









	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Barnehage	<p>Balanselek på gulv Bruk maskeringstape, garn eller selvlagde figurer som barna kan være med å klippe ut. Barna balanserer, hopper, går lange steg eller bjørnegange. Fin øvelse for både balanse, styrke og spenst.</p> 	<p>Drakampen Fest eller hold tauet. Barna kan enten dra seg inn mot taufestet eller holde seg fast mens de dras rundt på gulvet. Barna kan også ligge på mage eller rygg. Øvelsen er god for muskulatur rundt skuldrene, kjernemuskulatur og balansereaksjoner.</p> 	<p>Hinderløype</p>	<p>Robåten Sitt med tærne inntil hverandre og hold i hendene. Samarbeid om å ro, her kan man gjerne synge en sang samtidig. Øvelsen er god for samarbeid, turtaking og kroppsbevegelse.</p> 	<p>Massasjeeventyr</p>
Småskole	<p>«Start-stopp»-lek Løp fra vegg til vegg eller på et definert område ute. Legg inn ulike stopp underveis. Fra kun start-stopp til «ned på rompa, på magen osv». Fin øvelse for «slå på» muskulaturen i hele kroppen og å få opp pulsen.</p> 	<p>Ballonglek Spill ballongtennis (enten med hendene, racket eller en sammenrullet avis). Plasser gjerne ut puter, matter eller andre hindringer på gulvet. Forsøk å unngå at ballongen treffer bakken.</p> <p>Ballonglek er fint for øye-håndkoordinasjon og balanse.</p>		<p>Regnbuen Barnet sitter på gulvet på et stort ark. Lager regnbue ved å starte innerst og tegne regnbuen større og større. Øvelsen er fin for å øve på å krysse kroppens midtlinje og kan også virke avspennende for de som skriver hardt. Kan også gjøres liggende på mage.</p> 	
Mellomtrinn	<p>Trillebår Hold beina til den som er trillebår, mens trillebåra går på armene over gulvet. Gjøres lettere ved å holde rundt knærne. Forsøk for eksempel high five eller å klatre opp på en liten oppbygging!</p> 	<p>Lekser under bordet Teip fast ark under pulten. Ligg på pute/ransel dersom avstanden til bordet blir for stor. Fin øvelse for skulderstabilitet.</p> 		<p>Se eget dokument for forslag til hinderløype.</p> 	

Hinderløype

Hinderløype er en fin aktivitet som kan tilpasses de omgivelsene og det utstyret man har, samt alder på barna. For de minste kan det være tilstrekkelig å plassere ut noen stoler, et par puter og et teppe på gulvet, mens for de eldre barna må man kanskje ta i bruk uteareal eller avansere øvelsene slik at hvert element utfordrer i større grad. Forslag til "hinder" i løypa kan være:

Balanse

Både puter, tepper, og tape eller garn benyttes. Barna kan gå fra pute til pute som en balansesti eller de kan balansere statisk på ei pute/punkt. Her kan øvelsen avanseres ved å stå på ett bein eller lukke øynene. Denne øvelsen er super for å trene opp balansereaksjoner og tilpasse seg ulikt underlag.



Hopp/spenst

Hoppe med samlede bein fra liten høyde, krakk, stol, ol. Her bør høyden være så lav at det er mulig å lande på beina uten å falle. De eldre barna kan hoppe opp på en høyde som opp ett trappetrinn feks.



Koordinasjon: stupe kråke

Legg et tykt pledd eller ei dyne på gulvet og la barnet øve seg på å stupe kråke (forlengts rulle). Dersom barnet synes det er ubehagelig å bøye i nakken kan det hjelpe å øve seg på baklengts rulle først, da bøyn i nakken da vil komme mer kontrollert.

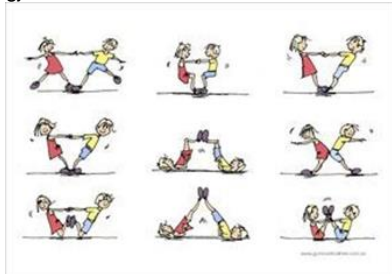


Styrke-samarbeid

Stå sammen to-og-to, senk rompa rolig ned mot bakken.



Utforsk gjerne flere øvelser som dere kan gjøre sammen:



Stabilitet

Armheving mot bord/pult.



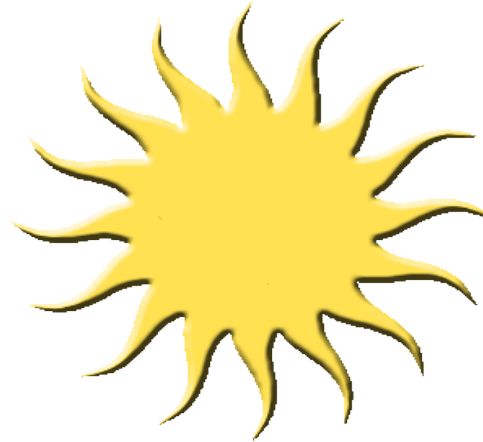
Krabbe under stoler og bord

Legg gjerne et pledd over slik at det dannes en tunnell, dette kan være spennende for de minste og utfordrende for de eldre som må tilpasse seg omgivelsene og åle seg gjennom.



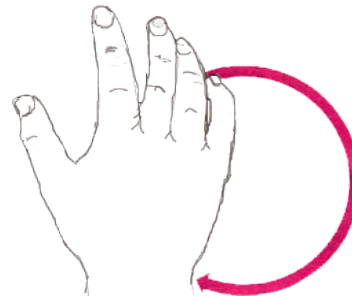
Solmassasje

Les historien samtidig som bevegelsene gjøres på barnets rygg. Barna kan gjerne prøve massasje også på foreldrene/søsken. Man kan også lage sin egen historie og finne på massasjestrøk som passer til.



Det var en gang en sol som var stor og gul, og varmet opp hele jorden

(Gjør sirkelbevegelser med en hånd)



Og fra solen kom stråler som nådde ut til barn i alle verdens hjørner

(Dra med fingrene fra ryggraden og ut mot sidene)



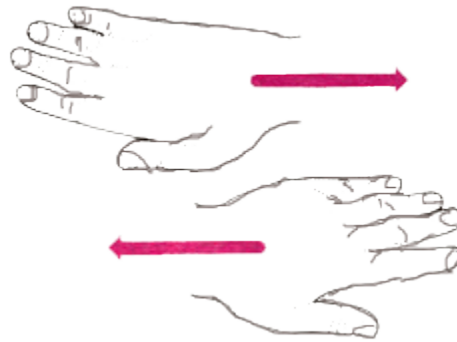
Men så kom det en sky og dekte for solen

(Tegne en sky med fingrene)



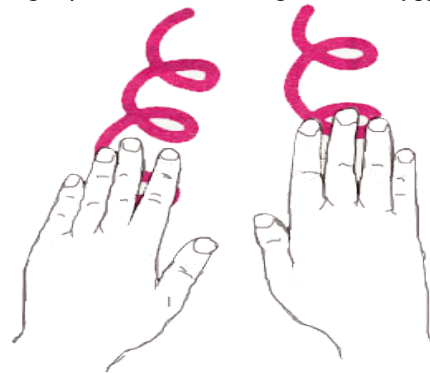
Og en vind som begynte å blåse

(Dra med begge hendene samtidig fra den ene siden til den andre over hele ryggen)



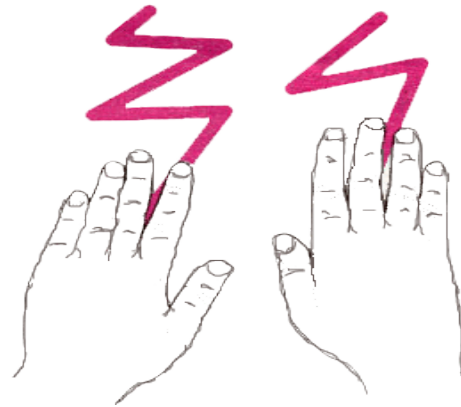
Helt til det ble orkan

(Tegn spiraler nedover langs barnets rygg)



Og så kom det lyn

(Tegn lyn)



Og med lynet kom det torden

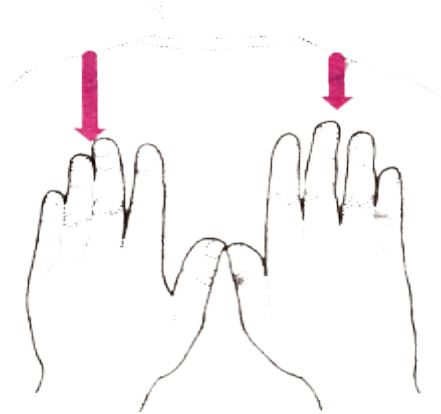
(Klapp med handflatene mot ryggen)

Klapp!



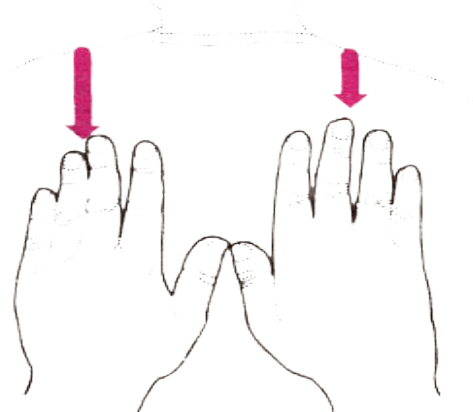
Til slutt begynte det å regne

(Dra med fingrene fra skuldrene og nedover)



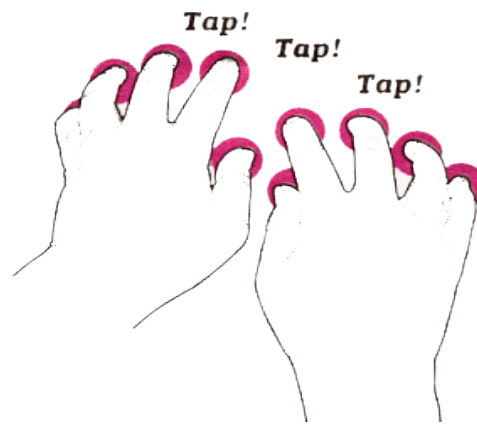
Regnet ble sterkere og sterkere

(Tegn hardere fra nakken og nedover ryggen, øk styrken)



Helt til det ble haggel

(Trom over ryggen med fingertuppene)



Og hagelet ble til snø

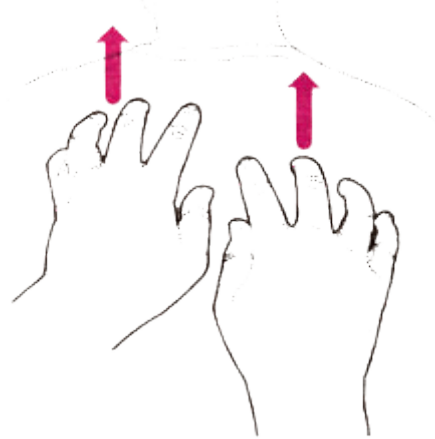
(Trom over ryggen med knoklene)



Og så ble alt stille og hvitt

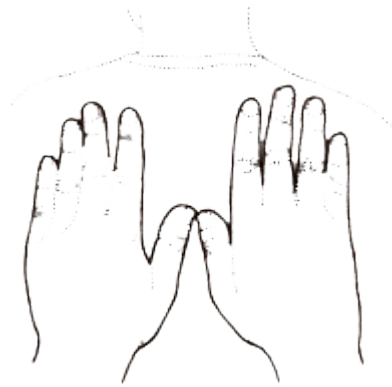
Det eneste man kunne se var en katt som klatret oppå taket, og en katt til og en katt til

(Klatre som en katt med fingrene oppover barnets rygg)



Så kom tåken og dekte til alt man kunne se

(Hvil hendene stille på barnets rygg)



Men til slutt kom solen frem og tørket opp tåken

Jorden ble varmet opp igjen

(Ta sakte bort hendene)