

FASE 1

# PLASKE, DYPPE OG SPRUTE

ALDERSGRUPPE

0-3 år

SESONG

Høst

VARIGHET

30 min



VANNMILJØ

Fjæra

Innsjø

Bekk

Barnehage

Basseng

VANNKOMPETANSE

Forstå  
vann

Kropp  
teknikk

Regler  
og valg

Følelser og  
holdninger

Språk og  
begreper

# STEG FOR STEG

1

## Samle barna trygt

- Plasser barna rundt baljen med god avstand og stabil sittestilling (matte/krakk/fang).
- Voksne sitter nær, rolig og tilgjengelig.

2

## Den ansatte viser først

- Legg hånden rolig ned i vannet.
- Dyppe hånden rett ned og opp.
- Dra hånden sakte gjennom vannet.
- Vis lett plask med åpen håndflate.
- Vis at bevegelsen kan være rolig eller mer kraftfull.

3

## Inviter barna til å utforske i eget tempo

- Barna kan plaske og dyppe hvis de vil, eller bare se og vente.
- Anerkjenn alle måter å delta på.
- Den voksne følger barnas initiativ og speiler bevegelsene.

4

## Varier mengde vann

- Lite vann: tydelig lyd, motstand og sprut.
- Mye vann: mykere bevegelser og mindre sprut.

5

## Variasjoner

- Bevege hånden sakte eller raskt.
- Bruke lett trykk eller tyngre håndflate.

6

## Avslutt rolig

- Ta hendene rolig opp av vannet.
- La vannet bli stille i baljen.
- Avslutt i eget tempo og tørk hender etter behov.

Mer informasjon:

