

FASE 5

BLÅSE BOBLER MED NESE

ALDERSGRUPPE

Førskolebarna

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: