



FYSISK AKTIVITETVECKA I FÖRSKOLAN

Till dig som arbetar i förskolan med barn 1-5 år!

Här kommer tips och idéer för en hälsovecka med fysisk aktivitet.

Vi hoppas att Ni under denna vecka upptäcker nya sätt för lek och rörelse tillsammans med barnen och att en del av det blir bestående.

Målet är att barnen ska vara fysiskt aktiva under mer strukturerade former minst 1 timma om dagen. Därutöver är det ostrukturerad rörelse som gäller.

Syftet med att arbeta mer aktivt med rörelse är att det är viktigt för barnen att lära känna sin kropp, att bli medveten om sin förmåga till rörelse, samt att utveckla och träna den.

Genom rörelse kan man också öka sin egen självkänsla samt den sociala förmågan att vara tillsammans med andra barn.

Ni arbetar säkert redan med rörelse men vi hoppas att detta kan ge ytterligare inspiration att öka rörelse och kroppsmedvetenheten hos barnen. Nedan följer några exempel på mål vad gäller barns utveckling av fysisk aktivitet och kroppsmedvetenhet. Därefter följer några förslag på lekar och hur man kan göra sin egen rörelsedagbok.

Glöm inte att dela ut Idefics foldern om ”Rörelse och lek” till föräldrarna och att sätta upp affischen i förskolan som också handlar om fysisk aktivitet.

Lycka till med alla aktiviteter!

Fysisk kontroll/rörelsekontroll

- Att träna basfärdigheter som att gå, springa, klättra, krypa och hoppa.
- Att snabbt kunna stanna och ändra riktning på kroppen.
- Att kunna hålla balansen både stillastående och under rörelse.
- Att bli medveten om sin egen kroppstyngd när man faller.
- Att snabbt reagera på uppmaning (synlig eller med beröring) och svara med att göra en enkel rörelse.

Avancerad organiserad rörelse

- Att kunna koordinera rörelser med armar och ben.
- Att kunna utföra grundläggande rörelser utan “extrarörelser”.
- Att bli medveten om samt kunna använda båda sidor av kroppen och att kunna förflytta sig i sidled.
- Att kunna variera mellan att använda armar och ben.

Höger och vänster kroppshalva

- Att bli medveten om vilken hand man helst använder när man ska utföra något med en hand.
- Att kunna använda båda händerna/fötterna samtidigt eller i kombination med varandra. Kunna korsa sin egen kroppshalva.

Kroppens förmåga

- Att lära känna sin kropp hur den kan röra sig, gränser osv.
- Att kunna ändra ställning på kroppen i förhållande till miljön.

Vila, avslappning

- Att kunna slappna av.

Förslag på lekar

- Barnen får röra sig till musik inne eller ute. När musiken tystnar så måste barnen ”frysa” sin rörelse.
- ”Följa John” är en gammal beprövad lek där alla härmar den som går först.
- Använd aktivitetskorten som finns i våra handledningar!

Ett rum eller en ”hörna” för fysisk aktivitet

- Om det finns möjlighet kan man skapa en hörna eller kanske ett helt rum där barnen kan röra sig och vara fysiskt aktiva under dagen (ostrukturerat). Enkla redskap som bollar, rep, ribbstol, hoppbollar, kryptunnel mm brukar sätta igång barns lust att röra på sig.
- För de barn som är lite äldre kan man t ex utföra kombinerad strukturerad och ostrukturerad rörelselek: T ex kasta boll i en hink eller genom ett hål (gör lagom stora hål i en pappskiva). För varje gång de träffar får de måla en boll på ett papper. Bestäm hur många bollar de ska måla för att vinna.

Lek- och rörelsebok

- Barnen kan måla vilka aktiviteter de utfört under dagen i en personlig lek- och rörelse bok. Det skapar också en medvetenhet om deras egen rörelseförmåga. Man kan också låta barnen välja bilder som är urklippta ur tidningar, clip-art eller ritade och kopplade till lek och rörelse. Dessa klistras in i aktivitetsdagboken.

Förslag är att man målar varje dag i boken. På någon sida i boken kan man visa sin favoritrörelse/lek. Kanske kan denna favoritlek bli något man gör i gruppen när barnet fyller år!

Försättsbladet till ”boken” kommer på nästa sida!



Min egen lek- och rörelsebok!

Namn:

