

FASE 5

SJØSTJERNA

ALDERSGRUPPE

Førskolebarna

SESONG

Vinter

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: