

FASE 2

# BALANSE VED VANNKANT

ALDERSGRUPPE

0-3 år

SESONG

Vår

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

- Del barna i små grupper, for eksempel tre barn per voksen.
- Barna står eller går sammen med én voksen om gangen.
- De andre barna venter på trygg avstand sammen med voksen.
- Den voksne plasserer seg slik at hun/han kan stoppe barnet fysisk ved behov.

2

## Den ansatte viser først

- Den voksne går rolig fremover på underlaget.
- Stopper tydelig opp og sier «stopp».
- Venter noen sekunder før videre bevegelse.
- Setter ord på handlingen, for eksempel «nå går vi», «nå stopper vi», «nå venter vi».

3

## Inviter barna til å utforske i eget tempo

- Barna går selv eller holder voksen i hånden.
- Barna får kjenne forskjell på tørt og vått underlag.
- Barna inviteres til å stoppe når den voksne stopper.
- Alle former for deltakelse anerkjennes.
- Den voksne justerer tempo og avstand etter barnets behov.

4

## Varier omfang og intensitet

- Kort strekning gir oversikt og trygghet.
- Litt lengre strekning gir større balanseutfordring.
- Tempo kan varieres mellom langsomt og svært langsomt.

5

## Variasjoner

- Gå på skrå flater eller lett ujevnt underlag.
- Stoppe med begge føtter samlet eller én fot foran den andre.
- Bruke ord som «rolig», «stopp», «vente» og «nå går vi igjen».

6

## Avslutt rolig

- Samle barna på tørt og stabilt underlag.
- Gi tid til å stå stille og regulere kroppen.
- Avslutt aktiviteten før tegn til uro eller tretthet.

Mer informasjon:

