

## Årstema barnehageåret 2026-2027 **FYSISK AKTIVITET**

Med utgangspunkt i temaplan, progresjonsplan og rammeplan, lager avdelingene konkrete månedsplaner.

Mål:	NÅR:	Strategier:
<p><b>1.Barna skal utvikle forståelse for kroppen sin og hvordan aktivitet og hvile henger sammen.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Barna får erfaringer med hvordan kroppen føles når den er i ro og når den er i bevegelse.</li> <li>Barna lærer enkle begreper knyttet til pust, puls, muskler og behov for hvile.</li> </ul>	<p><b>August September Oktober</b></p>	<p><b>Hviletid og pusteøvelser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yoga/tøying</li> <li>Kjenne etter på pusten vår og snakke om hva som skjer når vi puster rolig</li> <li>Fokusord og tema</li> <li>Hviletid med rolig musikk</li> <li>Massasje / nærkontakt med ball og hender</li> </ul> <p><b>Kroppen vår</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Imitere kroppsbevegelser</li> <li>Doktortikken</li> <li>Sette navn på kroppsdelene i feks påkledningsituasjon</li> <li>Samling om hvordan kroppen er bygd og hva som skjer når vi bruker kroppen vs når vi er i ro</li> <li>Bøker om bevegelse og kroppen</li> </ul> <p><b>Sansing / sanselek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sansesamling</li> <li>Sanselek</li> <li>Barfotlek (på matter, tepper, gress, asfalt)</li> <li>Krypetunneler, puter, ruller og vekttepper</li> <li>Lek med ulike overflater: glatt, myk, hard, ruglete</li> <li>Rolig bevegelse kombinert med musikk og dempet lys</li> </ul>

<p><b>2.Barna skal oppleve daglig bevegelse gjennom variert lek og aktivitet.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barna får mulighet til å være fysisk aktive inne og ute hver dag.</li> <li>• Barna deltar i både frie og voksenstyrte aktiviteter som fremmer motorisk utvikling.</li> </ul>	<p><b>November Desember Januar</b></p>	<p><b>Bevegelse og motorikk</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Morgengymnastikk / minirøris /aerobic</li> <li>• Dans og musikk</li> <li>• Bevegelsesleker: Hermegåsa, Rødt lys o.l.</li> <li>• Hinderløyper ute og inne</li> <li>• Balanse og motorikkløyper</li> <li>• Klatring</li> <li>• Dele i mindre grupper for å ha forskjellige aktiviteter i forskjellige rom. Feks Et rom med balanse-løype og en med sensomotorisk stimulering.</li> <li>• Sette fokus på hva toddlerlek er – feks springe rundt bord, hoppe i buldrerom, krype, klatre</li> <li>• Ball-lek</li> <li>• Krype- og krabbeløyper</li> <li>• Sangleker med bevegelse, f.eks som aktivitet og i ryddetid</li> <li>• Bevegelseslek i overgangssituasjoner; gå som dyr til garderoben, hoppe/balansere/danse/gå baklengs fra A til B</li> </ul> <p><b>Turer i terreng / utelek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gå varierte turer, gjerne i ulendt terreng</li> <li>• Lek i skog og natur feks i Mjughaugskogen.</li> <li>• Bruke stranden</li> </ul>

<p><b>3. Barna skal få kunnskap om sunn mat og hvor viktig næring er for kropp og energi.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barna blir kjent med ulike matgrupper og hva kroppen trenger for å fungere godt.</li> <li>• Barna deltar i samtaler, aktiviteter eller måltider som knytter mat til energi, styrke og trivsel.</li> </ul>	<p><b>Februar Mars April</b></p>	<p><b>Matlaging</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lage mat på tur</li> <li>• Barna deltar i matlaging og baking</li> <li>• Barna skjærer grønnsaker</li> <li>• Tilby mer og mer variert frukt og grønt</li> <li>• Smaksprøver</li> <li>• Vannbar</li> <li>• Tur til Brekko (smakstur)</li> <li>• Gå på bærplukking</li> <li>• Dra på fisketur/besøke fisketorget/fiskebåt</li> </ul> <p><b>Samtale og refleksjon om mat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tema om næringsgruppene</li> <li>• Snakke om hva som er bra for magen (Lille larven Aldrimett)</li> <li>• Samtale og undring rundt måltidet og hva maten gjør med oss</li> <li>• Grønnsaksspisesangen (Hakkebakkeskogen)</li> <li>• Tema om matpyramiden</li> <li>• Bruke Matjungelen.no</li> <li>• Bøker om mat og energi (Feks boken om Pinnsvin og Kanin)</li> <li>• Gi kreative navn til matretter (feks sabeltannsuppe til fiskesuppe)</li> </ul>
--	--	--

<p><b>4.Barna skal oppleve glede, mestring og fellesskap gjennom fysisk aktivitet.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barna får positive erfaringer med bevegelse og kjenner at «kroppen kan».</li> <li>• Aktivitet brukes som en arena for lek, samspill, humor og fellesskap.</li> </ul>	<p><b>Mai Juni Juli</b></p>	<p><b>Fysisk aktivitet og mestring</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevegelsesanger: boogie boogie, bjørnen sover. Umh æh sa en liten grønn frosk, hvis snøen var, alle barna klapper, så går vi rundt om en enebærbusk, jeg gikk meg over sjø og land</li> <li>• Bevegelsesregler: gå i skogen, petter dass</li> <li>• Fangleker: ro ro din båt, trå finken, sånn går en damehest</li> <li>• Babycurling</li> <li>• Hinderløyper</li> <li>• Lagsport for å bygge lagfølelse</li> <li>• Skøyter</li> <li>• Svømming</li> <li>• Fellesskapsleker uten konkurranse (lekeregler)</li> </ul> <p><b>Selvstendighet og mestringsfølelse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fellesskap og å hjelpe hverandre</li> <li>• Yoga/Sherborne - kroppsbevissthet</li> <li>• “Stopp, min kropp”, grenser,</li> <li>• Klare selv, mestring. Barna gjør mest mulig selv ifht toalettbesøk, påkledning</li> <li>• Synliggjøre for foreldre det barna gjør fra før, feks klatrer opp trappen til stellebordet, klatre opp stolen.</li> <li>• Fadderordning</li> </ul>
--	-------------------------------------	--