

Barnens 60 egna lekar -idéguide





Barnens 60 egna lekar -idéguide

Bilder: Antero Aaltonen, bilder från småbarnspedagogikens enheter

Redaktörer: Arbetsgruppen Digisprång till lek och barnens delaktighet och Noora Moilanen

Ombrytning: Aino Myllyluoma

Tryckeri: PPD Oy

LIKES Research Reports on Physical Activity and Health 367

ISSN:

0357-2498 (inb.)

2342-4788 (pdf)

ISBN:

978-951-790-495-7 (inb.)

978-951-790-496-4 (pdf)

INNEHÅLL

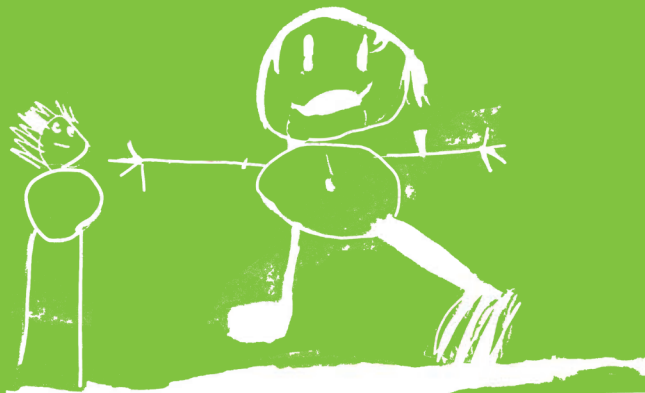
Förord	3
Idéer för att göra barnen delaktiga	4
RÄVFARA – fartfyllda lekar inomhus och utomhus	7
AKTIVITETSTANKNING – lekar för att minska sittande och stillastående	13
AKTIVITETSMÄTARE – idéer för att uppmuntra familjer och gemensamma aktiviteter	18
APORNA I TRÄDEN – aktivitetsidéer på bild	20
AKTIVITETSÄVENTYR – aktivitetsberättelser i sagoform	23
VAD GJORDE JAG UTE? – idéer för mångsidiga utomhusaktiviteter	28
RÖRLIGHETSKIKARE – möjligheter att röra sig i omgivningen	33
GODSAKSSKÅPET – motionsredskap som leksaker	38
SKATTKARTAN – barnens egna äventyr	41
DRÖMMARNAS AKTIVITETSDAG – låt idéerna flyga	43

Förord

Den här idéguiden har sammanställts av barnens egna idéer om fysiska aktiviteter som inspirerats av tipskorten Glädje, lek och delaktighet. Tipskorten, som utformats enligt Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren, inspirerar, uppmuntrar och instruerar barn att tänka ut, planera och genomföra fysiska aktiviteter. Grunderna för planen för småbarnspedagogik framhåller vikten av barnens delaktighet i planering, genomförande, utvärdering och dokumentation av alla aktiviteter, inklusive fysiska aktiviteter. Fysiska aktiviteter känns motiverande och meningsfulla för barnet när de utgår från barnets egna intressen och behov. Den här idéguiden har tagits fram av Glädje i rörelse-programmets arbetsgrupp Barnens delaktighet

Vi vill tacka småbarnspedagogerna och särskilt barnen som samlade idéerna. Kreativitet känner inga gränser med ett öppet sinne och entusiasm. Förutom idéer som stöder barnens delaktighet hoppas vi att guiden ska bidra med glädje i fysiska aktiviteter samt att rekommendationerna för fysiska aktiviteter förverkligas dagligen för varje barn.

Förverkligandet av barnens delaktighet är en skyldighet för vuxna och en gemensam sak för oss alla.



Idéer för att göra barnen delaktiga

Nedan följer idéer och idéguidens exempel på hur du kan göra barnen delaktiga i planering, genomförande, dokumentering och utvärdering.

Planering: Lyssna, ge barnen tillfälle att uttrycka sina åsikter. Fråga och ge råd.

- Låt barnen komma med idéer genom att rita: vad, var och med vilka verktyg (exempel 39 Löparbanan)?
- Synliggör barnens tankar genom att skriva upp dem som exempelvis en tankekarta.
- Återge fysiska aktiviteter i sagoform med barnen. Stimulera med äventyrsteman eller låt barnen få uppfinna sina egna (exempelvis 34 Tiinas och Ottos resa).
- Öka den fysiska aktiviteten och undvik onödigt stillastående. Låt barnen designa sina egna tankningspunkter (exempel 16 Bensin i motorn).

Genomförande: "På med rörelsekikarna." Ge hjälp och stöd. Möjliggör och modellera.

- Bygg aktivitets- och lekplatser tillsammans med barnen (exempel 42 Bergsklättring inomhus).
- Låt barnen vid behov välja lämpliga verktyg och material (exempel 51 Sjöstjärnornas superslott).
- Låt barnen själva hitta lösningar genom att försök och göra fel, söka och att lyckas.

Dokumentering och utvärdering: Vad lyckades? Vad gjorde inte det? Vad var roligt? Vad gjorde inte det?

- Gör dokumentationen på olika sätt som
 - teckningar
 - i skrift
 - med bilder (exempel 22 Gympabok)
 - genom att videofilma.

Ha kul tillsammans! Var med och delta!
Dröm tillsammans, alla idéer är bra!

Glädje, lek och gemensamma aktiviteter

Rekommendationen om fysisk aktivitet under de tidiga åren

1. Fart piggar upp - minst tre timmar fysisk aktivitet varje dag

Aktiviteter inspirerar - ständigt stillasittande är tråkigt



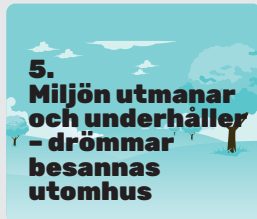
2. Mot en rörlig livsstil - familjen är en viktig förebild

3. Lyssna - ge barnen tillfälle att påverka

4. Övning ger färdighet - mångsidighet till heders



5. Miljön utmanar och underhåller - drömmar besannas utomhus



6. Redskap och leksaker - uppmuntra till att prova



7. Organiserad fysisk aktivitet - Lyckan att få uppleva framgång



8. Fysisk aktivitet inom småbarns-pedagogiken - varje barns rättighet

9. Barnens bästa - samarbete på alla nivåer



RÄVFARA – fartfyllda lekar inomhus och utomhus

Tanken är att barnen uppfinner olika faror som de måste gömma sig för. Leken kan enkelt tillämpas för olika årstider och miljöer. Målsättningen med Fara-lekarna är fartfylld rörelse. I Rävfara-kortets lelexempel letar kaninerna efter låtsasgrönsaker och gömmer sig för räven.

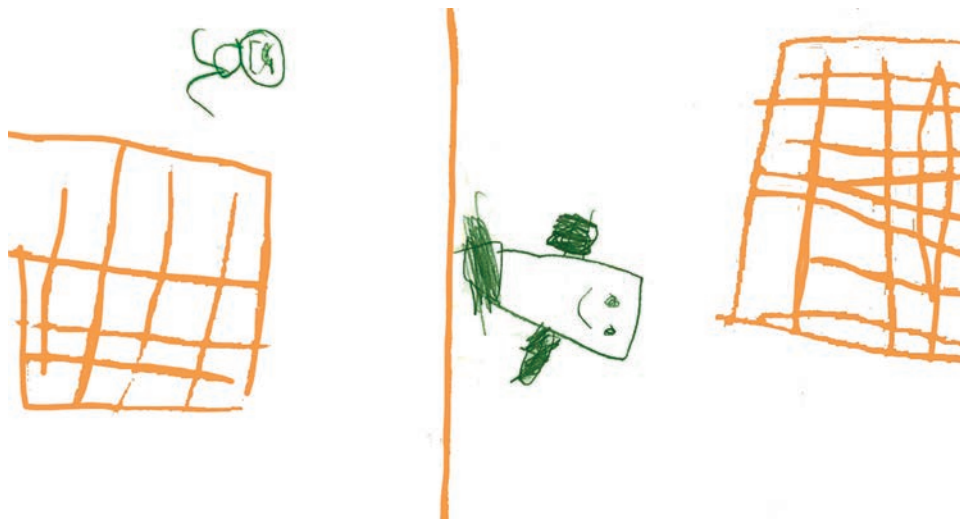
Anknyter till rekommendationens punkt 1 Fart piggar upp – minst tre timmar fysisk aktivitet varje dag.

1. Uggelspelet

DH Meijumäki

”Man ska ta sig från det ena målet till det andra utan att bli tagen av ugglan. Man får inte gå bakom bollväggen. Ugglan får endast röra sig längs mittlinjen. Om man blir fångad eller lämnar området blir man en uggla. Barnen rör sig genom att hoppa på ett ben.”

I ugglespelet är en vuxen eller ett av barnen en uggla som de andra försöker fly ifrån. De andra börjar från målet och försöker ta sig till säkerhet i det andra målet. Ugglan rör sig bara längs mittlinjen och försöker fånga barnen. De som bli fångade blir ugglor.



2. Björnfara - älgarnas gömställe

Dh Pikku-livari

I den här leken är den vuxna en björn och barnen är älgar. Leken börjar med att älgarna går till gömstället för att ta skydd. Gömstället kan vara t.ex. ett innebandymål. Under tiden har den vuxna gömt havre, t.ex. softisbollar, i gymnastiksalen. Havre kan också gömmas i förväg.

Älgarna tar sig ut för att leta efter havre och björnen lurpassar. När man ropar "björnfara" springer älgarna snabbt till överenskomna gömställen. Björnen tar fast älgar. Om björnen får fast en älg blir älgan björnens kompis och börjar också ta fast andra älgar. Under tiden försöker älgarna bära havre till gömstället för att skyddas. Leken är slut när alla älgarna har fångats.

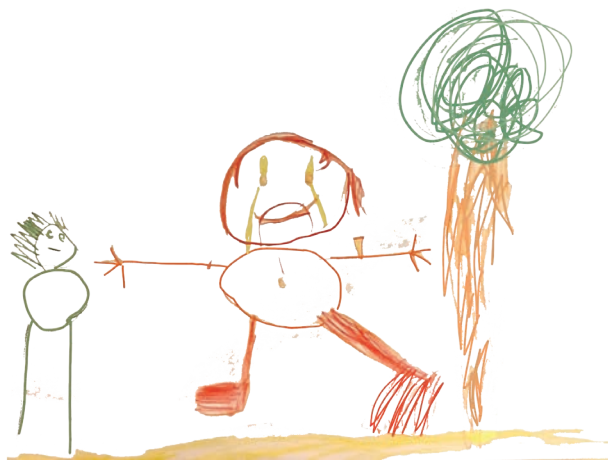


.....

3. Trolljakten

Kauvatsan Päiväpesä

Ett av barnen väljs som trollet som stannar kvar i sitt bo och räknar till tio. Under tiden gömmer sig de andra barnen. Trollet ger sig ut på jakt för att leta fram alla barnen. Trollet leder de funna barnen en och en till sitt bo. I boet väntar kanske trollets mamma (t.ex. en av de vuxna), som småpratar med barnen och bjuder på något litet trolltugg. Leken gör sig bäst i skogen.





4. Tafattleken Björn-fara

Touhula TaikaVekara

Den vuxna är en björn och barnen är hamstrar. Björnen sover i sitt bo och räknar till tio. Under tiden gömmer sig hamstrarna.

När björnen vaknar ropar den "Björnfara" och börjar leta efter hamstrarna. När björnen hittar en hamster ska den ta fast hamstern och leda den till sitt eget bo. Leken fortsätter tills alla hamstrarna har fångats och förts till björnens bo. För de 4-5-åriga barnen som utvecklade leken var det viktigt att björnen var en vuxen. Det bästa stället för leken är en skog eller en gård med många gömställen.

5. Vilken fara som helst

• Daghemmet Upseerin päiväkot

En grupp 2–5-åringar utgick från rävfaran och utvecklade tre olika lekar genom att tänka på vilka andra faror det kunde finnas förutom rävfaran. Barnen engagerade sig i leken som de själva vidareutvecklade. Leken dokumenterades genom fotografier. Bilderna används för att barnen ska minnas leken och för att visa idéerna för de andra dagisbarnen.

- I leken är barren morötter som samlas i en källare (=tunnel). När man ropar rävfara springer alla undan. Den som fångas blir den som ropar fara.
- För ett blåbär består faran av bärplockaren! Barnen samlar blåbär i form av stenar och kottar i hinkar. När man ropar bärplockarfara springer alla undan. Leken fortsätter med jordgubbsfara och bananfara.
- Tjuvens fara är en polis, men utvecklingen av leken lämnades till nästa gång.

6. Tafattleken Tigern

• Daghemmet Keskustan päiväkot

Ett av barnen är en tiger som försöker fånga de andra barnen, dvs. lammen. När tigern får fast ett lamm blir även lammet en tiger som försöker fånga de andra lammen. I början har man alltså en tiger och många lamm och på slutet många tigrar

och ett lamm. Det sista lammet är på sätt och vis ”vinnaren” för att det klarade sig längst från att fångas.



7. Tafattleken Elsa

• Jekkuvekara

Barnen springer undan den som är nata. Den som fångas måste inta ”Elsa-positionen”, dvs. sätta fötterna efter varandra och böja händerna mot sidorna. Den som tas fast blir ny nata. Leken uppfanns av barn på 2–3 år.



8. ”Bil!”

• Koulurinne daghem/ förskoleundervisning

Leken utvecklades av barn i en enhet där det bredvid gården finns en bilväg med precis lagom trafik för en farolek. När en bil kör förbi längs vägen ropar man ”Bil!”, och alla barnen springer och gömmer sig. När en vuxen ropar ”där gick den”, kommer barnen ut från sina gömställen.

9. Hundfångarleken

Daghemmet Peippolan päiväkoti

Först väljer man en hundfångare. De andra är herrelösa hundar som går och gömmer sig. Hundfångaren börjar leta efter hundarna. När hundfångaren hittar en hund tas den till hundgården. Hundarna kan räddas från hundgården av de andra hundarna, så länge de inte upptäcks av hundfångaren. Hundarna som räddats gömmer sig på nytt.

Hundfångarleken kan också lekas så att hundarna som hittats hjälper hundfångaren. Hundfångaren och hundarna som hittats letar efter andra hundar tills alla hundar har hittats.

10. Skattjakt

Daghemmet Kilpiäisten päiväkoti

Barnen delas upp i två grupper, skattjägare och spöken. Spökena gömmer skattkistan och går och gömmer sig. Skattjägarna letar efter skattkistan i "mörkskogen" och försöker se upp för spöken. Barnen som gömt sig, dvs. spökena, försöker fånga skattjägarna.



11. Tafttleken Zombier

Touhula Aarrearkku

1) Man väljer en zombie som har ärtpåsar och sen gör man ett eget bo åt zombien.

2) Zombien ger sig ut från sitt bo. Zombien rör sig sakta och bär på ärtpåsar. Zombien försöker kasta ärtpåsen på de andra barnen. De andra barnens uppgift är att försöka undvika ärtpåsar och att springa undan zombien.

3) Om ett barn träffas av ärtpåsen hamnar barnet i zombieboet och zombien går också till sitt bo. Barnen som blir träffade blir också zombier som försöker träffa de andra barnen med ärtpåsar. Leken fortsätter tills alla har åkt fast, dvs. förvandlats till zombier.

Barnens egna idéer på lekar



Uppfinn en lek som
får upp
pulsen och
framkallar svett!

AKTIVITETSTANKNING – lekar för att minska sittande och stillastående

Idén med aktivitetstankning är att tänka ut sätt att få avbrott i stillasittandet. Det är naturligt för barn att röra på sig, leka och hålla igång i olika ställningar och lära sig genom att göra saker själva. Fundera med barnen över var den egna aktivitetstankningspunkten skulle kunna vara och hur man kan röra sig där.

Anknyter till rekommendationens punkt 1 Fart piggar upp – minst tre timmar fysisk aktivitet varje dag.

12. Skogsutflykt inomhus

Daghemmet Nukarin päiväkoti

Ta fram idéer med barnen på en skogsutflykt inomhus. Olika redskap används för att bygga träd, stenar, floder osv. som man ska ta sig över, under, klättra i eller hoppa över.



13. Matbordsgympa

Touhula Kerava

I väntan på maten kan barnen uppfinna en matbordsgympa som ordnas vid bordet. Rörelserna kan vara exempelvis:

- man lägger handflatorna mot bordet och ställer sig framåtlutad från bänken
- man ställer sig på bänken och knäböjer
- Man lägger handflatorna på bordet, fötterna på bänken och lyfter fötterna i luften växelvis.



14. Äventyrsresa till drömlandet

Daghemmet Keskustan päiväkoti

På väg till dagvilorummet går barnen ett äventyrsspår som är lite annorlunda för varje dag. Det är en bra idé att ta med några barn åt gången för att tänka ut och bygga spåret.

Spåret kan exempelvis innehålla:

- olika hopp från ”sten till sten, balansering eller hoppning fram och tillbaka längs en linje, exempelvis målartejp eller elektrikernejp i golvet
- tunnlar, antingen en rörtunnel eller byggd av stolar
- korsa en bro, exempelvis stolar på rad så att man alltid kliver över stolsryggen till nästa stol
- trampolinhoppning; man kan t.ex. räkna till tio hopp eller räkna upp alfabetet under hoppningen
- dörröppningen till vilorummet täcks av ett ”laserstrålenät”, som barnen ställer upp med gummiband som fästs i krokar i dörrkarmarna. Meningen är att man ska slingra sig genom dörröppningen utan att man rör vid en ”laserstråle” (eller gummiband) och får en ”stöt”

15. Aarnis och Einos raketlek

Daghemmet Etanatien päiväkoti

I raketleken utgörs raketerna av scarfar. Barnet kastar upp scarfen och försöker hinna till andra rummet innan scarfen landar i golvet. Flera scarfraketer kan vara i luften samtidigt.

16. Bensin i motorn

Touhula Vähäheikkilä

”När ett av barnen ropar ”bensinen tar slut” får barnet gå och tanka i gympasalen på trapetsen eller i ringarna i några minuter. När tanken är full orkar man göra t.ex. bordsarbeten.”



17. Äventyrsspåret

Daghemmet Keskustan päiväkoti

Det rörliga äventyrsspåret kan byggas tillsammans med barnen mellan t.ex. våningar eller längs vägen till toaletten, tamburen eller matrummet. Tips för att bygga äventyrsspåret:

- man går i trapporna enligt olika instruktioner, t.ex. genom att bara ta vartannat steg
- i trappornas nedre ände finns en längre hoppruta som gjorts i golvet med eltejp
- framför toaletten finns olika balanseringsmöjligheter, så man kan öva balans när man väntar på att toaletten blir ledig
- ett gosedjur hängs upp i den övre dörrkarmen och bredvid den en röstbubbla med texten "GE EN KLAPP", dvs. man kan hoppa i dörröppningen och försöka nå gosedjuret med en klapp
- eltejp kan användas för att skriva bokstäver i rutgolvet; man kan sedan "skriva" sitt eget namn eller annat valfritt ord genom att hoppa på bokstäverna i rutnätet.

18. Apleken

Daghemmet Kultavuoren päiväkoti

Man kan leka apa med hjälp av ribbstolarna, ringarna och repen i gymnastiksalen.

19. Man får röra eller inte!

Daghemmet Ekholmintien päiväkoti

I leken Inte röra golvet får barnen fritt välja nödvändiga redskap från motionsredskapsskåpet för att göra en bana i gymnasalen. Meningen är att röra sig längs redskapen utan att röra golvet.

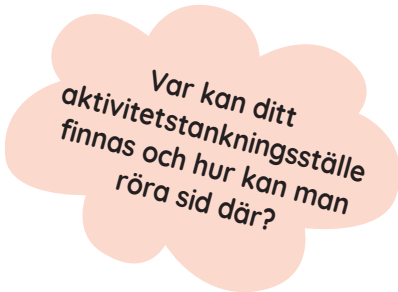
Man kan även ändra leken så att man BARA får röra golvet. Barnen springer i salen och försöker undvika föremålen/redskapen på golvet. Om man rör vid ett föremål måste man gå till den tjocka madrassen och göra en kullerbytta.

Barnen hittade på en tredje variant där varje barn måste röra vid varje föremål/redskap som finns i salen.





Barnens egna idéer på lekar



Var kan ditt
aktivitetstankningsställe
finnas och hur kan man
röra sig där?

AKTIVITETSMÄTARE – idéer för att uppmuntra familjer och gemensamma aktiviteter

Meningen med aktivitetsmätaren är att uppmuntra familjer att röra sig tillsammans. Barnen kan planera sina egna mätare. Som stöd för mätaren kan familjer erbjudas tips och idéer för att röra sig tillsammans. Barnen kan göras delaktiga i att tänka ut familjens gemensamma aktiviteter.

Anknyter till rekommendationernas punkt 2 Mot en rörlig livsstil – familjen en viktig förebild.



20. Familjens aktivitetsspass

Touhula Paltta

För familjer kan man skapa ett aktivitetsspass för en månad, där barnen samlar in olika idéer om aktivitetsgrenar och -former som kan utföras tillsammans med familjen. I dag-hemmet får barnen teckna bilder på gemensamma aktivitets-stunder och/eller kryssa för punkter som familjen har gjort tillsammans. Passen lämnas tillbaka vid månadsslutet och gås sedan igenom i daghemmet tillsammans med barnen.

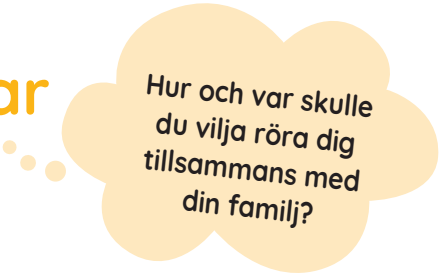


21. Aktiviteter i hundratal

Nyslotts östra regions fdv

Aktiviteter i hundratal är ett häfte där man antecknar antalet aktiviteter som barnen utfört. För varje 30 minuter får man exempelvis fästa ett klistermärke i häftet. Häftet används även hemma så att även familjerna kan involveras i aktiviteterna.

Barnens egna idéer på lekar



Hur och var skulle
du vilja röra dig
tillsammans med
din familj?

APORNA I TRÄDEN – aktivitetsidéer på bild

Uppmuntra barnen att hitta på olika ställen där aporna kan klättra och hänga. Barnen kan också ta bilder och videofilmer på varandras aktiviteter. Vilka andra aktivitetsidéer skulle ni kunna filma?

Anknyter till punkt 3 Lyssna – ge barnen tillfälle att påverka.

22. Gympaboken Daghemmet Majakka

Gympaboken börjar fyllas genom att barnen tänker ut olika gymparörelser. Efter att idéerna har samlats ihop är ett av barnen fotograf och tar fotografier av de andra barnens rörelser. Det är bra att växla roller mellan vem som fotograferar och gympar. Med hjälp av en vuxen skrivs bilderna ut som ett häfte som barnen kan använda och läsa fritt. Så föds barnens gympabok.

23. Modellprestationer Touhula Salo

Barnen kan filma ”modellprestationer” av olika sporter som sprint, häcklöpning, längdhopp och bollkastning. Barnen beskriver först de olika momenten i prestationen, varefter en prestation filmas.



24. Aporna

Dahemmet Paulaharjun päiväkoti

"Barnen blev genast entusiastiska över apkortet och sprudlade genast av idéer om hur de kunde röra sig som apor i daghemmet. Barnen imiterade apornas rörelser och hängde och klängde."

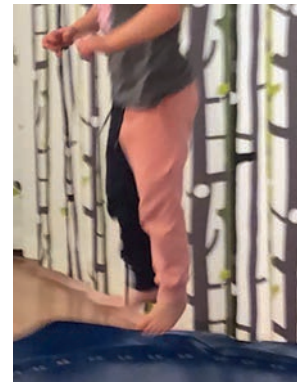
.....

25. Min egen gymparörelse

Daghemmet Hyrylän päiväkoti

Barnen intervjuas först om sina egna lärandemål. Målen anknyter förvånansvärt ofta till motion och rörelse: målet kan till exempel vara att lära sig att hjula. Tänk tillsammans med barnen ut hur man kan lära sig en ny färdighet och efter det kan de olika övningsmomenten videofilmas. Filmaren kan antingen vara en vuxen eller ett av barnen.

.....



Barnens egna idéer på lekar



Vilken
rörelselek skulle du
vilja fotografera
med kamera
eller videofilma?

AKTIVITETSÄVENTYR – aktivitetsberättelser i sagoform

Aktivitetsäventyren använder sig av barnens fantasi och man rör sig i takt med berättelsen. Olika äventyrliga ämnen kan användas som stimulans. Barnen kan också uppfinna sina egna äventyrskaraktärer.

Anknyter till punkt 3 Lyssna – ge barnen tillfälle att påverka.

26. De tre bockarna

Kouvolas öppna småbarnspedagogik

Sagan om de tre bockarna Bruse kan framföras som bords-teater med berättande i sångform. Barnen och föräldrarna är först åskådare och efter att ha hört berättelsen får de delta i framförandet. Barnen kan "gå på bron" över åskådarbänkarna – teaterföreställningen utvidgas då till ett rörligt äventyr med bockarna och trollet.

27. Barnen planerar och genomför en motionsbana

Daghemmet Puistolans päiväkoti

Daghemmet Puistolans päiväkoti har skapat en motionsbana åt barnen. Barnen rörde sig i motionspunkterna tillsammans med sina föräldrar.



28. Tafattleken Elsa och Olaf

Touhula Kompassi

Olaf är den som tar fast de andra deltagarna, dvs. Elsona. När Olaf får fast Elsa, måste Elsa göra en piruett ett varv runt för att få fortsätta sin resa. Man kan ta skydd i lekutrustning utomhus, t.ex. rutschkanan, klätterställningen och gungorna. De kallas för slott i tafattleken. Man växlar emellanåt mellan vem som jagar och vem som fångas. Om deltagarna är många kan det finnas flera Olaf.

29. Konturleken

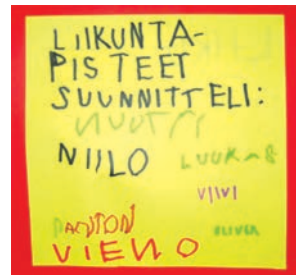
Daghemmet Merihevonen

Några av barnen ligger på marken och några andra ritar deras konturer på marken. Ibland ställer sig någon av de liggande upp, springer runt hela gänget och går sedan tillbaka till sin plats.

30. Järvloppet

Daghemmet Mielakan päiväkot

”Vi sjöng en sång om en järv med skogsförskolebarnen. Järven gjorde sedan dagliga intåg i barnens lekar. Det fick en pojke att uppfinna järvloppet. Marken skakade och knäna fick slita hårt när järvpaket tog fart...på knäna.”



31. Fartboll

Gruppdaghemmet
Kupperiskeikka Oy



Barnet sätter bollen under gymnastikringarna. Ringarna används för att ta fart och för att försöka sparka bollen i ett mål, en måltavla eller motsvarande. Efter att ha sparkat bollen hämtar barnet den och ger till nästa spelare. Man kan också spela så att en spelare har flera bollar och man byter efter att alla bollar har sparkats.

32. Mänsklig spinner för fem personer

Daghemmet Konginkankaan
päiväkoti

Man behöver fem barn: ett av barnen lägger sig på rygg på marken och de andra tar fast i händerna och fötterna och snurrar spinnern. Alla får vara spinner i sin tur.

33. Backåkningsstafett

Kuvansi förskola

Man gör två lag. Man åker nerför backen och springer upp. Nästa åkare får starta när den föregående är uppe. Vinnaren är laget vars alla åkare har åkt ner en gång och sprungit tillbaka upp.



34. Rörelseäventyret Tiinas och Ottos resa

Daghemmet Oravainen

- Tiina och Otto vaknade på morgonen. (töjning) Sedan åkte de till Spanien. (spring)
- I Spanien klättrade de upp på en hög klippa. (ribbstolar) De åkte nerför klippan i en sjö. (rutschkana)
- Sedan simmade de in i en grotta. (kryper på magen in i en tunnel)
- I grottan fanns en konstig och skrämmande varelse som man måste komma förbi. (slå på bollar med klubbor) Sedan gick Tiina och Otto hem. (gång längs en linje).



Barnens egna idéer på lekar



Berätta din egen
äventyrsberättelse.
Rör dig och lek i takt
med stöd av
berättelsen.

VAD GJORDE JAG UTE? – idéer för mångsidiga utomhusaktiviteter

Olika sätt att röra på sig utomhus kan samlas på bildtavlor. Bildtavlorna kan på förhand innehålla de mest populära aktiviteterna samt blankutrymme där man kan rita nya. Bildtavlorna stimulerar till lekar innan man går ut.

Anknyter till rekommendationernas punkt 4 Övning ger färdighet – mångsidighet till heders.

35. Jesse Daghemmet Etanatie päiväkot

Aporna hänger i klätterställningen. Älgarna försöker träffa aporna med mjuka bollar. När en apa blir träffad förvandlas den till en älg. Leken fortsätter tills alla aporna har förvandlats till älgar.

36. Kepskastning Daghemmet Marjahattu

Kepsar slängs i klätterställningens nät. Man räknar hur många kepsar som fastnar i spindelns fälla, dvs. klätterställningens nät.

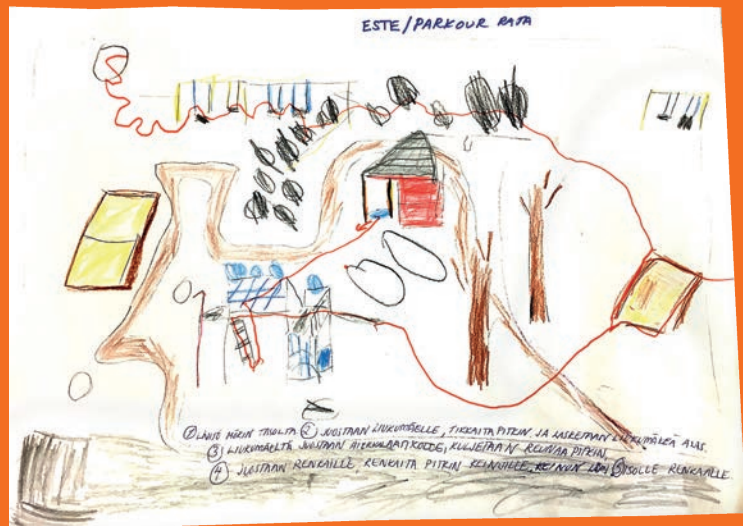
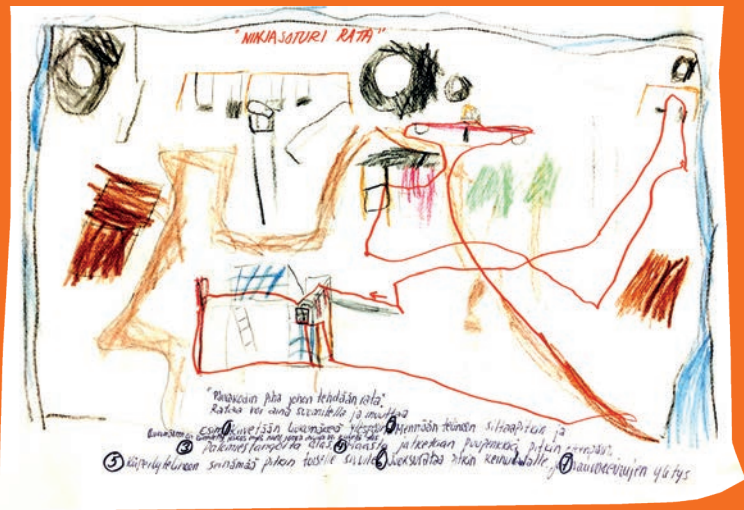
37. Tafattleken Burktrollen Daghemmet Konginkankaan päiväkot

I burktrollshipa som tänktes ut av 3–4-åringar tar man på sig burkfötter. En är ett troll som jagar och tar fast de andra.

38. Ninjakrigarbanan/parkourbana

”Först springer man längs banan och hoppar sedan ut genom fönstret och vidare till ringarna och springer upp för rutschkanan och åker ner genom röret. Sedan försiktigt längs linjen. Man kan alltid ta sig fram på olika sätt. Och man måste hoppa mycket. Och sedan om på nytt.”

Jordgubbarna har varit entusiastiska över tricksande på eget initiativ. Gruppens förskolebarn har ivrigt sprungit och rört sig genom trickbanan på daghemmets gård på olika sätt – ibland snabbare och ibland långsammare. Barnen själva kallar banan för en Parkourbana. Banan utnyttjar befintliga ställningar och redskap på gården.



39. Löparbana

Daghemmet Mäyränkorven päiväkot

Löparbanan byggs på daghemmets gård. Tanken är att börja springa från startlinjen och förflytta sig längs uppgiftspunkterna och fram till målet. Barnen kan själva rita START-, MÅL- och STOPP-skyltar samt bilder för uppgiftspunkterna.

Uppgiftspunkter:

1. koner på rad -> hoppa över
2. upprätta hinkar -> slalom mellan hinkarna: man får inte röra vid de röda, de gula ska rundas
3. två rep på olika höjd: man ska ta sig över den låga och under den höga
4. påshoppning -> runda märket
5. över spadarna
6. klättra upp på stenarna och hoppa ner
7. backlöpning -> upp - ner -> MÅL och STOPP



40. Isbitsjakt och plundring

Lähemäki barnhus

"På vintern fryste vi i iskuber i olika färger i mjölkpaket. När kuberna öppnades utomhus ville barnen gömma dem på gården så att andra skulle leta efter dem. En annan idé var att plundra kuberna från det andra lagets bo och lägga dessa till sina egna skatter."



41. Tafattleken

Spindeln och fjärilen

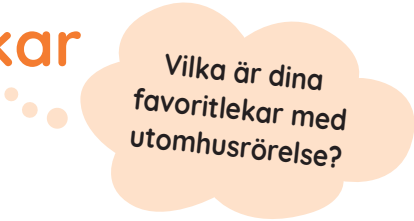
Touhula TaikaVekara

Ett barn väljs som spindel och de andra barnen är fjärilar. Spindeln försöker "äta" fjärilarna. Fjärilen blir uppäten när en spindel rör fjärilen med handen och gör ett åtljud (t.ex. nam nam). Fjärilen förvandlas till en spindel och hjälper den andra spindeln att ta fast resten av fjärilarna. Leken slutar när alla fjärilar har blivit uppätta.

Leken uppfanns av barn på 4-5 år. På bilden leker gruppens vuxna och barnen Spindeln och fjärilen tillsammans.



Barnens egna idéer på lekar



Vilka är dina
favoritlekar med
utomhusrörelse?

RÖRLIGHETSKIKARE – möjligheter att röra sig i omgivningen

Rörelsekikarna hjälper barn och vuxna att hitta platser för äventyr och aktiviteter i sin omedelbara omgivning. Låt barnen uppfinna sina egna sätt att använda utrymmet till att röra sig och motivera till rörliga lekar i olika miljöer.

Anknyter till rekommendationernas punkt 5 Miljön utmanar och underhåller – drömmar besannas utomhus.



42. Bergsklättring

Daghemmet Villin lännen päiväkoti

”Barnen (0–3 år) kom på att de vill leka bergsklättrare, men vad kunde användas som berg? Olika höga stolar förstås! Man gjorde en bergskedja av stolarna som man sedan klättrade och balanserade på. Till slut kom man till ”toppen av bergskedjan”, där man kunde hoppa ned i en ”pool”, som utgjordes av en mjuk och tjock madrass.”



43. Tricksande

Daghemmet Maunukselan päiväkoti

”Barnen håller utsikt efter aktivitetsplatser. De uppfinner nya hela tiden. Först in genom tunneln, sedan över tunneln, sedan över gungan, kasta bollen i mål, springa uppför backen och rulla ner, snurra rockringar, balansera på en bock, sedan in i tunneln igen. Barnen uppfann allting själva.”

44. Rörelsekamera

Daghemmet Koulurinteen päiväkoti

Istället för rörelseikare kan man använda en kamera, så att man får en rörelsekamera.

”Rörelsekameran användes för att upptäcka nya platser för tricks på skolgården. Från början hade man planerat att leka leken Hur mycket är klockan, Herr Varg? I utkanten av den jämna planen hittade man en stenmur för klättring, slalomträd, trånga grenklykor, ett bollspelsmål att springa igenom och att hänga i när jag lyfte, sedan landa ner på egna ben, trapplöpning och ner för räcket. En riktig lekplats med andra ord.”

45. Skådarkollage

Daghemmet Upseerin päiväkoti

”Man skapade ett bildkollage av aktivitetsplatser där man först fotograferade platsen och sedan barnen medan de lekte där. Kollagen läggs fram på daghemmet för att gruppen och de andra barnen i daghemmet ska få idéer om hur platsen kan användas för aktiviteter. Kollagen kan användas för att uppmuntra till rörelse i alla typer av utrymmen.”



46. Håll din sida ren

Daghemmet Niskalan päiväkoti

Barnen har uppfunnit en ny gårdsversion av den välkända leken Håll din sida ren. Barnen delas upp i två lag på gården på var sin sida av ett staket. Lagen kasta svansbollar från den egna sidan till den andra, dvs. försöker hålla sin sida ren från svansbollar. Spelplanshalvorna kan också delas upp med en linje, ett rep osv.

.....

47. Yllestrumpsskridsko

DH Meijumäki

”Man tar på sig yllestrumpor och gör om korridoren till en skridskobana! Med yllestrumpor på får man åka skridskor, göra piruetter och glida!”

.....

48. Vattenrutschbana

Daghemmet Maunukselan päiväkoti

Genom rörelsekikarna kan rutschkanan bli en vattenrutschbana på Tykkimäki nöjespark.

”Man sprang snabbt uppför banan och åkte ner. Vi blev genomblöta.”



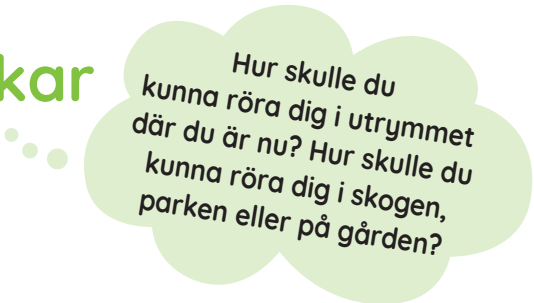
49. Rörelsekortspåse

50. Var rör sig kompisarna?

”Om rörelsekikarna fångar en tiger är det bäst att snabbt springa undan!”

[illegible]

Barnens egna idéer på lekar



Hur skulle du
kunna röra dig i utrymmet
där du är nu? Hur skulle du
kunna röra dig i skogen,
parken eller på gården?

GODSAKSSKÅPET – motionsredskap som leksaker

Med hjälp av fantasin förvandlas motionsredskapsförrådet till ett godsaksskåp. Låt barnen använda fantasin: trolle de mest underbara läckerheterna av redskapen och uppfinn egna rörelselekar. Samtidigt kan ni diskutera hur hälsosamma godsakerna är.

Anknyter till rekommendationernas punkt 6 Redskap och leksaker -uppmuntra till att pröva.

51. Sjöstjärnornas superslott Daghemmet Palokankaan päiväkoti

”Barnen inspirerades till att använda grupprummets befintliga möbler och gymparedskap till att bygga en bana, som sedan blev till ett slott. De fick hämta ytterligare redskap från bl.a. daghemmets gympasal. Superhjältar, sälar, delfiner och hajar drar ut på äventyr på bron över floden, floden, bryggan och stranden. En skyddsplats fanns också samt sköldpaddor under havssanden.”



52. Tafattleken Munken

Touhula Vähäheikkilä

”Barnen kom omedelbart på att de orangea rockringarna ser ut som munkar. Barnen spred ut rockringarna över gympasalens golv och sprang från en ring till en annan. Idéen utvecklades till en tafattlek där man kunde ta skydd inuti munkarna.”

.....

53. Dragkamp

Daghemmet Rengon päiväkoti

”Barnen knöt fast två hopprep i en bänk och tävlade om vem som först kunde dra sig till bänken sittandes. Hoppsan, bänken stannade inte på sin plats, så andra barn behövdes som vikter.”

.....



Barnens egna idéer på lekar



Vilken rörelselek
skulle du vilja
fotografera med
kamera eller
videofilma?

SKATTKARTAN – barnens egna äventyr

Gör en karta över det egna rummet eller gården och rita olika rörelseplatser som kan följas för att hitta skatten.

Anknyter till rekommendationernas punkt 7 Organiserad fysisk aktivitet – lyckan att få uppleva framgång

54. Skattjakt

Daghemmet Vesangan päiväkoti

För skattjakten behövs ett stort antal hinkar eller koner där man kan gömma ”skatterna”. Barnen delas upp i lag som alla har sin egen hemmabas. Alla barnen ger sig ut samtidigt för att leta efter skatterna. Om konen inte har en skatt återgår barnet till hemmabasen och gör en överenskommen rörelse 10 gånger. Om en skatt hittas tar man med den till sin hemmabas. Sedan kan man ge sig ut för att leta efter en ny skatt. Ställ in en timer: när klockan ringer återvänder alla till sin hemmabas och räknar sina egna skatter. Vinnaren är laget som har samlat flest skatter. Till slut ställer barnen tillbaka skatterna under 54. konerna och spelet börjar om från början.



55. Pausgympapåsen

Daghemmet Ruoriniemen päiväkoti

”När rumpan inte längre klarar av att sitta still får barnen turvis välja, dra lott om eller leta fram ett pausgympakort åt sig själva.”

Man kan samla ihop en gemensam pausgympapåse i förskolebarnens grupprum. Ur påsen kan man välja, dra lott om eller leta fram ett kort åt sig själv när man inte orkar vara stilla. Barnens egna gympaidéer läggs eller byts ut i påsen.

Korten kan exempelvis innehålla:

- veckodagsramsa
- sång: Händer upp, händer ner, händer på sidan
- rörelseserier för hjärngymnastik
- sång: Vi hoppar! (magtrumma)



Barnens egna idéer på lekar



Skapa din egen
trickbana

DRÖMMARNAS AKTIVITETSDAG

– låt idéerna flyga

Aktivitetsdrömmar kan samlas på exempelvis ett stort papper där dagens struktur har tecknats ned med bilder och text. Alla idéer är bra när man drömmer – utförandet kan man senare se över tillsammans.

Anknyter till rekommendationernas punkt 8 Fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken – varje barns rättighet.

56. Aktivitetsbana

Daghemmet Mielakanpäiväkoti

”Skogsförskolebarnen planerade och genomförde en aktivitetsbana för hela daghemmet. Alla tänkte på vilken slags rörelsepunkt de ville skapa för aktivitetsbanan. Planerna tecknades ned och byggdes. Alla husets grupper tog sig runt rörelsepunkterna på drömmarnas aktivitetsdag. Varje förskolebarn stod vid sin egen punkt och visade och berättade hur man gör.”

.....

57. Spinner

Daghemmet Konginkankaan päiväkoti

Efter önskemål från barnen ordnade daghemmet Konginkankaan päiväkoti spinner-veckor.

”Vi uppfann en mänsklig spinner: man lägger sig på golvet på magen, lyfter upp benen i luften och snurrar runt med kraft.”



58. Kurragömma bland träden

Jekkuvekara

”Pilarna ska fästas på träden. Gömstället kan hittas genom att man följer pilarna. Om man har följt pilarna rätt.”

Ett av barnen gömmer sig och markerar sitt gömställe med 43 pilar på träden. En vuxen kan hjälpa till med att markera gömstället. De andra barnen letar efter gömstället genom att följa pilarna på träden.

.....

59. Skuggbilder som rörelsetips

Daghemmet Puistolan päiväkoti

Barnen kan planera och genomföra en rörelsebanan där barnen gör instruktioner i form av skuggbilder. Först planerar barnen banans uppgifter och målar sedan skuggbilder av de andra barnen. Barnen kan gå runt banan i grupper på dagen och med föräldrarna på eftermiddagarna.



60. Hundarnas hinderbana

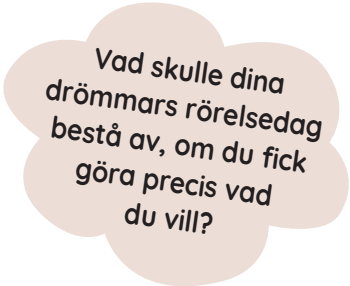
Daghemmet Tulkkilan päiväkoti

Hundlekarna kan utvidgas till gympasalen och man kan tillsammans med barnen bygga en agilitybana för hundar. Barnen får själva planera och utföra. Banan består av exempelvis en tunnel, hinder, en bom och rockringar. Man går runt banan i par: det ena barnet är ledsagare och den andra är hunden som tar sig igenom banan.

.....



Barnens egna idéer på lekar



Vad skulle dina
drömmars rörelsedag
bestå av, om du fick
göra precis vad
du vill?

