel være: hinke, rulle, gå baklengs osv.

- Når de kommer over på den andre siden av fotballbanen, skal de finne de tingene som står på det første kortet som barnet og den voksne trakk. Noen av disse tingene kan også ligge oppi en bøtte som henger oppi trærne. Da må den voksne løfte barnet opp slik at barnet kikker oppi. (bevegelse) Er det tom bøtte, må de kikke i en annen bøtte.
- Her skal de trekke enda et kort, som forteller dem hvordan de skal bevege seg tilbake igjen til punkt A.
 - o Dette kan for eksempel være: sitte på ryggen til den voksne.
 - o Gå baklengs.
- Slik foregår det helt til alle kortene er trukket.
- Det første laget som har fått samlet alle tingene som kortet viser, har vunnet.

Beskrivelse voksne

De voksne er aktivt med og gjør det samme som barna. Husk å bevege deg stort og tydelig for at barna skal forstå, noe som igjen gir deg en helsegevinst via bevegelse. Om man ikke har en fotballbane, kan man finne andre løsninger utfra hvilke plassmuligheter man har inne og ute. Enten om man har en uteplass, et fast sted i skogen eller et gym rom, kan denne aktiviteten tilpasses til den arenaen man har tilgjengelig. Dette er et ypperlig eksempel på en lek hvor man kan bytte tema/kort etter hva som er på planen/læringsfokus, for å tilpasse det til ulike grupper og aldre.

Duo

Navn på opplegget	Duo
Avdeling/Base/Barnehage	Havnehagen
Utarbeidet av	Mina, Carin og Lars.

Mål: "Barna skal sammen med en voksen eller et annet barn, lære å samarbeide gjennom en utfordrende og spennende hinderløype". - Samarbeid - Turtaking - Empati - Tålmodighet - Kreativitet - Styrke - Utholdenhet - Balanse	
Barn	Voksen
Aktiviteten skal bidra til at barnas utfordres på styrke, bevegelighet og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de barna skal være aktive så lenge.	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelighet og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn
"DUO" Duo er en hinderløype hvor to og to er bundet sammen i hver sin arm gjennom hele løypa. (høyre-venstre) Dette kan være en voksen og et barn, eller barn og barn. Med utgangspunkt i vår barnehage (Havnehagen) hvor uteområdet omringer barnehagen, gjøres de ulike postene i en sirkel (rundt bhg). En voksen må ha ansvar for hver sin post, sånn at de kan bistå de som trenger hjelp. De voksne bytter på for at alle voksne også skal få deltatt i hinderløypa. Antall og type poster justeres etter hva man har tilgang til i den enkelte barnehage. Antall ganger postene gjøres justeres etter hvor god tid man har.

Beskrivelse/eksempler av de ulike aktivitetene:

POST 1: SKLIE.

Fra startskuddet går løper/går deltakerne til første post som er Sklia.

Der skal de kjøre sklia fem ganger, hvor dette med samarbeid blir viktig da barn og voksne henger sammen to og to.

POST 2: BALANSERE PÅ TRESTUBBER.

Her skal det balanseres fem ganger/runder på trestubbene som står etterhverandre i en halvsirkel. Dette krever også godt samarbeid, tålmodighet og balanse.

POST 3: KLATRESTATIV.

Bundet sammen i hver sin arm skal det klatres opp og ned i klatrestativet, dette gjøres tre ganger.

POST 4: HUSKE

Her skal de sammen to og to komme seg opp på huska, huske litt for så å komme seg ned. Dette krever stor tålmodighet og samarbeid.

POST 5: LAGE SAND/SNØKAKER

På post 5 ligger det bøtter og spader som skal brukes til å lage kaker, Det skal lages 5 kaker pr par.

HA DET GØY ☺

Beskrivelse voksne

De voksne er med på alt barna gjør og for å engasjere de som ikke alltid er like mye med, er det viktig at de voksne er engasjerte, viser hva som skal gjøres med egen kropp og er engasjerte i oppgaven som skal løses. Barna synes alltid det er stas når de voksne er med!

Eplejakt

Navn på opplegget	JAKTEN PÅ EPLENE SOM FORSVANT
Avdeling/Base/Barnehage	Lindebergstua bhg
Utarbeidet av	

Mål	
Barn	Voksen
Motorisk utvikling Samarbeid Hukommelse og konsentrasjon Koordinasjon	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelighet og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn
Eplene er laminerte kort med bilder av epler på, som kan brukes inne i barnehagen eller tas med ut i uteområdet eller evt også med på tur. Her setter bare fantasien grenser! Barna kan også være med på å lage eplene, men husk å si at de er til alle og kan bli ødelagt om de brukes ute. Vi gjemmer "eplene" rundt i barnehagen. Gjerne på steder som krever litt ekstra fysiske utfordringer. Etter hvert som "eplene" blir funnet henges de opp i epletreet, enten et ekte tre ute eller en tegning på en tavle f.eks. De som ikke når fra bakken kan klatre opp eller bli løftet av en voksen om eplene henger høyt. En annen måte å leke denne leken er å henge opp "eplene" rundt i barnehagen. En leder befaler alle å finne eple med 2, 9, 15 tallet osv.

Beskrivelse voksne
De voksne er med på å lete! Når man har gjemt noe selv, er det lett å bli passiv, prøv å bytte på hvem som gjemmer eplene og la alle andre være med på leken, krabbe på gulvet, løfte opp tunge ting og se oppå skap. Om dere leker ute, kan man legge inn løping som en utfordring, om å gjøre å komme fortest frem til epletreet. Her setter bare fantasien grenser!

Hoppe loppe!

Navn på opplegget	Hoppe Loppe
Avdeling/Base/Barnehage	Lindebergstua bhg
Utarbeidet av	

Mål	
Barn	Voksen
Bevegelse og motorisk utvikling Hukommelse og konsentrasjon Ulike begreper og temaer alt etter hva vi bruker i leken (bokstaver – tall – former - rimord – preposisjoner - kroppsdelar – inventar – dyr..)	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelse og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn
Hoppe loppe er en bevegelseslek til musikk hvor vi samtidig får lære om både bokstaver – tall – former - rimord – preposisjoner - kroppsdelar – inventar – dyr osv.. Her er det bare å bruke fantasien. Forberedelse: Vi lager tall, bokstaver osv., gjerne på pc`n og laminerer. Samler det vi trenger i bokser. Det er viktig at vi har det vi trenger lett tilgjengelig. Vi må ha en leder som styrer musikken og befaler. Lederen kan befale som seg selv(bruke eget navn) eller kongen, løven eller lignende. La gjerne barna bestemme hvem lederen skal være når han/hun befaler. Lederen setter i gang musikken og dansen er i gang. Skaper gjerne litt entusiasme med å rope ut ”kom igjen å hoppe loppe” - være med å bevege seg. Deretter stoppe/pause musikken å si ”..... befaler at alle skal gå til.....”. De voksne som deltar hjelper barna. Dette gjentas så lenge vi orker + litt til ☺ Tips til bruk av tall: Vi kan befale å gå til to tallet - fem tallet osv., til tallet som viser hvor gammel du er eller til tallet som rimer på heks – do osv.. Tips til bruk av bokstaver: Her kan vi gå til bokstavene som lederen bestemmer. Lederen kan også bruke lyden på bokstaven. Alle kan få beskjed om å gå til sin bokstav eller Per – Ola sin osv..

Beskrivelse voksne

De voksne gjør alt barna gjør. Bytt gjerne på hvilken voksen som styrer musikken, slik at alle får vært med på å bevege seg. Det er viktig i den frie-dansedelen at de voksne får med seg de barna som ikke beveger seg så mye og danser med dem, både for å få dem med og for å vise at det ikke er farlig om man ser litt rar ut.



DEN SOM FLASKEN TUTER PÅ

Navn på opplegget	DEN SOM FLASKEN TUTER PÅ (fra barnemunn)
Avdeling/Base/Barnehage	Jupiter/Linjen barnehage
Utarbeidet av	Personalet på Jupiter

Mål	
Barn	Voksen
Aktivitet, lek og moro 😊 Valg – medbestemmelse Alles deltagelse i fellesskapet.	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelse og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn og voksne
DEN SOM FLASKEN TUTER PÅ Alle samles i en ring. Flasken snurres i midten, når den stanser skal den som flasketuten peker på velge en aktivitet, som <u>alle i ringen</u> skal utføre. (voksne og barn) Forslag: hinke, hoppe, krabbe, krype, danse (twist/waka-waka) osv. Personalet er bevisst på å utvide leken/aktiviteten med nye forslag til bevegelse og sikrer variert bruk av kroppen. Vi har vist og gjennomført aktiviteten med naboavdelingen Aktiviteten fungerte meget bra som oppvarming til siste planleggingsdag 😊

Evaluerings
Aktivitetene ga barna mestringsopplevelser (ulik alder) det ble valg som alle utførte, samhold, lek og latter. Det ble stor variasjon i aktiviteter, motoriske utfordringer. Aktive barn og voksne. Lett å gjennomføre, fordel med stor plass. Vi har vist og gjennomført aktiviteten med naboavdelingen Aktiviteten fungerte meget bra som oppvarming til siste planleggingsdag 😊

Dans og sang

Navn på opplegget	Beveg deg
Avdeling/Base/Barnehage	Avdeling
Utarbeidet av	Lohøgda barnehage

Mål	
Barn	Voksen
Aktiviteten skal bidra til at barna: - skaffer seg gode erfaringer med varierte og allsidige bevegelser og utfordringer - Videreutvikler sin kroppsbeherskelse, grovmotorikk, rytme og motoriske følsomhet	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelse og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn

Boogie-boogie

Så tar vi høyre armen fram, så tar vi høyre armen bak,
så tar vi høyre armen fram og rister litt på den.

Og danser boogie, boogie (hold hendene i sidene og vrikk på rumpa)
og snurrer oss i ring, så er vi her igjen!

Å, boogie, boogie, boogie (hold hverandre i hendene og gå mot hverandre i ringen)

å, boogie, boogie, boogie (hold hverandre i hendene og gå utover i ringen)

å, boogie, boogie, boogie (hold hverandre i hendene og gå mot hverandre i ringen)

så er vi her igjen! (hold hverandre i hendene og gå utover i ringen)

Så tar vi venstre armen fram,

Så tar vi høyre beinet fram

Så tar vi venstre beinet fram

Så tar vi tunga fram,

Så tar vi hele kroppen fram,

Å, boogie...

Hei, jeg heter Olaf.

Hei, jeg heter Olaf.

Sitt på gulvet med bena ut foran deg.

Jeg har kjerring, 4 unge

En dag kom sjefen inn til meg, han sa "Olaf, er du opptatt?"

Jeg sa "Nei" Han sa "Rør denne kremen med høyre hånd".

*Rør med høyre hånd og
fortsett gjennom hele*

stre hånd".

*Rør med begge hender og
fortsett gjennom hele
neste vers.*

stre bein".

*Rør med begge hender +
høyre bein og fortsett
gjennom hele neste vers.*

re bein".

*Nå må du balansere på rumpa mens du
rører med begge hender og begge bein,
fortsett gjennom hele neste vers.*

*Fortsett å balansere på rumpa mens du
rører med begge hender og begge bein, og
hodet fortsett gjennom hele neste vers.*

emfabrikk.

En dag kom sjefen inn til meg, han sa "Olaf, er du opptatt?"

Jeg sa "Ja"

Legg deg på gulvet og slapp av

Mamma vi'kke ha no' hopping hjemme hos oss

(En person må være mamma som kjefter og bruker pekefinger)

Mamma: Har jeg ikke sagt det før, nå er jeg så lei av all denne hoppinga

Alle synger og hopper gjennom hele verset:

Mamma vi'kke ha no' hopping hjemme hos oss

Mamma vi'kke ha no' hopping hjemme hos oss

Men vi blåser i om mamma sier nei

For her skal det hoppes om hun vil eller ei.

Mamma vi'kke ha no' hopping hjemme hos oss

Mamma: Nå må det være nok, jeg er så lei av denne slafsinga di hele dagen. Du får ikke lov å tygge tyggegummi.

Alle synger og tygger og slafser gjennom hele verset:

Mamma vi'kke ha no' tygging hjemme hos oss

Mamma vi'kke ha no' tygging hjemme hos oss

Men vi blåser i om mamma sier nei

For her skal det hoppes om hun vil eller ei.

Mamma vi'kke ha no' tygging hjemme hos oss

Mamma: Nå får det være nok med all denna dansinga, dere river jo ned hele huset.

Alle synger og danser gjennom hele verset:

Mamma: Må du drive å hinke sånn, kan du'kke gå på to bein som vanlig folk?

Alle synger og hinker gjennom hele verset:

Det kan suppleres med flere vers (løping, rulling osv)

Beskrivelse voksne

De voksne gjør akkurat som barna (se over) For oss er dette gjennomførbart og det er viktig. Krever lite forberedelser, men stor voksen-deltagelse. Vi når målene satt både for voksne og barn

Fallskjerm

Navn på opplegget	"Fallskjerm"
Avdeling/Base/Barnehage	Lutvannskollen små barn
Utarbeidet av	Camilla Røe, Hanne Jacobsen og Fredrik Roberg

Mål	
Barn	Voksen
Dette opplegget passer på en gr. 5-6 barn fra 2 år. 2-3 voksne deltar på opplegget. Skal være morsomt og gøy. Erfare motorikk, styrke og farger. Læring gjennom lek. Utfordre forskjellige deler av kroppen.	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelse og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn
- Materiell til opplegget: Fallskjerm (den kan kjøpes eller lages selv i ulike farger), former i ulike farger (disse kan lages i papp og lamineres) - CD-spiller, Cd med rolig musikk. - Sanger vi bruker under opplegget: "Jeg strekker meg så høyt på tå", "1 elefant kom marsjerende", "Se min kjole", "Stor bølge liten bølge", "Alle barn sangen", "Trollmors vuggevise" (se vedlegg) kan man ikke melodien, så kan de leses som en regel. <u>Innledning:</u> - Vi samler gruppa, setter oss i en ring på gulvet: Synger sangen: "Jeg strekker meg så høyt på tå" - Vi finner frem fallskjermen. Alle barna holder i kanten på fallskjermen, og vi går rundt i rommet og synger en vri på sangen "En elefant kom marsjerende" (se vedlegg) <u>Hoveddel:</u> - Vi bretter fallskjermen ut og legger den på gulvet. Den er i ulike farger. - Alle løper til rød farge (på fallskjermen) - Hopper til grønn - Krabber til gul - "svømmer", bruker store armbevegelser til blå. - Vi gjentar dette et par ganger. Vi blir sittende på fallskjermen, og synger "Se min kjole" over de ulike fargene på fallskjermen. - For å komme seg ut av fallskjermen plasserer vi ulike former i forskjellige farger i rommet. Alle: -Hopper til grønn trekant - Krabber til gul sirkel - løper til rød sirkel - "svømmer" til blå firkant. Vi gjentar dette et par ganger.

-Vi går tilbake til fallskjermen igjen. Tar tak i kanten: Vifter fallskjermen opp og ned, mens vi synger sangen: "Stor bølge, liten bølge" (Se vedlegg)

- Noen holder fallskjermen, mens resten av gruppa legger seg under fallskjermen og later som de svømmer. (Gjentar dette noen ganger)

-Vi legger fallskjermen ned igjen. Alle går oppå fallskjermen og synger alle barna (med ny vri alle sammen) med ulike bevegelser: "alle barna hopper, danser, klapper, hinker, vinker, vrikker på rumpa, blunker, svømmer. Avslutter med Alle sammen legger seg. Vi blir liggende på fallskjermen

Avslutning:

-Vi ligger på fallskjermen, og synger: " Trollmors vuggevise"

- Ligge og lytte til rolig musikk med lukkede øyne. En av de voksne går rund og stryker barna på kinnet og på håret

Beskrivelse voksne

Voksne er delaktige sammen med barna under hele opplegget. Eks. Krabber barna, skal de voksne krabbe også.

Evaluering

Fungerer i mindre grupper og et stort rom. Rommet på "utprøvelsen" ble litt lite.

Voksne må være delaktige og være engasjert. Ikke stå å se på. Kunne innholdet i aktiviteten.

Fallskjermen



Turnlek

Navn på opplegget	Turnlek
Avdeling/ Barnehage	Marihøna/ Ospa Barnehage
Utarbeidet av	Ana, Anniken, Kari og Silje

Mål	
Barn	Voksen
Små barn (1-2 år) Barna skal styrke grovmotorikken, balanse og utvikle bevissthet i forhold til kroppen	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelse og kondisjon. Opplegget skal være i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn
<u>Oppvarming (Kondisjon)</u> • Hoppe på madrassen/ tjukkasen i 2 min. • Løpe rundt i sirkel i 2 min. <u>Hoveddel (Bevegelser, kondisjon og styrke)</u> • Stå i sirkel, bevege hendene opp over hodet og ned til tærne (2 min.) • Rotere med overkroppen (2 min.) • Bøye og strekke fot (2 min.) • Knebøy (2 min.) • Stupekråke (5 min.) • Hinke fra et rom til et annet (5 min) • Legger seg på gulvet og "svømmer" (3 min.) <u>Avslapning/ Avslutning (5 min.)</u> • "Bjørnen sover" lek • Ligger på madrassen og hører på rolig musikk •

Beskrivelse Voksne
De voksne gjør akkurat det samme som barna.

Evaluerings
Opplegget var vellykket. Barna synes dette var gøy! Dette var veldig enkle og fine bevegelser som de fleste barna kan mestre. Både voksne og barna kjente at kroppen jobbet. Vi brukte musikk som bakgrunn av aktivitetene (dansemusikk og roligmusikk).

Bilder



Bondegårdstur

Navn på opplegget	Bondegårdstur
Avdeling/Base/Barnehage	Smalvollskogen barnehage, avdeling: Solsikkene (1-3 år)
Utarbeidet av	Irene Unhjem, Santhiricka Anton, Liv-Inger Andressen og Catrin Pedersen

Mål	
Barn	Voksen
At barn og voksne opplever felles glede rundt det å være i bevegelse	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelse og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn
Dette opplegget er laget som en historie/et eventyr der voksne og barn er aktive deltagere. I dette opplegget trenger man en forteller og aktive voksne som illustrer bevegelsene underveis. Det var en gang en avdeling som het Solsikkene som skulle dra på landet å besøke bestemor. For å komme dit måtte de bruke syklene som var i barnehagen. <i>(De voksne og barna ligger seg på gulvet, med ryggen ned i gulvet).</i> For å komme til bestemor måtte barna sykle opp en lang bakke. <i>(Voksne og barn løfter bena opp mot taket og begynner å sykle).</i> Bakken var kjempelang så her måtte de sykle langsomt for å spare krefter. <i>(Langsomme bevegelser).</i> Da de hadde kommet på toppen av bakken trillet de nedover en svingete bratt bakke. <i>(Voksne og barn strekker frem hendene foran seg og styrer samtidig som de beina beveger seg fort).</i> Da de var ferdige med den svingete nedoverbakken fikk de øye på bestemors gård. <i>(Voksne og barn reiser seg opp fra gulvet.)</i> Bestemor har mange dyr på gården. Hun har blant annet en sau. <i>(Voksne og barn krabber på alle fire rundt på gulvet og sier bææææ).</i> Hun hadde også en hund. <i>(Voksne og barn løfter det ene benet ut på siden og later som de tisser samtidig som de bjeffer)</i> Bestemor hadde også en hane som satt på et gjerde. <i>(Voksne og barn reiser seg opp, og står på ett ben mens de sier kykeliky)</i> Bestemor inviterer barna inn i huset sitt og barna får sette seg i en gyngestol mens bestemor ordner boller og saft. <i>(De voksne og barna sitter seg på gulvet, med beina trekker opp mot magen, og begynner å gyng).</i> Bestemor gir de boller og saft. <i>(Drikkebevegelse og spisebevegelser.)</i> Da saften og bollene var spist opp gikk de ut igjen. Bestemor trenger hjelp med å plukke epler og pærer fra trærne. <i>(De voksne og barna strekker hendene mot taket og står på tærne og later som de plukker epler og pærer.)</i> Nå er det på tide å dra hjem, men barna er så slitne så de bestemmer seg for å ta toget tilbake til barnehagen. <i>(De voksne og barna stiller seg på rekke etter hverandre, tar tak på skulderen til den foran og begynner forsiktig å gå rundt på avdelingen, mens de sier tuuuut tuuuut!).</i>

Beskrivelse voksne
De voksne er med på alt og siden dette er de minste barna, trengs det nok noe hjelp til å henge med på fortellingen og bevegelsene. Vær tydelig i egne bevegelser og gjør det gøy!

Dyrehinderløypa

Navn på opplegget	"Dyrehinderløype"/"Kom til meg"
Avdeling/Base/Barnehage	Stjernen, Smalvollskogen barnehage
Utarbeidet av	Tonje, Beate og Wenche

Mål	
Barn	Voksne
• Bruke kroppen sin • Øke bevissthet på egen kropp • Barna er med på å sette opp løypa for å se hva vi skal gjøre	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelse og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn
Vi er en gruppe på 18 barn, vi deler gruppa opp i tre. To av gruppene, ca 12 barn, er med på hinderløype først. Den tredje gruppa er i et annet rom og holder på med en lek "kom til meg", (kommer tilbake til det) Det er 7 stasjoner på denne hinderløypa. De voksne går foran og gjør dette før barna for å vise. 1) Kråker stuper kråke. Legger to madrasser på gulvet og kråkene stuper kråke, voksne hjelper de som ikke klarer. 2) Aper kaster erteposer. Setter opp en bøtte, apene kaster erteposer oppi bøtta. 3) Krokodiller spiller innebandy. Setter opp en kasse som et mål, og krokodillene prøver å score mål med hockeykøller og hockeyballer. 4) Flamingoer som balanserer. Vi setter opp en bom som flamingoene går over. 5) Slanger som kryper gjennom tunell. Setter opp to tunneller etter hverandre, og slangene åler seg gjennom. 6) Kenguruer som hopper gjennom ringer. Setter opp to ringer i et lite stativ, som kenguruene hopper gjennom. 7) Elefanter som leker trillebår. Elefantene holder en annen elefant i føttene, og den andre elefanten går på hendene. Går et lite stykke. Vi går gjennom løypa ca 30 min ----- Den tredje gruppa er i et annet rom og leker dyreleken "kom til meg" Et barn står ved den ene siden, mens resten står på den andre siden. Det ene barnet sier "kom til meg!" De andre svarer "som hva da?" Da svarer det ene barnet eks "som en slange, som en løve, som en krokodille osv" De andre kommer fram og beveger seg som det dyret de skal være. Bytter på slik at alle får være den som bestemmer en gang.

Beskrivelse voksne

De voksne er aktivt med i dyrehinderløypa, veileder og hjelper. Vi motiverer "dyrene" til å klare det.

Til hinderløypa setter vi på sangen "Dyrene i Afrika".

Evaluering

Morsom hinderløype, og barna syns det var gøy.

BILDER:



Maurtua

Navn på opplegget	Lekende, syngende og dansende maur
Avdeling/Base/Barnehage	MAURTUA
Utarbeidet av	Personalet på Maurtua

Mål:	
Barn	Voksne
Barn og voksne skal ha det morsomt gjennom lek, sang og bevegelse.	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelse og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse av øvelser som både barn og voksne kan gjøre sammen fra sin alder.	
• Vi strekker oss, bøyer oss og går med strake bein (synger : vi er apekatter, apekatter, apekatter små,) • Vi danser til trommesang. (vi synger/trommer til humba, hum, hum,hum.) Gjentas 3 ganger • Plukker epler og pærer med å strekke oss opp, og faller ned når de blir modne (sang) Gjentas 2 ganger • Edderkopper. (setter oss ned på rompa, armene bak løfter rompa/magen opp og går) • Setter oss ned på rompa, snurrer rundt som en snurrebass. Gjentas 2 ganger • Lager en ring. Bjørnen ligger midt i. Vi andre går rundt og synger (Bjørnen sover) Løper rundt når bjørnen kommer. Gjentas • Setter oss ned på huk, gjemmer ansiktet i hendene (og synger hokus og pokus) så spretter vi opp med kroppen og strekker oss ut med et vrææl !! • Vi synger vi sangen om alle sammen : DANSER HOPPER KLAPPER VINKER SNURRER HINKER SETTER SEG PÅ ROMPA REISER SEG OPP ÅLER	

- Hode skulder kne og tå. (sang)
- Ut med armene og flyr rundt omkring (løper)
- Vi lager en ring. Tøysesang: Har vi holdt oss på nesen? hode? magen? rompa osv.
- Fallskjerm (vi sitter her og ror)
- Setter oss ned på gulvet mot hverandre to og to. Tar hverandre i hendene og bøyer seg mot og fra hverandre og synger ro, ro til fiskeskjær. Ro, ro, ro din båt.
- Avslutning: Vi legger oss ned på gulvet, slapper av... Så begynner vi forsiktig å røre på oss igjen, strekker oss ut og reiser oss opp..(Sang: når trollmor har lagt sine 11 små troll)

Evaluerings

- Vi opplever barn og voksne som med-lekende.
- Opplegget passet godt inn i barnegruppen.
- Stor plakat med alle sanger og bevegelser godt synlig på veggen.
- Epler, pærer og bananer henger ned fra taket, som vi strekker oss etter.
- Spontane utdrag av opplegget utfra hva barn og voksne har lyst til der og da.
- Vi ser glede og engasjement fra barn og voksne.

BILDER



- VI ER APEKATTER, APEKATTER, APEKATTER SMÅ!
- HUMBA, HUM. HUM... (TRONNE)
AM SÅL DU HØRE OM
DE SØRDE BÅLVANER
DE STOD TIDLIG OPP
OG RØKST BÅLVANER
ÅRRETT...
- EPLEK OG PÆRER.....
- EDDEKOPPER, SNURREBASS.
- BJØRNEN SOVER...
- HOKUS OG POKUS...
- ALLE SAMMEN: DANSER, HOPPER, KLAPPER, VINKER, SETTER OSS, OPP, Å LER
- HODE, SKULDER, KNE OG TÅ.....
- HAR VI HOLDT OSS PÅ NESEN, HODE ØRE, ROMPA, MAGEN?..
- RO, RO, RO DIN BÅT... (sitter mot hverandre)
- VI SITTER HER OG RØR (fallskjerm)
- TROLLMOR HAR LAGT SINE EIVE SMÅ TROLL.....

Glad apekattsang.

Vi er apekatter,apekatter,apekatter små og vi liker oss best i trærne!
Og vi tuller og vi tøyser og ler og leker så
at alle andre tror vi er GÆRNE!!

Humba hum hum

Nå skal du høre om de sorte bavianer (stå stille)
Humba humba humba humba hum hum (tramp i gulvet)
De stod tidlig opp og plukket bananer (stå stille)
Humba humba humba humba hum hum (stå stille)
/:Åååå (-bøy deg mot gulvet med armene frem, reis deg sakte)
Sånn kan det gå når man ikke passer på! (- belærende pekefinger)

Tøysesang

Ja, nå skal vi lag` en tøysesang, en tøysesang, en tøysesang.
Ja, nå skal vi lag` en tøysesang, og alle kan være med.
(har vi hold hverandre på: Nesen? Hodet? Magen? Foten? Osv..

Stor bølge, liten bølge

(Fallskjerm)

Vi sitter her og ror i vår lille båt,
Sjø`n er stor, veldig stor, og det kommer bølger.
Stor bølge, liten bølge, stor bølge, liten bølge,
Stor bølge, liten bølge. Sjøen går i bølger..
(Alle holder i kanten på en fallskjerm som beveger seg til sangen)

Hvem er du?

Navn på opplegget	Hvem er du?
Avdeling/Base/Barnehage	Vepsebolet
Utarbeidet av	Eirik, Åse og Rupa

Mål	
Barn	Voksen
Enkel bevegelseslek som oppfordrer til fantasi og evne til å oppfatte bilder av et dyr (bevegelsesforestillinger). Enkeltvis bevegelseslek appellerer til fantasi og evne til å oppfatte bilder (bevegelsesforestillinger). Hensikten er å stimulere barnas naturlige og grunnleggende bevegelsesformer.	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelighet og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn

Barna skal bruke kroppen sin for å vise hvordan dyrene bevege seg

- 1. Slange.** Kan du sno deg avsted som en slange (på magen eller på siden)?
- 2. Sel.** Kan du krype som en sel mens du bruker hendene som luffer?
- 3. Krokodille.** Kan du krype som en krokodille, der magen blir slept langs bakken?
- 4. And.** Kan du vralte avsted som en and (sittende med strake ben og gå på rumpa? Kan du vralte baklengs?
- 5. Krabbe.** Kan du bevege deg som en krabbe (ryggen mot gulvet på alle fire)?
- 6. Katt.** Kan du skyte rygg som katt? Kan du også svaie?
- 7. Løve.** Kan du gå som en løve (krabbe på hender og knær)? Kan du svinge med halen?
- 8. Ape.** Kan du bevege deg som en ape (gå eller hoppe på alle fire - uten å støtte på knærne)?
- 9. Kenguru.** Kan du hoppe avsted som en kenguru (lange spenstige hopp uten håndstøtte)?
- 10.Hare.** Kan du hoppe som en hare?

Mål: er å stimulere barnas naturlige og grunnleggende bevegelsesformer.

Beskrivelse voksne

De voksne gjør det samme som barna og viser stort for å få med alle!

Tømmerstokkrulling

Navn på opplegget	Tømmerstokkrulling
Avdeling/Base/Barnehage	Solkroken-Jungelkroken – Stubberudlia barnehage
Utarbeidet av	Gro Bente R. Helgeland

Mål	
Barn 1-6 år	Voksen
Aktiviteten bidrar til å styrke kondisjon, bevegelighet og koordinasjon Grovmotorisk trening	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelighet og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn
Aktiviteten kan utføres både inne og ute. Barnet legger seg flatt ned på ryggen, på gulvet eller bakken. Armene strekkes ut over hodet, slik at man blir en lang tømmerstokk. Deretter ruller man seg sidelangs langs gulvet eller bakken. De barnehagene som har en slak bakke i uteområdet, kan med fordel bruke denne til aktiviteten. Da får man ekstra trening i kondisjon og grovmotorikk ved at man går opp bakken, og deretter ruller ned bakken, og gjentar dette flere ganger. Setter man i gang denne aktiviteten spontant, kommer gjerne flere barn til og blir med å rulle. De skaper glede og det er gøy å gjøre i fellesskap. For de minste barna som ikke klarer eller våger å rulle selv, kan en voksen legge seg flatt på gulvet og barnet legger seg opp på den voksne med mage mot mage. Barnet holder armene inn til overkroppen på den voksne og strekker bena ut langs den voksnes ben. Den voksne skaper et beskyttende rom rundt barnet ved og holde armene rundt barnet og skape et slags kvadrat med armene. Den voksne styrer deretter rullingene ved å rulle rundt på armene som holdes i fast posisjon rundt barnet. Føtter og ben støtter også opp for å forhindre at man legger vekten sin på barnet.

Beskrivelse voksne
Aktiviteten utføres på lik måte av de voksne. Man legger seg på ryggen, strekker ut armene over hodet og ruller bortover sidelangs bortover gulvet eller bakken. Her er det bare å våge å slippe seg løs og rulle av gårde. Det gir like stor glede for voksne som for barn, og ikke minst – god trening! De yngste barna trenger gjerne som sagt hjelp til denne aktiviteten. Se beskrivelse for barn

Evaluering
I denne aktiviteten får man trent kondisjon, bevegelse og koordinasjon, samtidig som man har det gøy. Man trener uten at man vet det selv. Det blir lystbetont og skaper samhold.

BILDER:



Ski til inspirasjon!

Navn på opplegget	Ski lek i barnehagen
Avdeling/Base/Barnehage	Sørhellinga barnehage
Utarbeidet av	Sørhellinga barnehage

Mål	
Barn	Voksne
Barna skal oppleve mestring, bruke kroppen og ha det gøy på ski	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke; bevegelighet og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge

Beskrivelse barn
Voksne og barn gjør det samme. Voksne deltar aktivt samtidig som de må hjelpe de barna som trenger det.
Beskrivelse voksne
De voksne må ha praktiske og gode skiklær på seg. 12 barn og 3 voksne deltar på omgang. De voksen legger ut matte der barna kan ta på seg skiene. Nyttige tips når barn skal lære å gå på ski Ta av og på seg skiene. Kunne reise seg, når de har falt. Trampe rundt i en sirkel og gli frem og tilbake på stedet. Gå flatmark uten staver, slik at barna får trent opp balansen. Kjøre nedover små bakker uten staver. Øve på å komme opp bakkene. Voksne lager 8-tallsløype Marker to sirkler, slik at det blir et åttetall. Lag gjerne to åttetall-spor. Viktig at åttetallene er store nok, slik at en får fart på skiene. Marker løypene med opptråkket spor. Bruk granbar, markører, staur og lignende. Alternative aktiviteter i åttetall-sporet Gå som vanlig rundløype en og en Flere i løypa samtidig, jobbe i strøm. Forfølgelsesritt to og to, starter i hver sin ende. Løypa kan gjennomføres med eller uten staver

Blink aktiviteter

Ulike former for kasteaktiviteter er spennende og morsomt.

Blinker: Bøtter og rokninger (hengende eller liggende)

Kasteredskap: erteroser, kongler og baller

Flatmark

De fleste leker som barn kjenner fra før, kan også gjennomføres med ski på beina. Med noen enkle justeringer blir dette spennende aktiviteter. Grunnleggende skiferdigheter trenes opp, samtidig som det er spennende og morsomt. Det finnes mange variasjonsmuligheter.

Her finner dere eksempler på slike øvelser.

Ski sisten – alle sistenvariantene bør gjennomføres uten staver. Avgrens et flatt område. Størrelsen på området bør tilpasses med antall barn som er med. Viktig at alle får beveget seg, samtidig som området ikke er for stort. En eller to har sisten. De som blir tatt blir fri ved at de andre gir de en klem, tar de på skulderen osv.

Nappe hale – bruk det dere har tilgjengelig som hale. Alle går på ski rundt i et avgrenset område. Prøv å ta så mange haler som mulig, samtidig som du beholder din egen. De halene som man tar fra andre festen en bak i linningen sammen med ens egen.

Stiv heks – Bruk et avgrenset område. Jobb sammen to og to. Dette er en fin samarbeidsøvelse. Alle parene må holde hverandre i hendene. Et par er heks og prøver å ta de andre. De som blir tatt må stille seg opp og danne en bru med armene. De blir fri igjen når et annet par passerer gjennom deres bru. Aktiviteten kan også gjennomføres enkeltvis

Hauk og due

En er duemor en er hauk og resten er due unger. Duemor står på den ene siden og ungene på den andre med hauken i midten. Duemor roper på ungene sine, de svarer at de ikke kan komme fordi hauken tar dem. Duemor sier kom allikevel og dueungene løper over. De som blir tatt av hauken blir hauken

Boogie boogie

Voksne deltar aktivt samtidig som de må hjelpe de barna som trenger det.

Jungelturen

Navn på opplegget	Jungelturen (se vedlegg for historien)
Avdeling/Base/Barnehage	Sørhellinga barnehage
Utarbeidet av	Sørhellinga barnehage

Mål	
Barn	Voksne
Barna skal ha det gøy sammen og utfordres på styrke, bevegelse og kondisjon. Utvikle kreativitet og fantasi.	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke; bevegelse og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge

Beskrivelse barn
FLY: stå rett opp og ned med armene rett ut. Gå/løpe rundt og bevege armene SLANGE: liggende på maven med armene frem. Åle seg frem. SKILPADDE: krabbe på knærne med krum rygg. APE: stå i en bred knebøy stilling. Slå seg på brystet og klør seg på hodet. Hopper rundt. HVORDAN VI KLATRE I TRÆR: start på huk, bevege armene diagonalt oppover stammen til man står oppreist. Da kommer hele kroppen i bevegelse armer og bein. GÅ: gå på stedet hvil med høye kneløft og armbevegelser. KROKODILLE: utstrakte gapende armer som klapper sammen. Krokodillemunnen beveger seg i ulikt tempo. RO: ligger på ryggen med bøyde knær og gjør ro bevegelser. Sang ro,ro,ro din båt. ELEFANT: venstre arm på nesa og høyre hånd over vestre arm og ut som en snabel. Trampende med litt bøyde bein og rygg. SEBRA: galopperer som hester HOPPE FRA STEIN TIL STEIN: vi hopper. Vi lager steiner av papp som vi limer på gulvet (kontaktpapir). FROSK: sitte på huk med armene mellom beine og spenst hopp. SVØMME: svømme på maven eller ryggen. RULLENDE STEIN: ligge på ryggen med armene rundt knærne og rulle fra side til side. TROMME: slår seg på lårene i knebøy stilling. REGNDANS: løfter et kne og begge armene opp til en side og hent regnet ned og motsatt. LØPE: løper på stedet. Aktive armer og bein. BIL: går rundt i rommet og vrir på rattet med armene. HELIKOPTRE: roterende bevegelse med armen over hodet mens du står på ett bein.

Disse beskrivelsene er eksempler på hvordan man kan gjøre det. Vi må være åpne for barnas innspill. Alle dyrene kan man lage lyd til. Pling mellom hver bevegelse
Beskrivelse voksne
Akkurat det samme som barna, husk å bevege deg stort og beskrivende

JUNGELTUREN

Nå skal jeg fortelle en historie om en tur, som jeg har vært med på, i jungelen. Det var en litt skummel tur dette fordi vi møtte mange skumle dyr, sånne dyr som vi ikke har her i Norge. I Norge kan vi bare se slike dyr i dyrehagene, men i jungelen lever de fritt. Vi møtte noen mennesker også. La oss starte på min fortelling, men vi gjør det sånn at når vi møter et nytt dyr, så skal dere bevege dere sånn som dyrene gjør. Hvis dere ikke er sikre på hvordan de beveger seg, eller oppfører seg, så gjør dere sånn dere tror. Men en ting som er viktig er at når dere har hermet etter dyrene og dere hører denne lyden "PLING", så skal dere slutte å gjøre bevegelsen, sette dere ned der hvor dere stoppet og høre etter på historien, greit? Da begynner vi.

Når jeg skulle reise til jungelen måtte jeg ta fly, det er fordi det er så langt til jungelen. Med fly kan man komme seg over vann uten å bli våte, og man slipper å gjøre noen ting. Det eneste man gjør er at man sitter og venter på å lande. **HVORDAN ER DET FLYENE BEVEGER SEG, OG HVORDAN ER DET DE SER UT?** (La barna få utfolde sine flykunster og de kan også lage lyder.)

Men når vi hadde kjørt i noen timer med flyet vårt og vi skulle gå inn for landing, så greide ikke kapteinen, han som kjører flyet, å finne flyplassen, så vi måtte lande midt i jungelen. Og når vi landet midt blant mange trær så ble den ene vingen ødelagt og vi måtte gå resten av veien til "byen" der vi skulle bo. Det er ikke så veldig lett å finne veien, men vi måtte jo bare prøve.

Ja, ja så var det bare å begynne å gå da. **KAN DERE VISE HVORDAN VI MENNESKER GÅR?** (La barna få gå litt rundt i rommet.) Vi hadde ikke gått lenge før vi møtte det første dyret. Det var en slange. Den så ikke så veldig farlig ut, men den var litt ekkel. **HVORDAN ER DET SLANGER BEVEGER SEG?** (La barna bevege seg som slanger og lage lyder.) Heldigvis gikk det bra denne gangen, den ålte seg bare rett forbi oss. Vi overlevde møtet med det første dyret, PUH.

Etter en stund kom vi til et vann, det var ikke så veldig dypt. Når vi så utover vannet så vi at det lå mange skilpadder uti der og solte seg, men de så ikke så farlige ut. **HVORDAN ER DET SKILPADDER BEVEGER SEG?** (La barna få utfolde sine skilpadde kunster. Jeg vet ikke om skilpadder lager lyder, men du kan jo spørre barna om de gjør det.) Ja, ja foreløpig hadde turen gjennom jungelen gått bra. Men turen over vannet hadde gjort oss våte og slitne, så nå ville vi prøve å tørke oss og puste ut litt. Da vi satte oss ned kom det et bananskall dalende, vi så opp i trærne. Der var det fullt av aper som spiste bananer mens de beveget seg fra tre til tre. **HVORDAN ER DET APER BEVEGER SEG?** (La barna utfolde sine apekunster og lage apelyder.)

Da vi hadde sittet en stund og sett på apene som koste seg i trærne, forsvant apene. Og vi bestemte oss for å klatre opp i trærne vi også, så vi også kunne få litt mat. **HVORDAN ER DET MAN KLATRE I TRÆR?** (La barna få utfolde sine klatrekunster.)

Ja, ja så hadde vi spist oss mette på bananer. Vi måtte ta fatt på turen vår gjennom jungelen igjen, så vi kunne finne stedet der vi skulle bo. Vi hadde ikke gått lenge før vi kom til et nytt vann. Dette var et litt farligere vann enn det vi var i tidligere fordi uti dette vannet lå det krokodiller, som så ut til å

være sultne. **HVORDAN ER DET KROKODILLER BEVEGER SEG?** (La barna få utfolde sine kokodillekunster. Spør om kokodillene lager lyder, jeg vet ikke.) Her kunne vi ikke vasse eller svømme. Hvordan skulle vi komme over vannet? Jo der lå det noen båter med årer, vi kunne ro over.

HVORDAN ER DET MAN ROR? (La barna få ro seg en tur, minn dem på at de må prøve å slå bort krokodillene noen ganger.)

RO, RO, RO DIN BÅT! (Vi synger sangen og gjør bevegelser.)

Heldigvis kom vi over dette vannet også uten særlige problemer, og vi kunne gå videre. Plutselig hørte vi noen tunge tramp. Hva var det? Jo, det var elefanter. Plutselig kom det en haug med elefanter løpende rett forbi oss. **HVORDAN ER DET ELEFANTER BEVEGER SEG?** (La barna få utfolde sine elefantkunster, husk å minne dem på lydene. Husk også på å minne barna på at elefanter har snabel, hvis de ikke lager det.)

Elefantene løp heldigvis rett forbi oss, de var nok mer opptatt av noe annet. Vi hadde ikke gått mange meterne før vi igjen følte at bakken ristet. Hva slags dyr var det denne gangen mon tro? Jo, plutselig kom det en hel gjeng med sebraer. **HVORDAN ER DET SEBRAER BEVEGER SEG?** (La barna få leke løpende sebraer. Hvis barna ikke lager lyder, minn dem på at de faktisk gjør det.)

Var vi nærme noen mennesker? Kanskje det var noen som jaktet på dyrene. Men vi så ingen. Vi fortsatte å gå. Det gikk en stund før vi opplevde noe nå, men plutselig kom vi til en gjørmesump. Heldigvis lå det steiner uti gjørmesumpen, så vi kunne hoppe fra stein til stein. **HVORDAN ER DET MAN GREIER Å HOPPE FRA STEIN TIL STEIN?** (La barna få hoppe seg en tur fra stein til stein.) Ute i gjørme sumpen satt det også noen ekle små frosker.

MM, ÆÆ, SA EN LITEN GRØNN FROKS EN GANG! (Vi synger sangen og gjør ansiktsgrimaser.)

HVORDAN ER DET FROSKENE BEVEGER SEG? (La barna få late som om de er frosker og hoppe seg en tur. Lager froskene lyder?) Etter å ha hoppet over gjørmesumpen hadde vi ikke gått lenge før vi kom til et vann. Her var det ingen dyr å se så vi fant ut at vi kunne svømme over. **HVORDAN ER DET MAN SVØMMER?** (La barna få svømme seg en tur. Det er ikke så farlig om de ikke greier å gjøre det riktig, det som er viktig er at de benytter seg av både armer og bein.)

Nå føltes det som om vi hadde gått i en evighet og vi begynte å bli veldig slitne. Plutselig så vi en bakke foran oss, vi kunne jo håpe at når vi kom på toppen så var vi fremme i "byen". Vi hadde ikke kommet langt opp i bakken før vi så en kjempe stein som kom rullende mot oss. **HVORDAN SER EN RULLENDE STEIN UT?** (La barna få leke at de er rullende steiner.)

Heldigvis fikk vi kastet oss til siden så vi ikke ble skadet. Når vi nærmet oss bakketoppen hørte vi trommer. **HVORDAN SPILLER MAN PÅ TROMMER?** (La barna spille trommer på sin egen måte.) Vi listet oss bak noen busker og tittet på noen mennesker som så ganske skumle ut. De drev med en slags dans, vi fant ut at det var en slags regndans. **KAN DERE DANSE EN REGNDANS?** (La barna få danse selv, men hvis de har vanskelig for å komme i gang, så kan dere hjelpe til.)

Vi hadde ikke sett på lenge før det var noen som så oss, vi ble veldig redde og løp av gårde så fort vi kunne. Vi løp og løp. **KAN DERE LØPE PÅ STEDET?** (La barna løpe på stedet.) Plutselig dukket det opp noen biler. Menneskene i bilene så snille ut. De ble veldig glade når de så at det var oss, og vi fortalte at vi var passasjerene som hadde landet med flyet midt i jungelen. Sjåførene av bilene var nemlig redningsmennene våre. Vi hoppet om bord i bilene og kjørte av gårde. **HVORDAN ER DET BILER BEVEGER SEG?** (La barna få leke biler, ikke glem bil-lyder.)

Når vi hadde kjørt et stykke kom vi til noen helikoptre. De skulle fly oss til "byen". Vi var reddet. **HURRA!!!!!! HVORDAN ER DET HELIKOPTRE BEVEGER SEG?** (La barna fly redningshelikoptrene, ikke glem lyder og propellen på toppen av helikopteret.) Så landet helikoptrene og vi var endelig framme i "byen" der vi skulle bo.

DANS /BEVEGELSE MED MUSIKK FRA BARNAS OPPRINNELSES LAND

Navn på opplegget	Dans er et eget språk uten ord Dans er bevegelse Dans er kunst Dans er glede Dans er kommunikasjon Dans er kultur
Avdeling/Base/Barnehage	Teisen gård / Smart
Utarbeidet av	Gro Spieler / Kjersti Beate Moen

Mål	
Barn	Voksen
Mål for dans som bevegelsesform er å: - Spre dansegleden og godt humør! - Bedre koordinasjon og motorikk - Øve opp barnas musikalitet, rytme og kreativitet - Bedre barnets styrke, fleksibilitet og utholdenhet - Øve balanse og romlig bevissthet og samtidig utvikle rytmefølelse - Å fremme toleranse og forståelse for egen og andres kulturer - Å utvikle barnets sosiale relasjoner gjennom samarbeid og samvær i dans Å styrke selvtillit og selvhevdelse.	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelighet og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn
En kort presisering av fire bevegelsesfaktorer ROM: Fleksibel og direkte bruk av bevegelsesbaner TID: Bevege seg i ulike hastigheter - oppleve kontrastene "hurtig / langsomt" FLYT:"Bundet flyt" er å bestemme selv når du vil stanse en bevegelse, "fri flyt" er å oppleve øyeblikk hvor du kaster deg ut i noe du ikke kan stanse, du er avhengig av at farten senkes eller at du lander KRAFT: Mobilisering av energi utgjør spennet mellom bevegelseskvalitetene "å være sterk og/ eller lett". Når en trekker inn kontrastene å være tung og/eller svak som uttrykk for å "slippe" energien, vil det være lett å gjøre kraftkvalitetene tydelige Musikken henter vi fra ulike land der barna i barnehagen kommer fra, samt musikk med forskjellige rytmeuttrykk. Vi ber barna ta med sin musikk. Lek med utgangspunkt i grunnleggende bevegelser

Disse oppgavene tar sikte på å få barna til å utforske muligheten i egne bevegelser. Vi tar utgangspunkt i det enkle til det sammensatte. Forskjellige måter å gå på etter ulike typer musikk bruke som oppvarming. Vi utfordrer barna til å lage bevegelsesmønstre ved å bruke armer og kropp med rare uttrykk. Det samme gjelder hopp og løp. Oppgaver med åle/krabbe/gynge/slenge/rulle-øvelser m.m.

GANGE:

- Gå med lange steg - gå med korte steg
- Gå med beina langt fra hverandre - gå med knærne tett sammen
- Gå på tå-gå på hælene
- To sammen: A finner på forskjellige måter å gå på mens B hermer. Bytt rolle slik at begge får være sjef. Først uten musikk, så med musikk med gangrytme

LØPING:

- Følg samme konseptet som utforsking av gange. Husk løperytme i musikken

HOPP:

Hopp forover, bakover, sidelengs

Hopp lange hopp, korte hopp

Hopp høye hopp, lave hopp

Hopp på forskjellige måter og land så stille du kan - så tungt du kan

To sammen. Finn ulike måter å hoppe over hverandre på

To sammen. Finn ulike måter å hjelpe hverandre til å hoppe så høyt som mulig

To sammen. Skift på å finne på forskjellige hoppemåter

Hoppe på forskjellige måter etter musikk Åle / Krabbe:

- Alle ligger på magen og åler omkring på golvet. Husk at magen skal være på golvet.
- Prøve å åle på ryggen
- Åle-sisten med magen på golvet - krever at flere en har sisten. Fristed når en står med alle fire i golvet og baken i været
- Krabbesisten krever at knær og hender er i golvet når magen vender ned - både hender og føtter i golvet når ryggen vender ned.
- Åle: Lage mark to og flere sammen ved å holde fast i beina på den som er foran
- Åle/krabbe: Alle er mark som ikke kan svinge - hvis vi møter noen må vi enten åle over, eller under dem vi møter. Pass på at det ikke blir vondt for noen.
- Åle /krabbe: Tre mark ligger tett sammen på golvet. De skal frakte en lang kvist som ligger på tvers over ryggene deres over til den andre sida av rommet/elva/bladet
- Sett på musikk og la markene åle eller krabbe i takt med musikken. Veksle gjerne på tempo og rytme i musikken Gynge / slenge / henge
- Stå og gyng fra side til side og fram og tilbake, uten musikk og med musikk
- Sitt ned og gjør det samme - sett fart på gynginga ved å skyve fra med hender og eventuelt føtter

LØPING:

Alle løper omkring i rommet etter musikk med løperytme.

Barna får beskjed om tre og tre og holde hverandre i ørene når musikken stanser.

De som stanser sammen skal bevege seg sammen etter musikken i den stillingen de står i /holder hverandre.

1. Alle løper / gynger / vrikker hopper fritt omkring i salen og teller til 8
2. Alle finner en å klappe til 8 på eller sammen med –

3. det samme videre - men varier hopping, vrikking, gynging, med ulike eller med den samme personen hele tiden.

KREATIV DANS

Det skal være faste rammer for å skape trygghet

Vi starter med en " HA"- lyd for å bli kvitt uro og spenninger.

Barna trenger veiledning etter hvert som dansen skapes

Alle kan gjøre den samme bevegelsen samtidig

Alle kan gjøre ulike ting samtidig - både bruk av tid/rom/flyt og kraft

En kan være i aktivitet mens de andre er helt rolige.

Husk utnyttelse av rom, både i plassering på golv i forhold til hverandre og i høydeplan

Husk utnyttelse av tidsaspektet

Husk utnyttelse av spenning, avspenning

Husk bruk av blikk

Husk grad av flyt

Lag en markert start og en markert slutt

Beskrivelse voksne

De voksne kan bruke dette opplegg som en helhet eller dele det opp i biter. Det er viktig å ha fokus på glede og humor i formidlingen av danseopplegget. Ta et skritt av gangen, dans der det er naturlig, ute, inne, i barnehagen eller på tur i skogen.



MINDFULNESS

Navn på opplegget	Oppmerksomt nærvær/ indre øvelser
Avdeling/Base/ Barnehage	Teisen gård, Smart
Utarbeidet av	Gro Spieler

Mål: 1.Styrke oppmerksomhet 2.Være tilstede i øyeblikket. 3. Å lære å kjenne kroppen bedre. 4. Styrke empati for andre og grenser for seg selv.	Felles mål for barn og voksne: “De indre øvelsene er det motsatte av de ytre øvelsene , de indre øvelsene har som mål å stimulere hele kroppen , stabiliserer energinivået og sørger for at de indre organene fungerer mer effektivt” .
Barn	Voksne
1.Mindfulness og indre øvelser er en oppdagelse av det indre rommet 2.Mindfulness og Indre øvelser er en praksis som kan bidra til å redusere uro og stress hos barn og voksne i barnehagen. Med mindfulness og Indre øvelser som metoder ønsker vi å gi barna : 1. Muligheten til å være tilstede med det vi opplever her og nå. 2.Et verktøy til å kunne konsentrerer seg i kaos. 3. Å gi barna et verktøy for å håndtere stress. 4. Å gi barna mulighet til å uttrykke tanker og følelser. 5. Sette ord på det de kjenner og føler og sette grenser på hva de tåler og hva de vil være med på.	De voksne får opplæring i metoden på forhånd. Det er viktig at de voksne får et forhold til metoden som de skal videreføre til barna på sin måte. Her er det mange ulike måter å komme fram til mindfulness. Man trenger ikke å gjøre alle øvelsene hver gang, en kan være nok. Øvelsene kan gjøres alle steder, ute , inne, når vi er ute på leikeplassen, i skogen osv.

Beskrivelse Barn

MINDFULNESS

1. Vi starter med en "HA"- lyd for å bli kvitt uro og spenninger.

Mellom hver av øvelsene er det 3 inn- og ut-pust, inn nese og ut munn med "Ha" lyd på ut-pust. Hendene holder vi under navlen og tar opp under inn-pusten og snur og tar de tilbake under ut-pusten.

2. FILLEDOKKA

DANS/ BEVEGELSE (med musikk eller uten)

Står stille og begynner å riste på alle kroppsdelene

3.PUSTE

A. Sitter eller står.

B. Sakte pust inn gjennom nesen og teller til fem.

C. Teller til åtte når du puster ut gjennom munnen.

4. MASSASJE

A. Vi "vasker" oss.

Start med å gni håndflatene mot hverandre for å få opp varmen. Vær god med hodet ditt, gi det litt varme. Så gnir vi håndflatene igjen og masserer armer, bein, mage rygg.

B. Så skal du gi "KJÆRLIGHET" til et annet barn eller voksen ved å bruke hendene dine som "krypene maur" på kroppen til den andre.

5. MEDITASJON ELLER FANTASIREISE.

Vi lukker øynene liggende eller sittende (vi bruker et tegn med lyd for start og avslutning.)

Vi ser for oss en liten fugl som ligger på bakken og er skadet. Du går bort og hjelper den, puster liv i fuglen og den reiser seg opp, takker og spør om du vil sitte på å bli med på en flytur. Du flyr og kommer tilslutt til et sted....

Så går vi sakte ut av meditasjonen og de som vil kan fortelle om hvor de var eller hvem de eventuelt møtte.(Dette var et eksempel på en fortelling, bruk fantasien.)

6. LYTT TIL MUSIKK

Lytt til musikk eller lyder i naturen

Bokstaven er...

Navn på opplegget	Bokstaven er...
Avdeling/Base/Barnehage	Teisenparken
Utarbeidet av	Teisenparken

Mål	
Barn	Voksne
Hukommelse og kreativitet Ape etter andre og vente på tur Koble bilder og bevegelse	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelse og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn
Denne leken kan lekes ute og inne. Alle står i en stor ring. En leder. Lederen sier: "Jeg heter Heidi og jeg vil være en hund... voff voff. Kan alle være hunder?" Her er poenget at barnets navn og dyret man leker starter med den samme bokstaven. Når barna er yngre eller ikke kan bokstaver så velger man bare et dyr man vil at alle skal være. Alle beveger seg rundt som hunder Etter en stund sier lederen stopp og alle går tilbake i ringen. Neste person sier: "Jeg heter Sigrid og jeg vil være en slange" Alle beveger seg som slanger. Neste... Jeg heter Adim og jeg vil være en and. Fortsetter til alle har fått bestemme et dyr som alle skal være- Dette er en lek som kan varieres utfra alder og nivå, samt hva man skal lære i en gitt periode. Man kan være andre ting enn dyr (båt, superhelt, fantasiskikkelse, hva som helst), hovedpoenget er å finne noe som man kan ape etter med en bevegelse.

Beskrivelse voksne
De voksne er aktive deltagere i leken og hjelper til om det står litt fast, enten med fantasien eller å komme på hva som er for bokstaven sin. Husk at barna ser til deg for tips og utførelse, så gjør alt stort og overtydelig, noe som igjen fører til at du beveger deg mer 😊

Skattejakt

Navn på opplegget	Skattejakt
Avdeling/Base/Barnehage	Teisenparken
Utarbeidet av	Teisenparken

Mål	
Barn	Voksen
Konsentrasjon Evne til å lete og finne løsninger Motorikk	Aktiviteten skal bidra til at de voksne utfordres på styrke, bevegelighet og kondisjon. Opplegget skal vare i 30 minutter og de voksne skal være aktive så lenge.

Beskrivelse Barn
Denne leken er fin å leke i skogen, inne, ute i barnehagen. Dele i to eller tre lag. (alt etter som hvor gamle barna er.) En voksen har lagt ut skatter på forhånd. Dette kan være papirlapper i for eksempel rød, gul og grønn, kongler... osv. Et lag skal finne alle de røde skattene, et annet skal finne alle de gule skattene, siste skal finne alle de grønne skattene. Samles et sted til slutt og tar en opptelling over hvem som har funnet den største skatten. De voksne skal være med på lagene. Denne kan varieres i mange forskjellige varianter. Her kan vi øve på farger, telle, huske hva vi skal gjøre osv.

Beskrivelse voksne
De voksne er med på leken og hjelper til når det trengs, løfter på tunge ting så man kan lete under, løfter barna opp for å se oppå skap/i trær for eksempel og prøv generelt å holde et høyere tempo enn vanlig, jogg/løp rundt for å finne alle først (men også for å ha en høyere helsegevinst med økt puls og hjerterytme)

Heisann.

Her kommer Smalvollskogen Barnehage, Bydel Alna, avdeling Regnbuens bidrag til Bevegdeg-prosjektet. Veldig spennende, og det har vært en lærerik og bevisstgjørende prosess å jobbe med dette. Jeg vil gjerne få lov til å dele noen pedagogiske tanker og hårete mål, som hele tiden har vært viktige for oss når vi har jobbet med dette.

Siden vi jobber i barnehage, retter vi alltid arbeidet vårt inn mot Rammeplan for barnehager, hvor de ulike fagområdene i stor grad forteller oss hva vi skal gjøre i arbeidet med barna. Vi synes det er naturlig at også dette synliggjøres i arbeidet vårt. Nederst i brevet står dette listet 😊

Her er "De Hårete og Pedagogiske Målene":

Vi har hatt bevegelse, men også undring, fantasi og sanselighet i tankene, da vi vet at hodet og kroppen svært stor grad løper parallelt i unger.

Læring og lek henger uløselig sammen. Gjennom leken springer indre bilder og skaper kreative univers som utvikles godt i den bevegelse og dynamikk som leken gir. Ved å utvikle kroppsbevissthet, legges grunnlaget for gode fysiske ferdigheter, som gagnar leken og som igjen kommer tilsyne i ny og utviklet lek. At språk og sosiale ferdighetene følger med som bonus på lasset. Vi mener det som en sirkel som ikke må brytes. Noe å tygge på i den multimedie-hverdagen vi lever i?

I god barnehagetradisjon, er derfor opplegget lagt opp som en voksenstyrt lek, men som krever deltagelse fra barna for å drive leken fremover. Den krever noe språklige ferdigheter, men ikke nødvendigvis. Siden vi har et så stort kommunikasjons – repertoar via kroppslige uttrykk, kan de barna som av ulike grunner ikke kan/vil delta verbalt, allikevel utrykke seg og delta fullt ut.

Dette opplegget har vært testet på 20 barn, i alderen 3-5 år, og fire voksne, inkludert fortelleren. Resultatet var komplett gledeskaos og ivrige unger, veldig mye lyd og dynamikk, bruk av hele barnehages rom og innmari mange spørsmål om "kan vi gjøre dette igjen" fra

ungene. Vi har sett de største øynene og de svetteste voksne Alna har sett på en stund.. Kort sagt: Veldig gøy for alle, og leken med Merlyn og Movitt lever videre hos oss og flytter nok ikke ut på en stund. Kort sagt: Veldig moro.

Lek er overskridende

og grensesprengende.

Lek tar deg steder du ikke har vært før,

ikke har sett før

Og gir deg tanker du ikke har tenkt før.

Du må gi slipp på kontrollen

og hengi deg.

Takk for at vi fikk delta. Håper vi får muligheten til å være med videre.

Mvh Heidi Dahl, førskolelærer og pedagogisk leder.

Line Solheim og Kari Gran Eriksen.

Avd Regnbuen, Smalvollskogen Barnehage.

Oslo 13. januar 2013

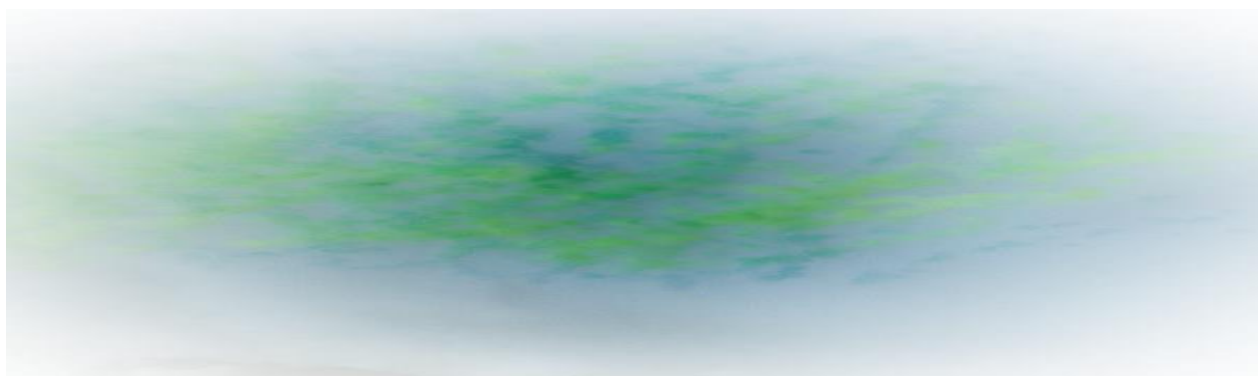
Merlyn & Movitt

Jakten den forsvunne stjernen

Et interaktivt bevegelsesteater for barn 3-6 år

Av Heidi Dahl

Smalvollskogen barnehage



Og slik begynner det...

:

I et stjerneobservatorium sitter den gamle stjernefikkeren Merlyn og er svært bekymret over noe han så ute i verdensrommet forrige natt. En stjerne skulle akkurat til å bli et stjerneskudd, til glede for menneskene, tok feil vei, og forsvant ut i verdensrommet og full fart mot evigheten.

Merlyn er trist og bekymret for fremtiden. Hvordan skal menneskene nå få oppfylt tre ønsker, dersom stjernene plutselig ikke lenger finner veien til jorda. Han må finne stjernen, og hjelpe den på rett vei. Men han klarer det ikke alene. Han trenger hjelp -og det fort.

Han får hjelp av barna, som kommer på besøk. Sammen reiser de som astronauter ut i verdensrommet med Movitt, som er Merlyns romskip. Men det blir ikke uten farer; langt der ute lurar solstormer, glovarme planeter og andre farlige ting som gir små kropper store fysiske utfordringer.

Bli med og beveg deg i rommet. 😊

Har du dette i skap og kjeller, blir det ekstra moro, men ingen nødvendighet:

- 1 Kostyme til Merlyn. Hatt, skjegg og stjernebikkert. Benytt tomme pairhylser, eller rull et stort ark.
- 2 Et teppe til åpningsscenen. På dette sitter Merlyn og speider etter stjerneskudd når barna entrer rommet.
- 3 Romskipet: Alle barnas stoler på rekke etter hverandre.
- 4 Juletrebelysning for å skape dunkel belysning i 1. scene.
- 5 Telys eller lykter.
- 6 En stor skinnende stjerne. Dette er stjernen barna finner i siste scene. Dette rommet er gjort så mørkt som mulig, kun opplyst av lommelykter og te-lys.
- 7 Stjernekart.
- 8 CD-spiller og mystisk musikk, som barna i forkant kan være med å lage. Spill inn lyder fra for eks. nøkkelknipper, glass, vann, regnstokker, plast og andre gjenstander som skaper underlige og metalliske lyder.
- 9 Lommelykter (Som barna får utdelt før de skal entre rommet hvor stjernen finnes)
Det kan oppleves som skummelt å gå inn i rommet som er nesten helt mørklagt.
Lommelyktene skaper magi.
- 10 Papp-stjerner (tilsvarende antall barn i aktiviteten) Dette kan være en fin formingsaktivitet med barna i forkant. Bruk litt tid på de og gjør de vakre.

1.Scene :

"Stjerner meg her og stjerner meg der."

Barna inntar rommet og får se Merlyn, den gamle stjerneblikkeren som nettopp har oppdaget en forvunnet stjerne. Eneste belysning i rommet er levende lys. Barna sitter på krakker eller på gulvet. Fortelleren sitter i god øyehøyde med barna for å få god kontakt.

Merlyn, bekymret: " Stjerner meg her og stjerner meg der. Men ikke den jeg leter etter.. Hva skal jeg gjøre?"

Ser plutselig at barna har kommet, legger ned kikkerten, og blir glad.

Merlyn: -" Men i all verden, så hyggelig... har jeg fått besøk her i stjerneblikkertårnet mitt en tidlig morgen? Vet dere hvem jeg er?

Jeg heter Merlyn. Jeg sitter her natten lang og ser på alt for foregår der oppe. Noen som vet hvor "der oppe" er..? (verdensrommet) Hver natt sitter jeg her og titter i kikkerten min. Universet er vakkert og stort, at jeg kan ikke se meg mett på det. Innimellom får jeg øye på en og annen komet, eller kanskje en meteoritt eller to. Men det er også stort, mørkt og farlig. Nå skal jeg fortelle dere noe rart..

Langt oppe i lufta, bak der himmelen er blå_ der finner du Universet. Ute i universet svever stjerner, planeter, meteoritter og alle vi som lever på Jorda. Planeten vår, som heter...som heter.....(later som han ikke vet, men forventer et svar fra barna og svarer bekreftende på dette), alle stjernene, og alle de andre planetene. De og vi ,svever rundt sola for all evighet.

Om du titter opp på himmelen en mørk kveld, kan du, om du er riktig heldig, se et svakt slør av stjerner som er drysset tett i tett over himmelen. Ser du det, kan du være sikker på at det er en del av Melkeveien du har fått øye på. Melkeveien er en av mange galakser der ute, og inne i den galaksen som heter Melkeveien bor vi. Er det noen av dere som kan tenke hvor stor Melkeveien er..? (Gi barna rom og tid til å vise.)

Merlyn;Om du ser enda mer nøye og er veldig tålmodig, får du kanskje øye på et stjernesudd som daler lysende ned mot jorda, før den slukker og blir borte.(Gjør en

bevegelse for å vise hvordan den daler.) Stjerner lever i millioner av år, men når de dør, slukner de og noen av dem, daler ned mot oss på jorda som en lysende diamant og det er riktig vakkert når det skjer. Da kalles de stjerneskudd og er på en måte en siste hilsen til oss menneskene på jorda..

Stjerner elsker å sveve gjennom verdensrommet og bli til stjerneskudd, og de synes selv at de er pene og at menneskene blir glade når de får se dem. Visste du at det lov å ønske seg tre ting når man får øye på dem. . ? Helt sant!

Men i natt når jeg satt her og kikket på stjernene, da skjedde det noe forferdelig. Jeg så en stjerne komme dalende, og jeg ble så glad og skulle akkurat til å ønske meg tre ting, da det fryktelige skjedde. Den tok feil vei!! Istedenfor å dale glitrende og lekkert ned mot jorda, tok den feil vei og forsvant ut i verdensrommet i stedet. Langt ut i det svarte, og borte ble den i en rasende fart.(Rask bevegelse med armen)

Om ingen finner den, vil den være borte for alltid og aldri bli til et stjerneskudd. Den vil bare slukne og bli til en skitten svart isklump som for alltid vil reise feil vei og ikke finne veien til jorda. Det er helt forferdelig og trist på en gang, skal jeg si dere! En stor flott skinnende stjerne var helt klar til å bli et vakkert stjerneskudd, da den tok feil vei og forsvant... Hmmm, dette er ille...(Tenker... og får en god ide) Kanskje dere vil være med og lete etter stjernen som forsvant? Da må vi reise med Movitt, som er romskipet mitt. Kom barn! Vi må forte oss, før stjernen blir borte for alltid. Kom!”

(Reiser seg og inviterer barna med seg i et nytt rom eller ut på barnehagens uteområde hvor det er god plass til store bevegelser og mange små barn.)

2. Scene:

Formelt antrekk: Romdrakt & hjelm.

Merlyn og barna kommer inn og ser romskipet Movitt. Stoler settes på rekke etter hverandre, og utgjør barnas seter i et romskip. Fortelleren setter seg først. Foregår aktiviteten inne kan

rommet gjøres mørkere og stemningsfullt. Til dette kan vi strekke mørkeblått/svart stoff i taket og legge juletrebelysning bak for å illustrere en stjernehimmel. Er vi ute, lar vi været stå til!

Merlyn sier (stolt): ” Se her, barn! Her ser dere romskipet mitt..er det ikke flott? Men husk: I verdensrommet er det svært kaldt og dessuten reiser vi det forreste i hele verden. Derfor må vi ha på romdrakter med handsker, romstøvler og romhjelmer.Vær så god alle: Her er romklærne deres. De er veldig tunge.

Samle barna i gruppe foran deg og la barna ha litt plass mellom seg til bevegelser.)

- Deler ut ”tunge”, fiktive romklær til alle

Merlyn: Følg godt med alle sammen. Det er viktig at alle tar på drakten riktig. Se på meg og gjør slik jeg gjør. Da er vi sikre på at alt blir rett.

- Kle på drakten med store og sakte bevegelser for å illustrere tyngden i klærne, strekk, og vri på kroppen for å få den tunge dressen på plass. Arm for arm, bein for bein.. Snakk om hvordan de kler på seg i garderoben)

Merlyn: Sånn, da var drakten på. Så var det støvlene.

- Løft beina høyt og ”sikt” føttene inn i støvvelåpningen. Vis hvor vanskelig det er.. Bruk tid på å holde balanse og late som du ikke treffer åpningen på støvelen.

Merlyn: La oss ta en liten runde rundt på gulvet, slik at vi kan kjenne litt hvordan det er å gå med så tunge klær.

- Slepende bevegelser og tunge løft på beina. Krum rygg og hengende armer.. Gi barna god tid på å slepe seg rundt. Noen barn vil nok ”falle under” for den tunge vekten. Lett at det blir kaos nå, men oppfordre barna til å tenke:
- Kan man rulle med så tunge klær, tro?
- Hvordan reiser man seg opp når man er så tung? Rask og lett, eller tungt og sakte.. Still spørsmålene høyt til barna.

Merlyn: Klarer vi å løfte armene? Astronaut-hansker er tungt..

- Opp på tå, strekk armene i været. Vaie med armene fra side til side.
- Vis at hanskene er tunge ved å la armene falle fort ned, og krumme ryggen og bøy hele overkroppen mot gulvet og armene hengende ned. Svinge frem og tilbake.

- Heng og sleng med hele overkroppen og fortell alle hvor tungt det er å komme opp igjen.
Illustrer ved å komme sakte opp i normal posisjon.

Merlyn: Nei nå haster det med å dra! Ta plass i Movitt alle astronauter!! Er alle klare?

- Alle setter seg i ”Movitt.”

3. Scene

”Reddi får teik åff”

Merlyn: Da tar vi på sikkerhetsbeltet, astronauter!

- Lange og kropps-diagonale armbevegelser for å ta på beltet.
- Ta på hjelmen med armene høyt hevet over hodet og sakte ned.

Merlyn: Da teller vi ned fra ti.

- Teller ned med barna fra 10 til null.

Merlyn: Kan alle si etter meg: ” Reddi for teik åff”

- Nå klapper vi raskt på lårene/ gjør ”svishlyder” og sender av gårde romskipet med et ”kjempeshvishh-lyd” opp i lufta.
- Begge armene høyt i været i det skipet letter.

Romskipet er nå ute i verdensrommet, og Merlyn ber alle holde seg godt fast. Fortell at det er dårlig vær i rommet med kraftige solstormer, og farlige meteoritter

Gjør store bevegelser med kroppen, slik at du viser hvordan man vaier frem og tilbake i setet etter hvert som Movitt treffes av stormer, og store meteoritter..

Lag masse dramatikk rundt denne reisen og vis hvordan stormer, og astroidebølger setter den sittende kroppen i bevegelse og gjør det vanskelig å holde seg i setet.

Tillat barna og lage masse kaos og skråll når de nesten faller av stolene sine..Noen av barna kommer ganske sikkert til å falle ut av romskipet. Lag en liten redningsaksjon, før Merlyn roer det hele ved å si:

Merlyn: Nå tror jeg det blir roligere... Kjenner dere det? (Så roer det seg ned og det blir stille.....)

Merlyn snur seg ,ser på barna og hvisker: Jeg kan ikke se noe stjerneskudd noe sted. Kan dere se noen? (Barna vil svare både ja og nei til dette.) Merlyn tar frem det sammenrullede stjernekartet og ruller den ut.

Merlyn: Dette er et stjernekart over verdensrommet. Her kan vi se hvor vi er. Jeg tror vi må lande på den planeten der borte. Ser dere den, eller? Den er så liten at den heter Bittelitten Og den er faktisk så veldig liten at jeg lurer på om alle vi får plass på den på en gang...(Gjør ”bitte små” bevegelser med fingrene.) Bitte liten.. Hvordan går man på en bitte liten planet tro?

Gå ut av romskipet og ta gruppen ut eller i et tilsluttende rom. De gjør ingenting om plassen er liten. Her skal det lages små bevegelser. Snakk med barna om hvordan kroppen beveger seg i små og lukkede omgivelser? Lag sammenkrøkede, tette, korte bevegelser. Sammenrullet rygg, armene inntil kroppen, små skritt, på tå hev, Store skritt eller små skritt? Forsiktige rørelser. Stå tett på hverandre. Påvirkes stemmen og hvordan vi snakker?

Merlyn: Her var det liten plass og veldig trangt. Her er det så bitte lite at vi må balansere.

Merlyn: Kom så balanserer vi litt rundt her og leter etter stjernen. (Sett en fot foran den andre foten om gangen) Sett armene ut og forsøk å få med alle på en blansegang rundt i rommet.

Merlyn: Det ser ikke ut som vi finner den her heller. Da må vi reise bort her i fra, slik at vi ikke krymper? La oss forte oss. Kom astronauter.

Vi går tilbake i romskipet og Merlyn ruller ut stjernekartet og lar barna være med og bestemme hvor vi skal reise .

4. Scene

”Sol,sol, kom til meg..”

Merlyn: Vet dere hva. Jeg tror vi må ta en tur til Sola. Kanskje finner vi stjernen der?. Ta plass, astronauter. På med sikkerhetsbeltet.

- Gjør samme ”take off” som i scene 1, og speid etter stjernene mens dere reiser. La barna fortelle underveis hva de ser.

Merlyn: Ser dere den varme planeten? Da lander vi. Hold dere fast!!

- V lander på Sola. Her er det varmt og farlig.
- Blir bevegelsene langsomme eller raske her?
- Hvordan beveger vi oss her?
- Brenner vi oss på føttene?
- Hvordan reagerer føttene på varmen i bakken? Hopper vi?
- Legg inn plass til barnas egne innspill i leken. (Barna på vår avdeling fortalte dramatisk om sola som plutselig sprakk og ut rant brennende lava. Er man alt for opptatt av å ”følge manus”, gir det lite rom for barnas innspill underveis. Glem ikke barnas spisskompetanse på lek. La aktiviteten være voksnenstyrt med kontinuitet og progresjon, men med god ”strikk” underveis.)
- Er det rennende en elv av lava der vi kommer? Hva gjør vi da?
- Blir vi tatt av lavaen og ruller av gårde?
- Denne delen av aktiviteten er super å gjøre på et uteområde hvor barna har god plass til å rulle opp eller ned bakker og/ eller på ujevne underlag. (gress, asfalt, sand).
- Hvordan føles dette i kroppen? La barna kjenne forskjellen i kraften de må bruke på dette, og hvordan de ulike underlagene kjennes på kroppen. Om denne aktiviteten skal gjøres inne, kan man legge ut puter, madrasser og andre runde gjenstander og la barna rulle over dette. Dette er selvsagt avhengig av litt plass.

Merlyn: Nå har vi lett etter stjernen overalt på denne planeten. Kanskje stjernen har falt opp i vulkanen? Vi må inn i vulkanen. Er dere klare? Om dere strekker ut armene og teller til tre, kan vi fly. Men først må dere få en lommelykt av meg. Inne i vulkanen er det mørkt. (Nå finner vi frem lommelyktene. En til deg og en til meg.!) Fly av gårde med meg denne veien. La barna løpe/fly omkring på plassen før du ”henter de inn”.

5. Scene

”Snipp, snapp, stjernen glapp. Men vi fant den!”

Barn synes det er kjempespennende og litt skummelt med mørke rom og rom de vanligvis ikke har tilgang til. Vi valgte i vårt opplegg å legge denne delen av reisen ned i barnehagens kjeller. Ute kan man benytte leke-skuret, eller kanskje en lavvo? Benytt hele barnehagenes ute og innerom og tenkt utenfor boksen ifht hvordan vi vanligvis benytter rommene. Alle barnehager har gjerne en Lilleskog i nærmiljøet. Kan man ta med aktiviteten ut på tur? Kan vi gjøre dette i form av en natursti? Her er det mange muligheter for sanselighet og fysisk utfoldelse.

Men ,tilbake til kjelleren vår :La nå alle tenne lommelykten sine før dere går inn i rommet eller ned i kjelleren. Kanskje trenger noen av barna å holde hånden.

Når barna kommer ned i kjelleren, vil de se en installasjon på gulvet med en stor stjerne (kan lages i papp og glitter, eller kanskje man kan benytte en adventstjerne av den typen vi henger i vinduet til jul), litt store gråsteiner rundt stjernen og mange små lykter med telys. Rommet er ellers mørkt. Barna vil synes det er spennende å lyse rundt i rommet med lommelyktene. Her kan man også lydsette scenen med den mystiske musikken, som barna i forkant har vært med å lage.



Merlyn sier hviskende: Neimen, se her! Hva er dette?

Barna vil helt sikker forstå at det er stjernen de har funnet, og bli veldig ivrige nå. Gi barna tid og rom til å utforske installasjonen, men vis varsomhet med lysene.

Snakk med barna om

- Hvordan opptrer kroppen når vi er stille?
- Lister vi oss?
- Merlyn: Vi har funnet stjernen, astronauter. Men jeg tror det kan være flere her? Oppfordre barna til å lete og lyse med lommelyktene etter pappstjerner som er plassert rundt i rommet. Alle skal ende opp med en stjerne hver. Oppfordre barna til å hjelpe hverandre. Det vil alltid være slik at noen finner mange, og andre finner ingen. Når alle har funnet sin stjerne, inviter barna til å sitte i en sirkel rundt den lysende stjernen på gulvet. Oppfordre barna til å være stille og hviskende nå.

- Kan vi høre noe når alt annet er stille?
- Kan vi høre vår egen eller sidemann puste?
- Lyder ute?

Merlyn: Astronauter! Vi har funnet stjernene. Det var bra, får nå kan disse stjernene forvandles til stjerneskudd, slik de skal. Vi derimot må reise hjem til jorda. Er vi klare så drar vi nå. Farvel, Vakre Stjerne. Vi skal se etter deg på himmelen hver kveld. (Vinker og tar med barna ut)

Vi flyr tilbake til romskipet "Movitt," og reiser hjem til jorda.

Merlyn: ASTRONAUTER! Oppdrag utført. Vi har klart å redde stjerneskuddene. Takk for at dere ville hjelpe til med å finne stjernene. Nå skal dere for alltid se etter stjerneskudd på himmelen og da kan dere ønske dere tre ting. Husk det. Nå må jeg gå tilbake til stjerne-kikkertårnet mitt og holde utkikk etter flere mysterier vi kan løse seiere en gang.. Farvel, astronauter.

La barna beholde lommelykter og stjernene de har funnet. Ikke rydd bort Movitt, om mulig.

Dette er en gylden anledning for barna å lage sin egen lek rundt dette.

SNIPP, SNAPP, STJERNEN GLAPP.

Men vi fant den!