

”I løpet av småbarnsalderen tilegner barna seg grunnleggende motoriske ferdigheter, kroppsbeheerskelse, fysiske egenskaper, vaner og innsikt i hvordan de kan ivareta helse og livskvalitet. Barn er kroppslig aktive, og de uttrykker seg mye gjennom kroppen. Gjennom Kroppslig aktivitet lærer barn verden og seg selv å kjenne. Ved sanseintrykk og bevegelse skaffer barn seg erfaringer, ferdigheter og kunnskaper på mange områder. Barns kontakt med andre barn starter ofte med kroppslige signaler og aktiviteter. Dette har betydning for utvikling av sosial kompetanse. Godt kosthold og god veksling mellom aktivitet og hvile er av betydning for å utvikle en sunn kropp. Variert fysisk aktivitet både inne og ute er av stor betydning for utvikling av motoriske ferdigheter og kroppsbeheerskelse. Aktiv bruk av natur og nærmiljø gir mange muligheter.”(Rammeplanen s. 35)

### **Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen:**

Matvaner og kosthold påvirker helsen gjennom hele livet, og hos barn påvirker kostholdet helsen både som barn og som voksen. For barn er ernæring sammen med fysisk aktivitet nødvendig for normal vekst og utvikling, men også for å ha overskudd til lek og læring. Vaner etableres tidlig. Sunn og variert mat og godt tilrettede måltider i barnehagen vil bidra til å tidlig legge grunnlag for gode kostvaner som barna tar med seg videre i livet. For å gi kommende generasjoner det beste utgangspunktet for god helse, er det viktig å legge til rette for gode vaner på arenaer i samfunnet hvor man vet at man når mange.

### **Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009:**

Forskning viser at barnehager som legger vekt på Friluftsliv, leker barn flere fantasileker. I disse barnehagene er tempoet roligere, konfliktenes færre, barna er mindre syke, har bedre konsentrasjon og er bedre motorisk utviklet enn barn i bybarnehager med liten plass.

**MÅL:** Barnehagen skal utfordre alle barna, uansett kjønn og funksjonsnivå, til å mestre fysiske utfordringer, inne som ute. Barnehagen skal ta vare på barns lek ute – i all slags vær og årstid. Barna skal få kunnskaper om menneskekroppen og forståelse for betydningen av gode vaner og sunt kosthold.

### **For å nå disse målene må personalet:**

- Organisere hverdagen slik at det finnes en gjennomtenkt veksling mellom perioder med ro, aktivitet og måltider, og bidra til at barna kan tilegne seg gode vaner, holdninger og kunnskaper når det gjelder kost, hygiene, aktivitet og hvile
- Sørge for god planlegging og fleksibel tilrettelegging og utnyttelse av det fysiske miljøet, og vurdere hvordan nærmiljøet kan supplere barnehagens arealer til ulike årstider
- Sørge for at kropps- og bevegelseskulturen i barnehagen gjenspeiler mangfoldet i barnas kulturelle forankring og ta hensyn til kulturforskjeller når det gjelder forholdet til kropp
- Tilrettelegge for og inspirere til trygg og utfordrende kroppslig lek og aktivitet for alle, uansett kjønn og kroppslige, psykiske og sosiale forutsetninger
- Forstå og gi oppmuntrende bekreftelse på barns sansemotoriske og kroppslige lek og inspirere alle barn til å søke fysiske utfordringer og prøve ut sine kroppslige muligheter
- Følge opp barns lekeinitiativ og tilby lek og spill der barna er fysisk aktive og opplever glede gjennom mestring og fellesskap
- Skape betingelser for kroppslig lek og aktivitet der det også brytes med tradisjonelle kjønnsrollemønstre slik at jenter og gutter på en likeverdig måte kan delta i alle aktivitetsformer
- Ta vare på barns helse og sikkerhet og kunne utføre førstehjelp



## Progresjonsplan: 3.2 Kropp, bevegelse og helse

Alder:	Prosessmål:	Tiltak/verktøy:
Generelt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ALLE BARN UANSETT ALDER, BØR VÆRE I FYSISK AKTIVITET MINIMUM 60 MINUTTER OM DAGEN</li> <li>• Gi barna utfordringer på det nivået barna er</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voksne hjelper barna å være aktive ute.</li> <li>• Aktive voksne, skaper aktive barn. Voksne skal være tilstede, delta i lek – både ute og inne.</li> <li>• Ros og oppmuntring for mestring av bevegelser.</li> <li>• Alle er ute i all slags vær, bevege seg både i regn/snø og sol.</li> <li>• Voksne skal sitte ned ved matbordet og samtale med barna under måltidet.</li> <li>• Bruke gymsalen på Breilia, en gang i uken.</li> <li>• Godt kosthold, redusere sukkerinntaket, bevisst hvilke pålegg barna får, serverer frukt og grønnsaker til frokost og lunsj.</li> <li>• Bevege seg inne og ute i barnehagen, bruke hele uteområdet</li> </ul>
1-2 år	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Få kunnskaper om menneskekroppen</li> <li>• Få positiv selvoppfattning gjennom kroppslig mestring</li> <li>• Få gode erfaringer med friluftsliv og uteliv til ulike årstider</li> <li>• Få gode erfaringer med varierte og allsidige bevegelser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruke sansene, stimulere til balanse</li> <li>• Se i bøker, snakke om de ulike kroppsdelenene</li> <li>• Rim/regler som omhandler kroppen</li> <li>• Ulike sanger og bevegelsesleker</li> <li>• Dans og bevegele til musikk</li> <li>• Klatre ute/inne. Klatre opp, lære å komme ned igjen ved å snu seg og gå baklengs</li> <li>• Dramatisering</li> <li>• Hoppe, krabbe, gå, danse, løpe og rulle</li> <li>• Skli i silebane</li> <li>• Disse i både store og små dissere</li> <li>• Voksne hjelper de barna som enda ikke er begynt å gå til å komme seg rundt på uteområdet</li> <li>• Gå korte turer i nærmiljøet</li> <li>• Bruker Storvannet store deler av året</li> <li>• Ake i bakker på vinteren</li> <li>• Prøve å sykle</li> </ul>



## Progresjonsplan: 3.2 Kropp, bevegelse og helse

Alder:	Prosessmål:	Tiltak/verktøy:
1-2 år		<ul style="list-style-type: none"><li>• Barna får tid til å leke enten det er i vannpytten eller på baksiden av barnehagen</li><li>• Trene på av- og påkledning</li><li>• Leke med baller i ulike størrelser, rulle ball, trille ballen på gulvet, sprette med ballen, og sparke den.</li><li>• La barna få tid til å mestre selv om de faller</li><li>• Vaske hendene sine selv, med hjelp fra voksne</li><li>• Oppmuntre barna til å spise og drikke selv, smøre mat selv</li><li>• Puttekasse</li><li>• Pusle puslespill</li><li>• Store nabbipæler</li><li>• Ulike former for maleaktiviteter</li><li>• Tegning med ulikt utstyr, bruke store ark</li><li>• Leke med plastelina/kitt</li><li>• Øve på pinsettgrepet</li><li>• Gå på do/potte</li><li>• Duplo</li><li>• Oppmuntre barna til å smake på ulike grønnsaker, frukt og varm lunsj</li><li>• Hygiene i forhold til måltider</li><li>• Dekke på og av bordet ved måltider</li></ul>

## Progresjonsplan: 3.2 Kropp, bevegelse og helse

Alder:	Prosessmål:	Tiltak/verktøy:
2 – 3 år	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Få kunnskaper om menneskekroppen</li> <li>• Få positiv selvoppfattning gjennom kroppslig mestring</li> <li>• Få gode erfaringer med friluftsliv og uteliv til ulike årstider</li> <li>• Få gode erfaringer med varierte og allsidige bevegelser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruke sansene, stimulere til balanse</li> <li>• Se i bøker, snakke om de ulike kroppsdelene</li> <li>• Rim/regler som omhandler kroppen</li> <li>• Ulike sanger og bevegelsesleker</li> <li>• Dans og bevegele til musikk</li> <li>• Klatre ute/inne. Klatre opp, lære å komme ned igjen ved å snu seg og gå baklengs</li> <li>• Hoppe, krabbe, gå, danse, løpe og rulle</li> <li>• Skli i silebane</li> <li>• Disse i både store og små disse</li> <li>• Gå korte turer i nærmiljøet</li> <li>• Bruker Stovvannet store deler av året</li> <li>• Ake i bakker på vinteren (også utenfor gjerdet)</li> <li>• Barna får tid til å leke enten det er i vannpytten eller på baksiden av barnehagen</li> <li>• Trene på av- og påkledning</li> <li>• Leke med baller i ulike størrelser, rulle ball, trille ballen på gulvet, sprette med ballen, og sparke den.</li> <li>• La barna få tid til å mestre selv om de faller</li> <li>• Prøve å sykle</li> <li>• Vaske hendene sine selv, med hjelp fra voksne</li> <li>• Oppmuntre barna til å spise og drikke selv</li> <li>• Puttekasse</li> <li>• Pusle puslespill</li> <li>• Store nabbiperler</li> <li>• Ulike former for maleaktiviteter</li> <li>• Tegning med ulikt utstyr, bruke store ark</li> <li>• Leke med plastelina/kitt</li> <li>• Beherske pinsettgrepet</li> <li>• Gå på do/potte</li> <li>• Duplo</li> <li>• Dramatisering</li> </ul>



## Progresjonsplan: 3.2 Kropp, bevegelse og helse

ALDER:	Prosessmål:	Tiltak/verktøy:
<p style="text-align: center;"><b>3 – 4 år</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vise utholdenhet i grovmotoriske aktiviteter</li> <li>• Videreutvikle sin kroppsbeherskelse, grovmotorikk og finmotorikk, rytme og motorisk følsomhet</li> <li>• Utvikle glede ved å bruke naturen til utforskning og kroppslige utfordringer og får en forståelse av hvordan en bruker og samtidig tar vare på miljøet og naturen</li> <li>• Får erfaringer med friluftsliv og uteliv til ulike årstider</li> <li>• Får kunnskaper om menneskekroppen og forstår betydningen av gode vaner og sunt kosthold</li> <li>• Selvstendig i måltider</li> <li>• Utvikle respekt for egen og andres kropp og for at vi er forskjellige</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne blyantgrepet riktig/voksent blyantgrep ved tegning/fargelegging</li> <li>• Bøker tilgjengelig som omhandler tema kropp, helse og bevegelse</li> <li>• Puslespill med kroppen</li> <li>• Dansing og bevegelse til sang og musikk</li> <li>• Spill (lotto)</li> <li>• Gi rom for rollelek både ute og inne</li> <li>• Lytte øvelser</li> <li>• Nabbiperler, andre typer perler</li> <li>• Små lego</li> <li>• Male og tegne med ulike materialer</li> <li>• Sang med bevegelse</li> <li>• Rim og regler som omhandler kropp/bevegelse</li> <li>• Dramatisering</li> <li>• Selvstendighets trening</li> <li>• Oppfordres til å hjelpe hverandre</li> <li>• Bruke nærområdet aktivt</li> <li>• Går både korte og lengre turer</li> <li>• Rydde etter seg på turer</li> <li>• Klatrer i trær</li> <li>• Disse ute</li> <li>• Bruke silebanene</li> <li>• Padle i kano (storvannet)</li> <li>• Fiske på/i Storvannet til alle årstider</li> <li>• Bruke gymsalen på Breilia, en gang i uken</li> <li>• Gå på ski og skøyter</li> <li>• Balansere på en fot/hinke</li> </ul>

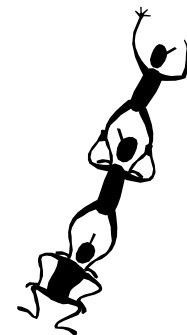
## Progresjonsplan: 3.2 Kropp, bevegelse og helse

ALDER:	Prosessmål:	Tiltak/verktøy:
3 – 4 år		<ul style="list-style-type: none"><li>• Springer og går</li><li>• Kaste snøballer</li><li>• Lage snøhuler</li><li>• Ake på akebrett, rumpeakebrett, rattkjelke</li><li>• Sykler, begynt å holde balansen på tohjulsykel</li></ul>



## Progresjonsplan: 3.2 Kropp, bevegelse og helse

ALDER:	Prosessmål:	Tiltak/verktøy:
4 – 5 år	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vise utholdenhet i grovmotoriske aktiviteter</li><li>• Videreutvikle sin kroppsbeherskelse, grovmotorikk og finmotorikk, rytme og motorisk følsomhet</li><li>• Utvikle glede ved å bruke naturen til utforskning og kroppslige utfordringer og får en forståelse av hvordan en bruker og samtidig tar vare på miljøet og naturen</li><li>• Får erfaringer med friluftsliv og uteliv til ulike årstider</li><li>• Får kunnskaper om menneskekroppen og forstår betydningen av gode vaner og sunt kosthold</li><li>• Selvstendig i måltider</li><li>• Utvikle respekt for egen og andres kropp og for at vi er forskjellige</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kunne blyantgrepet riktig/voksent blyantgrep ved tegning/fargelegging</li><li>• Bøker tilgjengelig som omhandler tema kropp, helse og bevegelse</li><li>• Puslespill med kroppen</li><li>• Dansing og bevegelse til sang og musikk</li><li>• Gi rom for rollelek både ute og inne</li><li>• Lytte øvelser</li><li>• Nabbiperler, andre typer perler</li><li>• Små lego</li><li>• Male og tegne med ulike materialer</li><li>• Sang med bevegelse, barnesangleker ute og inne</li><li>• Rim og regler</li><li>• Dramatisering</li><li>• Selvstendighets trening</li><li>• Bruke nærområdet aktivt</li><li>• Gå både korte og lengre turer</li><li>• Rydde etter seg på turer</li><li>• Klatrer i trær</li><li>• Disse ute</li><li>• Bruke silebanene</li><li>• Springer og går</li><li>• Oppfordres til å hjelpe hverandre</li><li>• Padle i kano (storvannet)</li><li>• Fiske på/i Storvannet til alle årstider</li><li>• Bruke gymsalen på Breilia, en gang i uken</li><li>• Gå på ski og skøyter</li><li>• Balansere på en fot/hinke</li></ul>



## Progresjonsplan: 3.2 Kropp, bevegelse og helse

ALDER:	Prosessmål:	Tiltak/verktøy:
4 - 5 år		<ul style="list-style-type: none"><li>• Kaste snøballer</li><li>• Lage snøhuler</li><li>• Ake på akebrett, rumpeakebrett, rattkjelke</li><li>• Sykler, begynt å holde balansen på tohjulsykkel</li></ul>





## Progresjonsplan: 3.2 Kropp, bevegelse og helse

ALDER:	Prosessmål:	Tiltak/verktøy:
5 – 6 år	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vise utholdenhet i grovmotoriske aktiviteter</li> <li>• Videreutvikle sin kroppsbeherskelse, grovmotorikk og finmotorikk, rytme og motorisk følsomhet</li> <li>• Utvikle glede ved å bruke naturen til utforsking og kroppslige utfordringer og får en forståelse av hvordan en bruker og samtidig tar vare på miljøet og naturen</li> <li>• Får erfaringer med friluftsliv og uteliv til ulike årstider</li> <li>• Får kunnskaper om menneskekroppen og forstår betydningen av gode vaner og sunt kosthold</li> <li>• Selvstendig i måltider</li> <li>• Utvikle respekt for egen og andres kropp og for at vi er forskjellige</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne blyantgrepet riktig/voksent blyantgrep ved tegning/fargelegging</li> <li>• Bøker tilgjengelig som omhandler tema kropp, helse og bevegelse</li> <li>• Puslespill med kroppen</li> <li>• Dansing og bevegelse til sang og musikk</li> <li>• Gi rom for rollelek både ute og inne</li> <li>• Lytte øvelser</li> <li>• Nabbiperler, andre typer perler</li> <li>• Små lego</li> <li>• Male og tegne med ulike materialer</li> <li>• Sang med bevegelse, barnesangleker ute og inne</li> <li>• Rim og regler</li> <li>• Dramatisering</li> <li>• Bruke nærområdet aktivt</li> <li>• Gå både korte og lengre turer</li> <li>• Rydde etter seg på turer</li> <li>• Klatrer i trær</li> <li>• Disse ute</li> <li>• Bruke silebanene</li> <li>• Gjennomføre Barnas Turkort i løpet av høsten</li> <li>• Padle i kano (stovannet)</li> <li>• Fiske på/i Stovannet til alle årstider</li> <li>• Bruke gymsalen på Breilia, en gang i uken</li> <li>• Gå på ski og skøyter</li> <li>• Balansere på en fot/hinke</li> </ul>



## Progresjonsplan: 3.2 Kropp, bevegelse og helse

ALDER:	Prosessmål:	Tiltak/verktøy:
5 – 6 år		<ul style="list-style-type: none"><li>• Kaste snøballer</li><li>• Lage snøhuler</li><li>• Ake på akebrett, rumpeakebrett, rattkjelke</li><li>• Oppfordres til å hjelpe hverandre</li><li>• Sykler, begynt å holde balansen på tohjuls sykkel</li><li>• Spikke med kniv</li><li>• Lære å tenne bål, ved hjelp av tennstikke/fyrstikker/lighter</li><li>• Sunn mat på tur</li></ul>

