**Vanntilvenning 4-åringer (vann)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tid** | **Aktivitet** | **Utstyr og forberedelser** |
| **Før kl 1700** | **Hente nødvendig utstyr, NIL-huset.**  En trener tar ansvar for å hente adgangskortet til Rotnesbadet og utstyr i utstyrsboden i NIL-huset og tar det med til Rotnesbadet. |  |
| **17:00-17:10** | **Velkommen!**  Barn og voksne setter seg på bassengkanten og ønskes velkommen. ☺  **Gi beskjeder:**   1. Foresatte må følge barnet sitt i vannet hele tida. 2. Det er viktig å holde seg i aktivitet for å holde varmen. 3. Fortelle barna at vi skal finne på mye morsomt, øve oss og bli trygge i vannet så barna kan ta «Vannmerket» før sommeren. Da må barna øve seg på å bevege seg i vannet, få ting til å flyte i riktig retning og øve seg på å få vann i ansiktet.   ***Forslag, ved flere enn ca 10 barn på trening:***  *Del barna i 2 grupper (1 trener/gruppe) mens barna er på land. Begge grupper gjør de samme aktivitetene, men på hver sin side av bassenget. (Dette gjøres for å øke aktiviteten, få bedre oversikt og utnytte bassenget best mulig.)*  **Første tur ut i vannet:**   * Barnegruppene setter seg på kanten av bassenget. * Barn og foresatte sitter på kanten med føttene i vannet og plasker så mye de kan i 15-30 sekunder * Trenere og foresatte går ut i vannet og viser barna hvor dypt det er. * Ett og ett barn sier navnet sitt og lar seg gli ut i vannet og rett inn i armene på sin foresatt.   **Hjulene på bussen:**  Når alle barna er i vannet samles alle i en ring og synger «Hjulene på bussen». Foreldre løfter barna rundt i tråd med versene som synges:   * «hjulene går rundt og rundt»: Barna beveges i sirkel * «dørene går ut og inn»: Barna skyves fram og tilbake, vannrett * «vinduene går opp og ned»: Barna løftes opp og ned, loddrett * «viskerne sier svisj, svisj, svisj»: Barna føres fra side til side som en vindusvisker   *Denne sangen pleier å være morsom for store og små; kan gjentas 2x. Her er det også mulig å plaske mye-mer-mest, så det spruter masse på barna. Barna klarer en del sprut i ansiktet på denne sangen siden de pleier å ha det ganske så gøy mens det står på.* 😊 | Trenerne |
| **17:10-17:25** | Gruppene kjører øvelser mens de står i en stor sirkel; ca 4-5 min per øvelse. Barna bør rekke ned bunnen av bassenget på disse øvelsene.  **Øvelse 1: Bevege seg rundt i vann**  Alle barn og foresatte går rundt og rundt i en stor sirkel. Barna må bruke armene masse for å skape framdrift/bevegelse:   * Gå framover med lange skritt * Gå bakover * Gå framover så fort du kan * Liste seg på tå… * …la barna komme med andre forslag ☺   *Barna bør erfare at de må bruke både armer og bein for å bevege seg i vannet. Foresatte skal ikke bære/dytte barna rundt, men kan evt leie barna litt i begynnelsen til de blir trygge (helst går de bak barna og kontrollerer retning og balanse).*  **Øvelse 2: Vann i ansiktet**  Stå i ring. De foresatte holder barna i hendene, og barna senker haka ned i vannet:   * Vaske ansiktet: bruk hendene til å skvette vann i ansiktet, håret, ørene * Blåse bobler: blåse luft med munnen ned i vannet så det bobler masse! * Vannfontene: plask med hendene så vannet spruter høyt! * Dusje: kast vann over hodet som om du dusjer   *Øvelsene «vaske ansiktet» og «dusje» kan barna gjøre på en foresatt først, og så på seg selv.*  **Øvelse 3: Tings bevegelse i vann**   * Forflytte et flytebrett/pingpong-ball tvers over bassenget uten å være nær den (lag bølger med hendene/føttene, blås, plask, skyv vannet framover, foresatte holder barna opp så de kan sparke i vannet med beina osv. Vær kreative!)   *Øvelsen viser hvordan vi kan utnytte vannet til å kontrollere/bevege en gjenstand i vann - uten å være nær gjenstanden: Se at gjenstanden flyter, at bølger kan få gjenstanden til å bevege seg framover/bakover/til siden, se hvor mye kraft som må til for å skape en bevegelse.* | Flytebrett/pingpong-ball |
| **17:25-17:30** | **Avslutning!**  Alle barn og voksne står i ring og synger en avslutningssang:  «Alle barna danser/hopper/spruter/plasker….» (så mange vers man har tid til…) og til slutt: «Alle barna vinker, alle barna vinker, alle barna vinker og **takk for i dag!**». |  |
| **Etter kl 18:00** | **Levere tilbake brukt utstyr til utstyrsboden, NIL-huset.**  En trener tar ansvar for å ta med adgangskortet til Rotnesbadet og medbragt utstyr tilbake til utstyrsboden i NIL-huset. |  |