



Fysisk aktivitet i urbane miljø



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet

mhfa.no



Høgskulen
på Vestlandet

Forord fra Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet

Allerede fra vi er små danner vi vaner og handlingsmønstre som kan vare livet ut. Det blir derfor løftet frem i Rammeplan for barnehagen (2017) at barnehagen skal være en helsefremmende arena som legger til rette for daglig fysisk aktivitet og fremmer bevegelsesglede hos alle barna. Rammeplanen sier også at barna skal inkluderes i aktiviteter hvor de får være i bevegelse, lek og sosial samhandling, samt oppleve motivasjon og mestring ut fra egne forutsetninger.

Ved å mestre med kroppen og fungere godt motorisk, har barn et godt utgangspunkt for lek og samvær med andre barn. 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.

Dette heftet er et utdrag av håndboken «Skills for the future» av Sabina Steinunn Halldórsdóttir. Vi håper heftet vil inspirere dere og bidra til økt utendørsaktivitet og bevegelse sammen med barna. Heftet inneholder idéer til aktiviteter som ikke krever spesielle fasiliteter eller utstyr, hvor dere kan gi fantasien frie tøyler og benytte de mulighetene nærmiljøet byr på.

Vi håper dere får nytte av heftet.

Januar 2018



Forfatterens forord

Muligheter for å finne på morsomme aktiviteter og leker er kanskje større enn du tror - også i mer urbane miljø. Se deg rundt og oppdag hvordan omgivelsene i ditt nærmiljø kan stimulere barns bevegelsesglede.

Dette heftet gir deg tips til hvordan 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. Jeg lover deg at det blir moro.

Vennlig hilsen Sabína Steinunn Halldórsdóttir



Sabína Steinunn Halldórsdóttir har bachelorgrad (2002) og mastergrad (2010) i idrettsvitenskap fra Háskóli Íslands. Hun har også studert småbarns-pedagogikk og spesialpedagogikk ved Norges idrettshøgskole i Oslo.



Innhold

5	Tips til hvordan heftet kan brukes
6	Smale eller lave kanter
8	Hellelagte fortau
10	Brede eller høye kanter
12	Trapper
14	Store steiner
16	Småstein
18	Bakker
20	Pinner eller stokker
22	Snø
24	Benker
26	Sølepytter
28	Søppel





Hvordan jobbe med aktivitetene beskrevet i heftet

Aktivitetene i heftet er ment som tips. Husk at fysiske aktiviteter må være lystbetonte for at de skal kunne gi bevegelsesglede. La alltid barna først få utforske elementene på sin måte. Deretter kan dere komme med forslag til andre måter å prøve ut elementene på. Det er ingen måter som er rett eller feil, men derimot mange muligheter.

- Gjør dere kjent med nærmiljøet og finn ut hva som finnes av muligheter.
- Bruk heftet som inspirasjon til aktiviteter neste gang dere er på tur.
- Bruk gjerne rollespill og fantasileker når dere gjør fysiske aktiviteter.
- Fortell en historie og flett aktiviteter inn.
- Husk å la barna medvirke!
- Delta i aktivitetene og motiver barna. Husk å være gode rollemodeller!
- Se og anerkjenn barna i aktivitet.
- Smil og gled dere over å leke ute med barna.
- La barna samarbeide om aktivitetene.



Smale eller lave kanter

Kanter finnes i ulike varianter i de fleste nærmiljø. Sandkassekanter har de fleste av oss tilgang til. Slike kanter kan være morsomme å utforske og gir mange aktivitetsmuligheter. Husk å ha et lekende fokus når dere holder på med aktivitetene (s. 5).

Tips til aktiviteter

Prøv å gå langs kanten.

Klarer dere å strekke ut beina og ta kjempeskritt?

Blir det enklere eller vanskeligere når armene holdes ut i luften?



Lek fly ved å bøye dere fremover, med en fot bakover. Prøv samtidig å holde balansen på den andre foten.

Bytt fot og forsøk det samme, har dere like god balanse på venstre som høyre fot?



La barna få balansere på kanten ved å gå framover. Kommer dere lengre for hver gang? Deretter kan dere prøve å balansere på tærne og på hælene.

Lek mus og gå med små skritt. Prøv å gjør det samme ved å gå bakover eller sidelengs. Prøv deretter å gjøre det på tærne og på hælene.

Gå hele tiden med høyre fot foran og deretter med venstre fot. Prøv også ved å gå bakover og sidelengs.

Gå fram og tilbake med hendene på ulike måter, la barna komme med forslag (hendene ut til siden, på hoften, på magen, opp i luften, bak på ryggen).

Ved å lage hindringer, for eksempel steiner plassert på kanten, kan dere gå over dem, hoppe over dem osv.

Hopp opp, ned eller over kanten med spredte bein, prøv deretter med samlede bein.

Hopp med samlede bein opp på kanten, snu rundt og hoppe ned igjen hvis det er mulig.

Utfordring! Prøv å gå framover og bøye knærne i hvert skritt.

Er det noen som klarer å gå framover og bøye foten ned ved siden av kanten i hvert skritt?

Hellelagte fortau

Fortau kan benyttes til morsomme aktiviteter. Er de hellelagte er det mulig å hoppe mellom og rundt hellene. Er de ikke hellelagte, kan dere kanskje bruke kritt. Når dere holder på med disse aktivitetene blir det morsommere om dere har et lekende fokus (s. 5).

Tips til aktiviteter

Klarer dere å gå framover eller bakover uten å berøre skjøten mellom hellene?

Lek at dere er ulike dyr og stå inni en helle. Hopp så høyt som mulig og land på den samme hellen. Hvilke dyr hopper høyt? Samme som ovenfor, men nå skal dere prøve å slå hælene sammen i luften eller å ta på hælene i luften. Hva annet kan dere gjøre når dere hopper?



Hopp fremover, bakover eller sidelengs mellom hellene.

Hopp over to heller. Prøv å hoppe over så mange heller som mulig.

Prøv å hoppe opp og snu dere i halvsirkel i luften og lande igjen på den samme hellen.



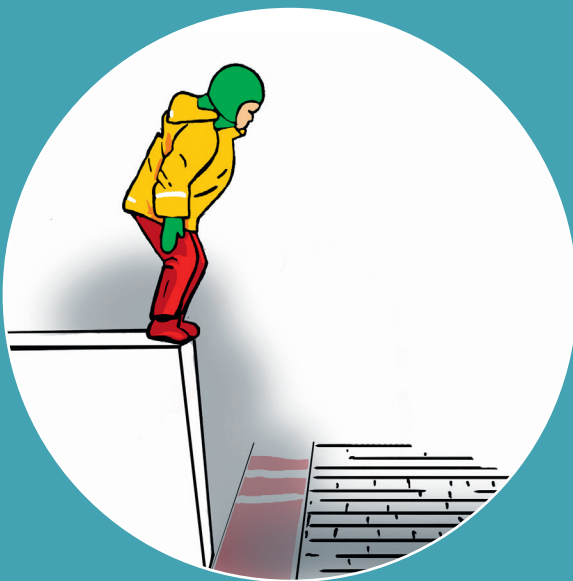
Utfordring! Stå på en side av hellene, hopp vekselvis sidelengs, bakover og fremover uten å komme borti hellen i midten.

Prøv det samme som ovenfor, men nå hinke med både høyre og venstre fot.

Brede eller høye kanter

Om dere har brede eller høye kanter i nærmiljøet kan de gi utfordringer og muligheter til en rekke bevegelser. Kanter finnes i ulike høyder og former, så du må velge aktiviteter som passer for kantens utforming. Er kanten høy kan barna få mestringsopplevelse gjennom risikofylt lek. Husk å ha fokus på lek og medvirkning fra barna (s. 5).

Tips til aktiviteter



La barna få klyve opp og hoppe ned fra kanten. Hvor mange ulike måter klarer dere å klyve opp på? Finner dere enda flere måter å hoppe ned på? Hvor langt klarer dere å hoppe?





Er det mulig å hoppe bukk over kanten?

Prøv å balanser langs kanten som en bjørn, både hender og føtter skal berøre kanten. Hvilke andre dyr kryper eller åler seg langs kanten?

Klarer dere å gå langs kanten, og svinge et bein utenfor og bøye knærne dypt for hvert skritt?

På en kant som ikke er veldig høy, kan dere legge hendene på kanten og hoppe opp på den med begge beina samtidig, og ned igjen med beina på hver sin side. Deretter kan dere benytte samme teknikk når

dere er oppe på kanten. Kanskje dere kan leke gorillaer når dere flytter hendene fremover for hvert hopp.

Sitt over skrevs på kanten og løft baken opp med håndkraft. Klarer dere å flytte dere forsiktig fremover i hvert løft?

Sitt med begge beina på den ene siden, løft dere opp med håndkraft og flytt dere til begge sider.

Utfordring! Er kanten høy kan dere prøve å stå på hendene og støtte føttene langs kanten. Sett føttene på kanten og hendene i bakken. Klarer dere å bevege hendene og føttene til siden?



Trapper

La barna få utforske trapper. Støtt og utfordre barna til å prøve ulike bevegelser ut fra hva de mestrer. Hvordan ser en elefant ut når den går i trapper i forhold til en frosk?

Tips til aktiviteter



Ut fra barnas ferdigheter kan dere gå framlengs, baklengs, sidelengs og løpe, både opp og ned trappen.

Deretter kan dere prøve å gå eller løpe oppover og nedover annenhvert trinn.



Lek at dere er kaniner eller kenguru og hopp oppover og deretter nedover med samlede bein. Er det noen som vil prøve å hoppe som en sprellemann? Hvilke andre måter kan dere hoppe eller gå på?

Lek kjemper og ta kjempeskritt, prøv å komme opp med færrest mulig skritt. Prøv å ta kjempeskritt ned, pass på så dere ikke mister balansen.

Utfordring! Stå på ett trinn og hink til trinnet ovenfor annenhver gang med høyre og venstre fot.

Store steiner

Finner dere store steiner eller lignende i nærmiljøet deres? Da kan det være artig å leke på disse. Er det flere steiner i nærheten av hverandre, kan dere leke at det er forbudt å berøre bakken, eller at man bare kan berøre bakken én gang mellom steinene osv.

Tips til aktiviteter

La barna få utforske steinene ved å få klatre opp, og klatre eller hoppe ned. Står steinene så tett at de klarer å hoppe fra stein til stein?

Er steinene lave kan de gjerne hoppe over dem.

Lek at dere sitter på hest overskrevet på steinen og løfter baken opp fra steinen når dere galopperer bortover sletten.

Lek statuer og prøv å balansere på begge føttene eller på en fot oppe på steinen, prøv å stå både på høyre og venstre fot. Blir det vanskeligere når dere lukker øynene?





Lek ballerinaer og stå på tærne på steinen. Lek fly og bøy dere fremover med en fot bakover og hendene ut til siden. Prøv både på høyre og venstre fot.



Småstein

Småstein er så å si overalt i omgivelsene våre. Når dere bruker småstein er det viktig å lage regler sammen med barna. Steiner gir en rekke muligheter for aktivitet. Det er viktig å oppfordre barna til å bruke både høyre og venstre side av kroppen i de ulike aktivitetene. Husk å ha fokus på lek og barns medvirkning i aktivitetene (s. 5).

Tips til aktiviteter

Samle sammen steiner av samme størrelse sammen med barna.



Lek stauter eller ballerinaer og stå på ulike måter (på tærne, på hælene, på en fot) med en stein over hodet, og strekk ut armen.

Klarer dere å stå på tærne på en fot med en stein over hodet? Er det vanskeligst på høyre eller venstre fot?



La barna kaste stein så langt de kan med den dominante hånd og med motsatt bein foran. La de deretter få prøve med den andre hånden. Finn eller lag blink sammen med barna som dere kan kaste stein på. Husk å lage regler! Her kan dere også benytte kongler.

Hold en stein med begge hendene, prøv å sette dere ned og deretter reise dere uten å ta hendene i bakken.

Sitt på rumpen og klem en stein mellom føttene, løft opp føttene og prøv å ta steinen med hendene mens dere sitter.

Stå med mellomrom mellom føttene og hold en stein over hodet med begge hendene. Strekk overkroppen så langt bak som mulig og slipp steinen ned på bakken, prøv å la den lande mellom bena slik at dere bøye dere fremover og ta den opp.

Bakker

Bakker finnes overalt og er like ulike som de er mange. Bakker er fine å leke i for barn i alle aldre. Noen barn mestrer å krabbe oppover andre mestrer å løpe nedover i høy fart. Det er viktig å huske at aktivitetene skal være lystbetonte og på barnas premisser (s. 5).

Tips til aktiviteter

Lek ulike dyr mens dere hopper oppover og nedover på ulike måter (med samlede bein, som en sprellmann, med korte hopp).



Gå som en bjørn med hendene i berøring med bakken. Hvilke andre dyr kan gå, krype eller åle seg i bakken?



La barna få gå og løpe opp og ned bakken, gjerne mens de leker Tikken.

Hvor mange måter kan man gå opp og ned på? På tærne, på hælene, dype skritt, lette skritt. Lek krabber og gå opp og ned sidelengs, prøv med både høyre og venstre side først.

Er det noen som er i bakvendt land og kan gå baklengs opp og ned?

Rull nedover bakken. Er det noen som blir svimmel?

Utfordring! Hink på en fot oppover eller nedover i bakken, prøv både høyre og venstre.

Pinner eller stokker

Når barn finner pinner eller stokker oppstår det ofte spontan lek. Pinnen eller stokken forvandles gjerne til et sverd, en spaserstokk eller en tryllestav. La barna få utforske hvilke muligheter en pinne eller stokk kan gi. Ha et lekende fokus (s. 5).

Tips til aktiviteter

Legg en pinne på bakken og løp eller dans rundt den.

Plasser en pinne mellom beina og hopp rundt som en kenguru, eller lek rytter på hest.



Løft en pinne opp bak ryggen med begge hendene og før den over hodet uten å miste taket. Prøv samme vei tilbake.

Løp rundt og lek bil ved å holde en pinne med strake hender.



Legg en pinne på bakken og prøv å ta den uten å bøye knærne.

Hold en pinne med strake hender fremfor dere imens dere setter dere ned. Klarer dere å reise dere opp igjen?

Hold en pinne foran dere med begge hendene, prøv å trekke over den uten å komme borti den, klarer dere å komme tilbake til utgangsposisjon?

Et barn kan holde en pinne rett fremfor et annet barn. La barnet få prøve å gå eller hoppe over pinnen uten å komme borti den.

Kast en pinne opp i luften med en hånd, prøv å gripe den. Prøv å gripe og kaste med både venstre og høyre hånd.

Sett en pinne mot en vegg eller et annet fast punkt og hold i den med den ene hånden. Gå over eller under pinnen uten at den faller ned fra veggen eller flytter seg. Samme som ovenfor, men sett pinnen litt ned for hver gang dere går under den.

Sving en pinne rundt dere som en fekter.

Kast en pinne som et spyd, først stillestående og deretter med tilløp.

Har barna to pinner kan de tromme og slå takten. Kanskje noen kan danse til barnas takt?

Lag bro med en pinne: Hopp over den med samlede bein, som en sprellemann, som en frosk, hink over osv.

Snø

Mange steder i Norge er ikke snø en selvfølge om vinteren. Vi må derfor benytte snøen når den er her. Snø byr på utallige muligheter for aktivitet, og ikke minst er det morsomt å leke i snøen. I dette heftet har vi ikke tatt med aktivitet som å gå på ski eller renne på akebrett, men har fokus på aktiviteter dere kan gjøre sammen med barna uten noen form for utstyr.

Tips til aktiviteter



Lag snøballer sammen med barna og prøv å lage de så hard som mulig.

La barna få kaste med selvvalgt metode. Prøv deretter å kaste med høyre hånd og ha venstre fot foran eller med venstre hånd og ha høyre fot foran.

Kast over noe som er høyt eller kast så langt dere klarer.

Begynn kastet med kastearmen rett opp i luften, og før armen nedover for hvert kast.



Det er artig å lage blink og prøve å treffe den, eller å kaste snøballer på en vegg og lage et mønster.

Lag snølykt, snømann, snøborg eller snøhule.

Legg dere i snøen og lag snøengler.



Benker

Benker kan også benyttes til fysisk aktivitet, men vis hensyn og pass på at søle under sko ikke skitner til benken, eller tørkes bort etter bruk. Ha et lekende fokus (s. 5).

Tips til aktiviteter

La barna få utforske benken ved å klatre, klyve, balansere og hoppe ned fra den på ulike måter.



Sitt med føttene på hver side av benken og press håndflatene ned foran dere. Løft dere opp med hendene.



Hopp ned fra benken, både ifra sittestilling og når dere står. Deretter kan dere utforske hvor langt dere klarer å hoppe.

La barna få klatre over benken og deretter krype under den. Klarer dere å klatre og krype på ulike måter?

Gå opp på benken med trollsteg, hold dere i armlenet om nødvendig.

Prøv å stå på benken og lek fly ved å bøye dere fremover med en fot bakover. Klarer dere å holde balansen? Prøv med både høyre og venstre fot.



Sølepytter

Barn tiltrekkes av vann og sølepytter og sølepytter gir mulighet for fysisk aktiv lek. Kler vi oss godt er det også moro! Hermegåsen er en artig lek i sølepytter, la barna lede hverandre.

Tips til aktiviteter



La barna få løpe inn og ut av pytten.

Stå i pytten og hopp opp så høyt som mulig. Finnes det ulike måter å hoppe på?



Prøv å hoppe ut i pytten, og deretter ut av den som en frosk, en kenguru, en sprellemann osv.

Er det noen som klarer å hoppe ut i pytten og deretter hoppe ut av den i ulike retninger? Fremover, bakover, til sidene?

Lek kaniner og hopp ut i pytten med samlede bein og deretter hopp ut av pytten fremover. Prøv å hoppe ut i pytten med samlede bein og tilbake til utgangspunktet.

Stå ute i midten av pytten og hopp i alle retninger med samlede bein opp og ned så mange ganger dere klarer.

Utfordring! Er det noen som klarer å hinke ut i pytten og hinke ut av den?



Søppel

Barna skal lære å ta vare på naturen. Barnehagen har derfor en viktig oppgave i å fremme verdier, holdninger og praksis for et mer bærekraftig samfunn.

Illustrasjoner: Þórhildur Jónsdóttir | Foto: Shutterstock og Johnér

Tips til aktiviteter



Dessverre finnes det søppel overalt. Å samle søppel er en fysisk aktivitet barna bør få delta i. Husk å bruke hansker! Når dere har samlet søppel kan barna få være kreative og lage noe av søppelet dere har funnet. Ta med litt verktøy som barna kan benytte; bånd, tape, sakser, kniver ol.

