

FASE 4

# BLÅSE BOBLER MED NESE

ALDERSGRUPPE

3-6 år

SESONG

Vinter

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

- Barna plasseres slik at de har god oversikt over egen skål.
- Voksne er nær, rolige og tilgjengelige.
- Forklar kort og tydelig hva som skal skje: «Nå skal vi lage bobler i vannet – med nesa».
- Avklar at barna kan stoppe når som helst.

2

## Den ansatte viser først

- Sett deg rolig ved en egen skål.
- Bøy deg sakte ned mot vannet.
- Senk nesen forsiktig ned til vannflaten og pust rolig ut gjennom nesen slik at det dannes bobler.
- Løft hodet rolig opp igjen.
- Stopp helt opp og la vannet bli stille.
- Sett ord på det som skjer: «Nå lager jeg bobler med nesa» / «Nå stopper jeg» / «Nå er vannet stille igjen».

3

## Inviter barnet til å vurdere og ta valg

- Barnet velger selv om det vil prøve eller bare se.
- Barnet velger om det vil lage små bobler eller litt mer.
- Den voksne spør rolig før barnet prøver: «Vil du lage bobler nå, eller bare se?»
- Barnets valg respekteres umiddelbart.
- Den voksne følger barnets tempo og grenser uten å presse.

4

## Observer sammen

- Se hvordan boblene lager bevegelse i vannet.
- Legg merke til forskjell på rolig pust og litt sterkere pust.
- Sett enkle ord på erfaringen: «Det boblet» / «Det ble mange bobler» / «Nå stoppet det».
- Anerkjenn barnets reaksjoner, som glede, konsentrasjon, latter eller ro.

5

## Variasjoner

- Puste ut én gang og stoppe.
- Lage flere korte bobler etter hverandre.
- Sammenligne svak og litt sterkere utpust gjennom nesen.
- Holde ansiktet nær vannet eller litt lenger unna.
- Sammenligne ute og inne.

6

## Avslutt rolig

- Stopp all bobling.
- La vannet i hver skål bli helt stille.
- Vent et øyeblikk sammen i ro.
- Avslutt med en enkel oppsummering: «Når vi stopper å puste ut, roer vannet seg.»



Mer informasjon: