



Siljan Kommune
Loppedåpan barnehage

PLAN FOR «MESTRE MED KROPPEN»

GJENNOM LIV OG RØRE
|
LOPPEDÅPAN BARNEHAGE



Vi skal legge tilrette for fysisk aktivitet, slik at barna kan få en god start på et innholdsrikt liv! Når kroppen får være i bevegelse, så lagrer den erfaringer. Barn i vår barnehage skal få mulighet til å leke, oppleve og sanse i sammen med andre barn og voksne. I tillegg ønsker vi at opplevelsene skal gi rom for samspill og fellesskap med andre.

Barna skal få lov til å prøve, feile og prøve igjen, slik at de får oppleve mestringsglede. Vi vil gi alle barn et solid erfaringsgrunnlag som de vil nyte godt av i hele oppveksten.

Gjennom prosjektet "Liv og røre" får vi til en helhetstenkning rundt barns fysiske og psykiske helse. Der vi blir bevisst sammenhengen mellom et sunt og godt kosthold og en kropp i bevegelse. Samtidig som vi skal arbeide kontinuerlig med barna og de voksnes holdninger, slik at de skal ta gode helserelaterte valg i barnehagen og i framtida

Hovedmål for fysisk aktivitet og bevegelsesglede

- Bevegelsesglede og mestringfølelse for ALLE
- Et trygt og inkluderende barnehagemiljø med plass til ALLE

Hva betyr bevegelsesglede for oss?

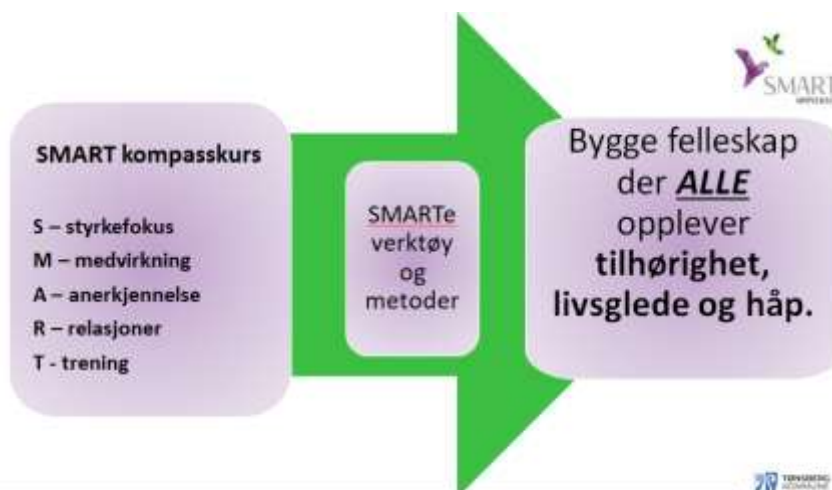
Barns mestringsopplevelse
Enkeltindividet er unikt
Verdier og holdninger
Erfaringsgrunnlag
Glede og humor
En livslang læring
Lek
Samspill og samarbeid
Egenskaper
Sanseopplevelser
Grunnleggende motoriske ferdigheter
Latter
Enhver voksen er rollemodell
Du og jeg i fellesskap
En helsefremmende praksis

Delmål	Tiltak for å nå målene
<p>Holdningsmål</p> <p>Ferdighetsmål</p> <p>Kunnskapsmål</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aktive voksne som er inspiratorer, støttespillere og gode rollemodeller i barns fysiske aktivitet. • Tilrettelegge for fysisk aktivitet der ALLE barna får oppleve mestring, trivsel og bevegelsesglede. • Kompetente voksne som blir bevisst hva som forventes av motoriske ferdigheter ut fra alder og gevinsten av fysisk aktivitet for barns fysiske og psykiske helse. • Voksne som tar i bruk Trygghets sirkelen og SMART som verktøy inn i det pedagogiske arbeidet. <ul style="list-style-type: none"> • Felles oppstart med kurset «Liv og røre» for ALLE 11.08.2021 • Hver avdeling skal drive aksjonsforskning på praksisfeltet vårt/ refleksjon på egen praksis • Trygghets sirkelen og SMART som verktøy/kompasskurs • Pedagogisk analyse for å kartlegge • Disse to er verktøy i å forstå barnet, hvor befinner barnet seg hva trenger det av utviklingsstøtte for å oppleve motorisk mestring og glede. <i>Hvor befinner barnet seg i sirkelen-hva trenger barnet av meg som voksen for å mestre, utvikle seg og lære? SMART –tankegangen tar dere med dere når dere legger opp aktiviteter/ opplegg; hvilke egenskap er det naturlig å la barna få erfaring med, øve på når vi går på tur? har bevegelsesgruppe?</i> • Pedagogisk analyse kan brukes til å kartlegge rammebetingelser som eks; hva er det som gjør at enkeltbarn reagerer slik, at en situasjon vedvarer. Er det noe i miljøet, individet eller ved oss voksne som er opprettholdende faktorer og som vi bør endre på? • Fagdager i «Liv og røre» for ledelse og ressurspersoner 16-17.11.2021 • Veiledning og støtte fra RE-komp.

Delmål 1:

Vi skal være aktive voksne som tenker og handler ut fra Trygghetssirkelen og SMART som kompasskurs- vi skal være barnets trygge base og havn (COS P) i barnehagen

Tiltak for å nå målet:



- Aktive voksne i utetida; som igangsetter lek og aktivitet, være inspirator og tilrettelegger for organisert fysisk lek minst en gang i uka
- Voksne som er bevisst på å bygge relasjoner og inkluderende fellesskap- autoritative voksne

Delmål 2:

Fysisk aktive barn som opplever *mestring, trivsel og bevegelsesglede*



Tiltak for å nå målet:

- **Barna våre er fysisk aktive i lek eller annen aktivitet minst 60 minutter hver dag**
- Minst en gang i uken inkluderer vi lek og aktivitet med moderat og høy intensitet, slik at barna blir andpustne og varme
- Vi prioriterer og tilrettelegger for en aktiv utetid hver dag. *Jfr. dagsrytmen i hver avdeling*
- Delte grupper med organisert fysisk aktivitet en gang pr. uke. *Jfr. månedsplan i hver avdeling*
- Aktive voksne i utetida, i frileken- bevisste voksne som ser verdien av fysisk aktivitet
- **Voksne som fremmer barns mestringsopplevelse:**
 1. Gode voksen-barn relasjoner; være der barna er, fange opp deres uttrykk, signaler og behov. Sensitive voksne som ser, bekrefter og anerkjenner
 2. Fremme positive følelser; voksne som går på lysglimtjakt i hverdagen. Voksne deler barnas glede ved å speile den eller sette ord på den, så vil den positive følelsen forsterkes
 3. Støtte til å regulere negative følelser

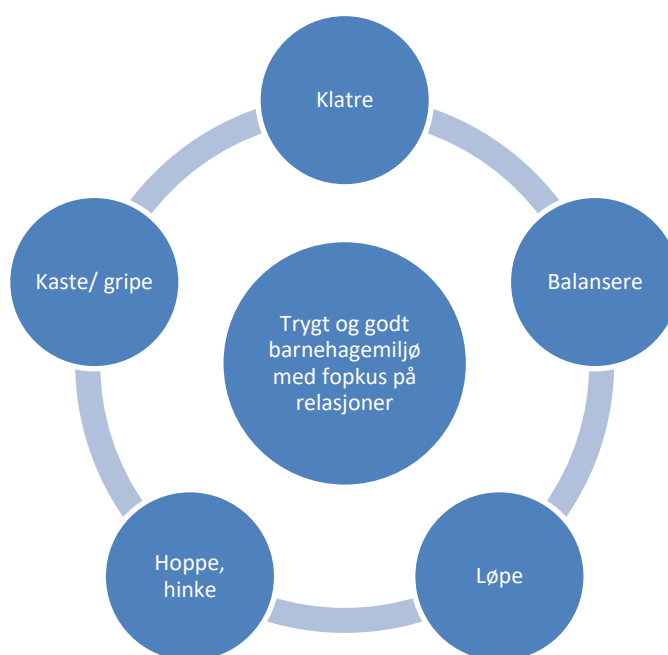
Delmål 3:

Aktivitetene vi tilrettelegger for er lystbetonte, varierte, allsidige og tilpasset barnas utviklings- og funksjonsnivå.



Tiltak for å nå målet:

- Bruk Trygghetssirkelen i å kartlegge hvor barna befinner seg; hva trenger enkeltbarnet og gruppa som helhet for å oppleve mestring i fysisk aktivitet?
- La barna få erfaring med de grunnleggende motoriske ferdigheter som er i førskolealder
- Hver avdeling har bevegelsesgrupper og turdag som tar utgangspunkt i disse ferdighetene. Jfr. *ferdighetstrappa i veilederen*



Delmål 4:

Tiltak for å nå målet:

Vi er bevisst tiden med stillesittende aktiviteter

- Deler opp dagen med mer aktive perioder. *Jfr; dagsrytmen*
- Vekslevis aktivitet- hvile hver dag
- Organisert bevegelseslek minst 1 g. pr. uke.
- Veksle på å ha aktiviteter i gymsal, klatrepark, lysløype og på barnehagens inne/ uteområde
- Variere med aktiviteter som bidrar til moderat fysisk aktivitet med innslag av noen minutter med høy puls
- Bevisste voksne som observerer, tilrettelegger og deltar i frilek og varierte aktiviteter gjennom dagen



Delmål 5:

Barna skal få erfaring med ulike friluftsferdigheter og oppleve bevegelsesglede i naturen



Tiltak for å nå målet:

- Hver avdeling har minst en turdag hver uke jfr; månedsplan
- Veksler på turer til skogen eller i nærområdet til barnehagen.
- Fokus på ulike naturopplevelser gjennom året
- Turmål tilpasset barnas alder, utviklings- og funksjonsnivå
- Hver avdeling tenker; hensikt og mål med turen. Jfr. tips *til friluftsopplevelser i boka «barnehage i friluft»*
- Hvem har ansvar for å planlegge innhold. Eks; hvilke motoriske ferdigheter skal vi fokusere på? Hvilke karakteregenskap er det naturlig å la barna få erfaring med på denne turen?
- Fokus på turglede i fellesskap med hverandre!
- La barna få være med å pakke sekk, hva vi bør ha med av utstyr på tur?
- Er det spesielle friluftsferdigheter vi vil øve på? Jfr. *Boka barnehage i friluft.*
- Tips til ferdighetstrapp i opplæring bruk av kniv, øks, bål, finnes i boka; *Barnehage i friluft*

Evaluering

På hvert avdelingsmøte skal personalet evaluere arbeidet med fysisk aktivitet og bevegelsesglede

Refleksjonsspørsmål;

- Hva har vi fått til denne måneden, hva har vi vært gode på? *Jfr. Lysglimtjakt.*
- Har vi nådd de mål vi har satt oss overfor barna og vår voksenrolle?
- Hva gjør vi med det vi observerer og erfarer? Husk samarbeid med foresatte. *Jfr. BTI modellen*
- *Jfr. de mål som står i planen ovenfor.* Er det ting vi må justere for videre arbeid? (Bruk pedagogisk analyse som verktøy.)