

ÅRSPLAN



2020 - 2021

ÅRSPLAN FOR KARDEMOMME BARNEHAGE 2020-2021

Velkommen til et nytt barnehageår i Kardemomme barnehage! I denne årsplanen finner dere informasjon, planer og praktiske opplysninger. Den er laget som et supplement til vår virksomhetsplan, der det pedagogiske grunnsynet, barnehagens visjon og teorien bak vårt arbeid er utdypet. Se www.kardemomme.no for mer informasjon.

Kardemomme er en privat barnehage med 49 barn i alderen 0-6 år fordelt på tre avdelinger; Kasper, Jesper og Jonatan. Vi er en nonprofit barnehage som eies av de foresatte i et samvirkeforetak. Barnehagens lyse og flotte lokaler ligger i kort gangavstand fra Ensjø t-banestasjon i rolige, bilfrie omgivelser på Kampen. Nærmeste naboer er Kampen økologiske barnebondegård, Kampen skole og Kampen barnehage.

LOVGRUNNLAG:

Stortinget har i Barnehageloven (2005) fastsatt overordnede bestemmelser om barnehagens formål og innhold. I tillegg har Kunnskapsdepartementet fastsatt en Rammeplan (2017) som gir retningslinjer for barnehagens innhold og oppgaver.

I Barnehageloven §1 Formål, står det:

”Barnehagen skal i samarbeid og forståelse med hjemmet ivareta barnas behov for omsorg og lek, og fremme læring og dannelse som grunnlag for allsidig utvikling. Barnehagen skal bygge på grunnleggende verdier i kristen og humanistisk arv og tradisjon, slik som respekt for menneskeverdet og naturen, på åndsfrihet, nestekjærlighet, tilgivelse, likeverd og solidaritet, verdier som kommer til uttrykk i ulike religioner og livssyn og som er forankret i menneskerettighetene.

Barna skal få utfolde skaperglede, undring og utforskertrang. De skal lære å ta vare på seg selv, hverandre og naturen. Barna skal utvikle grunnleggende kunnskaper og ferdigheter. De skal ha rett til medvirkning tilpasset alder og forutsetninger.

Barnehagen skal møte barna med tillit og respekt, og anerkjenne barndommens egenverdi. Den skal bidra til trivsel og glede i lek og læring, og være et utfordrende og trygt sted for fellesskap og vennskap. Barnehagen skal fremme demokrati og likestilling og motarbeide alle former for diskriminering.” (KD, 2005)



AVDELINGENE:

Kardemomme barnehage har tre avdelinger; Kasper, Jesper og Jonatan. På Kasper går de eldste, på Jesper de mellomste og på Jonatan de yngste. Vi velger å dele inn avdelingene på denne måten, fordi dette gir barna muligheten til å følge jevnaldrende gjennom barnehetiden. De får kamerater på samme alder å leke med, noe vi mener legger til rette for vennskap og trygghet. Pedagogisk kan vi tilrettelegge aktiviteter, tema, grupper og opplegg ut ifra barnegruppens alder og interesser.

JONATAN:

På Jonatan er det 13 barn i alderen 0-2 år. I begynnelsen av barnehageåret legger vi vekt på å bli kjent med hverandre og komme inn i rutine på avdelingen. Faste rutiner skaper trygghet og oversikt for barna. Vi setter av god tid til de ulike hverdags situasjonene og legger vekt på kvalitet i disse.

Jonatanbarna viser stor glede over å være sammen i en gruppe. Leken er preget av imitasjon, og på avdelingen opererer barna ofte sammen i "flokk"- de vil gjøre det samme og leke med de samme tingene. 0-2 års alderen kalles "toddlerperioden" (Løkken, 2004) og barn i denne alderen elsker å være i bevegelse, bruke kroppen sin og tumle rundt sammen med jevnaldrende. De yngste barna forstår verden kroppslig og uttrykker seg gjennom kroppen, i tillegg til lyder og ord.

Jonatanavdelingen er tilpasset de minste barnas behov. Vi deler ofte barna i mindre grupper. Vi har god tumleplass hvor vi kan klatre, balansere, hoppe, turne på madrasser og skli. Vi er glade i å titte i bøker, leke med biler og tog, bygge tårn og "lage mat" i kjøkkenkroken.

Hver dag har vi samlingsstund, barna har hvert sitt buemerke og en egen sang. Vi bruker konkrete (bilder, figurer, symboler, gjenstander) fra ulike temaer som vi samtaler og synger om. Slik får barna mulighet til å lære nye ord og begreper. De minste barna trenger lang tid på å sortere og ta inn informasjon og inntrykk, og viser stor glede og fryd over gjenkjennelse. Jo flere ganger jo bedre!

Vi bruker mye musikk i hverdagen. Vi lytter, synger, danser og utforsker forskjellige instrumenter. Vi har formingsaktiviteter av ulike slag. Den tidligste formen for kreativitet er preget av utforsking, utprøving og sansing. Vi ønsker å stimulere barnas sanser, gi dem varierte inntrykk og legge til rette for å prøve ut og

utforske. Vi er ute hver dag og en dag i uken har vi satt av til tur. Vi besøker ofte dyrene på Kampen økologiske barnebondegård. Noen ganger reiser vi på lengre turer til for eksempel Skullerud Sognsvann eller ulike kulturelle tilbud, men ofte holder vi oss i nærmiljøet.

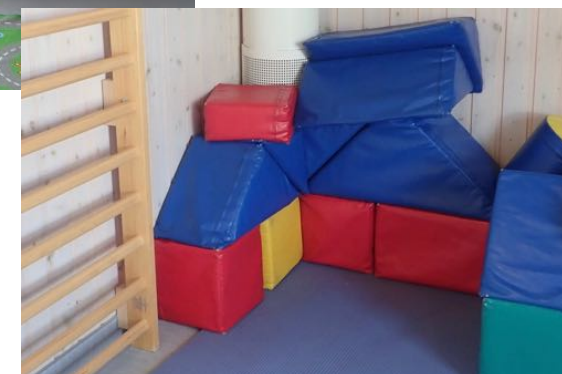


JESPER:

Jesper er avdelingen for 18 barn mellom 2 og 4 år. I denne alderen er det fortsatt gøy å tumle omkring, men barna får mer sans for det kreative. Personalet jobber derfor med å gi tid og rom til begge deler. Rolleleken er sentral på Jesper. Barna her har mange interesser, og på avdelingen er det populært å bygge høye tårn, lange bilbaner, togbaner, hus og hytter. Mange er glade i å tegne, male, klippe, lime og perle. Vi leker ofte med dyr, spiller spill sammen eller pusler. Barna baker gjerne eller former med plastelina. På Jesper har vi også et populært rom for fysisk utfoldelse med mange store puter og madrasser.

For språkutviklingen er det viktig at barna får tid til selv å få uttrykke det de vil si. Personalet lytter når barna forteller. De forsøker å svare på spørsmålene og utvider samtalen ved å oppmuntre til å fortelle mer og undre oss sammen. Vi har mange bøker tilgjengelig, og vi forteller ofte eventyr ved hjelp av konkrete (bilder, figurer, symboler, gjenstander), har dukketeater eller rollespill. Vi deler også barna i mindre grupper for å sikre at barna blir hørt og får delta i tråd med sine forutsetninger.

Vi har ofte samlingsstund, da sitter barna i ring, og vi synger, har opprop, barna øver på å rekke opp hånda for å få ordet, forteller om noe de har på hjertet eller vi forteller eventyr. Mange av barna elsker musikk og er glade i å synge, spille og danse. Barna bytter på å være kjøkkensjef, og det er stor stas. Kjøkkensjefene får hjelpe til med å servere mat, dele ut matbokser og kopper. Jesperbarna er aktive og liker å leke ute. Minst en dag i uken reiser vi på tur. Vi har mange fine turmuligheter i nærmiljøet, vi går til biblioteket, lekeplasser, teater og museum. Vi går gjerne på tur i skogen hvor det er fantastiske muligheter for motorisk utfoldelse og god plass til å boltre seg på.



KASPER:

På Kasper er de eldste barna samlet. Det er 18 barn fra 4 – 6 år. Barna er fulle av energi, kreativitet og lærelyst. På avdelingen har vi et eget rom for fysisk aktivitet med ribbevegg, sklie, madrasser og puter. Musikk, dans og å spille på instrumenter er gøy. Barna på Kasper har blitt så store at de både kan spille brettspill og kortspill. Vi leker også gjerne med dyr, biler, tog, klosser og lego. På avdelingen er det en hems som innbyr til spennende lek eller ro og hvile. Vi har en egen lesestol, der barna liker å bli lest for eller de får titt i bøker. Vi deler ofte barna inn i mindre grupper.

På avdelingen har vi et kreativt rom hvor barna selv kan finne frem blant annet maling, tegnesaker, leire, perler, garn, papir, sakser og lim til ulike skapende aktiviteter. Her kan de leke og bli kjent med bokstaver og tall. Det er spennende å finne sin egen bokstav og oppdage hvordan ord blir til. Kasperbarna er glade i å dra på tur og har en fast turdag i uken. Det er hyggelig å dra mange sammen på tur og det styrker fellesskapet. Vi drar gjerne både til skogen, til sjøen, museer, teatre eller rundt i nærmiljøet.

Barna som skal begynne på skolen har det siste året i barnehagen en egen førskolegruppe som heter Maxi-klubben. Her har de skoleforberedende aktiviteter og samtaler rundt forventninger og hvordan det er å gå på skolen. Personalet vet at barna får en lettere skolestart dersom de er vant til:

- anerkjennelse, oppmuntring og utfordringer
- klare regler og god dagsrytme
- godt samspill med andre
- ansvar og selvstendighet
- lek, sang og lesing sammen med andre (Fatland, 2007)

Dette får barna god trening i. Personalet sørger for at barna kan glede seg til å begynne på skolen og at de tar avskjed med barnehagen på en god måte. Vi samarbeider med skolene og ønsker å bidra til at alle barna får et positivt inntrykk av sin skole. I Kardemomme barnehage forholder vi oss til "Oslostandard for samarbeid og sammenheng mellom barnehage og skole" (Oslo kommune, 2013) og "Fra eldst til yngst" (KD, 2008) når vi forbereder det pedagogiske innholdet i Maxi-klubben.



PERSONAL

Personalet i Kardemomme barnehage har høy kompetanse og faglig ekspertise samt evne til å se hvert enkelt barns behov, ønsker og forutsetninger. Vi legger opp til morsomme, varierte, utfordrende og inspirerende dager for barna. I Kardemomme er de ansatte engasjerte og aktive. Vi har et godt og stabilt miljø og mange ansatte med barnehagelærerutdanning og flere barne- og ungdomsarbeidere. Personalet sørger for at barnas grunnleggende behov for mat, stell, hvile og kos er dekket. Vi støtter barna i utforskingen av verden og vi utfordrer dem til å strekke seg enda litt lenger. Vi gir ulike muligheter for at barna skal tilegne seg kunnskaper, og vi deler gleden når barna tør og mestrer. Vi legger vekt på god kommunikasjon, motivasjon og løsning av konflikter.

Vi mener det er viktig med rutiner for at barnehagehverdagen skal oppleves som forutsigbar og trygg. Hvert barn har sin tilknytningsperson som har et spesielt ansvar for at både barna og de foresatte blir sett, hørt og tatt på alvor. Vi ønsker å være fleksible og tilgjengelige, og det er viktig for oss med et nært samarbeid med de foresatte.



OVERSIKT OVER DE ANSATTE

Daglig leder: Camilla S. Stolpe – bhg.lærer, lektor i pedagogikk
Daglig leder: Therese S. Sandsbråten – barnehagelærer

KASPER:

Pedagogisk leder: Ragnhild H. Lykke – barnehagelærer
Pedagogisk leder: Therese Sandsbråten – barnehagelærer
Barne- og ungdomsarbeider: Rachel E. Ashkenazi
Pedagogisk medarbeider: Sinem Akin

JESPER:

Pedagogisk leder: Trym Jarmund – barnehagelærer
Pedagogisk leder: Camilla S. Stolpe – bhg.lærer, lektor i ped.
Barne- og ungdomsarbeider: Anne Østbakken
Barne- og ungdomsarbeider: Viktoria Silseth
Pedagogisk medarbeider: Nadia Afgan

JONATAN:

Pedagogisk leder: Merethe Rennemo – barnehagelærer
Pedagogisk leder: Siri Lauritzen - barnehagelærer
Pedagogisk medarbeider: Sevim Saritas
Pedagogisk medarbeider: Jorina P. Fageheim

RAMMEPLAN FOR BARNEHAGEN

Kunnskapsdepartementet har fastsatt rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver (KD, 2017). Den beskriver at barnehagens innhold skal være allsidig, variert og tilpasset enkeltbarnet og barnegruppen. I barnehagen skal barna få leke og utfolde skaperglede, undring og utforskertrang. Arbeidet med omsorg, danning, lek, læring, sosial kompetanse og kommunikasjon og språk skal ses i sammenheng og samlet bidra til barns allsidige utvikling. Barnehagen skal være en kulturarena hvor barna er medskapere av egen kultur i en atmosfære preget av humor og glede.

FAGOMRÅDENE

Rammeplan for barnehagen (KD, 2017) har også beskrevet syv fagområder som vi i barnehagen skal arbeide med:

- Kommunikasjon, språk og tekst
- Kropp, bevegelse, mat og helse
- Kunst, kultur og kreativitet
- Natur, miljø og teknologi
- Antall, rom og form
- Etikk, religion og filosofi
- Nærmiljø og samfunn

Fagområdene opptrer sjelden isolert. Flere områder vil være representert samtidig i vårt arbeid med temaer og i forbindelse med hverdagsaktiviteter og turer. Det er det pedagogiske lederteamets ansvar å sikre at vi arbeider med alle fagområdene i løpet av barnehageåret. Barnehagens arbeid tilpasses barnas alder, interesser og gruppens sammensetning, og vi vil derfor jobbe ulikt på de tre avdelingene.

ÅRETS TEMA

I 2020 gjennomfører Bydel Gamle Oslo i samarbeid med OsloMet en kompetanseutvikling i temaet fysisk aktivitet i bydelens barnehager. Målet er at alle barnehagene i bydelen følger helsedirektoratets anbefalinger om at barnehagebarn er i fysisk aktivitet i minimum 60 minutter hver dag. Kardemomme deltar i denne kompetanseutviklingen.

Det er foretatt en kartlegging som viser store variasjoner i barnehagenes arbeid med fysisk aktivitet og at ikke alle følger helse rådets anbefalinger. På bakgrunn av denne rapporten har Bydel Gamle Oslo fått tildelt midler til kompetanseutvikling på dette området.

Målet med prosjektet:

-At barnehagebarn er i moderat til hard fysisk aktivitet minimum 60 minutter hver dag. Begrepene lav, moderat og høy intensitet er et mål på hvor hardt kroppen vår jobber ved ulike former for fysisk aktivitet. ([Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no))

-At ansatte i barnehagene legger til rette for at barna får mulighet til å være i fysisk aktivitet og allsidig bevegelse, og er aktive sammen med barna.

-At ansatte i barnehagene får økt teoretisk forståelse om betydningen av fysisk aktivitet, samt økt repertoar (ideer og verktøy).

Med bakgrunn i deltakelsen i dette prosjektet, ble det i år naturlig for personalet i Kardemomme å velge å jobbe spesielt med fagområdet kropp, bevegelse, mat og helse, og årets tema er derfor **bevegelsesglede**.

BEVEGELSESGLEDE

Rammeplan for Barnehager sier at barnehagen skal legge til rette for at alle barn kan oppleve bevegelsesglede, trivsel og mestring ved allsidige bevegelseserfaringer, inne og ute - året rundt.

Allerede fra vi er små danner vi vaner og handlingsmønstre som kan vare livet ut. Barnehagen skal bidra til at barna videreutvikler motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse, koordinasjon og fysiske egenskaper. Barna skal inkluderes i aktiviteter der de kan få være i bevegelse, lek og sosial samhandling og oppleve motivasjon og mestring ut fra egne forutsetninger. Barnehagen skal bidra til at barna blir kjent med kroppen sin og utvikler bevissthet om egne og andres grenser.

Gjennom arbeid med fagområdet skal barna få mulighet til å sanse, oppleve, leke, lære og skape med kroppen som utgangspunkt. Personalet skal være aktive og tilstedeværende, støtte og utfordre barna til variert kroppslig lek og anerkjenne barnets mestring. (KD, 2017)

Merete Lund Fasting skriver i sin artikkel «Bevegelsesglede og motorisk kompetanse» (2017) at det å føle glede ved bevegelse er svært sentralt for at en skal ønske å bevege seg igjen og igjen, og fortsette med dette hele livet. Barn i barnehagealder er kroppslige og deres nervesystem, sanser og motorikk utvikles. Det er viktig at barna får beveget seg mye og får mange kroppslige erfaringer. Det er svært viktig for barns utvikling at de opplever mestring, glede, sosialt samvær og får troen på seg selv. Barn trenger en god dose fysisk aktivitet eller bevegelse hver dag, og voksne som ser det enkelte barn og tilrettelegger for at de opplever glede, mestring, men også utfordringer. Det barn opplever, føler og lærer er direkte forbundet med deres kroppslige væren i verden.

Å MESTRE MED KROPPEN

Ordet motorikk kommer fra det latinske ordet «movere» som betyr å sette i bevegelse. All bevegelse er derfor motorikk. Det er vanlig å dele motorikken inn i finmotorikk og grovmotorikk. Med finmotorikk menes presise bevegelser som blir utført av små muskler eller muskelgrupper. Dette dreier seg ofte om bevegelser som gjøres med hendene. Med grovmotorikk menes bevegelser av store muskelgrupper og av hele kroppen. Disse bevegelsene krever ikke like stor grad av presisjon. (Arnesen, Gulbrandsen, Gundersen og Hovden, 2010)

Motorisk utvikling:

All bevegelse som et barn utfører gir grunnlag for motorisk utvikling og motorisk læring. Motorisk utvikling og motorisk læring er to begreper som er sentrale for å forstå et barns utvikling, og begrepene henger tett sammen. Motorisk utvikling handler om hvordan et barn utvikler evnen til å utføre ulike bevegelser. Motorisk læring oppstår når man har øvet eller trent på en bevegelse, slik at den blir innlært som en motorisk ferdighet. Enhver form for motorisk utvikling vil gi motorisk læring. Man kan derfor ikke ha en motorisk læring uten at det har en innvirkning på den motoriske utviklingen.

Motorisk utvikling skjer som en interaksjon mellom 1) individet, 2) oppgaven og 3) omgivelsene. Det er mange faktorer som påvirker disse tre komponentene, men det er viktig å huske på at alle de tre komponentene også påvirker hverandre gjensidig. Dersom vi forandrer eller påvirker en av komponentene, så vil dette også ha innvirkning på de to andre komponentene.

Eksempler på faktorer som påvirker et barns motoriske utvikling:

1) Individet:

Det er en rekke faktorer ved barnet selv som påvirker dens motoriske utvikling. Disse kan være barnets høyde, vekt, personlighet, motivasjon, oppgaveforståelse, muskelstyrke, lengden på armer, kognitiv utvikling og nervesystemets modning.

2) Oppgaven

Oppgaven handler om det barnet vil gjennomføre, altså den bevegelsen barnet ønsker å få til. Oppgavens vanskelighetsgrad vil si om det er mulig for barnet å gjennomføre oppgaven eller om oppgaven må justeres/endres. Et eksempel kan være et barn som vil lære å kaste og gripe en ball. Denne oppgaven blir straks lettere for barnet å gjennomføre dersom ballen er stor og myk, enn dersom ballen er liten og hard.

3) Omgivelsene

Omgivelsene handler om alt som er rundt barnet. Dette er en komponent man kan gjøre noe med i barnehagen. Faktorer i omgivelsene som påvirker et barns motoriske utvikling kan være:

- Lekekamerater
- Motivasjon og støtte fra voksenpersoner i miljøet rundt barnet
- Barnets bekledning
- Lekeapparater eller utstyr
- Tilgjengelighet på passelig utfordrende miljø
- Muligheter for å øve på motoriske ferdigheter
- Barnets opplevelser av å mestre
- Kulturen i barnehagen og hjemme (f.eks. miljø med overbeskyttende voksen kontra miljø hvor barn selv får vurdere og mestre kroppslige utfordringer).



Illustrasjon for motorisk utvikling.

Basert på modell utviklet av Shumway-Cook & Woollacott, 2007.

Barnehagen er en arena hvor en kan sikre at alle barn får mulighet til å være i bevegelse og fremme motorisk utvikling ved å tilrettelegge miljøet for alle, og særlig for de barna som trenger det mest. Ved å legge til rette for aktiviteter som fremmer motoriske ferdigheter, får barna mulighet til å utvikle seg og til å oppleve at de mestrer. Å oppleve mestring kan gi bevegelsesglede, bedre selvfølelse og motivasjon for å utfolde seg fysisk. Bevegelsesglede vil si at det er gøy å bevege seg for bevegelsens egen skyld. Ved å mestre med kroppen og fungere godt motorisk, har barn et godt utgangspunkt for lek og samvær med andre barn. (Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet og Handeland, 2018).

Opplevelse av mestring er helt sentralt for at barna skal bli engasjerte og motiverte for å være i fysisk aktivitet, noe som er nødvendig for normal vekst og utvikling. Daglig fysisk aktivitet, i form av lek, skaper muligheter for vennskap, bedre sosial kompetanse og styrket selvtillit hos barna. Fysiske aktiviteter utendørs, som innebærer lekpreget bevegelse, er i tillegg en god måte å la barna få aktivt utforske og bli kjent med barnehagens nærmiljø. (Halldórsdóttir, 2018)

De ansatte har en viktig rolle for at alle barn oppnår mestring og glede ved å være i bevegelse. Barns aktivitetsnivå henger sammen med de ansattes kunnskap, bevissthet, holdninger, interesser, og hva de prioriterer. De ansatte er dermed en viktig faktor for at barn skal utvikle motoriske ferdigheter. (Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet og Handeland, 2018)

Motorisk kompetanse:

For at barn skal kunne beherske praktiske oppgaver i hverdagen, er de avhengig av å ha en viss motorisk kompetanse. Barn måler hverandre ofte gjennom ferdigheter i lek og idrett. Å være flink motorisk gir status og blir dermed viktig for barnas selvbilde. I barnehagen er det derfor viktig å legge til rette for at barna blir trygge på å bruke kroppen sin. Barns motoriske kompetanse avhenger at de beveger seg allsidig med mange repetisjoner og erfaringer i ulike miljøer. Utviklingen skjer i en gitt rekkefølge, men det er viktig å huske på at det er store individuelle variasjoner for når barn tilegner seg de ulike ferdighetene. Det gjelder å finne gode metoder som gjør at den motoriske utviklingen skjer på barnas premisser.

Barn liker å være i bevegelse. Å la barn få utfolde seg i sitt eget tempo er viktig, slik at det er barnet selv som styrer og setter grensene. Det gjelder å se det enkelte barnet og gi det gode nok utfordringer slik at det har noe å strekke seg etter og opplever mestring. Samtidig må ikke utfordringene være så store at barnet mister motet og gir opp. Barn er forskjellige og de individuelle forskjellene er store. Noen elsker å være i bevegelse, andre liker best aktiviteter hvor man sitter i ro. Det er viktig å sørge for at mulighetene og variasjonen i aktiviteter er så stor at man finner en eller flere bevegelsesformer som passer for alle og som fenger. Aktiviteter der barn opplever variasjon mellom ulike bevegelser, er allsidig stimulerende for den motoriske utviklingen hos hver enkelt. Samtidig kan variasjon være med på å skape motivasjon hos barn fordi de stadig opplever noe nytt. Den viktigste grunnen for å legge til rette for variasjon er at man har bedre forutsetning for å få med seg alle, ikke bare barn, men også voksne. Alle må få lov til å utnytte sine interesser og sterke sider. Vårt mål er å få alle barn til å oppleve bevegelsesglede. (Arnesen, Gulbrandsen, Gundersen og Hovden, 2010)

BEVEGELSESPRAKSIS:

For å legge til rette for barnas bevegelsesglede, må personalet bli bevisst barnehagens bevegelsespraksis, hvor vi er og hvor vi vil. Bevegelsespraksis handler om hvilket aktivitetstilbud barnehagen tilbyr barna. Det er viktig å jobbe målrettet med aktivitet og bevegelse og se alle mulighetene som ligger i de fysiske omgivelsene.

De voksne skal legge til rette for aktiviteter og utforme rom som inspirerer og motiverer barna til bevegelse. Det er viktig å finne balansen mellom situasjoner og aktiviteter hvor vi inspirerer og motiverer og hvor barna får tid til å utvikle og utfordre seg selv. (Arnesen, Gulbrandsen, Gundersen og Hovden, 2010)

UTEROMMET

I forrige årsplan hadde vi fokus på «rommet som den tredje pedagog» – at rommet skal inspirere til lek og læring. I forlengelse av dette prosjektet vil vi i år ha særlig fokus på uterommet i barnehagen. Vi ønsker at uteplassen vår skal innby og inspirere barna til lek, læring, utforskning og bevegelse. Ifølge Rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver (KD, 2017) skal barnehagens fysiske miljø være trygt og utfordrende, og gi alle barna allsidige bevegelseserfaringer. Personalet i Kardemomme barnehage skal derfor utforme det fysiske miljøet ute slik at alle barn får muligheter til å delta i lek og aktiviteter, og slik at leker og materiell er tilgjengelig og innbydende for barna. Det er viktig at barnehagen gir barna mulighet til å utvikle seg, lære nye ting og oppleve fremgang.



HELHETLIG ARBEID

I kalenderdelen av årsplanen har vi beskrevet ulike typer sanser, motoriske ferdigheter og koordinative egenskaper, og hvordan vi kan stimulere disse i vårt arbeid med temaet bevegelsesglede. Vi vil presisere at disse går inn i hverandre og at vi vil jobbe med dem som en helhet og ikke nødvendigvis isolert til måneden hvor de står beskrevet.

PLANLEGGING, DOKUMENTASJON OG VURDERING.

Kardemomme barnehage er en pedagogisk virksomhet der det kontinuerlig vurderes, planlegges og dokumenteres. For personalet er det viktig å gi barna et pedagogisk tilbud av høy kvalitet. Vårt arbeid tilpasses den aktuelle barnegruppen og det enkelte barn. Kvaliteten i det daglige samspillet mellom mennesker i Kardemomme er en av de viktigste forutsetningene for barnas utvikling og læring. Trivsel og utvikling observeres og vurderes derfor fortløpende.

Det er viktig for personalet å arbeide med kompetanseheving. Å vurdere, reflektere, veilede, diskutere, dokumentere og planlegge er vår måte å arbeide på. Vår planlegging baseres på dette arbeidet, på kunnskap om barns utvikling og læring, barnas erfaringer og synspunkter, observasjon og samtaler med barn og foresatte. Vi legger stor vekt på at gjennomføringen av planene skal være fleksibel, med rom for spontanitet og barns medvirkning. Dokumentasjon er et arbeidsredskap for personalet. Vår dokumentasjon gir barn og ansatte bedre mulighet for samtale og refleksjon, og den gir foresatte, lokalmiljøet og kommunen informasjon om hva barna opplever, lærer og gjør i barnehagen vår. På de ukentlige avdelingsmøtene vurderer vi arbeidet på avdelingen. Vi samtaler om og skriftliggjør hva som fungerer bra og hva vi må arbeide videre med. Ut fra dette setter vi oss nye mål og velger eventuelt nye metoder. Vi planlegger, diskuterer og tar opp ting som har betydning for vår avdeling. Det ukentlige avdelingsledermøtet gir styrerne og de pedagogiske lederne muligheten til å drøfte barnehagens pedagogiske målsetninger, evaluere arbeidet og planlegge. Fem dager i året er det planleggingsdag. Da jobber hele personalet med planleggings- og evalueringsarbeid. Dette gjør vi også på personalmøtene som avholdes annenhver måned. I tillegg brukes noen av disse dagene og timene til kurs, foredrag, seminarer og

diskusjoner. I Kardemomme gjennomfører vi en årlig brukerundersøkelse hvor vi får tilbakemeldinger på virksomheten slik at vi kan videreutvikle tilbudet vårt. Resultatene fra vurderingene og årets arbeid legges til grunn for videre arbeid. Vurderingene åpner for debatt om barnehagens mål, innhold, oppgaver og kvalitet og er viktig for å fornye vår virksomhet og barnehagen som organisasjon.



KILDER:

Bevegelsesglede i barnehagen, Arnesen, Gulbrandsen, Gundersen og Hovden, 2010

Bevegelsesglede og motorisk kompetanse, Fasting, 2017

Mestre med kroppen, Handeland, 2018

Fysisk aktivitet i urbane miljø, Sabina Steinunn Halldórsdóttir, 2018

Naturen som læringsarena, Naturpilotene, 2018

Barn og spenningsaktiviteter – den risikofylte leken, Sandseter 2007, Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet 2018

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet www.mhfa.no

www.aktivitetskassen.no

www.helsenorge.no

Barnehageloven, Kunnskapsdepartementet, 2005

Rammeplan for barnehagen, Kunnskapsdepartementet, 2017

God skolestart, Fatland, 2007

Fra eldst til yngst, Kunnskapsdepartementet, 2013

Toddlerkultur, Løkken, 2004

Oslostandard for samarbeid og sammenheng mellom barnehage og skole, Oslo kommune, 2013

Oslostandard for tilvenning- en trygg barnehagestart for alle barn, Oslo kommune, 2017

TIPS TIL VIDERE LESNING:

www.kardemomme.no

KONTAKTINFORMASJON:

Kardemomme barnehage SA

Skedsmogata 21, 0655 Oslo

Tlf: 22 67 59 93

e-post: info@kardemomme.no

nettside: www.kardemomme.no



PRIMÆRSANSER

De primære sansene blir utviklet før de sekundære. Det er et nært samspill mellom primærsansene og sekundærsansene. Når man ikke har en sekundærsans, skjerpes de primære sansene.

BERØRINGSSANSEN (den taktile sansen)

Huden er vårt største sanseorgan. Denne sansen gjør at vi kjenner om noe er varmt eller kaldt, godt eller vondt, eller hvilken form og konsistens en gjenstand har.

AKTIVITETER SOM STIMULERER BERØRINGSSANSEN:

Kjenne på ulike gjenstander med bind for øynene. Kjenne etter hvor mange fingre som berører ryggen. Leke med vann i ulik temperatur. Massere hverandre. Putekrig. Tur i skogen. Formingsaktiviteter.

LIKEVEKTSSANSEN (vestibulærsansen)

Finner vi i det indre øret. Denne sansen er avgjørende for å utvikle balansen.

AKTIVITETER SOM STIMULERER LIKEVEKTSSANSEN:

Huske, dumpe, svinge, snurre og gyngje. Stupe kråke og rulle. Hoppe og hinke. Trampoline, hoppetau, hoppestrikk og paradid. Rytmeleker. Hoppe fra ulike høyder.

MUSKEL- OG LEDDSANSEN – (det kinestetiske systemet)

Det kinestetiske systemet knytter seg ikke til et spesielt organ, det registrerer om leddene er bøyd eller strukket og i hvilken stilling de er. I tillegg gir den informasjon om musklernes spenningsnivå.

AKTIVITETER SOM STIMULERER MUSKEL- OG LEDDSANSEN:

Tautrekking. Løfte på ting med ulik vekt. Stramme og slappe av i musklene. Bryte. Hermeleker. Hinderløype. Leker hvor man forandrer retning underveis. Fallskjerm.



SEKUNDÆRSANSER

De sekundære sansene er syn, hørsel, lukt og smak. For bevegelse er det den visuelle og den auditive sansen som er relevante.

SYNSSANSEN (den visuelle sansen)

Synssansen er en sekundær sans, ikke fordi den er mindre viktig, men fordi den er avhengig av de tre primærsansene. Den utvikler seg i takt med disse. Synssansen er ikke ferdig utviklet før barnet når skolealder.

AKTIVITETER SOM STIMULERER SYNSSANSEN:

- Lek med ballong og ball.
- Gjemsel og leker med retningsforandring, som sisten og haien kommer.
- Følge tau eller streker på gulvet.
- Herme etter bevegelser.
- Kims lek.

HØRSELSSANSEN (den auditive sansen)

Hørselen er avhengig av utviklingen av primærsansene. Hørselen videreutvikles gjennom barneårene. Hørselssansen er viktig for å lokalisere lyder og hva de betyr, samt for å orientere om hvor noe eller noen er.

AKTIVITETER SOM STIMULERER HØRSELSSANSEN:

- Bruk av instrumenter. Lage orkester av ulike ting.
- Lytte til ulike lyder. Lydlotto.
- Sangleker og reaksjonsleker.
- Lytte og bevege seg til musikk med ulik tonehøyde og rytme.
- Klappeleker.
- Lage lyder, klappe, plystre, trampe, knipse.
- Lage lyd som forsvinner. Lyder som blir sterkere og svakere.



AUGUST 2020

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
31	Sommerstengt					1	2
32	3 Planleggingsdag	4	5	6 Snorre 3 Jonas 3 Sigurd 5	7	8	9
33	10	11	12	13	14	15	16 Julie 4
34	17	18 Lilly 2	19	20	21	22	23
35	24	25 Vega 4	26	27	28 Nikoline	29	30
36	31						

ÅLE OG KRABBE

Den diagonale bevegelsen av armer og ben gjør at høyre og venstre hjernehalvdel må samarbeide for å få til en så effektiv bevegelse som mulig. Kryssbevegelsesmønsteret er av stor betydning for god balanse og rotasjon i ryggstølen. Dette er avgjørende for gangfunksjonen, og vi ser det samme bevegelsesmønsteret når barnet går, løper og klatrer.

AKTIVITETER SOM STIMULERER DE MOTORISKE FERDIGHETENE ÅLE OG KRABBE:

- Åle/krabbe på ulike måter: fremover, bakover, sidelengs
- Åle seg på ryggen
- Åle under og over hinder
- Gå på alle fire
- Krabbe med hendene - gå trillebår
- Sistenleker
- Ballaktiviteter hvor man krabber eller åler i stedet for å løpe



GÅ OG LØPE

Å gå og løpe stimulerer kryssbevegelsesmønsteret som beskrevet under «åle og krabbe». Aktiviteter som fremmer løpeferdigheter vil også fremme balanse- og koordinasjonsferdigheter. Noen av øvelsene fremmer også rom- og retningsans, samt kondisjon.

AKTIVITETER SOM FREMMER UTVIKLINGEN AV LØPEFERDIGHETER:

- Gå, gå langsomt, gå med økende hastighet.
- Ha bevegelsesleker til musikk: gå i ring, gå fra sted til sted, gå «lang, lang rekke», marsjere til musikk, «alle mine barn kom hjem», gå slalåm mellom kjegler, haien kommer, har'n.
- Gå og løpe på ulikt underlag:
 - Inne; på tepper, på matter, på tjukkas.
 - Ute; ulikt underlag som grus, sand, gress, asfalt, sti.
- Lage en hinderløype.



SEPTEMBER 2020

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
36		1	2	3	4	5	6
37	7 Mats 1 Ragnhild	8 Dugnad	9 Oda 5	10 Dugnad	11	12 Sturla	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21 Camilla	22	23	24	25	26	27
40	28 Planleggingsdag Skolens høstferie	29	30				

KLATRE

Klatring krever et krysset bevegelsesmønster for å bruke armer og ben diagonalt for å komme oppover, nedover eller bortover. Klatring krever både balanse- og koordinasjonsferdigheter, samt styrke i armer og ben. Samtidig vil barnet få økt styrke, balanse og koordinasjon som følge av klatretrening.

AKTIVITETER SOM FREMMER UTVIKLINGEN AV KLATREFERDIGHETER:

- Krabbe over en benk.
- Den voksne er «klatrestativ» for barnet.
- Lage en hinderløype inne, som skal forsøres ved krabbing eller bjørnegange.
- Gå trillebårgange inne, gjerne over en liten forhøyning.
- Feste et tau på toppen av en liten skråning ute og leke fjellklatrere.
- Klatre på stubber, steiner, hauger, skrenter i busker og trær.
- Klatre på stoler, bord og kasser.
- Klatre i ribbevegg.
- Klatre på uteområdet i klatrestativ og på sklien.
- Lage pyramider og klatre på hverandre.



SPARKE

Når man sparker øves øye-fot-koordinasjonen for å beregne hvor man skal sparke, tilpasset kraft etter hvor langt man har tenkt å sparke og presisjon for å treffe ønsket mål.

AKTIVITETER SOM STIMULERER DEN MOTORISKE FERDIGHETEN SPARKE:

- Sparke på en ball med tåen, innsiden- og utsiden av foten og vristen.
- Sparke med høyre for og med venstre fot.
- Sparke høyt opp i luften.
- Sparke med hælen.
- Sparke ball til hverandre, da øver man også på å dempe ballen.
- Danse.
- Svømme.
- Gå på ski og skøyter.
- Sparke sparkstøtting.
- Sparke ball mot et blink eller mål.



OKTOBER 2020

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
40	Skolens høstferie			1	2	3	4
41	5	6 Noelle 4	7	8	9	10	11
42	12	13	14 Ellinor 5	15	16	17	18
43	19	20 Personalmøte	21	22	23 Margit 5	24 FN-dag	25 Kardemomme 20 år! Sommertid slutt
44	26	27	28	29	30 Maren 3	31 Halloween	

HOPPE OG HINKE

Et hopp består av sats, svev og landing. For å kunne hinke må man først kunne hoppe. Når barnet kan hoppe kan man begynne å øve på å hinke på ett ben. Aktiviteter som fremmer hoppeferdigheter vil også fremme balanse- og koordinasjonsferdigheter.

AKTIVITETER SOM FREMMER UTVIKLINGEN AV HOPPEFERDIGHETER:

- Hoppe eller hinke bortover, sidelengs, bakover.
- Hoppe med samlede ben.
- Hoppe ned fra en liten høyde.
- Hoppe opp og ned fra en kant, benk, tjukkas, bukk
- Hoppe inn i og ut av en rockering.
- Hoppe ned fra nederste trappetrinn eller kanten på sandkassen, hoppe så langt du kan eller treffe en strek.
- Leker med hopping som bevegelsesmåte, froskehopp, harehopp, galoppere.
- Lage hoppeleker i ulendt terreng.
- Hoppestrikk, hoppetau, paradishopp, trampoline.
- Lengdehopp, hinderhopp, hoppe bukk, hoppe på ski.
- Splitthopp, stjernehopp, sekkehopp.



RULLE OG SNURRE

Ved å rulle og snurre stimuleres likevektssansen (vestibulærsansen) og muskel- og leddsansen (det kinestetiske systemet). Å kunne rulle har også betydning for utvikling av balansen og romorientering.

AKTIVITETER SOM STIMULERER DE MOTORISKE FERDIGHETENE RULLE OG SNURRE:

- Tømmerstokkrulling på flat mark eller i nedoverbakke.
- Stupe kråke, fremover, bakover, sidelengs, i nedoverbakke, flere etter hverandre, på en strek.
- Snurre rundt på ett eller to ben.
- Sjø hjul.
- Rotasjon i svingstang.
- Klovnerulle, to ruller sammen og holder hverandre i bena.
- Salto til tjukkas eller i snøhaug.
- Saltoer rundt stang eller ut i vannet.
- Vugge, gyng og huske.
- «Astronauten» – snurre rundt på feks. kontorstol eller lekeapparat.
- Holde i rockering og snurre rundt.
- Ligge på magen over stor ball og vugge.
- Piruetter.
- Holde hendene til en voksen, klatre opp og snurre rundt.



NOVEMBER 2020

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8 Farsdag Erik 4
46	9 August 1 Jorina	10 Dugnad	11	12 Dugnad Solveig 3	13	14	15 Mir 2
47	16	17	18	19	20	21	22 Hennie 1
48	23	24	25	26 Viktoria	27 Rakel 2	28	29
49	30 Planleggingsdag						

FINMOTORISKE FERDIGHETER

Å KLARE SELV

AKTIVITETER SOM FREMMER UTVIKLINGEN AV SELVHJELPSFERDIGHETER:

- Toalettrening.
- Vaske og tørke hender.
- Kle av og på seg selv (knepe knapper, trekke glidelås opp og ned, knyte skolisser, henge klær på plass på knagg).
- Delta i matlaging (kutte opp grønnsaker og frukt). Måltidssituasjon (dekke på bordet, hente matboks/drikkeflaske, åpne/lukke matboks, åpne/lukke kork på flaske, spise med bestikk, smøre på og skjære over skive, åpne yoghurt, spise med skje, forsyne seg selv).
- Gå opp på stolen, klatre opp på stellebordet selv.



TOHÅNDSFERDIGHETER

AKTIVITETER SOM FREMMER UTVIKLINGEN AV TOHÅNDSFERDIGHETER:

- Klatre
- Klappeleker
- Tre perler på en snor, lage smykker
- Kaste ball
- Klippe og lime
- Sage, banke
- Lego og konstruksjonsleker
- Leire, plastelina
- Oppbevare lekemateriell i krukker, poser, penal, kasser o.l slik at barnet må bruke begge hender for å få ut innholdet.
- Tromme ulike rytmer



FINGERFERDIGHETER

AKTIVITETER SOM FREMMER UTVIKLINGEN AV FINGERFERDIGHETER:

- Små lego
- Fingersangleker- og regler (lille Petter edderkopp, tommelfinger – hvor er du? Svein og Jakob))
- Klippe.
- Lage figurer av tau.
- Perle.
- Skrive og tegne.
- Feste klyper og binders.
- Plastelina og leire.
- Skyggeteater med hendene.



BLYANTGREP

AKTIVITETER SOM FREMMER UTVIKLINGEN AV BLYANTGREP:

- Bruke fargestifter og blyanter som er tilpasset barnets hånd.
- Bruke gummitrekant på blyanten.
- Øve på å tegne på vegg eller tavle (over øyehøyde).
- Høyrehendt kan vinkle arket mot venstre, venstrehendt mot høyre.
- God sittestilling med rett høyde på stol og bord samt støtte under føttene. Pass på at barnet sitter inntil bordet.
- Tips til venstrehendte: blyant skal peke mot skulder.



DESEMBER 2020

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
49		1	2 Line	3	4	5	6
50	7	8 Enna 1	9	10	11	12	13 Lucia
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25 1. juledag	26 2. juledag	27
53	28	29	30	31			

KASTE OG TA IMOT

Ballaktiviteter fremmer særlig koordinasjonsferdigheter. En god øye-hånd-koordinasjon kan utvikles ved at man øver på å kaste og ta imot. Det kreves en viss styrke og bevegelighet i arm og overkropp, men det er også avgjørende om det som kastes er tungt eller lett, lite eller stort, mykt eller hardt.

AKTIVITETER SOM FREMMER UTVIKLINGEN AV BALLFERDIGHETER:

- Kaste med høyre hånd, venstre hånd, begge hender.
- Underarms- og overarmskast.
- Kaste bak ryggen, mellom beina, kaste med og uten tilløp.
- Kaste og gripe en myk pute, badeball, stor myk ball. Fange med magen og øve på å gripe med hendene.
- Trille ball mot mål (bowlingkjegler)
- Kaste ball gjennom en rockering. Avstanden tilpasses barna.
- Kaste på blink eller oppi bokser: ball, risposer, småstein, sammenkrøllet avis, lekedyr.
- Trene på å kaste og gripe med store risposer.
- Kaste og gripe store og små baller sammen med en voksen.
- Trille ball til hverandre, kaste ball til hverandre (variere med å stå på et ben, kaste med en hånd, ulik størrelse på ballen).
- Kaste på en vegg, kaste på et mål.
- Ballongleker, ringspill, kaste på bokser, sjonglere.
- Kaste frisbee, pinner, spyd, steiner, kule, snøball, hesteko.
- Kaste mot vegg og gjøre noe før man tar imot. Kaste opp i luften, klappe, ta imot.

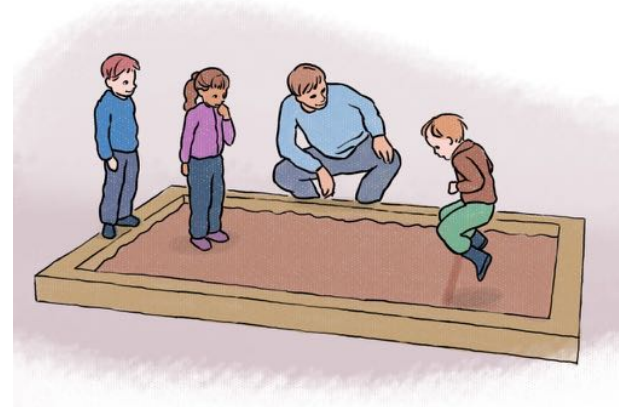


TILPASSET KRAFT

Tilpasset kraft er evnen til å bedømme hvor mye kraft som trengs for å utføre en bevegelse. Tilpasset kraft inngår som en elementær koordinativ egenskap i alle bevegelser vi utfører.

AKTIVITETER SOM STIMULERER DEN KOORDINATIVE EGENSKAPEN TILPASSET KRAFT:

- Gå og løpe i ulendt terreng.
- Klatre opp skrenter og i trær.
- Hinke og hoppe over pinner, pytter og bekker.
- Hoppe fra stein til stein.
- Hoppe mellom rockeringer.
- Lage hinderløype inne eller ute.
- Kaste feks kongler eller baller mot gjenstander med ulik avstand og i ulik høyde.
- Allsidig lek med ball.
- Sparke ball.
- Kaste på blink.
- Lengdehopp, høydehopp, hoppe over streken.



JANUAR 2021

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
53					1 Nyttårsdag	2	3 Nadia
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21 Personalmøte	22	23	24
4	25	26 Ivan 3	27	28	29	30	31

BALANSE

Balansen er evnen som gjør at vi kan opprettholde likevekten i kroppen. Sansene våre spiller en avgjørende rolle for at vi skal opprettholde likevekten, sansene oppfatter og sender signaler til sentralnervesystemet, som igjen sender impulser til musklene. Når vi stimulerer balansen stimulerer vi også de ulike sansene. Aktiviteter som fremmer balanseferdigheter er viktig for å kunne utvikle gode koordinasjonsferdigheter, rom-retningssans og generelt gode motoriske ferdigheter.

AKTIVITETER SOM STIMULERER DEN KOORDINATIVE EGENSKAPEN BALANSE:

- Balansere på forskjellige måter på eller over over benker, stokker, steiner, tau, kanter, streker, sandkassekanter etc.
- Balansere på erteposer eller sanseplater uten sko.
- Gå med ertepose på hodet.
- Gå eller løpe i ulendt terreng.
- Sykle, stå på ski, rulleskøyter, skateboard, skøyter.
- Hoppe eller hinke på ulike måter.
- Lage pyramider.
- Ta imot ball e.l.når man står på en benk.
- Bevege seg som ulike dyr på gulvet, på signal fryses stillingen – holde balansen helt i ro noen sekunder, rødt lys/grønt lys.
- Sette på rolig musikk og bevege seg rundt på gulvet så sakte som mulig, gående, krypende, krabbende, knegående.
- Lage en balansebane, inne eller ute, balansere på sandkassen.
- Tape fast garn eller rød isolasjonstape til gulvet, lage svinger og rette baner. La barna balansere gjennom banen.
- Kripe under eller skritte over et tau i ulike høyder.
- Gå med lukkede øyne, forlengs, baklengs og sidelengs.
- Leke hermegåsa med balanseutfordringer.
- Hoppe, hoppe paradiset, stå på ett ben.
- Leke med stor ball; prøve å sitte på ballen og å ligge over ballen.



RYTME

Rytme er nye mer enn dans og musikk. For at vi skal mestre bevegelser på en effektiv og harmonisk måte, er rytmen en avgjørende faktor. Sansene våre er svært aktive og vi bruker spesielt hørselen, synet og muskel- og leddsansen når vi skaper rytmefølelse i kroppen.

AKTIVITETER SOM STIMULERER DEN KOORDINATIVE EGENSKAPEN RYTME:

- Bevege seg til rytme i musikk.
- Klappe, trampe, løpe, gå eller hoppe til sangleker med gjentakende bevegelser.
- Klappe antall takter i navnet.
- Hoppe paradiset, strikk eller hoppetau.
- Gå på ski og skøyter.
- Sykle.
- Galoppere.
- Sangleker.
- Instrumenter.



FEBRUAR 2021

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
5	1	2	3 Sevim	4	5	6 Samefolkets dag	7 Silas 6
6	8	9 Odin 6	10	11	12 Planleggingsdag	13	14 Valentinsdag Emilie 4 Morsdag
7	15	16	17	18	19	20	21
8	22	23	24	25 Adam 3	26	27	28

ROMORIENTERING

For å kunne orientere oss i et rom trenger vi evner som gjør det mulig å bedømme avstand og retning. Synssansen er avgjørende for god romorientering. Barn som klarer å beregne sin egen retning og hastighet i forhold til gjenstander og andre personer, er mindre utsatt for å skade seg.

AKTIVITETER SOM STIMULERER DEN KOORDINATIVE EGENSKAPEN ROMORIENTERING:

- Endre retning i rommet på signal.
- Skape situasjoner der barn kan kolliderer med hverandre eller andre gjenstander.
- Kaste eller sparke ball til hverandre i bevegelse.
- Rulle forlengs og baklengs på matte.
- Tømmerstokkrulle bortover gulvet og ned bakker.
- Rotere rundt et tau, en stang eller et klatrestativ.
- Snurre rundt på ulike måter og orientere seg ut fra et gitt mål når man stopper.
- Sykle og sparkesykle.
- Hinderløype.



REAKSJON

Reaksjon er evnen til å kunne svare raskt med bevegelse på impulser som hjernen oppfatter via ulike sanseorganer. Evnen til å sette i gang en bevegelse etter en gitt impuls, kan trenes opp.

AKTIVITETER SOM STIMULERER DEN KOORDINATIVE EGENSKAPEN REAKSJON:

- Sisten og andre typer fangeleker.
- Gjøre ulike bevegelser på ulike signal.
- Hente en type ting/leke når noen klapper, noe annet når noen plystrer osv.
- Alle typer ballspill.
- Stå på ski ned bakke med flere barn i løypa.
- Gå på skøyter eller bevege seg på glatt underlag.
- Stoppe dansen når musikken stanser.
- Stolleken.
- Rødt lys/grønt lys, haien kommer, boksen går og andre bevegelsesleker.



MARS 2021

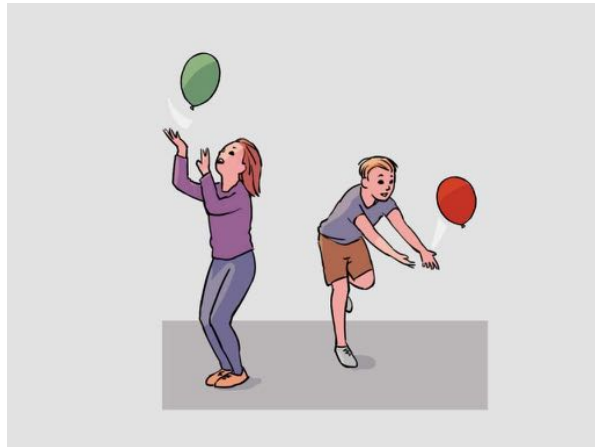
	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
9	1	2	3	4	5	6 Arne 5 Selma 4	7
10	8 Kvinnedagen	9	10	11 Oskar 3	12	13	14 Eila 6 Eli 6
11	15	16 Personalmøte	17	18	19	20	21 Trym
12	22	23 Erling 5	24	25	26	27	28 Palmesøndag
13	29	30	31				

ØYE-HÅND- OG ØYE-FOT-KOORDINASJON

Med øye-hånd- og øye-fot-koordinasjon mener vi styringen av bevegelser i hånd og fot relatert til det vi oppfatter med synet vårt.

AKTIVITETER SOM STIMULERER DE KOORDINATIVE EGENSKAPENE ØYE-HÅND- OG ØYE-FOT-KOORDINASJON:

- Alle former for ballspill og lek med ball/ erteposer/ ballonger.
- Pilspill.
- Kaste på boks.
- Kaste eller sparke ball til et annet barn som er i bevegelse.
- Hoppe paradis, strikk eller tau.
- Klatre i trær eller skrenter.
- Slå badeball til hverandre.
- Racketspill.
- Sprette ball, høyt og lavt, fra en hånd til den andre, snurre rundt.
- Redde baller som skytes eller kastes mot mål.



AVSPENNING

For å få balanse i barnas aktivitetsnivå bør hvile inngå som en viktig del av barns hverdag. Fordi det også i de rolige aktivitetene i løpet av dagen kan være mye uro kan det være nyttig å legge inn avspenningsøkter. Hvile og avspenning er to uttrykk med samme betydning, men ved avspenning får hele barnet ro gjennom en organisert aktivitet. Kroppens muskulatur og nervesystem går fra å være i høyspenning når barna er aktive, til å være i avspenning når de holder seg helt i ro. Derfor kalles aktiviteter som har som formål å avspenne kroppens muskulatur og nervesystem, for avspenningsøvelser.

En avspenningsøvelse vil ikke bare roe aktivitetsnivået i hvert enkelt barn, men det kan også gi barna tilbake overskuddet de trenger etter å ha vært i høy aktivitet. Avspenningsøvelser kan også være med på å skape bånd mellom barn, og mellom barn og voksne fordi vi kommer nært innpå hverandre.

AVSPENNINGSØVELSER:

- Sovetid eller hvilestund.
- Ligge på madrass og høre på lydbok, eventyr eller rolig musikk.
- Jordkloden. Barna ligger i ring på gulvet og holder hender.
- Massasjeballer eller massasjerulle.
- Yoga.
- Lytte til hjertet.
- Ligge på madrasser, lytte til musikk imens en voksen går rundt og stryker over barna med et silkeskerf eller strekker forsiktig i armer og ben.



APRIL 2021

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
13				1 Skjærtorsdag	2 Langfredag	3 Siri	4 1. påskedag
14	5 2. påskedag	6	7	8	9	10	11
15	12	13	14	15	16 Elvine 5	17	18
16	19	20	21	22 Oscar 4	23	24 Merethe	25 Alfred E 6
17	26	27 Liv 2	28	29 Mikkel 2	30 Planleggingsdag		

UTELEKEN

Uteleken gir gode forutsetninger for at barna kan bruke og utfordre kroppen sin. Det handler om å se mulighetene som ligger i uterommet i barnehagen.

LEKER OG AKTIVITETER I UTETIDEN:

- Samarbeidsleker: (trollmannen, hinderløype, finn spadene).
- Bygge tårn av ulike materialer (pinner, bøtter).
- Følge tauet med bind for øynene.
- Hoppe i løvet.
- Bygge hytte.
- Vannlek (vannsklie i regnet, vannspreder, vannstafett, vannballongkrig, svampekast).
- Oppgaveparadis.
- Basket. (kaste erteposer i en rockering).
- Sykkelløype.
- Tradisjonsleker.
- Sangleker.
- Vinterleker (iscurling, bob-bane, snøballheising, reven og gåsa, ballong-sprekkeren, fenge treet, skigolf med frisbee, skiskyting, oppgaveløype, rev og hare.

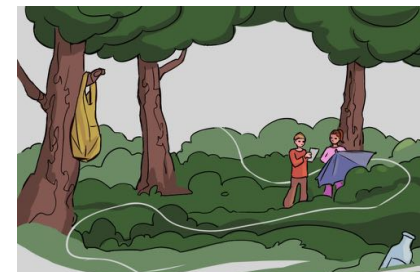


TURTIPS

På tur kan det være morsomt å prøve ut ulike aktiviteter. Noen aktiviteter passer på veien til, andre når man er kommet frem.

AKTIVITETER PÅ TUR:

- Refleksorientering.
- Jungelgjemsel.
- Natursti.
- Bytt tre. Alle finner et tre og når den voksne roper bytt tre, skal alle finne et nytt tre. Kun ett barn ved hvert tre.
- Skattejakt.
- Rebuslek (finne ulike ting i naturen).
- Treslalåm (merke oppe en løype i skogen mellom trær).
- Boccia.
- Bildeorientering.
- Tautrekking. Tauklatring.
- Sammenligne størrelser på det vi finner i naturen.
- Filtrere sølevann med kaffefilter og syltetøyglass.
- Plukke søppel.
- Leke i fjæra.
- Risikofylt lek.
- Klatre, hoppe, krype, rulle, snurre.
- Hinderløype.
- Fotofortelling. La barna ta bilder på turen.
- Lage turmat.



MAI 2021

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
17						1 Offentlig høytidsdag	2
18	3	4 Dugnad Hilde 4	5	6 Dugnad Årsmøte	7	8	9
19	10	11	12	13 Kristi Himmelfart	14	15 Anne	16
20	17 Grunnlovs- dag	18	19	20 Verdensdagen for bier	21	22	23 1. pinsedag
21	24 2. pinsedag Therese	25	26	27 Personalmøte Nora 3	28 Albert 2	29	30
22	31						

RISIKOFYLT LEK

Risikofylt lek defineres som fysisk lek som er utfordrende og spennende, og som innebærer risiko for at barnet kan skade seg hvis noe går galt (Sandseter, 2007). Denne type lek foregår i all hovedsak utendørs og er en del av barns frie lek.

Sandseter har gjennom sin forskning funnet seks kategorier av risikofylt lek:

- Leker med stor høyde hvor det er fare for skade ved fall, som i klatring og hopping fra høyder, henge eller slenge i høyder, eller balansere i høyde.
- Leker med stor fart som ukontrollert fart og tempo der man kan treffe noe (eller andre), som i sykling i høy fart, aking eller springing (ukontrollert).
- Leker med farlige redskaper som kan medføre skade, som øks, sag, kniv, hammer eller tau.
- Leker med farlige elementer der man kan falle i- eller inn i noe, som vann eller sjø, bål eller stup.
- Leker som innebærer kamp der barna kan skade hverandre, for eksempel bryting, slåssing eller fekting med stokker.
- Leker der barn kan forsvinne eller gå seg bort, for eksempel i tilfeller der barna er uten oppsyn og ikke har «gjerder».

Det ligger i barns natur å være utforskende på seg selv og sine omgivelser. Barn liker former for lek som gir spenning og utfordringer. Belønningen for å strekke seg litt lengre og forsøke seg på noe de ikke trodde de torde, er skrekkblandet fryd og kiling i magen (Sandseter, 2013). I skjæringspunktet mellom det skumle og det morsomme drives barna til spennings- og risikolek. Risikofylt lek innebærer derfor en fin balansegang; dersom aktiviteten er for lite spennende fortsetter ikke barnet å drive med aktiviteten, dersom aktiviteten derimot er for skummel er ikke leken morsom lenger



Hvorfor må barn få mulighet til risikofylt lek?

Fysisk aktiv lek er en viktig del av barns motoriske utvikling, og ved å få utfolde seg i kroppslige utfordrende aktiviteter øver barn opp motoriske ferdigheter og fysiske egenskaper som muskelstyrke, balanse og utholdenhet. Videre er utfordringer og risiko i leken viktig for barns utvikling av egen risikomestring.

Når barn søker risikosituasjoner gjennom lek foretar de hele tiden risikobeslutninger. Det at barn oppøver risikomestring vil si at det gjennom erfaring får en reaksjonsevne, motorisk kontroll, fysisk styrke og romorienteringsevne som gjør dem bedre i stand til å håndtere plutselige risikosituasjoner gjennom hensiktsmessige handlinger. Barn driver ofte med risikofylte aktiviteter sammen, og dette gir verdifulle erfaringer i sosiale ferdigheter. Barna lærer blant annet viktige prinsipper for samarbeid når de må hjelpe hverandre å mestre utfordringer. Lek som innebærer kamp og slåssing kan ha en heldig innvirkning på barns aggresjonsregulering (Sandseter, 2013).

Rustet for livets utfordringer

Risikolek og spennende opplevelser er noe barn søker fordi det er deres måte å utforske seg selv og omgivelsene på. Balansegangen mellom å la barn utforske og ta risiko i egen lek, samtidig som man skal sørge for at de ikke skader seg alvorlig, er ingen lett øvelse. Det er viktig at personalet i barnehagen ivaretar sitt ansvar for at barn skal kunne leke i sikre omgivelser, samtidig som de må gi barna muligheter for spennings- og risikofylt lek. Dersom barn får utfolde seg i lek i varierte og utfordrende miljøer vil det fremme risikomestring, noe som i seg selv er ulykkesforebyggende.

Paradoksalt nok, vil en overfokusering på sikkerhet sette barn i større risiko fordi de går glipp av viktige erfaringer som gir risikomestring. En fornuftig tilnærming til sikkerhet og ulykkesforebyggende arbeid i barnehagen innebærer derfor å tilrettelegge og sikre ytre rammer som forebygger invalidiserende skader og i verste fall død, men samtidig unngå overfokusering på fysiske sikkerhetstiltak som frarøver barna mulighet til naturlig risikomestring. På den måten vil de stå bedre rustet overfor utfordringer og risikosituasjoner som mest sannsynlig vil komme senere i livet.

JUNI 2021

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
22		1 Gabriel A 5	2 Jack 7	3	4	5 Verdens miljødag for barn	6
23	7	8	9	10 Isak R 2 Sinem	11	12	13
24	14	15	16	17	18	19	20
25	21	22	23	24 Sankthans Ellinor K 2	25	26	27
26	28	29	30				

FYSISK AKTIVITET I URBANE MILJØER

Muligheter for å finne på morsomme aktiviteter og leker er stor også i mer urbane miljø. Se deg rundt og oppdag hvordan omgivelsene i ditt nærmiljø kan stimulere barns bevegelsesglede. Trapper, fortau, gjerder og andre elementer kan brukes som utgangspunkt for fysisk aktivitet sammen med barna. Lytt til barna og vær aktiv og tilstedeværende. Støtt og utfordre dem ved å ha nye og mer utfordrende aktiviteter klar etter hvert som barna er klar for det. (Halldórsdóttir, 2018)

TIPS TIL AKTIVITETER I URBANE MILJØ:

○ Smale eller lave kanter

- gå langs kanten
- Leke fly ved å lene seg frem og holde ut armene
- Stå på en fot, bytt fot.
- Balansere bortover kanten med bena, på tærne, på hælene.
- Gå bakover og sidelengs, med knærne bøyd.
- Gå med hendene i ulike posisjoner – opp, på magen, på rygg.
- Lag hindringer og gå over
- Hopp opp og ned og over kanten



○ Hellelagte fortau

- Gå uten å trække på strekene.
- Hopp så høyt som mulig uten å lande utenfor hellen.
- Hopp over flere heller.
- Hopp og snu rundt i luften og lande på samme helle.
- Hopp over hellen forover, bakover og fra side til side uten å treffe hellen. Gjør det samme ved å hinke på ett ben.

○ Brede eller høye kanter

- Klatre opp og hoppe ned.
- Se hvor langt man kan hoppe.
- Hoppe bukk over kanten
- Balansere langs kanten, vanlig, med bøyd knær etc
- Bruk hendene og kopp opp på kanten med begge bena
- Stå på hendene inntil kanten.
- Sitte på kanten og prøve å løfte seg opp med hendene.



○ Trapper

- Gå forlengs, baklengs, sidelengs. Løp opp eller ned.
- Gå annethvert trinn. Hopp opp eller ned fra trappen.
- Hopp over flere trinn. Hink opp og ned trappen.
- Gå opp hele trappen med færrest mulig skritt.



○ Store steiner

- Klatre og hoppe opp og ned
- Hopp fra stein til stein
- Lek fly og ballerina oppå steinen.
- Balanser på steinene, på ett ben, lukke øynene etc.

○ Småstein

- Samle sammen med barna. Kaste stein med høyre og venstre hånd.
- Holde steinen og sette seg ned og reise seg opp.
- Prøv å løfte en stein med bena, sittende.

○ Bakker

- Gå, løpe, hinke, rulle, stupe kråke, krabbe i bakken.
- Gå baklengs og sidelengs, på tærne, med hendene i bakken.

○ Pinner eller stokker

- Løft pinnen på ulike måter, opp i luften, bak ryggen etc
- Hopp over pinnen, balanser oppå den, lkryp under, age bro
- Fekte, kaste spyd, lag rytme, kaste den opp og ta imot.

○ Snø

- Kaste, treffe blink, rulle, snøengel, mønster.
- Snømann, snølykt, snøhule, snøborg.

○ Benker

- Klatre, klyve, balansere, hoppe ned, krabbe under etc

○ Sølepytter

- Plaske, hoppe inn i og ut av i ulike retninger, hinke.

○ Sjøppel

- samle søppel, ta med verktøy som saks, tape, bånd, kniv og lag noe kreativt



JULI 2021

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
26				1	2	3 Agnes 5	4
27	5	6	7	8	9	10	11 Gabriel 3
28	12 Sommer- stengt uke	13	14	15	16	17	18
29	19 Sommer- stengt uke	20	21 Alfred J 4	22	23	24	25
30	26 Sommer- stengt uke	27	28 Rachel	29 Kasper 6	30	31	