

FASE 3

# SJØSTJERNA

ALDERSGRUPPE

3-6 år

SESONG

Høst

VARIGHET

45 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

- Barna samles sittende i en sirkel før de legger seg ned.
- Voksne er nær, rolige og tilgjengelige.
- Forklar kort: «Nå skal vi late som vi er dyr i vannet - og til slutt blir vi sjøstjerner.»

2

## Den ansatte viser først

- Legg deg rolig ned på magen.
- Strekk armene ut til sidene og bena litt fra hverandre slik at kroppen får form som en sjøstjerne.
- Hvil kroppen tungt mot gulvet og vis ro.
- Løft hodet litt og vis hvordan man kan trekke seg sakte fremover ved å skyve med armer og ben samtidig.
- Si: «Sjøstjerna ligger stille ... så kryper den sakte bortover.»

3

## Inviter barna til å utforske bevegelsene

- Barna legger seg på magen og lager sjøstjerneform med kroppen.
- Når dere sier «sjøstjerna hviler», ligger barna helt stille i ca. 5 sekunder.
- Når dere sier «sjøstjerna kryper», beveger barna seg sakte fremover ved å: trekke armene inn mot kroppen, skyve fra med bena, gli litt frem på magen: bevegelsene skal være rolige og lave mot gulvet.

4

## Dramatiser sangen sammen

Den ansatte nynner rolig og leder bevegelsene:

- «Sprute vann i fjeset»  
→ Barna sitter eller ligger og lager små sprutebevegelser med hendene.
- «Boble som krokodilla»  
→ Barna lager boblelyder med munnen og små bevegelser med kroppen lavt mot gulvet.
- «Dykke som en hval»  
→ Barna strekker seg langt frem og glir rolig fremover på magen.
- «Og så flyte som sjøstjerna ...»  
→ Barna legger seg ut i sjøstjerneform og ligger helt stille i 5 sekunder.
- «Flyte som sjøstjerna»  
→ Etter stillheten kryper barna sakte som sjøstjerner igjen.

(Musikk og tekst: Andreas Hamre, Marita Abel-Grüner)

5

## Avslutt rolig

- La barna ligge som sjøstjerner en siste gang i ro.
- Den voksne senker stemmen og lar aktiviteten "fade ut".
- Barna får reise seg i eget tempo når de er klare.

Mer informasjon:

