



Bestevennene Julie og Julian gleder seg veldig til jul, men synes det er litt kjedelig å vente i 24 dager på selveste julaften. De bestemmer seg derfor for å finne på nye leker hver eneste dag frem til den store dagen. Synes du også det er lenge å vente? Bli med Julie og Julian, og finn ut hvilken lek som skjuler seg bak dagens luke i aktivitetskalenderen!

FROSKEFANGST

Hensikt

I Froskefangst leker barna i høy intensitet når de hopper dype froskehopp enten for å unngå å bli tatt eller når de fanger frosker.

Utstyr

Ingen krav til utstyr

Forklaring

1. Avgrens lekeområdet.
2. Barna er frosker og fordeler seg på lekeområdet.
3. Avhengig av hvor mange som er med på leken velger en ett eller flere barn som er jegere.
4. Når leken starter skal froskene forflytte seg med froskehopp og unngå å bli fanget av jegerne (jegerne skal også hoppe).
5. Froskene som blir tatt blir til jegere. Hvor lang tid tar det før alle froskene er blitt jegere?

Variasjon

- En kan variere leken ved å leke at barna er andre dyr og imiterer dyret sitt bevegelsesmønster. Eksempel kan være pingviner, slanger (åler seg), geparder (løper fort), krabber (armer og bein i bakken med ryggen ned, og går sidelengs) eller hester (galopperer).





Bak dagens luke skjuler det seg en lek som Julian synes er gøy, men også litt skummel. Julian er nemlig litt redd for et dyr som begynner på «sssssss». «Det går fint Julian, jeg skal passe på deg, og så er det jo bare en lek», sier Julie. Åpne luken og bli med på dagens lek!

SLANGEJAKT

Hensikt

I denne aktiviteten må barna løpe i høy intensitet for å fange en slange. Leken utfordrer samtidig øye-håndkoordinasjon.

Utstyr

Tau

Forklaring

1. Avgrens lekeområdet som barna skal være innenfor.
2. Ett eller to av barna holder et tau og er slangetemmere.
3. Slangetemmeren/ene drar tauet rundt omkring på gulvet/bakken.
4. De andre barna prøver å «fange» slangen (Tauet skal føles langs gulvet, ikke i luften).





Det har begynt å bli kaldere ute, og Julie og Julian tenker tilbake til sol og sommer. Det får bestevennene til å ville leke en veldig gøy lek, der solen har en helt spesiell rolle. Bli med og åpne dagens aktivitetsluke!

SOLA SKINNER PÅ...

Hensikt

I leken Sola skinner på... må barna lytte til en instruks og vurdere hvordan de skal handle. Leken stiller krav til konsentrasjon og språk.

Utstyr

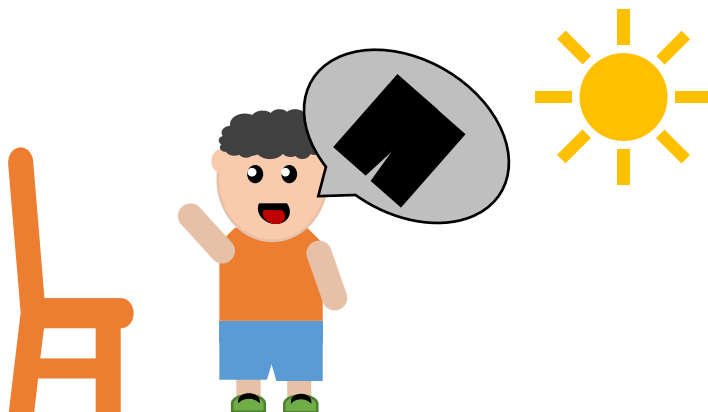
En stol til hvert barn (eller f.eks. sitteunderlag eller rockering)

Forklaring

1. Barna sitter på hver sin stol i en ring, ett barn står i midten uten stol.
2. Barnet i midten seier f.eks.; "solen skinner på de som har sorte klær på".
3. Alle barna med sorte klær må nå reise seg og finne seg en ny stol. Barnet i midten forter seg og tar en stol som er ledig.
4. Det barnet som ikke finner seg en ny stol er nå i midten, og gir ny instruksjon.

Variasjon

- Barnet i midten kan gi instruksjon om hva som helst, og du som voksen kan evt. bestemme hva de skal gi instruksjon om. Det kan f.eks. være farger på klær de har på seg, eller hva de liker å gjøre eller spise.





Noe av det morsomste Julie og Julian vet, er å herme etter hverandre. I dag har bestevennene lyst til å leke en lek der alt handler om nettopp dette. Liker dere å herme også? Bli med på dagens lek!

HERMEGÅSA

Hensikt

Hermegåsa utfordrer barna sin kreativitet ved at barna skal komme på og lede andre barn i ulike øvelser. Øvelsene vil samtidig utfordre barna motorisk.

Utstyr

Ingen krav til utstyr

Forklaring

1. Lag grupper på fire-fem barn.
2. Barnet som er fremst leder rekken sin og bestemmer hvilke øvelser de andre barna som står bak i rekken skal herme etter.
3. Etter en liten stund løper det fremste barnet bakerst i rekken og det barnet som nå er fremst leder gruppen og skal bestemme nye øvelser.

Tips

- Den voksne må gjerne starte med å lede leken, så kan barna ta over etter hvert.





«Vet du at bjørner kan sove i hi i et halvt år?», spør Julie.

«Oi, det var lenge», svarer Julian. Bjørner er veldig spennende dyr, og i dag vil Julie og Julian gjøre som bjørnen gjør store deler av vinterhalvåret. Dere skjønner kanskje hvilken lek de vil leke i dag?

BJØRNEN SOVER

Hensikt

I aktiviteten Bjørnen sover, øver barna på samarbeid og grunnleggende motoriske ferdigheter, i tillegg stimuleres de taktile og kinestetiske sansene.

Utstyr

Ingen krav til utstyr.

Forklaring

1. Barna og en til to voksne står på alle fire og lager en ring. Et barn er bjørn og ligger i midten av ringen.
2. Barna og de voksne synger "Bjørnen sover" mens de kryper rundt bjørnen.
3. Når sangen er ferdig skal bjørnen prøve å fange så mange barn og voksne som mulig. De som blir fanget er med som bjørner i neste runde.

Variasjon

- Som variasjon kan barna forflytte seg på ulike måter. Barna kan f.eks. løpe eller hoppe. Bjørnen kan evt. få en vanskeligere måte å forflytte seg på enn de øvrige barna.





Julian finner ikke nisseluen sin. «Julie, har du sett den? Du pleier jo alltid å huske hvor ting er», sier Julian. «Ja, det er enkelt, du la den jo i hylla di!», svarer Julie. Er dere like gode til å huske som Julie? Bli med og åpne dagens luke!

NAVNELEKEN

Hensikt

I denne leken utfordres arbeidsminnet til barna. De skal huske hvilken bevegelse som er knyttet til navnet til hvert barn.

Utstyr

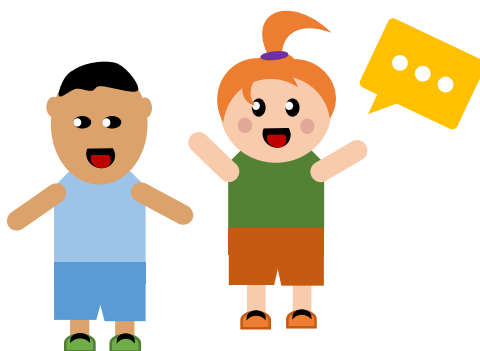
Ingen krav til utstyr

Forklaring

1. Alle barna stiller seg i en ring med en armlengdes avstand mellom hverandre.
2. Ett barn starter med å si navnet sitt og gjør en valgfri bevegelse; F.eks. Jeg heter Anne og gjør slik (som kan være å hinke).
3. Etterpå svarer alle: «Du heter Anne og gjør slik» (alle gjør bevegelsen som her var å hinke).
4. Slik fortsetter det helt rundt til alle har sagt navnet sitt og laget en egen bevegelse.
5. Til slutt tar en runden en gang til, men nå uten at hver enkelt sier navnet sitt. Den voksne peker på et barn og alle sier navnet til den som blir pekt på og gjør bevegelsen som barnet har valgt. Leken fortsetter rundt hele ringen.

Variasjon

- En ekstra utfordring kan være at en peker på barna i tilfeldig rekkefølge.





Julian husker ikke alltid hvor luen sin er, men han har alltid full kontroll på hvem som har kommet i barnehagen. Bak dagens luke skjuler det seg en lek der noen skal gjemme seg... Bli med og se om du er like oppmerksom som Julian!

HVEM ER BORTE?

Hensikt

I Hvem er borte? må barna huske hvem som er med på leken, og prøve å finne ut hvem som er gjemt under teppet.

Utstyr

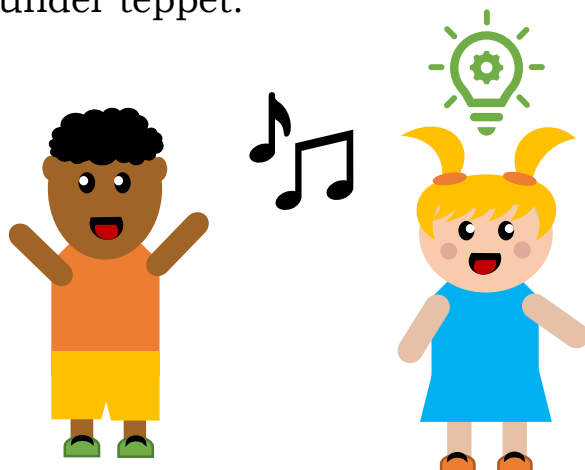
Teppe
Musikk

Forklaring

1. Barna står spredt på gulvet.
2. Når musikken starter skal barna danse og flytte seg rundt i rommet.
3. Når musikken stopper skal alle barna legge seg ned på gulvet og lukke øynene.
4. Den voksne legger et teppe over ett av barna og barna skal prøve å finne ut hvilket for barn som er gjemt.

Variasjon

- En variasjon i leken kan være at barna står i en sirkel, så går ett barn ut av rommet. Da skal et av barna i sirkelen legge seg ned på gulvet i midten av sirkelen med teppet over seg, så skal barnet som gikk ut komme inn igjen og prøve å finne ut hvilket barn som ligger under teppet.





«Har du hørt om det skumle monsteret som bor i elven?», spør Julie. «Nei», svarer Julian, og var usikker på om ville høre mer. Julie ville likevel vise en spennende lek som handler om dette monsteret...
Bli med, om dere tør!

NØKKEN KOMMER

Hensikt

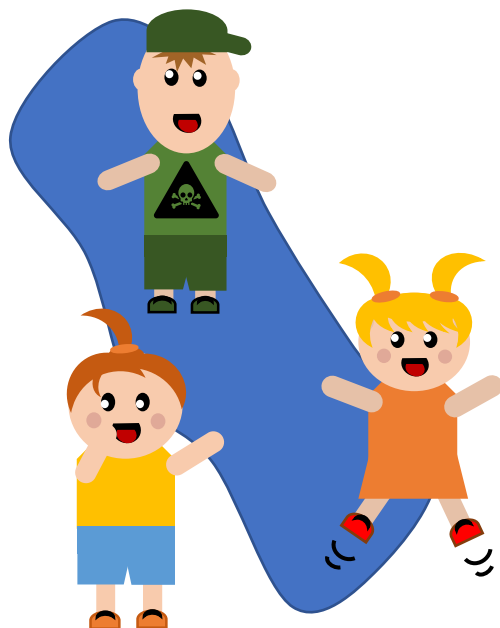
I denne aktiviteten vil barna utfordre ferdigheten å hoppe, da de skal hoppe over bekken og unngå å bli tatt av nøkken.

Utstyr

Tau

Forklaring

1. Marker «bekken» på bakken med (parallele) tau. Bekken må ikke være breiere enn at barna kan hoppe over.
2. To eller tre barn er «nøkker» og er ute i bekken.
3. De andre barna står på hver side av bekken og prøver å hoppe over uten å bli tatt av nøkken.
4. Bytt nøkken etter hvert som et barn blir tatt, eller bytt etter en stund.





Julian var litt redd for forskjellige ting, også selv om tingene ikke fantes i virkeligheten, sånn som nøkken. «Kanskje du vil bli med på en lek som ikke er skummel, men man må være veldig sterk», spør Julie. «Jaaa», svarer Julian. Bli med og se hvilken lek som skjuler seg bak dagens luke!

TA OPP POTETER

Hensikt

I denne aktiviteten vil barna trene opp styrke i armer ved å holde fast i hverandre (potetene) eller dra potetene løs (bonden).

Utstyr

Ingen krav til utstyr

Forklaring

1. Barna er poteter som ligger på magen med armene inn mot midten og holder hverandre i hendene.
2. Bonden skal prøve å få løs en og en potet ved å trekke i beina til poteten.
3. Når poteten slipper taket i de andre, blir den poteteten til bonde og blir med å få løs flere poteter.

Variasjon

Kan en prøve å henge sammen med beina?





10

Julie og Julian har begge lyst til å bli bønder en dag, i hvert fall vil de gjerne besøke mange bondegårder. I så fall må de blant annet være flinke til å hente egg, men det er ikke alltid like lett når hønene ikke vil gi ifra seg eggene... Bli med og åpne dagens aktivitetsluke!

BONDEN OG HØNENE

Hensikt

I Bonden og hønene vil barna leke i høy intensitet ved at bonden løper etter hønene som må passe på eggene sine.

Utstyr

2 baller til hvert barn (evt. erteposer, kongler eller lignende)

Forklaring

1. Aktiviteten er en versjon av sisten med bonde/bønder og høner.
2. Velg ut 1-2 barn som er bonde/bønder, de andre er høner.
3. Hønene holder ett «egg» i hver hånd, symbolisert med en liten ball, ertepose, kongle eller lignende.
4. Hvis bonden tar på hennene til hønene eller på eggene, skal høna gi begge eggene til bonden, og de bytter roller.

Tips

- En kan legge til et lite «friområde» (F.eks. markert med kjegler eller matte), der hønene kan legge fra seg eggene og ruge på disse mens de tar seg en liten kvil –men her får de ikke være lenge før de må ut i lekeområdet igjen.

Variasjon

- Ved å legge til flere bønder vil aktiviteten øke i intensitet, siden hønene får mindre pause.
- En kan bestemme hvor mange høner som kan være på friområdet samtidig. Hvis det f.eks. bare er to høner som kan være i friområdet, må den som først kom inn på friområdet ut igjen om det kommer en tredje høne til.





«Julie, vet du hvilken bokstav navnet mitt begynner på?», spør Julian. «Jaa, det er jo enkelt, navnene våre er jo nesten helt like og begge begynner på J, U, L, I», svarer Julie. De to bestevennene ville nå prøve å lage bokstaver med kroppene sine. Bli med og lag bokstaver eller andre former dere også!

FORMLEK

Hensikt

Gjennom denne leken får barna kroppslige erfaringer med hvordan ulike bokstaver, tall eller former ser ut. Leken kan også være en samarbeidsaktivitet der flere barn er sammen om å forme oppgaven som blir gitt. Ved å legge inn dans eller annet mellom oppgavene, får en også opp intensiteten i leken.

Utstyr

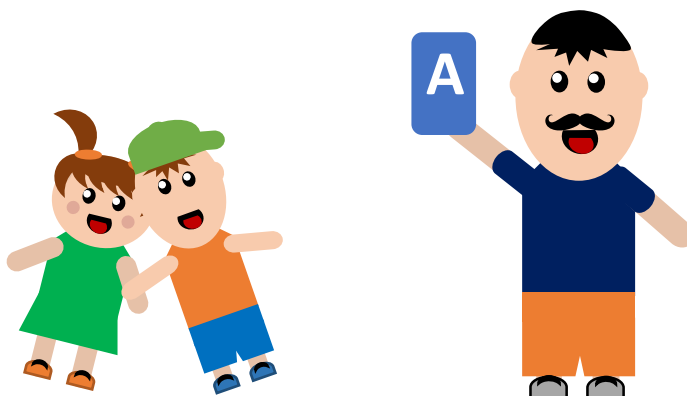
Gjerne musikk, men er ikke nødvendig
Laminerte ark eller annet utstyr som viser det en ønsker at barn skal
Forme

Forklaring

1. Leken kan gjøres individuelt eller i grupper.
2. Barna kan danse fritt mens musikken er på, og når musikken stopper får de en oppgave.
3. Oppgaven er å forme en bokstav, tall eller form med kroppene sine. Den voksne holder opp et bilde av det barna skal forme. Bokstaven, tallet eller formen kan gjøres liggende på gulvet, eller den kan være stående.

Variasjon

- Som en progresjon kan en si bokstaven i stedet for å vise.
- En videre progresjon kan være å vise et bilde av f.eks. et dyr, der den voksne sammen med barna finner frem til den første bokstaven til dyret og former denne.





12

Julian holder opp to fingre med den ene hånden og to fingre med den andre, og spør Julie: «Vet du hvor mye dette er?» «Hmm, ja det blir fire! Det er jo så mange år som du er», svarer Julie. Er det flere som er gode med tall? Bli med og åpne dagens luke i aktivitetsskalenderen!

TALLENE FRA 1-10

Hensikt

Gjennom aktiviteten øver barna på tallene fra 1-10 mens de er fysisk aktive.

Utstyr

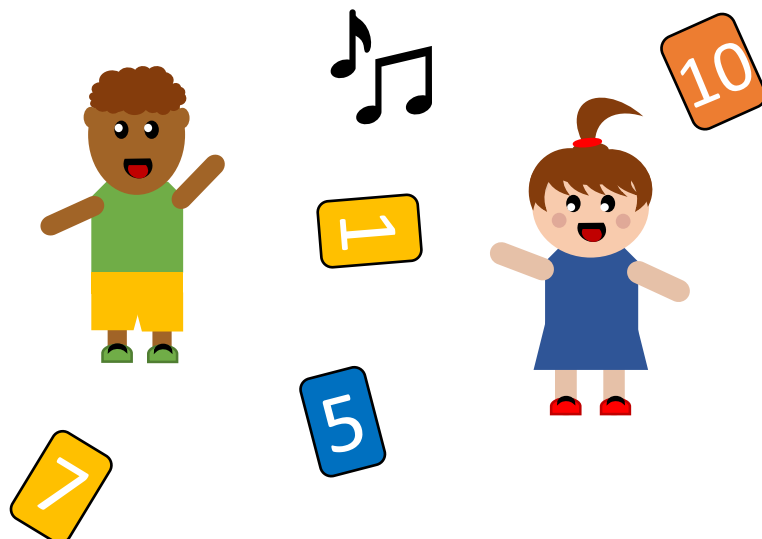
Laminerte tall fra 1-10 eller evt. kjegler eller annet med tall på
Musikk

Forklaring

1. Legg tallene utover gulvet eller på bakken.
2. Barna løper rundt i salen/på området mens det blir spilt musikk.
3. Når musikken stopper, skal barna stoppe.
4. Den voksne roper et tall, og barna løper til det tallet.

Variasjon

- For å gjøre leken enklere kan en i tillegg til tallet vise mengden på arket (f.eks. to prikker på tallet 2).
- En kan legge ut flere eksempler av hvert tall, f.eks. tre av hver hvert tall. Da kan barna løpe i ulik retning og barna vil ikke bare følge etter de andre barna.
- Større barn kan få et regnestykke når musikken stopper. F.eks. $1+2=3$, da skal de løpe til 3.
- En kan bytte ut å løpe med å f.eks. hoppe, hinke, åle.
- En kan gjøre samme leken med bokstaver, former og farger





13

A decorative illustration of holly leaves and three red berries is positioned on the right side of the number '3'.

Det var luciadagen, og Julie og Julian fikk høre om Sankta Lucia som kom fra øyen Sicilia, som ligger i et stort hav ved Italia. «Kanskje vi kan leke en lek som handler om et hav?», spør Julie. Åpne dagens luke og se hvilken lek som skjuler seg der!

FISKEN I DET RØDE HAV

Hensikt

I aktiviteten Fisken i det røde hav, er barna i fysisk aktivitet mens de leter etter farger på egne klær.

Utstyr

Ingen krav til utstyr

Forklaring

1. Lag til et lekeområde, dette er det røde havet. Alle barna stiller seg på den ene siden av havet.
2. Ett barn er fisk og stiller seg midt i havet.
3. Barna roper til fisken: «Fisken i det røde hav, hvilken farge må vi ha for å komme over?»
4. Fisken i det røde havet svarer en farge: f.eks. «Blå».
5. De barna som har noe blått på seg som er synlig kan gå fritt over til den andre siden. De barna som ikke har noe blått på seg, må prøve å komme seg over havet uten å bli fanget av fisken.
6. Barna som blir fanget av fisken blir til fisk og er med å bestemme farge, samt fange de andre barna i neste runde.





14

Julie og Julian gledet seg over at det bare var ti dager igjen til jul. «Tenk når vi kan løpe frem og tilbake til juletreet og hente gaver», sier Julian. «Ja, det blir veldig gøy, jeg er superrask», sier Julie. Er dere like raske som Julie til å løpe frem og tilbake? Bli med og åpne dagens luke!

DEN FLITTIGE BIE

Hensikt

I denne leken er barna aktive i moderat til høy intensitet mens de er flittige bier som samler erteposer.

Utstyr

Erteposer

Hoppetau (evt. kritt, merker på gulvet)

Forklaring

1. Lag en sirkel med hoppetau eller annet (evt. sirkel på gulvet) i midten av lekeområdet.
2. Legg alle erteposene i sirkelen.
3. To-tre barn skal nå prøve å tømme sirkelen for erteposer ved å sende erteposene ut av sirkelen (sender posene langs gulvet).
4. De andre barna er flittige bier som henter en og en ertepose og legger den tilbake i sirkelen.





15

A decorative illustration of holly leaves and three red berries is positioned to the right of the number 5.

Hvis det er én ting Julie og Julian virkelig elsker å gjøre, så er det å danse. Bak dagens luke skjuler det seg en lek som handler om å bevege seg til musikk, men plutselig stopper musikken og da er det viktig å være kjapp... Bli med!

BEVEGELSE TIL MUSIKK

Hensikt

Bevegelse til musikk vil gjøre at barna leker i høy intensitet og utfordrer motoriske ferdigheter mens de danser. Barna vil samtidig øve på det å lytte og å huske en beskjed når de skal «fryse» i en posisjon.

Utstyr

Musikk (gjærne musikk som motiverer til høy aktivitet)

Forklaring

1. Si til barna hvilken posisjon de skal «fryse» i når musikken stopper. Eksempel kan være på magen, på ryggen, på rumpen.
2. Sett på musikk.
3. Barna danser så lenge de hører musikk.
4. Når musikken stopper skal de «fryse» i den posisjonen de fikk beskjed om.
5. Nå får de beskjed om neste posisjon.
6. Når musikken starter igjen, skal barna reise seg kjapt opp og fortsette å danse.

Variasjon

- For å øke vanskelighetsgraden kan en legge inn flere elementer en skal gjøre når musikken stopper, f.eks. «først på ryggen, så på magen».





16

A decorative illustration of holly leaves and three red berries is positioned at the top right of the large red number '16'.

«Vet du hva jeg spiste til frokost i dag?», spør Julie.
«Hmm, kanskje en skive?», svarer Julian. «Nei, jeg spiste
noe som er hardt utenpå, men mykt og hvitt og gult
inni», sier Julie. Vet dere hva Julie spiste til frokost? Bak
dagens luke skjuler det seg en lek som handler om dette.
Bli med!

EGG I KURVEN

Hensikt

I denne aktiviteten får barna øve mye på å kaste ball og utfordrer dermed øye-hånd-koordinasjonen.

Utstyr

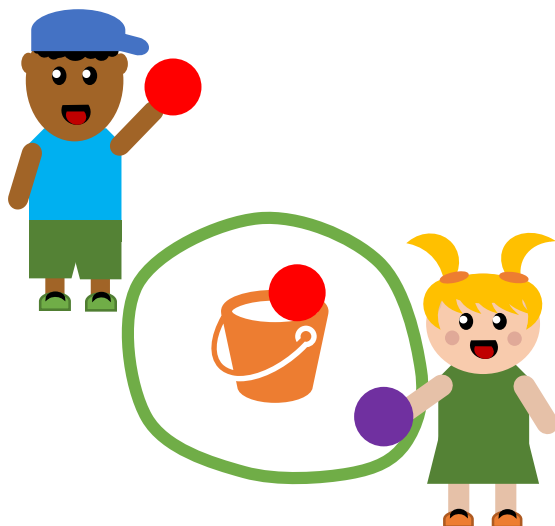
Masse små baller
Kurv

Forklaring

1. Spre alle tilgjengelige baller rundt om på lekeområdet.
2. Plasser en kurv (bøtte eller lignende) i midten, og marker et område rundt kurven (F.eks. med hoppetau) som barna ikke har lov å gå inn på.
3. I denne leken skal barna prøve å få alle eggene (ballene) oppi kurven på kortest mulig tid. Barna må kaste i kurven uten å tråkke innenfor det markerte området. Det er lov å gå inn på området for å hente baller som ligger utenfor kurven.
4. Evt. kan den voksne ta tida på hvor lang tid de bruker på å få alle eggene i kurven, og se om de greier å slå sin egen tid når de prøver en gang til.

Variasjon

- For å gjøre leken vanskeligere kan en øke avstanden som barna må kaste fra. Det er også mulig å lage ulik avstand til kurven, der de yngste kan få gå nærmere enn de eldste.





17

På vei til barnehagen hadde Julie oppdaget noe spennende. Hver gang bilen hun satt i kom til et rødt lys, så måtte den stoppe. «Ja, det er ikke lov å kjøre videre før det blir grønt lys», sier Julian. Er dere flinke til å stoppe når det blir rødt lys? Bli med på dagens aktivitet!

RØDT LYS

Hensikt

I denne leken må barna huske regler, i tillegg sette i gang og stoppe bevegelser. En kan enkelt gjøre leken enda mer utfordrende ved å legge inn flere farger på lysene, der hver farge har sin regel.

Utstyr

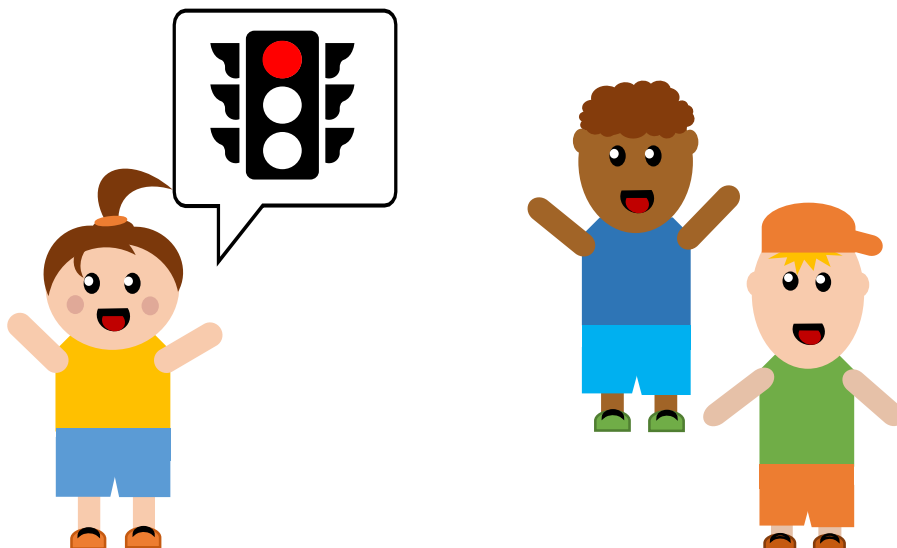
Ingen krav til utstyr

Forklaring

1. Den voksne står ved en vegg eller lignende med ryggen mot resten av barna som står i andre enden av lekeområdet.
2. Barna skal prøve å komme seg over til den voksne uten at den voksne har sett at en forflytter seg. Så lenge den voksne står med ryggen mot barna og teller «en, to, tre», kan de bevege seg fritt mot den voksne.
3. Den voksne roper så «rødt lys» og snur seg mot barna. Barna må da «fryse», og stå heilt stille til den voksne snur seg igjen.
4. Hvis den voksne ser noen som ikke står stille, må disse gå tilbake til start.
5. Det første barnet som kommer over til den voksne, leder leken i neste omgang (evt. sammen med den voksne).

Tips

- I starten kan en telle i samme tempo, men etter hvert kan en gjøre leken vanskeligere ved å variere mellom å telle sakte og raskt.





18

Julie og Julian så et lysglimt og hørte et stort brak. «Wææ, det lynte og tordnet!», sier Julian. «Jaaa, vi må holde oss inne nå», sier Julie. De to bestevennene synes det var litt skummelt å høre de store brakene, men det gikk fort over og da fikk de veldig lyst til å leke en lek som handlet om nettopp lyn og torden. Bli med!

LYN, TORDEN OG REGN

Hensikt

Leken utfordrer arbeidsminnet til barna ved at de må huske hvor de skal løpe på ulike værmeldinger. Barna skal videre handle så raskt som mulig etter værmeldingen. En kan gjøre leken ekstra utfordrende ved å legge til flere regler etter hvert.

Utstyr

Ingen krav til utstyr

Forklaring

1. På forhånd blir en enige om hvilken side av lekeområdet som er lyn, regn og torden.
2. Den voksne eller et barn er meteorolog og bestemmer hvilket vær det er.
3. Meteorologen roper ut en av værtypene.
4. Barna skal så løpe fort til det området som tilsvarer værmeldingen.

Variasjon

- En variasjon av leken er «Helikoptertur»: Her bestemmer en på forhånd hvor ulike steder er. Barna snurrer rundt fritt på gulvet som et helikopter og den voksne roper: «Helikopteret lander i Oslo» og alle helikoptrene skal da fly (løpe) så raskt de kan til det avtalte stedet for Oslo.
- En kan også variere leken ved å forflytte seg på andre måter, som å hoppe, hinke, hoppe sidelengs osv.





19

A decorative illustration of holly leaves and three red berries is positioned on the top right of the number '9'.

«Julian, hvor mang søsken har du?», spør Julie. «Jeg har en storebror og en lillesøster», svarer Julian. «Ok, da har du to søsken og dere er tre søsken til sammen», sier Julie. Har dere søsken? I dagens lek handler det om familie og tall, bli med!

FAMILIELEKEN

Hensikt

I denne aktiviteten leker barna med tall, mengde og telling, ved at en skal danne familier av ulik størrelse. Aktiviteten har moderat til høy intensitet ved at en løper eller danser når musikken spiller.

Utstyr

Gjerne musikk, men ikke nødvendig
Tall; f.eks. laminerte ark med tall eller terning

Forklaring

1. Barna løper/danser fritt mens musikken spiller.
2. Når musikken stopper (evt. på signal om en ikke har musikk) skal barna danne familier (grupper) som svarer til det tallet som blir vist eller ropt.

Variasjon

- Som en variasjon, kan barna få i oppgave å samle et visst antall erteposer, kongler eller lignende (gjerne i par).
- Som en progresjon kan barna få andre oppgaver, som f.eks. «to katter og en hund», da skal barna forestille det som blir ropt.





20

A decorative element of green holly leaves and three red berries is positioned on the top right of the number '0'.

Nå nærmet julaften seg virkelig, og Julie og Julian snakker om hvilke gaver de ønsket seg. «Jeg vil ha en kattepus!, sier Julie». «Oi, det kan bli skummelt, for jeg ønsker meg en mus!», sier Julian. Bli med og finn ut hvilken lek som skjuler seg bak dagens luke!

KATT OG MUS

Hensikt

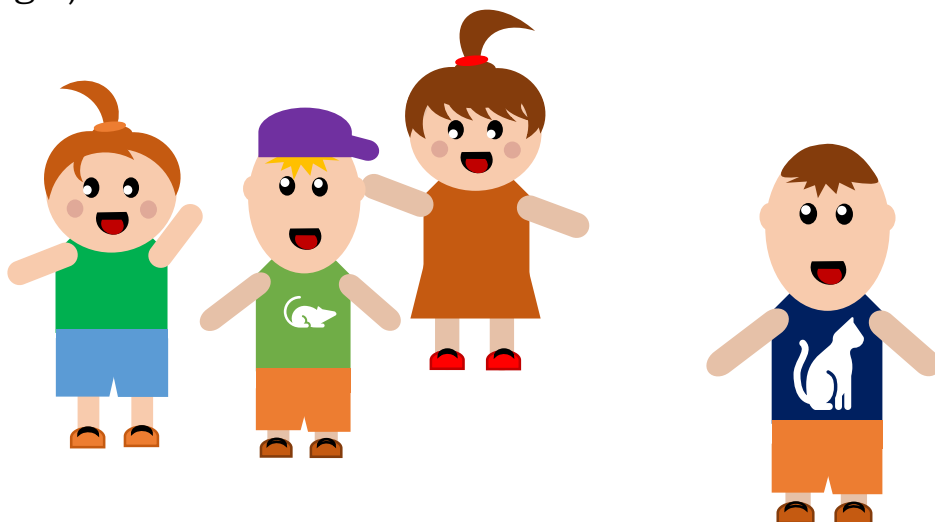
Denne leken er en fangelek som gir høy intensitet for de som er katt og mus. Barna må huske reglene og reagere raskt. Leken bygger også fellesskap.

Utstyr

Ingen krav til utstyr

Forklaring

1. Ett barn er katt og ett barn er mus. De andre barna stiller seg i en ring og holder hender. Musa ligger inni ringen, mens katten en utenfor.
2. Katten går rundt ringen og banker på ryggen til et av barna og spør: «Bank, bank, bank, er musa hjemme?» Den som blir spurt, svarer: «Nei den har gått ut».
3. Katten går videre helt til noen svarer «ja». Da slippes katten inn, og jakten på musa starter.
4. De som står i ringen kan nå hindre katten i å komme inn ved å holde ringen tett sammen, eller de kan lage åpninger for musa eller katten, eller begge to.
5. En bytter katt og mus med to nye barn, når katten har fanget musa (eller etter en stund Hvis ikke musa blir fanget).





21

A small illustration of holly leaves and three red berries is positioned on the top right corner of the number '1'.

«Brrr, det var skikkelig kaldt i dag», sier Julian. «Ja, mamma har fortalt det er nordavinden som har kommet, og den er visst veldig kald», sier Julie. Bak dagens luke skjuler det seg en lek der dere må passe dere for den kalde nordavinden, bli med!

NORDAVIND OG SØNNAVIND

Hensikt

Nordavind og sønnavind er en sisten-variant som gir moderat til høy intensitet, ved at en skal unngå å bli fryst av nordavinden.

Utstyr

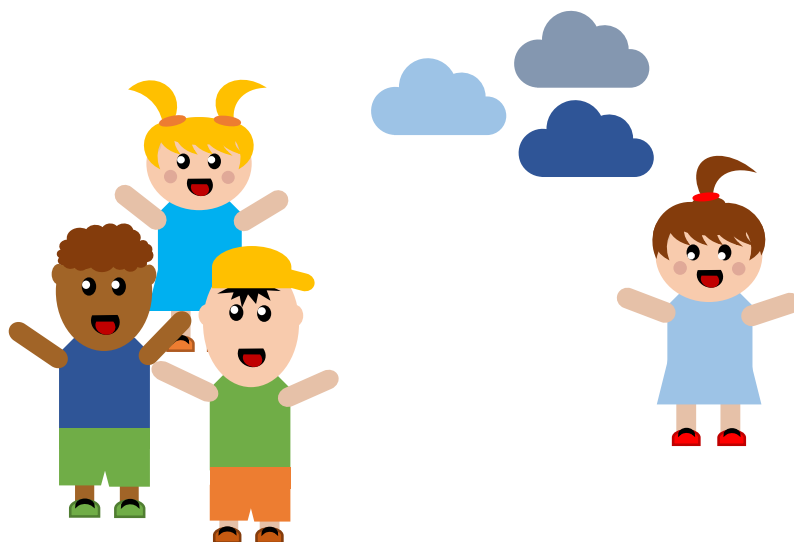
Ingen krav til utstyr

Forklaring

1. Lekes i gruppe, bør være minimum 8 barn. To barn er nordavind og ett barn er sønnavind.
2. Avgrens område for leken.
3. De to barna som er nordavind, skal «fryse fast» så mange barn som mulig ved å ta på dem. Blir du tatt, skal du stå i ro.
4. Sønnavinden skal prøve å fri de som er «stivfrosne» ved å blåse på dem.
5. Bytter roller etter en stund.

Variasjon

- En variasjon av leken kan være at sønnavinden er hemmelig, og skal fri de som er stivfrosne i skjul.





22

«Hva skal du spise på julaften?», spør Julie. «Hmm, vet ikke, men jeg vil ha is», svarer Julian. «Jaa, jeg også, eller fruktsalat, nam!», sier Julie. Dagens lek handler om nettopp fruktsalat, bli med og velg din favorittfrukt!

FRUKTSALAT

Hensikt

I denne leken skal barna forflytte seg med moderat til høy intensitet mellom ulike teppefliser. På signal skal barna finne frem til en ledig teppeflis.

Utstyr

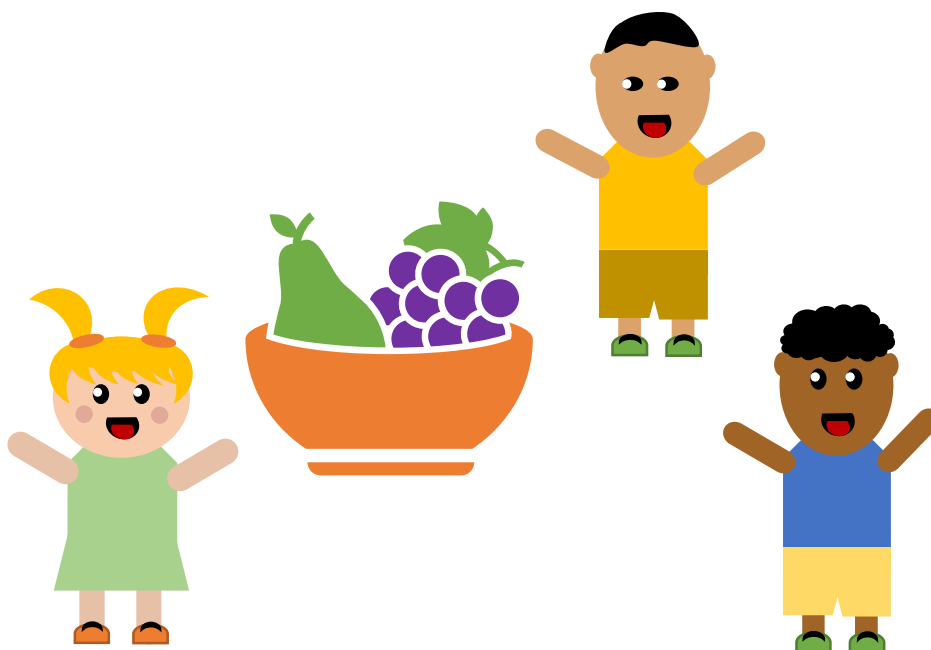
Teppefliser eller annet utstyr som barna kan stå på

Forklaring

1. Fordel teppeflisene utover gulvet.
2. Barna blir delt i ulike frukt (f.eks. druer, bananer eller appelsiner) og setter seg på en teppeflis.
3. På signal roper en voksen eller et barn at alle druene skal ut å løpe, deretter bananene eller appelsinene.
4. Barna løper rundt mellom teppeflisene, og på signal roper den voksne: «Fruktsalat!» – da må barna finne en ledig teppeflis.

Variasjon

- Hvis en ønsker kan en ta bort to eller flere teppefliser, da blir det mer kamp om å finne en ledig teppeflis. Start så leken på nytt, gjerne uten at barna ryker ut av leken.
- Som en variasjon kan en endre måten barna skal forflytte seg på (krype, hoppe, hinke).





23

«Julie, vent på meg!», roper Julian. Julie og Julian holder på å kle på seg for å leke ute, men Julian finner ikke den ene votten sin! I dagens lek skal dere også forsøke å finne votter, bli med!

FINN VOTTEN

Hensikt

I Finn votten leker barna i moderat til høy intensitet mens de må huske og kjenne igjen mønster.

Utstyr

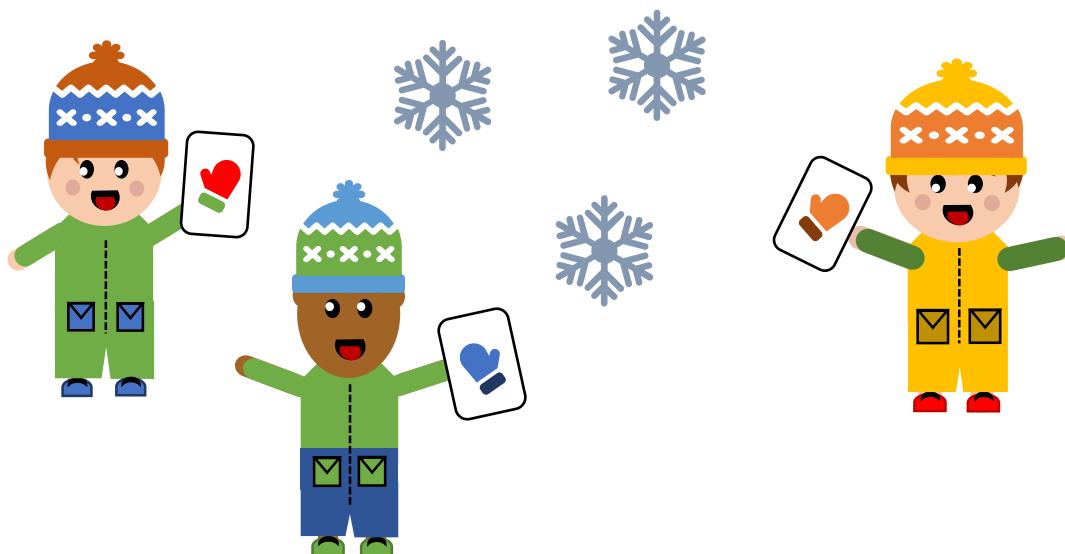
Bilde av votter (to og to like), kan skrives ut fra aktivitetssiden på aktivibarnehagen.no.

Forklaring

1. Del ut vottbilder slik at alle barna får hvert sitt. Det er hemmelig for de andre barna hvilken vott man får.
2. Barna fordeler seg på et avgrenset område og løper rundt for å finne det barnet som har vennevotten. Når to barn møtes viser de vottene til hverandre, og hvis de har vennevotter stiller de seg opp med hverandre og venter på at alle finner sin vennevott.

Variasjon

- Man kan leke vottestafett med kortene. Del barna i par, der hvert barn får to kort med votter på. Kortene med vennevotter ligger med vottesiden i bakken på den andre siden av lekeområdet. Ett barn fra hvert lag løper over til andre siden for å finne sin vennevott. Barnet snur ett kort, og om dette ikke er en vennevott løper barnet tomhendt tilbake til parkameraten som nå skal løpe for å finne en vennevott. Hvis man finner rett vennevott tar man kortet med seg tilbake til parkameraten sin, som nå skal løpe for å finne en annen vennevott. Laget som greier å finne alle vennevottene sine først har vunnet.
- Som en variasjon i vottestafetten kan man legge til hinder som barna må passere når de løper over til motsatt side.





24

The number '24' is rendered in a large, bold, red sans-serif font. A small illustration of a holly leaf with three red berries is placed on top of the rightmost digit, the number '4'.

Så var endelig den store dagen kommet! Julie og Julian hadde kost seg skikkelig denne morgenen, med julestrømpe og julefilmer. En av filmene handlet om to ekorn som het «snitt og snapp», og det heter også den siste leken i aktivitetsskalenderen. Bli med og åpne den siste luken!

SNIPP OG SNAPP

Hensikt

I Snipp og Snapp utfordrer barna reaksjonsevnen sin, da de skal fort skal ta inn et signal (Snipp eller Snapp), tolke dette og handle rett så fort som mulig. Dette krever at barna er konsentrerte og husker hva hvert signal betyr. Leken utfordrer også barna sin smidighet, akselerasjon og hurtighet ved at de enten skal fange eller unngå å bli fanget av parkameraten sin.

Utstyr

Ingen krav til utstyr

Forklaring

1. Del barna i par.
2. Hvert par stiller seg rygg mot rygg på hver sin side av en strek i midten av lekeområdet.
3. Den voksne står på linjen med ansiktet mot barna.
4. Den voksne gir barna som står på venstre side av linjen navnet «Snipp» og barna til høyre for linjen navnet «Snapp».
5. Den voksne roper så enten «Snipp» eller «Snapp». Når den voksne roper «Snipp», skal alle «snippene» løpe så raskt som mulig over til en oppmerket linje på sin side av lekeområdet, mens «snappene» skal prøve å fange hver sin snipp før snippen når den oppmerkede linjen. Når den voksne roper «Snapp» er rollene motsatt.
6. Alle går deretter tilbake til midten, og leken starter på nytt.
7. Husk å variere på å rope «Snipp» eller «Snapp».

Tips

- Det er alltid moro å plutselig rope «Snute» og se hva barna gjør da

