Pargas stads småbarnspedagogik

Vecka 20

Tips & Idéer

**AKTIVITETER UTE OCH INNE, med tanke på hälsa**

**Tvätta händerna med Mimmit**

Här är en rolig video som påminner oss om att vi skall komma ihåg att tvätta våra händer: <https://www.youtube.com/watch?v=XaMt8pnWQyY>

**Rörelsbana**

Finlands Svenska Idrott har skapat en rörelsebana för kvicka fötter, du kan beställa din bana här: <https://idrott.fi/barnochunga/lek-rorelse/inspiration/fotbana>.

Du kan också göra en egen bana inne eller ute. Inne kan man använda möbler och krypa under, över eller runt dem. Man kan också rita av händer och fötter och göra en bana av det, vissa ark kan t.ex. ha en hand, en hand och en fot eller två händer. För att variera kan man färglägga händerna/fötterna och bestämma att på olika färger skall man göra olika saker, t.ex. på röd fot skall man hoppa på ett ben.

Ute kan man använda det som finns i närheten, t.ex. hoppa från stenar, krypa under kvistar och staket eller springa runt rabatter.

**RÖRELSEBANA – exempel från Ankarparken:**

**1.** KLÄTTRA SÅ HÖGT DU VÅGAR

**2.** SPRING ÖVER DE SMÅ KULLARNA

**3.** KRYP UNDER ÄPPELTRÄDS KVISTEN

**4.** KRYP GENOM SPINDELNÄTET

**5.** HOPPA FRÅN BLAD TILL BLAD

**6.** SPRING EN ÅTTA RUNT DE TVÅ TRÄDEN

**7.** KRYP UNDER, KLÄTTRA ÖVER

**8.** HOPPA UPP OCH NER PÅ TERASSEN

**9.** KLÄTTRA UPP PÅ SÅ MÅNGA STENAR DU KAN

**10.** BALANSERA RUNT SANDLÅDAN