



Bestevenene Julie og Julian gleder seg veldig til jul, men synes det er litt kjedeleg å vente i 24 dagar på sjølvaste julaftan. Dei bestemmer seg difor for å finne på nye leikar kvar einaste dag fram til den store dagen. Synes du òg det er lenge å vente? Bli med Julie og Julian, og finn ut kva for ein leik som skjuler seg bak dagens luke i aktivitetskalenderen!

# FROSKEFANGST

## Hensikt

I Froskefangst leikar barna i høg intensitet når dei hoppar djupe froskehopp anten for å unngå å bli tatt eller når dei fangar froskar.

## Utstyr

Ingen krav til utstyr.

## Forklaring

1. Avgrens leikeområdet.
2. Barna er froskar og fordelar seg på leikeområdet.
3. Avhengig av kor mange som er med på leiken vel ein eitt eller fleire barn som er jegerar.
4. Når leiken startar skal froskane forflytte seg med froskehopp og unngå å bli fanga av jegerane (jegerane skal også hoppe).
5. Froskane som blir tatt blir til jegerar. Kor lang tid tek det før alle froskane er blitt til jegerar?

## Variasjon

- Ein kan variere leiken ved å leike at barna er andre dyr og imiterar dyret sitt rørslemønster. Døme kan vere pingvinar, slangar (åler seg), gepardar (spring fort), krabbar (armar og bein i bakken med ryggen ned, og går sidelengs) eller hestar (galopperer).





Bak dagens luke skjuler det seg ein leik som Julian synes er gøy, men òg litt skummel. Julian er nemleg litt redd for eit dyr som begynner på «ssssss». «Det går fint Julian, eg skal passe på deg, og så er det jo berre ein leik», seier Julie. Opne luka og bli med på dagens leik!

# SLANGEJAKT

## Hensikt

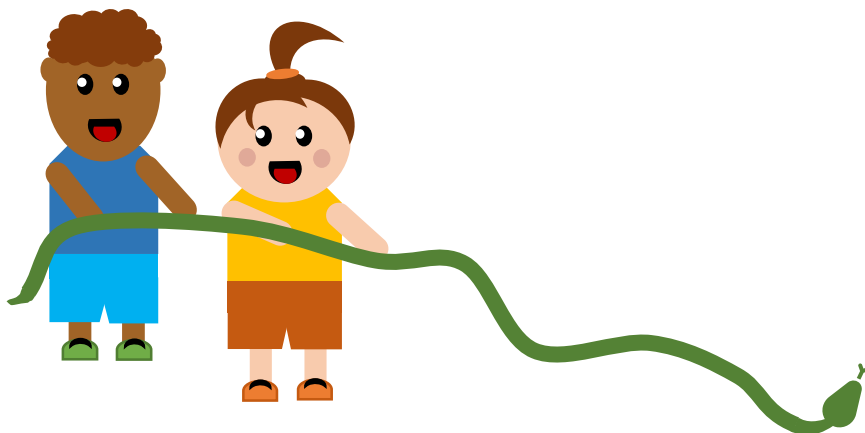
I denne aktiviteten må barna springe i høy intensitet for å fange ein slange. Leiken utfordrar samstundes auge-handkoordinasjon.

## Utstyr

Tau

## Forklaring

1. Avgrens leikeområdet som barna skal vere innanfor.
2. Eitt eller to av barna held eit tau og er slangetemmarar.
3. Slangetemmararen/ane trekk tauet rundt omkring på golvet/bakken.
4. Dei andre barna prøver å «fange» slangen (Tauet skal først langs golvet, ikkje i lufta).





Det har begynt å bli kaldare ute, og Julie og Julian tenker tilbake til sol og sommar. Det får bestevenene til å ville leike ein veldig gøy leik, der sola har ein heilt spesiell rolle. Bli med og opne dagens aktivitetsluke!

# SOLA SKIN PÅ...

## Hensikt

I leiken Sola skin på ... må barna lytte til ein instruks og vurdere korleis dei skal handle. Leiken set krav til konsentrasjon og språk.

## Utstyr

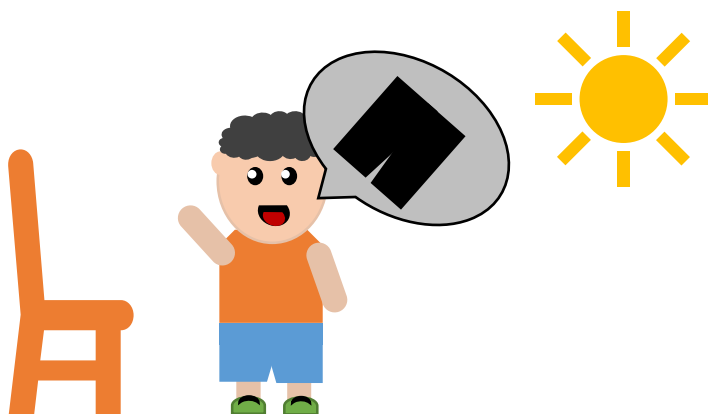
Ein stol til kvart barn (eller t.d. sitjeunderlag eller rockering)

## Forklaring

1. Barna sit på kvar sin stol i ein ring, eitt barn står i midten utan stol.
2. Barnet i midten seier t.d.; “sola skin på dei som har svarte klede på”.
3. Alle barna med svarte klede må no reise seg og finne seg ein ny stol. Barnet i midten skunder seg og tar ein stol som er ledig.
4. Det barnet som ikkje finn seg ein ny stol er no i midten, og gjev ny instruksjon.

## Variasjon

- Barnet i midten kan gje instruksjon om kva som helst, og du som vaksen kan evt. bestemme kva dei skal gje instruksjon om. Det kan t.d. vere fargar på klede dei har på seg, eller kva ein likar å gjere eller ete.





Noko av det kjekkaste Julie og Julian veit, er å herme etter kvarandre. I dag har bestevenene lyst til å leike ein leik der alt handlar om nettopp dette. Likar de å herme òg? Bli med på dagens leik!

# HERMEGÅSA

## Hensikt

Hermegåsa utfordrar barna sin kreativitet ved at barna skal kome på og leie andre barn i ulike øvingar. Øvingane vil samstundes utfordre barna motorisk.

## Utstyr

Ingen krav til utstyr.

## Forklaring

1. Lag grupper på fire-fem barn.
2. Barna i kvar gruppe stiller seg på rekkje. Barnet som er fremst leiar rekkja si og bestemmer kva øvingar dei andre barna som står bak i rekkja skal herme etter.
3. Etter ei lita stund spring det første barnet bakerst i rekkja og det barnet som no er fremst leiar gruppa og skal bestemmer nye øvingar.

## Tips

- Den vaksne må gjerne starte med å leie leiken, så kan barna ta over etter kvart.







«Veit du at bjørnar kan sove i hi i eit halvt år?», spør Julie. «Oi, det var lenge», svarar Julian. Bjørnar er veldig spennande dyr, og i dag vil Julie og Julian gjere som bjørnen gjer store delar av vinterhalvåret. De skjønar kanskje kva for ein leik dei vil leike i dag?

# BJØRNEN SOVER

## Hensikt

I aktiviteten Bjørnen sover, øver barna på samarbeid og grunnleggjande motoriske ferdigheiter, i tillegg blir dei taktile og kinestetiske sansane stimulert.

## Utstyr

Ingen krav til utstyr.

## Forklaring

1. Barna og ein til to vaksne står på alle fire og dannar ein ring. Ein er bjørn og ligg i midten.
2. Barna og dei vaksne syng «Bjørnen sover» medan dei kryp rundt bjørnen.
3. Når songen er ferdig skal bjørnen prøve å fange så mange barn og vaksne som mogleg. Dei som blir fanga er med som bjørnar i neste runde.

## Variasjon

- Som variasjon kan barna forflytte seg på ulike måtar. Barna kan t.d. springe eller hoppe. Bjørnen kan evt. få ein vanskelegare måte å forflytte seg på enn dei øvrige barna.





Julian finn ikkje nisselua sin. «Julie, har du sett den? Du pleier jo alltid å hugse kvar ting er», seier Julian. «Ja, det er enkelt, du la den jo i hylla di!», svarar Julie. Er de like gode til å hugse som Julie? Bli med og opne dagens luke!

# NAMNELEIKEN

## Hensikt

I denne leiken utfordrar ein arbeidsminnet til barna. Barna skal hugse kva for rørsle som er knytt til namnet til kvart barn.

## Utstyr

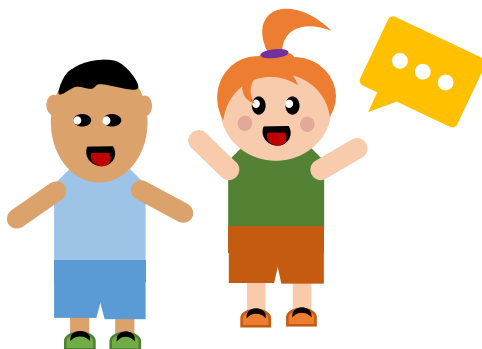
Ingen krav til utstyr.

## Forklaring

1. Alle barna stiller seg i ein ring med ein armlengds avstand mellom kvarandre.
2. Eitt barn startar med å seie namnet sitt og gjer ei valfri rørsle; t.d. «Eg heiter Anne og gjer slik» (som kan vere å hinke).
3. Etterpå svarer alle: «Du heiter Anne og gjer slik» (alle gjer rørsla som her var å hinke).
4. Slik fortset leiken til alle har sagt namnet sitt og laga si eiga rørsle.
5. Deretter tek ein runden ein gong til, men no utan at kvar enkelt seier namnet sitt. Den vaksne peikar på eit barn og alle seier namnet til den som blir peika på og gjer rørsla som barnet har valt. Leiken forsett rundt heile ringen.

## Variasjon

- Ei ekstra utfordring kan vere at ein peikar på barna i tilfeldig rekkjefølgje.





Julian hugsar ikkje alltid kvar lua si er, men han har alltid full kontroll på kven som er kome i barnehagen. Bak dagens luke skjuler det seg ein leik der nokon skal gøyme seg... Bli med og sjå om du er like oppmerksom som Julian!

# KVEN ER BORTE?

## Hensikt

I Kven er borte? må barna hugse kven som er med på leiken, og prøve å finne ut kven som er gøymt under teppet.

## Utstyr

Teppe

Musikk

## Forklaring

1. Barna står spreidd på golvet.
2. Når musikken startar skal barna danse og flytte seg rundt i rommet.
3. Når musikken stoppar skal alle barna leggje seg ned på golvet og lukke auga.
4. Den vaksne legg eit teppe på eitt av barna og dei andre barna skal prøve å finne ut kva for barn som er gøymt.

## Variasjon

- Ein variasjon i leiken kan vere at barna står i ein sirkel, så går eit av barna ut av rommet. Då skal eit av barna i sirkelen leggje seg ned på golvet i midten av sirkelen med teppet over seg, så skal barnet som gjekk ut kome inn igjen og prøve å finne ut kva for eit barn som ligg under teppet.





«Har du høyrd om det skumle monsteret som bur i elva?», spør Julie. «Nei», svarar Julian, og visste ikkje om han ville høyre så mykje meir om det heller. Julie ville likevel vise ein spennande leik som handla om dette monsteret... Bli med, om de tør!

# NØKKEN KJEM

## Hensikt

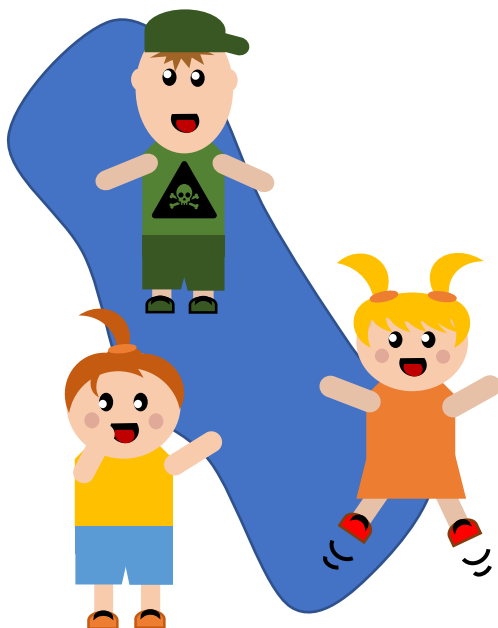
I denne aktiviteten vil barna utfordre ferdigheten å hoppe, då dei skal hoppe over bekken og unngå å bli tatt av nøkken.

## Utstyr

Tau

## Forklaring

1. Marker «bekken» på bakken med parallelle tau. Bekken må ikkje vere breiare enn at barna kan hoppe over.
2. To eller tre barn er «nøkken» og er ute i bekken.
3. Dei andre barna står på kvar side av bekken og prøver å hoppe over utan å bli tatt av nøkken.
4. Bytt nøkken etter kvart som eit barn blir tatt, eller bytt etter ei stund.







Julian var litt redd for forskjellige ting, også sjølv om tinga ikkje fantes i verkelegheita, slik som nøkken. «Kanskje du vil bli med på ein leik som ikkje er skummel, men man må vere veldig sterk», spør Julie. «Jaaa», svarer Julian. Bli med og sjå kva for ein leik som skjular seg bak dagens luke!

# TA OPP POTETER

## Hensikt

I denne aktiviteten vil barna trene opp styrke i armar ved å halde fast i kvarandre (potetene) og eller dra potetene laus (bonden).

## Utstyr

Ingen krav til utstyr.

## Forklaring

1. Barna er poteter som ligg på magen med armane inn mot midten og held kvarandre i hendene.
2. Bonden skal prøve å få laus ei og ei potet ved å trekke i beina til poteta.
3. Når poteta slepp taket i dei andre, vert poteta til bonde og hjelper til med å få laus fleire poteter.

## Variasjon

- Som ein variasjon kan potetene forsøke å henge saman med beina.





# 10

Julie og Julian har begge lyst til å verte bønder ein dag, i alle fall vil dei gjerne besøke mange bondegardar. I så fall må dei mellom anna vere flinke til å hente egg, men det er ikkje alltid like lett når hønene ikkje vil gje ifrå seg egga... Bli med og opne dagens aktivitetsluke!

# BONDEN OG HØNENE

## Hensikt

I Bonden og hønene vil barna leike i høg intensitet ved at bonden spring etter hønene som må passe på egga sine.

## Utstyr

2 ballar til kvart barn (evt. erteposar, kongler el.)

## Forklaring

1. Aktiviteten er ein versjon av sisten med bonde/bønder og høner.
2. Vel ut 1-2 barn som er bonde/bønder, dei andre barna er høner.
3. Hønene held eitt «egg» i kvar hand, symbolisert med ein liten ball, ertepose, kongle eller liknande.
4. Dersom bonden tek på hendene til hønene eller på egga skal høna gje begge egga til bonden, og dei byter roller.

## Tips

- Ein kan leggje til eit lite «friområde» (t.d. markert med kjegler eller matte), der hønene kan leggje frå seg egga og ruge på desse medan dei tek seg ein liten kvil –men her får dei ikkje vere lenge før dei må ut i leikeområdet igjen.

## Variasjon

- Ved å leggje til fleire bønder vil aktiviteten auke i intensitet, sidan hønene får mindre pause.
- Ein kan bestemme kor mange høner som kan vere på friområdet samstundes. Dersom det t.d. berre er to høner som kan vere i friområdet, må den som fyrst kom inn på friområdet ut igjen om det kjem ei tredje høne til.





«Julie, veit du kva bokstav namnet mitt byrjar på?», spør Julian. «Jaa, det er jo enkelt, namna våre er jo nesten heilt like og begge byrjar på J, U, L, I», svarar Julie. Dei to bestevenene ville no prøve å lage bokstavar med kroppane sine. Bli med og lag bokstavar eller andre former de òg!

# FORMLEIK

## Hensikt

Gjennom denne leiken får barna kroppslege erfaringar med korleis ulike bokstavar, tal eller former ser ut. Leiken kan óg vere ein samarbeidsaktivitet der fleire barn er saman om å forme oppgåva som blir gitt. Ved å leggje inn dans eller anna mellom oppgåvene får ein opp intensiteten i leiken.

## Utstyr

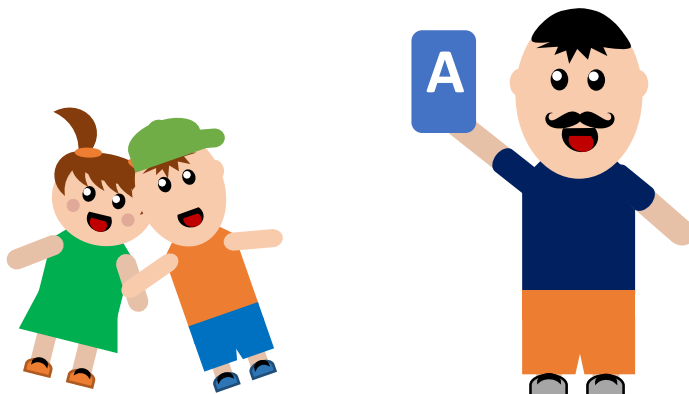
Gjerne musikk, men er ikkje naudsynt  
Laminerte ark eller anna utstyr som viser det ein ynskjer at barn skal forme

## Forklaring

1. Leiken kan gjerast individuelt eller i grupper.
2. Barna kan danse fritt mens musikken er på, og når musikke stoppar får dei ei oppgåve.
3. Oppgåva er å forme ein bokstav, tal eller form med kroppane sine. Den vaksne held opp eit bilete av det barna skal forme. Bokstaven, talet eller forma kan dannast liggjande på golvet, eller den kan vere ståande.

## Variasjon

- Som ein progresjon kan ein sei bokstaven, talet eller forma i staden for å vise.
- Ein vidare progresjon kan vere å vise eit bilete av t.d. eit dyr, der den vaksne saman med barna finn fram til den fyrste bokstaven til dyret og formar denne.





# 12

Julian held opp to fingre med den eine hånda og to fingre med den andre, og spør Julie: «Veit du kor mykje dette er?» «Hmm, ja det vert fire! Det er jo så mange år som du er», svarar Julie. Er det fleire som er gode med tall? Bli med og opne dagens luke i aktivitetskalenderen!

# TALA FRÅ 1-10

## Hensikt

Gjennom aktiviteten øver barna på tala frå 1-10 medan ein er fysisk aktiv.

## Utstyr

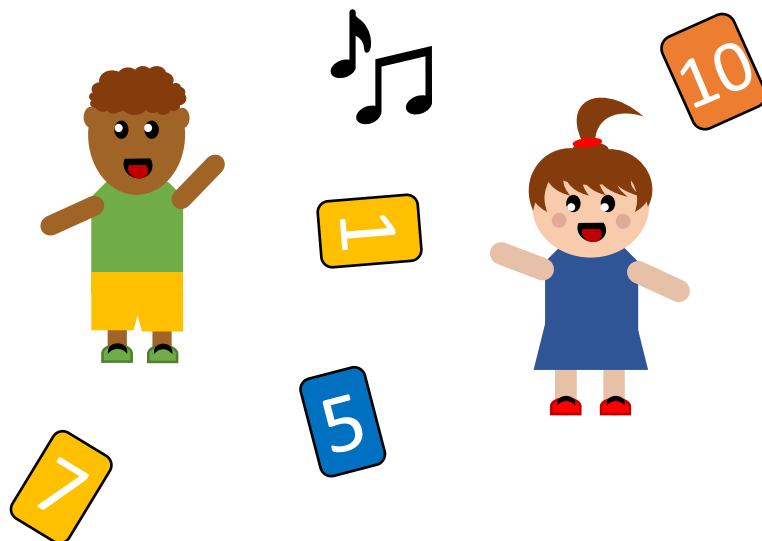
Laminerte tal frå 1-10 eller evt. kjegler eller anna med tal på.  
Musikk

## Forklaring

1. Legg tala utover golvet eller på bakken.
2. Barna spring rundt på leikeområdet medan det spelast musikk.
3. Når musikken stoppar skal barna stoppe.
4. Den vaksne ropar eit tal, og barna spring til det talet.

## Variasjon

- For å gjere leiken lettare kan ein i tillegg til talet vise mengda på arket (t.d. to prikkar på talet 2).
- Ein kan leggje ut fleire eksemplar av kvart tal, t.d. tre av kvar. Då kan barna springe i ulik retning og barna vi då ikkje berre følgje etter dei andre barna.
- Større barn kan få eit reknestykke når musikken stoppar, t.d.  $1+2=3$ , då skal dei springe til 3.
- Ein kan byte ut å springe med å t.d. hoppe, hinke, åle.
- Ein kan gjere same leiken med bokstavar, former og fargar.







# 13

Det var luciadagen, og Julie og Julian fekk høyre om Sankta Lucia som kom frå øya Sicilia, som ligg i eit stort hav ved Italia. «Kanskje me kan leike en leik som handlar om eit hav?», spør Julie. Opne dagens luke og sjå kva for ein leik som skjuler seg der!

# FISKEN I DET RAUDE HAV

## Hensikt

I aktiviteten Fisken i det raude hav, er barna i fysisk aktivitet medan dei leitar etter fargar på eigne klede.

## Utstyr

Ingen krav til utstyr.

## Forklaring

1. Lag til eit leikeområde, dette er det raude havet. Alle barna stiller seg på den eine sida av havet.
2. Eitt barn er fisk og stiller seg midt i havet.
3. Barna ropar til fisken: «Fisken i det raude hav, kva for farge må me ha for å koma over?»
4. Fisken i det raude havet svarar ein farge: t.d. «Blå».
5. Dei barna som har noko blått på seg som er synleg kan gå fritt over til den andre sida. Dei barna som ikkje har noko blått på seg, må prøve å komme seg over havet utan å bli fanga av fisken.
6. Barna som blir fanga av fisken blir til fisk og er med å bestemme farge, samt fange dei andre barna i neste runde.





14

The number '14' is rendered in a large, bold, dark red font. A small illustration of a holly leaf with three red berries is placed on top of the number '4'.

Julie og Julian gleda seg over at det berre var ti dagar igjen til jul. «Tenk når me kan springe fram og tilbake til juletreet og hente gåver», seier Julian. «Ja, det blir veldig gøy, eg er superrask», seier Julie. Er de like raske som Julie til å springe fram og tilbake? Bli med og opne dagens luke!

# DEN FLITTIGE BIE

## Hensikt

I denne leiken er barna aktive i moderat til høg intensitet medan dei er flittige bier som samlar erteposar.

## Utstyr

Erteposar

Hoppetau (evt. kritt, merker på golvet)

## Forklaring

1. Lag ein sirkel med hoppetau eller anna (evt. sirkel på golvet) i midten av leikeområdet.
2. Legg alle erteposane i sirkelen.
3. To-tre barn skal no prøve å tømme sirkelen for erteposar ved å sende erteposane ut av sirkelen (sender posane langs golvet).
4. Dei andre barna er flittige bier som henter ein og ein ertepose og legg den tilbake i sirkelen.





# 15

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

Viss det er éin ting Julie og Julian verkeleg elsker å gjere, så er det å danse. Bak dagens luke skjuler det seg ein leik som handlar om å bevege seg til musikk, men plutselig stoppar musikken og då er det viktig å vere kjapp... Bli med!

# RØRSLE TIL MUSIKK

## Hensikt

Rørsle til musikk vil gjere at barna leikar i moderat til høg intensitet. Ved å danse til musikk utfordrar også barna koordinative eigenskapar og rytme. Barna vil samstundes øve på det å lytte og å hugse ein beskjed når dei skal «fryse» i ein posisjon.

## Utstyr

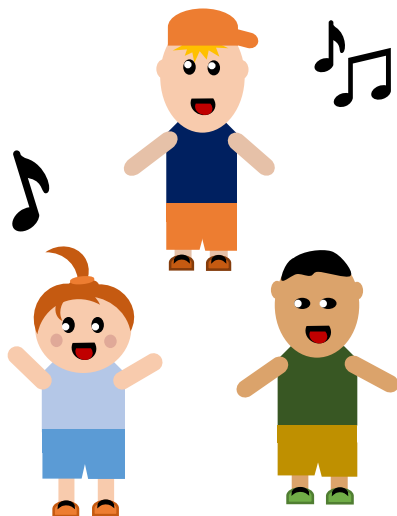
Musikk (gjernes musikk som motiverer til høg aktivitet)

## Forklaring

1. Sei til barna kva for posisjon dei skal «fryse» i når musikken stoppar. Døme kan vere på magen, på ryggen, på rumpa.
2. Sett på musikk.
3. Barna dansar så lenge dei høyrer musikk.
4. Når musikken stoppar skal dei «fryse» i den posisjonen dei fekk beskjed om.
5. No får dei beskjed om neste posisjon.
6. Når musikken startar igjen, skal barna reise seg kjapt opp og fortsetje å danse.

## Variasjon

- For å auke vanskegraden kan ein leggje inn fleire element ein skal gjere når musikken stoppar, t.d. «fyrst 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'.

«Veit du kva eg åt til frukost i dag?», spør Julie. «Hmm, kanskje ei skive?», svarar Julian. «Nei, eg åt noko som er hardt utanpå, men mjukt og kvitt og gult inni», seier Julie. Veit de kva Julie åt til frukost? Bak dagens luke skjuler det seg ein leik som handlar om dette. Bli med!

# EGG I KORGA

## Hensikt

I denne leiken får barna øvd mykje på å kaste ball og utfordrar såleis deira auge-hand-koordinasjon.

## Utstyr

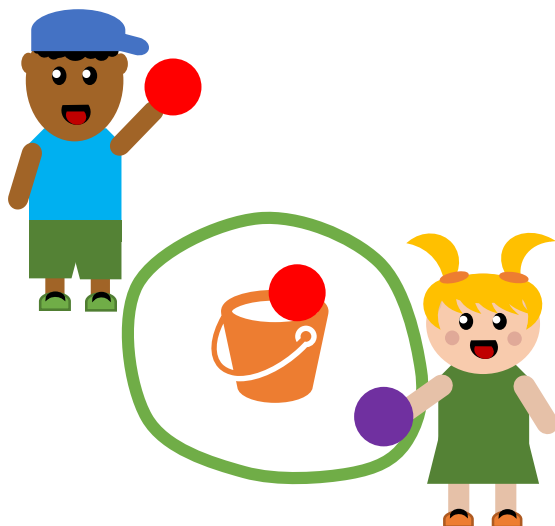
Masse små ballar  
Korg

## Forklaring

1. Sprei alle tilgjengelege ballar rundt om på leikeområdet.
2. Sett ei korg (bøtte el.) i midten, og marker eit område rundt korga (t.d. med hoppetau) som barna ikkje har lov å gå inn på.
3. Barna skal no prøve å få alle eggja (ballane) opp i korga på kortast mogleg tid. Barna må kaste ballane i korga utan å trø innanfor det markerte området. Det er lov å gå inn på området for å hente ballar som ligg utanfor korga.
4. Evt. kan den vaksne ta tida på kor lang tid dei brukar på å få alle eggja i korga, og sjå om dei greier å slå si eiga tid når dei prøvar ein gong til.

## Variasjon

- For å gjere leiken vanskelegare kan ein auke avstanden som barna må kaste frå. Det er også mogleg å lage ulik avstand til korga, der dei yngste kan få gå nærmare korga enn dei eldste.







# 17

På veg til barnehagen hadde Julie oppdaga noko spennande. Kvar gong bilen ho sat i kom til eit raudt lys, så måtte den stoppe. «Ja, det er ikkje lov å køyre vidare før det vert grønt lys», seier Julian. Er de flinke til å stoppe når det vert raudt lys? Bli med på dagens aktivitet!

# RAUDT LYS

## Hensikt

I Raudt lys må barna hugse reglar, samt setje i gang og stoppe rørsler. Ein kan enkelt gjere leiken endå meir utfordrande ved å leggje inn fleire fargar på lysa, der kvar farge har sin regel.

## Utstyr

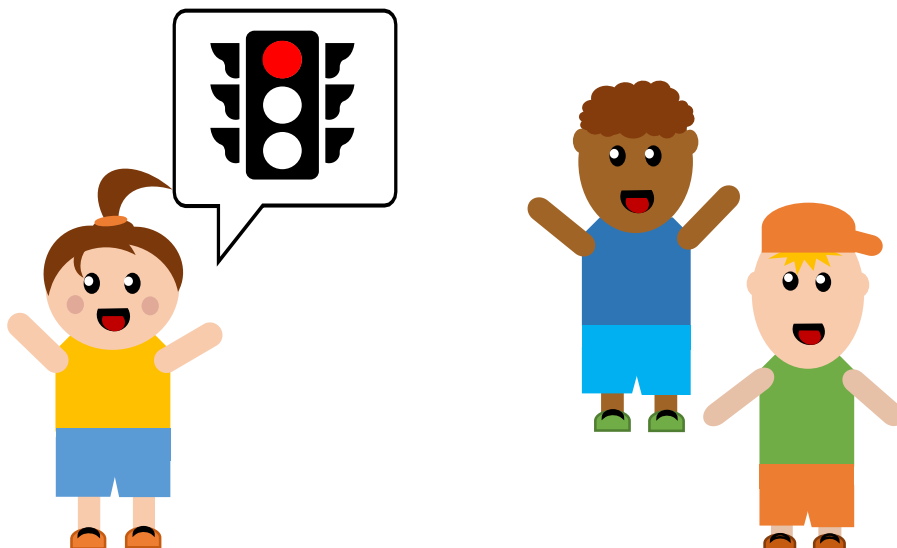
Ingen krav til utstyr.

## Forklaring

1. Den vaksne står ved ein vegg eller liknande med ryggen mot resten av barna som står i andre enden av leikeområdet.
2. Barna skal prøve å komme seg over til den vaksne utan at den vaksne har sett at dei forflyttar seg. Så lenge den vaksne står med ryggen mot barna og tel «ein, to, tre», kan barna forflytte seg fritt mot den vaksne.
3. Den vaksne ropar så «raudt lys!» og snur seg mot barna. Barna må då «fryse», og stå heilt stille til den vaksne snur seg igjen.
4. Dersom den vaksne ser nokon som ikkje står stille, må desse gå tilbake til start.
5. Det fyrste barnet som kjem over til den vaksne, leiar leiken i neste omgang (evt. saman med den vaksne).

## Tips

- I starten kan ein telje i same tempo, men etter kvart kan ein gjere leiken vanskelegare ved å variere mellom å telje sakte og raskt.





# 18

Julie og Julian såg eit lysglimt og hørde eit stort brak. «Wææ, det lyna og tordna!», seier Julian. «Jaaa, me må halde oss inne no», seier Julie. Dei to bestevenene syns det var litt skummelt å høyre dei store braka, men det gjekk fort over og då fekk dei veldig lyst til å leike en leik som handla om nettopp lyn og torden. Bli med!

# LYN, TORDEN OG REGN

## Hensikt

Leiken utfordrar arbeidsminnet til barna ved at dei må hugse kvar dei skal springe på ulike vêrmeldingar. Barna skal vidare handle så rask som råd etter vêrmeldinga. Ein kan gjere leiken ekstra utfordrande ved å leggje til fleire reglar etter kvart.

## Utstyr

Ingen krav til utstyr.

## Forklaring

1. På førehand blir ein einige om kva for side av leikeområdet som er lyn, torden og regn.
2. Den vaksne eller eit barn er meteorolog og bestemmer kva for vêr det er.
3. Meteorologen ropar ut ein av vertypane. T.d. «I dag melder eg regn».
4. Barna skal så springe raskt til det området som svarar til vêrmeldinga.

## Variasjon

- Ein variasjon av leiken er «Helikoptertur»: Her bestemmer ein på førehand kvar ulike stader er. Barna snurrar rundt fritt på golvet som eit helikopter og den vaksne ropar: «Helikopteret landar i Oslo» og alle helikoptera skal då fly (springe) så raskt dei kan til den avtalte staden for Oslo.
- Ein kan òg variere leiken ved å forflytte seg på andre måtar, 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, kor mange søsken har du?», spør Julie. «Eg har ein storebror og ei lillesøster», svarar Julian. «Ok, då har du to søsken og de er tre søsken til saman», seier Julie. Har de søsken? I dagens leik handlar det om familie og tal, bli med!

# FAMILIELEIKEN

## Hensikt

I denne aktiviteten leikar barna med tal, mengd og teljing ved at ein skal danne familiar av ulik storleik. Aktiviteten har moderat til høg intensiteten ved at ein spring eller dansar når musikken spelar.

## Utstyr

Gjerne musikk, men ikkje naudsynt  
Tal; t.d. laminerte ark med tal eller terning

## Forklaring

1. Barna spring/dansar fritt medan musikken spelar.
2. Når musikken stoppar (evt. på signal om ein ikkje har musikk) skal barna danne familiar (grupper) som svarar til det talet som blir vist eller ropt.

## Variasjon

- Som ein variasjon kan barna få i oppgåve å samle eit visst tal erteposar, kongler eller liknande (gjerne i par).
- Som ein progresjon kan barna få andre oppgåver, som t.d. «to kattar og ein hund», då skal barna førestille det som blir ropt.





# 20

No nærmar julaftan seg verkeleg, og Julie og Julian snakka om kva gåver dei ønska seg. «Eg vil ha ein kattepus!, seier Julie». «Oi, det kan bli skummelt, for eg ønsker meg ei mus!», seier Julian. Bli med og finn ut kva for ein leik som skjuler seg bak dagens luke!

# KATT OG MUS

## Hensikt

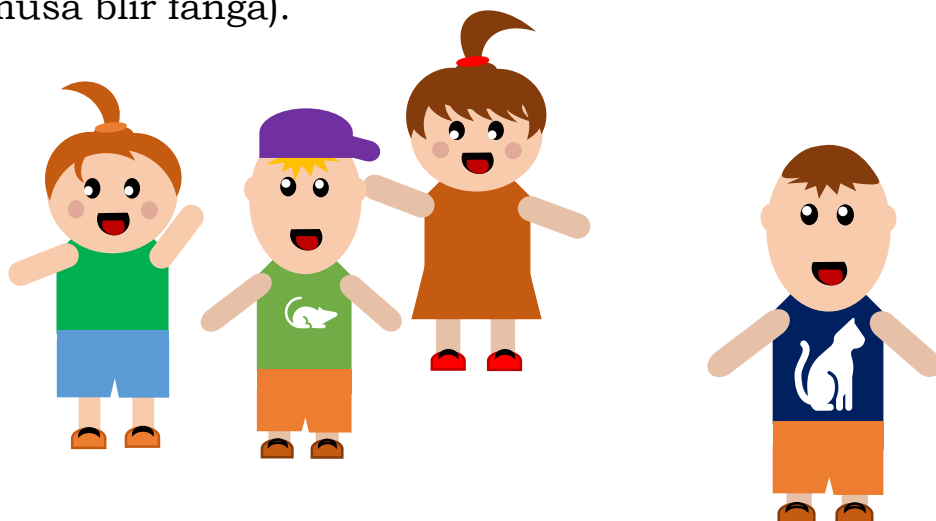
Denne leiken er ein fangeleik som gjev høg intensitet for dei som er katt og mus. Barna må hugse reglane og reagere raskt. Leiken byggjer også fellesskap.

## Utstyr

Ingen krav til utstyr.

## Forklaring

1. Eitt barn er katt og eitt barn er mus. Dei andre barna stiller seg i ein ring og held hender. Musa ligg inni ringen, medan katten er utanfor.
2. Katten går rundt ringen og bankar på ryggen til eit av barna og spør: «Bank, bank, bank, er musa heime?» Den som blir spurt svarar: «Nei den har gått ut».
3. Katten går vidare heilt til nokon svarar «ja». Då slepp katten inn, og jakta på musa startar.
4. Dei som står i ringen kan no hindre katten i å komme inn ved å halde ringen tett saman, eller dei kan lage opningar for musa eller katten, eller begge to.
5. Ein byter katt og mus med to nye barn, når katten har fanga musa (eller etter ei stund dersom ikkje musa blir fanga).







# 21

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

«Brrr, det var skikkeleg kaldt i dag», seier Julian. «Ja, mamma har fortalt det er nordavinden som har kome, og den er visst veldig kald», seier Julie. Bak dagens luke skjuler det seg ein leik der de må passe dykk for den kalde nordavinden, bli med!

# NORDAVIND OG SØNNAVIND

## Hensikt

Nordavind og sønnavind er ein sistenvariant som gjev moderat til høg intensitet, ved at ein skal unngå å bli fryst av nordavinden.

## Utstyr

Ingen krav til utstyr.

## Forklaring

1. Leikast i gruppe, bør vere minimum åtte barn. To barn er nordavind og eitt barn er sønnavind.
2. Avgrens område for leiken.
3. Dei to barna som er nordavind skal «fryse fast» så mange barn som mogleg ved å ta på dei. Blir du tatt, skal du stå i ro.
4. Sønnavinden skal prøve å fri dei som er «stivfrosne» ved å blåse på dei.
5. Byter roller etter ei stund

## Variasjon

- Ein variasjon av leiken kan vere at sønnavinden er hemmeleg, og skal fri dei som er stivfrosne i skjul.





22

«Kva skal du ete på julaftan?», spør Julie. «Hmm, veit ikkje, men eg vil ha is», svarar Julian. «Jaa, eg òg, eller fruktsalat, nam!», seier Julie. Dagens leik handlar om nettopp fruktsalat, bli med og vel di favorittfrukt!

# FRUKTSALAT

## Hensikt

I denne leiken skal barna forflytte seg med moderat til høg intensitet mellom ulike teppefliser. På signal skal barna finne fram til ei ledig teppeflis.

## Utstyr

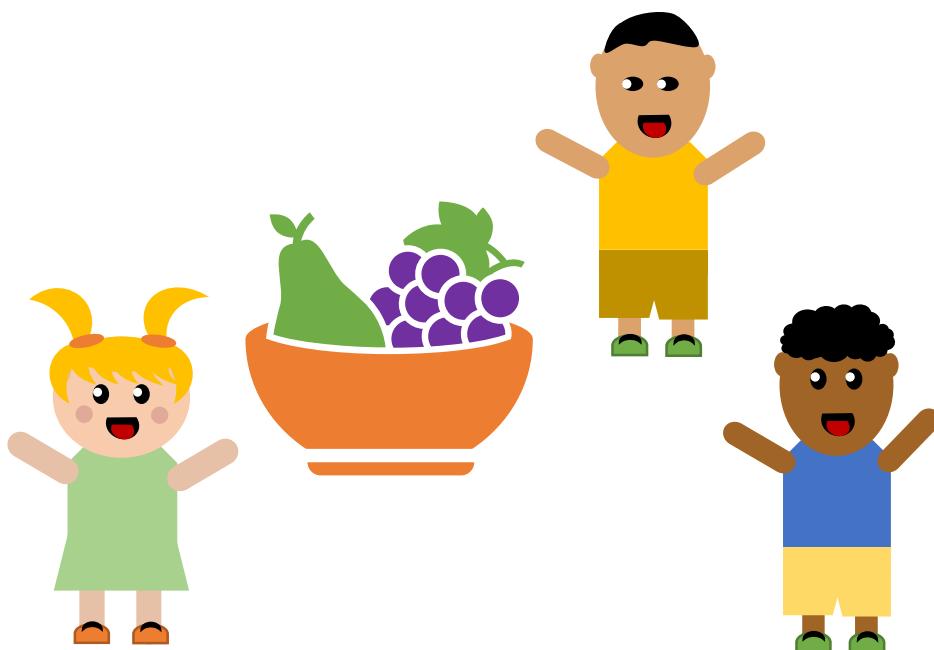
Teppefliser eller anna utstyr som barna kan stå på

## Forklaring

1. Fordel teppeflisene utover golvet.
2. Barna blir delt i ulike frukt (t.d. druer, bananer eller appelsiner) og sett seg på ei teppeflis.
3. På signal ropar ein vaksen eller eit barn at alle druene skal ut å springe, deretter bananene eller appelsinene.
4. Barna spring rundt mellom teppeflisene, og på signal roper den vaksne: «Fruksalat!» – då må barna finne ei ledig teppeflis.

## Variasjon

- Dersom ein ynskjer kan ein ta vekk to eller fleire teppefliser, då blir det meir kamp om å finne ei ledig teppeflis. Start så leiken på nytt, gjerne utan at barna ryk ut av leiken.
- Som ein variasjon kan ein endre måten barna skal forflytte seg på (krype, hoppe, hinke).





23

«Julie, vent på meg!», roper Julian. Julie og Julian heldt på å kle på seg for å leike ute, men Julian finn ikkje den eine votten sin! I dagens leik skal de òg prøve å finne votter, bli med!

# FINN VOTTEN

## Hensikt

I Finn votten arbeider barna med moderat til høg intensitet medan dei må hugse og kjenne igjen mønster.

## Utstyr

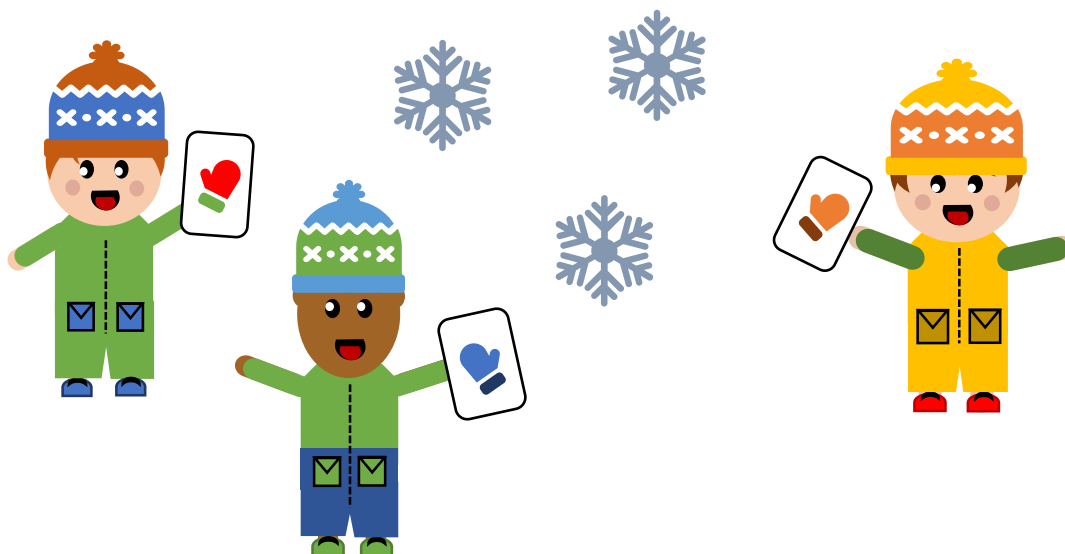
Bilete av vottar (to og to like), kan skrivast ut frå aktivitetssida på [aktivibarnehagen.no](http://aktivibarnehagen.no)

## Forklaring

1. Del ut vottebilete slik at alle barna får kvar sitt. Det er hemmeleg for dei andre barna kva for vott ein får.
2. Barna fordeler seg på eit avgrensa område og spring rundt for å finne det barnet som har vennevotten (like vottar). Når to barn møtast viser dei vottane til kvarandre, og om det er vennevottar stiller dei seg opp ved kvarandre og ventar på at alle finn sin vennevott.

## Variasjon

- Ein kan leike vottestafett med korta. Del då barna i par, der kvart par får to kort med vottar på. Korta med vennevottar ligg med vottesida i bakken på andre sida av leikeområdet. Eitt barn frå kvart lag spring over til andre sida for å finne ein vennevott. Barnet snur eitt kort, om dette ikkje er ein vennevott spring barne tomhendt tilbake til parkameraten som no skal springe for å finne ein vennevott. Om ein finn rett vennevott tek ein kortet med seg attende til parkameraten sin, som no skal springe for å finne den andre vennevotten. Laget som finn begge vennevottane fyrst har vunne.
- Som ein variasjon i vottestafetten kan ein leggje til hinder barna må passere når dei spring over til motsett side





# 24

A decorative illustration of holly leaves and red berries is placed on top of the number 4.

Så var endeleg den store dagen her! Julie og Julian hadde kost seg skikkeleg denne morgonen, med julestrømpe og julefilmar. Ein av filmane handla om to ekorn som heitte «snitt og snapp», og det same heiter den siste leiken i aktivitetskalenderen. Bli med og opne den siste luka!

# SNIPP OG SNAPP

## Hensikt

I Snipp og Snapp utfordrar barna reaksjonsevna si, då dei raskt skal ta inn eit signal (Snipp eller Snapp), tolke dette og handle rett så raskt som råd. Dette krev at barna er konsentrerte og hugsar kva kvart signal betyr. Leiken utfordrar óg barna sin smidigheit, akselerasjon og hurtigheit ved at dei anten skal fange eller unngå å bli fanga av parkameraten sin.

## Utstyr

Ingen krav til utstyr.

## Forklaring

1. Del barna i par.
2. Kvart par stiller seg rygg mot rygg på kvar si side av ein strek i midten av leikeområdet.
3. Den vaksne står på linja med ansiktet mot barna.
4. Den vaksne gjev barna som står på venstre side av linja namnet «Snipp» og barna til høgre for linja namnet «Snapp».
5. Den vaksne ropar så anten «Snipp» eller «Snapp». Når den vaksne ropar «Snipp», skal alle «snippane» springe så raskt som råd over til ei oppmerka linje på si side av leikeområdet, medan «snappane» skal prøve å fange kvar sin snipp før snippen når den oppmerka linja. Når den vaksne ropar «Snapp» er rollene motsett.
6. Alle går deretter tilbake til midten, og leiken startar på nytt.
7. Hugs å variere på å rope «Snipp» eller «Snapp».

## Tips

- Det er alltid moro å plutseleg rope «Snute» og sjå kva barna gjer då.

