

Sunne og aktive Livunger

Lekehefte barnehage

Livslang bevegelsesglede

2025



INNHold

Oversikt	3
Lek med sang, regler og musikk	4
Dans til musikk.....	4
Hode, skulder, kne og tå	4
Ta på nese, hode... Bakken!	5
Danseleken	5
Buggi Buggi	5
Bjørnen sover.....	6
Fisken i det røde hav.....	6
Alle mine barn kom hjem!	6
Froskemor	7
Haien kommer	7
Togstopp	7
SISTENLEK.....	8
Do draugen	8
Banansisten.....	8
nordavind og sønnavind	8
Sykehussisten.....	10
par stivheks.....	10
Ekornsisten	10
Billesisten.....	11
Troll og stein sisten	11
Speilheks	11
Gjeterhunder, sauer og bønder	11
LEK MED ERTEPOSER OG/ELLER BALL	12
Rydde i hagen	12
FARGESORTERING.....	12
Fargesanking	12
Fuglemat	0
Erteposegolf.....	0
Bomben	0
Fontenen.....	0
Skiskyting	1
LEK MED SIX BALL OG HINDER	1
Hinderløype	1
Cowboy	15
Yeti	15

STAFETTER OG ANNET	16
Bli kjent navnelek.....	16
FARGELØP (PÅSTREK ELLER I RING)	16
Løp hvis du liker..	16
Beveg deg som...(dyr)	16
Bil og garasje	17
Terningstafett	17
Vannstafett	17
LEKER SOM ER FINE PÅ TUR	18
Naturlotto	18
Blind orm	18
Slangen bytter skinn	18
Detektiv gjemsel/Sardin mamma	19
Naturfinneren	19
Skattejakt.....	19
Fargebingo	19
Turbingo.....	20
Nærgjemsle.....	20
Hinderløype i naturen.....	20
Bondegård	20
Trollsuppe	21
Spikking.....	21
Gjett Hva jeg har på ryggen	21
postkasseleken	22
Ord+bilde	22
Kims lek i løypa	22
fallskjermlek: Felleskeleker for skolestartere	23
Bli kjent med fallskjermen	23
Bytte plasser	24
Ballsurfing	25
Trille til navn	25
Iglo.....	26

Oppdatert 07.05.24

Kort om Sunne og aktive Liunger

- Sunne og Aktive Liunger (SAL) er en modell for livsmestring i skole og barnehage.
- Sammen ønsker vi å utvikle robuste liunger som takler hverdagen og er rustet for fremtidige utfordringer.
- Gjennom fokus på trivsel, bevegelsesglede og sunne matvaner styrke barn og unges læringsmuligheter ved å bidra til helsefremmende levevaner og livsmestring.

Noen fakta og anbefalinger:

- Barn og ungdom anbefales 60 minutter daglig fysisk aktivitet.
- Daglig fysisk aktivitet styrker immunforsvaret, reduserer angst, gir bedre humør, gir mer overskudd, bedre søvn, økt konsentrasjon og læring.
- Regelmessige måltider som frokost, mellommåltider og lunsj hjelper på konsentrasjonen og humøret, fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse.



Aktivitetskasse

Barnehagen har fått utdelt utstyrsbatter med nødvendig utstyr som gjør det mulig å gjennomføre noen aktivitetene i dette heftet. Eks. erteroser, ball, terninger, markeringshatter, rokkeringer og six ball.

Behov for å låne aktivitetsutstyr?

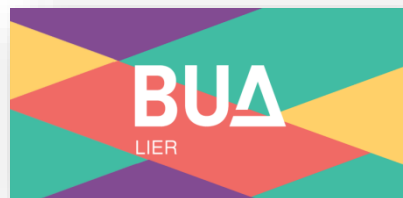
Lierbyen og Tranby:

Bua Lier holder åpent onsdager, torsdager og fredager fra 14.00 til 18.00.

Følg gjerne bua på facebook, @BUA Lier.

BUA Liers telefon i åpningstidene er 32 22 01 40

Adresse: Verkstedveien 2 i Lierbyen
(ved siden av Gamle Hegg skole)



<https://www.lier.kommune.no/kultur-og-fritid/bua/>

Oversikt

Under følger en oversikt over lekene i hefte fordelt etter alder. Lekene er plassert i aldersgruppen hvor de er forventet å fungere bra. Alle lekene kan fint fungere godt i et annet alderstrinn enn foreslått. Prøv dere frem :D

2 åringer	3 åringer	4 åringer	5 åringer
Dans til musikk	Fallskjermlek	Fallskjermlek	Fallskjermlek
Danseleken	Dans til musikk	Troll og stein sisten	Sau og jerv
Fallskjermlek	Danseleken	Sykehussisten	Ekornsisten
Hinderløype	Alle mine barn kom hjem	Bil og garasje	Sykehussisten
Bjørnen sover	Sykehussisten	Yeti	Bil og garasje
Fargesanking	Blind orm	Cowboy	Yeti
Buggibuggi	Fargesanking	Froskemor	Cowboy
Ta på nese, hode...	Cowboy	Hinderløype	Gjeterhund, sau og bønder
Løp hvis du liker	Froskemor	Bjørnen sover	Hinderløype
	Hinderløype	Buggibuggi	Billesisten
	Bjørnen sover	Billesisten	Banansisten
	Buggibuggi	Banansisten	Fuglemat
	Fargesortering	Fargesortering	Terningstafett
	Fisken i det røde hav	Fuglemat	Vannstafett
	Alle mine barn kom hjem	Vannstafett	Fisken i det røde hav
	Blind orm	Fisken i det røde hav	Togstopp
	Skattejakt	Haien kommer	Haien kommer
	Fontene	Naturlotto	Naturlotto
	Postkasseleken	Alle mine barn kom hjem	Troll og stein sisten
	Ta på nese, hode...	Blind orm	Dodraugen
	Løp hvis du liker	Troll og stein sisten	Speilheks
		Skattejakt	Detektiv gjemsel
		Nærgjemsel	Bomben
		Turbingo	Fontene
		Fargebingo	Skikyting
		Fontene	Erteposegolf
		Skisyting	Skattejakt
		Postkasseleken	Nærgjemsel
		Kims lek i løypa	Turbingo
			Fargebingo
			Postkasseleken
			Kims lek i løypa
			Ord+bilde

Lek med sang, regler og musikk

DANS TIL MUSIKK

Alder: 2-4 år

Utstyr: Musikkspiller

Følg instruksjer i sangen

Forslag til musikk:

- Fantorangen – Opp på tå, med eller uten fallskjerm
- BlimE



HODE, SKULDER, KNE OG TÅ

Alder: 2-4 år

Utstyr: Musikkspiller

Vi begynner med å samle oss i ring. Så tar vi på de kroppsdelene vi synger om.

Sangen går slik:

Hode, skulder, kne og tå, kne og tå

Hode skulder kne og tå, kne og tå

Øyne, øre, kinn og klappe på

Hode skulder, kne og tå kne og tå.

Synges raskere og raskere.

Alternativ variant:

Hode, skulder, mage, lår, rompa går

Hode, skulder, mage, lår, rompa går

Øyne, øre, kinn å klappe på.

Hode, skulder, mage, lår, rompa går.



Alternativ uten musikkspiller:

Alle barna står i en ring, en står i midten, gjerne begynne med en voksen som synger og tar på de stedene man synger om:

Hode, skulder, TA I BAKKEN, alle tar i bakken, den som er sist ned skal inn i ringen og synges *hode, skulder...* (*nese/rompa/ ørene, de velger selv*) alle andre gjentar og den i midten velger når den synger «TA I BAKKEN»

TA PÅ NESE, HODE... BAKKEN!

NY

Alder: 2-4 år

Barna står samlet i en ring. En voksen spør: «Kan dere peke på nesa? Kan dere ta på hodet? På ørene? På magen? På knærne?» Barna tar på/peker på nese, hode, mage etc, den voksne holder henda på ryggen. Etter 4-6 ganger si «Og ta på bakken!!». Den voksne setter seg raskt ned på huk sammen med barna og alle tar på bakken. Enkel men overraskende engasjerende lek for de yngste. Den voksne kan lede 3-4 runder, før man lar barna prøve.

DANSELEKEN

Alder: 2-3år

Utstyr: Musikkspiller

Alle barna danser, hopper, beveger seg til musikk.

Når musikken stopper setter alle seg ned på rompa/står på et ben/ står helt stille osv.

BUGGI BUGGI

Alder: 2-4 år

Dette er en lek som passer fint til å starte med i et opplegg.

Vi begynner med å samle oss i ring.

«Så tar vi (høyre hånden) frem
Så tar vi (høyre hånden) bak
Så tar vi (høyre hånden) frem
Og rister litt på den
Og danser buggi buggi
Og snur oss i ring
Og så er vi her igjen»



Nå holder vi hendene, og beveger oss inn/ut av midten i det vi synger videre;

«Å, buggi buggi buggi
Å, buggi buggi buggi
Å buggi buggi buggi
Så er vi her igjen»

Sangen fortsetter med at man velger en ny kroppsdel i neste vers, f.eks. foten, magen eller hodet. Her er det bare fantasien (og kroppen) som setter grenser!

Dette er en lek der barn får trening i å lære forskjellen mellom høyre og venstre. Vi lærer navn på kroppsdelene. Koordinasjon. Samhold. Får varmet oss opp.

BJØRNEN SOVER

Alder: 2-5år

En person er bjørnen som legger seg ned på gulvet for å sove. De andre barna går i ring rundt bjørnen mens de synger:

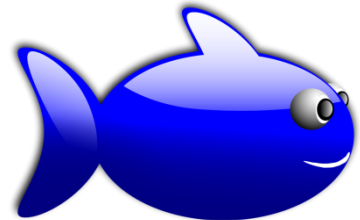
*«Bjørnen sover, bjørnen sover, i sitt lune hi.
Den er ikke farlig, bare man går varlig,
men man kan jo, men man kan jo, aldri være TRYGG».*

Når barna synger «TRYGG» så spretter bjørnen opp for å fange de andre barna. Den som blir fanget først kan være bjørnen neste gang.

FISKEN I DET RØDE HAV

Alder: 3-5år

Ett av barna starter som fisk og står midt på området.
Alle de andre står på den ene enden av området.
De roper i kor;



«Fisken i det røde hav, hvilken farge må vi ha, for å komme over?»

Fisken har bestemt seg for en farge og sier f.eks; **RØD!** Da kan alle som har noe rødt på seg gå trygt over til den andre siden med hendene over hodet uten å kunne bli tatt (plagg man ikke kan se teller ikke). Når de med rødt har kommet over, må de som ikke har rødt på seg må prøve og løpe over til den andre siden uten å bli tatt av fisken. Hvis de blir tatt blir de også fisker, og blir sammen med sjefsfisken enige om hvilken farge de nå skal rope i neste runde. Det blir etter hvert mange fisker på midten. Sistemann som står igjen uten å være tatt har vunnet og kan få være fisk i neste runde.

ALLE MINE BARN KOM HJEM!

Alder: 3-4år

Alle barna stiller seg på en rad i den ene enden av området. En voksen stiller seg i andre enden (evt passe avstand).

*Den voksne roper «alle mine barn kom hjem!».
Barna svarer «hvordan da?»
Voksne svarer «som en» eks: hest, hund, slange, kenguru osv.*

Barna beveger seg så over mens det beveger seg som det aktuelle dyret, og de kan gjerne også lage lyder☺

FROSKEMOR

Alder: 3-4 år

Utstyr: Kjegler eller kritt til å avgrense området

Finn frem fire kjegler eller kritt og merk opp en bane.



En voksen eller et barn kan være froskemor og stiller seg i midten mellom de to linjene, mens froskebarna starter langs den ene linjen.

Froskemor roper: «Alle froskebarn må komme inn, for nå begynner det snart å regne.»

Froskebarna roper: «Nei, vi vil heller leke, for det er så moro å bli våte!»

Froskemor: «Da må jeg komme å ta på dere regntøy!»

Froskebarna: «Prøv å ta oss da vel...»

Så begynner alle barna å hoppe som frosker mot mållinjen, som er 10-15 meter foran, mens froskemor, som også hopper, prøver å fange en av dem. Den som blir tatt før mål, blir froskemor i neste runde. Den som gjør andre bevegelser enn hopping, blir automatisk tatt og må også være froskemor i neste runde

HAIEN KOMMER

Alder: 4-5 år

Utstyr: 4 markører eller kritt til å markere hjørnene

En deltager er hai og står på et avgrenset område i midten av "havet". De andre deltagerne deles opp i fiskeslag og står i hvert sitt hjørne. Instruktør sier hvilket fiskeslag som skal ut og svømme. Disse skal da sirkle rundt haien. Instruktøren roper plutselig "haien kommer" og da skal haien prøve å ta så mange fisker han kan mens fiskene rømmer tilbake til sitt hjørne.



TOGSTOPP

Alder: 5 år

Utstyr: Tjukkas eller matte, evt oppmerket 2 sirkler og musikkspiller

En variant av stolleken.

Hvis man leker i gymsalen er det fint å bruke en tjukkas eller en matte. Skal man leke i ute kan man for eksempel kritte opp to sirkler utenpå hverandre der det er litt mellomrom mellom ringene. En elev har ansvaret for musikken, alle de andre løper rundt matta/ringen. Når musikken stopper er det om å få foten inn på matta/ringen så fort som mulig.

Sistemann med foten inn i sirkelen/matta er nå et tog. Han/hun går rundt matta/innerste sirkelen, innenfor de øvrige barna som fortsatt er med i konkurransen. Etter hvert som flere går ut blir toget lengre og lengre, og det blir vanskeligere å komme inn på tjukkassen. Det er ikke lov å bryte seg igjennom toget. Man må altså løpe foran eller bak toget for å komme inn. Sistemann som står igjen har vunnet. Bytt på hvem som er musikkansvarlig.

SISTENLEK

DO DRAUGEN

Alder: 5år

Utstyr: softball og vester til de som er dodraugen

Denne leken kan lekes som vanlig sisten lek der man løper og tar borti, eller med ball. (Samme prinsipp som «stiv heks»).

Variant som vanlig sisten:

De som er dodraugen prøver å ta de andre. Området må avgrenses. Blir du tatt av dodraugen blir du en do, da setter du deg ned med et kne i bakken og en arm rett frem. De andre kan befri deg ved å sette seg på kneet ditt og trekke ned armen. Bytt på hvem som er dodraugen.

Variant med ball:

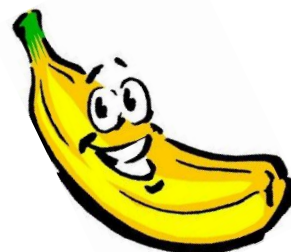
Den som er dodraugen har en stor ball som han/hun prøver å treffe de andre med. Området må avgrenses. Blir du truffet av ballen blir du en do, da setter du deg ned på et kne i bakken og en arm rett frem. De andre kan befri deg ved å sette seg på kneet ditt og trekke ned armen

BANANSISTEN

Alder: 4-5 år

Utstyr: Vester til de de som skal være apekatter

Denne leken kan lekes som vanlig sisten lek der man løper og tar borti, eller med ball. (Samme prinsipp som «stiv heks»).



En til to barn blir valgt ut til å være apekatt og skal fange de andre. Hvis du blir tatt må du stille deg opp som en banan med hendene over hodet. For å bli fri må en annen komme å skrelle bananen, ved å dra en arm (skall) ned om gangen. Kan evt gjøres med ball ved at den som skal fange kaster ball på de han skal ta.

NORDAVIND OG SØNNAVIND

Alder: 3-5 år

Utstyr: Merkebånd til de som skal være nordavind(blå) og sønnavind(rød), evt ski til alle

Det kan være nødvendig å avgrense området. Velg en sønnavind (rødt merkebånd) og en nordavind (blått merkebånd). Nordavinden skal som en kald vind ta på de andre så de fryser til is. Sønnavinden kommer og gir alle de fastfryste en varm klem/klaps på skulderen så de kan løpe ivrig videre. Nordavinden kan ikke fryse sønnavinden.

SYKEHUSSISTEN

Alder: 3-5 år

Utstyr: Akematte(vinter) og vester til de som er basill



En til to deltakere velges ut til å være basill.

De som blir tatt på av basillen blir «syke» og må legge seg ned på bakken eller en akematte om vinteren. 2-4 av de eldste barna er doktorer og skal redde de syke. Dette gjør de ved å løfte de syke i armer og ben, og bære de til sykehuset. Om vinteren kan man dra akematten. Sykehuset er et markert område på siden.

PAR STIVHEKS

Alder: 3-5 år

Utstyr: Merkeband til de som skal være heks og evt ski til alle

Område: Åpen plass med eller uten snø

Barna går sammen to og to og holde hverandre i hendene. Et par blir valgt ut til å være hekser og skal løpe å ta de andre. Om det ikke går opp i par, kan et barn alene være heks. Når et par blir tatt må de stille seg mot hverandre og sammen lage en bro med hendene. De andre kan da befri dem ved å gå under brua. Er det mange som leker kan man ha flere hekser.

EKORNSISTEN

Alder: 5år

Utstyr: Rokkeringer/markeringshatter eller trær og merkeband/ vester til de som er hønsehauk



Leke i et område med minst fire trær i en ikke så alt for stor radius.

Evt kan man legge ut rokkeringer som er «trær».

Trærne skal fungere som friplass i leken. Marker disse trærne med merkeband. Andre merkede gjenstander eller rokkeringer kan også fungere istedenfor tær.

Velg en deltaker til hønsehauk. De andre er ekorn. Hønsehauken skal prøve å ta ekornene mens de beveger seg mellom trærne. Ekornene kan løpe til nærmeste tre. Da er de fri og hauken kan ikke ta dem. Er det et ekorn i treet fra før, må det ekornet som stod der først løpe videre når et nytt ekorn kommer inn. Dersom ekornet blir tatt blir det helt stivt. For å bli reddet må et annet ekorn løpe en runde rundt det stive ekornet. Er det mange barn kan det være 2-3 hønsehauker. Evt kan man også gjøre det slik at man blir hønsehauk om man blir tatt og den som var hønsehauk blir da ekorn igjen.

BILLESISTEN

Alder: 4-5år

Utstyr: Vester til de som er edderkopp

Dette er en morsom sistenvariant som vi kan leke når vi vil le litt sammen. En velges til å være edderkopp. Alle andre er biller.

Både edderkoppen og billene kryper på alle fire. Klarer edderkoppen å få fatt i deg, må du velte deg over på ryggen og sprelle med beina. En annen bille kan redde deg ved å trille deg rundt igjen slik at du står på alle fire.

TROLL OG STEIN SISTEN

Alder: 4-5år

Utstyr: Vester til de som er troll

La to eller tre av barna være troll, som skal prøve å fange de andre. Den som blir tatt, krøller seg sammen til en liten stein. De andre elevene kan befri steinene, ved å hoppe over dem/ta på dem.

SPEILHEKS

Alder: 4-5år

Utstyr: Vester til de som er hekser

En eller flere barn velges ut til å være heks. De andre sprer seg innenfor et begrenset område. De som har sisten skal prøve å ta de andre elevene. Hvis man blir tatt må man gjøre en bevegelse, f.eks hoppe spensthopp, veive med armene, vrikke på rompa eller lignende. Denne bevegelsen må man gjøre helt til man blir befridd. Det er ekstra morsomt med litt rare bevegelser. For å bli fri må en av de andre komme bort til eleven som er tatt og gjøre samme bevegelse mens man teller til fem.

GJETERHUNDER, SAUER OG BØNDER

Alder: 5år

Utstyr: merkebånd til å markere hvem som er gjeterhund og bønder

Dette er en sistenlek hvor 1-3 barn er gjeterhunder og har'n, mens 1-3 barn er bønder. De resterende barna er frie sauer. Hvis et fritt barn blir tatt av en gjeterhund, må det ligge på ryggen med armer og bein opp i lufta. Bøndernes oppgave er å snu dem over på magen igjen, slik at de igjen blir fri.

LEK MED ERTEPOSER OG/ELLER BALL

RYDDE I HAGEN

Alder: 3-5 år

Utstyr: Erteposer, baller, markeringshatter eller annet som ikke er vondt å bli truffet av

Del gruppen i to lag. Lagene stiller seg opp med streken mellom seg. Alle får hver sin ertepose (evt annen myk leke). Denne skal de kaste over på motstanderens felt. Det er om å gjøre å holde feltet sitt fritt for erteposer. På nytt signal må alle stoppe opp og telle antall erteposer på hver sin side. Det er om å gjøre å ha færrest erteposer på sin side.

Tips: En kan også få alle til å flytte leker fra ett område til et annet. Et annet tips er å bruke lekekassene hvor lekene skal oppi til å få barna raskt til å rydde sammen lekene ved å bruke denne leken.



FARGESORTERING

Alder: 3år

Utstyr: Erteposer og leker i ulike farger og gjerne rokkingeringer eller fargede ark i de samme fargene

Gruppa deles inn i lag på 3-4 deltakere. Hvert lag får hver sin farge og en rokkingering i den fargen. Leker og erteposer legges i en haug i midten. Så skal barna løpe en og en fra laget og hente erteposer eller leker i sin farge. Holder på til det blir tomt i midten.

FARGESANKING

Alder: 2-3år

Utstyr: Leker/erteposer i fargene grønn, rød, blå og gul. Ark med like farger til å merke områder med

Finn fire områder som merkes med fargene blå, rød, gul og grønn. Marker gjerne med en farget leke eller heng opp fargede plakater / ark. I midten av området legges det ut masse leker med de samme fargene. Barna skal nå på signal ordne opp i fargekaoset ved å samle alle røde leker ved det røde området, alle blå leker ved blått område osv. Når det er tomt for leker i midten, teller dere sammen opp hvor mange leker det er i hvert hjørne. Er det flere røde enn blå?

Tips: For de aller minste holder det kanskje med to forskjellige farger. Man kan også dele inn slik at gult lag sanker gule leker, blått lag skal sanke blå leker.

FUGLEMAT

Alder: 4-5 år

Utstyr: Erteposer og rokkeringer

Gruppa deles inn i lag på 3-4 deltakere. Hvert lag tar plass i hvert sitt hjørne. Alle skal trille terning for å finne ut hvor mange erteposer de skal hente fra midten. Når det er tomt i midten stopper man leken og lagene teller hvor mange erteposer de har, så starter man igjen, og da skal erteposene inn i midten. Kan også lekes uten terning, da tar man en og en ertepose. Dere kan også legge inn små hindre som deltakerne må passere på veien.

ERTEPOSEGOLF

Alder: 5år

Utstyr: Erteposer og rokkeringer

Bruk gjerne rokkeringer som hull. Spillet foregår på samme måte som golf. Man skal på færrest mulig kast treffe neste hull. Hvis man ikke treffer oppi ringen, må man kaste fra der erteposen landet. Den som har klart hele runden på færrest kast har vunnet.

BOMBEN

Alder: 5år

Utstyr: Ball eller ertepose

Alle står i en ring rundt en person som står i midten. Den i midten lukker øynene og teller inni seg, mens ballen/erteposen går rundt i ringen. Når den som teller kommer til 10, hever han/hun armene og fortsetter å telle. Når man kommer til 20, klappes hendene sammen og ordet: BOMBE! ropes.

Den i ringen som nå står med gjenstanden i hendene er ute av leken og må sette seg ned. Neste runde må den som står ved siden av den som har satt seg ned, hoppe over bena for å levere ballen videre. Slik fortsetter det til en elev står igjen.

NY vår 24

FONTENEN

Alder: 3-5 år

Utstyr: Erteposer og hatter

Legg hattene i en ring så de ligner en fontene. Plasser barna i passe avstand fra fontenen, med erteposer de kan kaste inn i fontenen. Kan gjøre vanskeligere ved at de skal treffe oppå hatten.

Alder: 3-5 år

Utstyr: Erte-poser, ballonger og hyssing. Område med noen trær. Snø og ski om vinteren, kan fint gjøres uten snø og ski.

Heng opp 4 ballonger på en snor mellom to trær. Ha erteposer de kan kaste på ballongene som blink. Fint å ha en løype/ runde de går før de kommer til «stadion». Når de har kastet 4 poser går de løypa/ runden på nytt for å kunne kaste igjen når de har kommet rundt. For de eldste kan kastingen også gjøres liggende slik det gjøres i ekte skiskyting.

Tips: Man kan bruke røkeringer på bakken, eller henge de, opp eller man kan bruke bøtter å kaste oppi.
Tilpass høyde og lengde etter alder/ kasteevne

LEK MED SIX BALL OG HINDER

HINDERLØYPE

Alder: 2-5 år

Utstyr: Hinder, røkkeringer, tau, markeringskjegler og ellers det man har tilgjengelig

Barna velger med eller uten tid. Løypa bør ha med elementer der man må hoppe, krype, balansere, stupe kråke eller lignende.

Noen eksempler:

- Foroverrulle på en gressplen, matte eller lignende.
- Løp sikksakk mellom kjegler (framover, baklengs, hoppe på ett bein)
- Hoppe hekk (sett opp benker, kjegler, pappesker etc. med jevn avstand)
- Klatre over/under hindringer
- Hoppe i røkkeringer (sikksakk, fremover, baklengs)
- Hoppe sidelengs (over en stokk)
- Balansere



Bilde fra Jisport.no

COWBOY

Alder: 4-5 år

Utstyr: Sixball, 20-40 erteposer/markeringshatter og evt noen terninger

En person blir valgt ut til å være cowboy (gjørne en voksen) og stiller seg i midten med Sixballen. Alle erteposene legges rundt cowboyen. Dette er cowboyens skatter. Deltagerne deles i lag, maks 4 pr lag. Hvert lag stiller seg i en kø i hvert sitt hjørne.

Cowboyen skal svinge sixballen rundt sin egen akse som en lasso. Når han/hun begynner å svinge ballen, skal én deltager fra hvert lag løpe og forsøke å få tak i en ertepose/skatt uten å bli truffet av sixballen. Dersom man klarer det, tar man med seg erteposen/skatten tilbake til laget og stiller seg bakerst i køen. Dersom man blir truffet av sixballen, må man løpe tilbake til laget og stille seg bakerst i køen uten å ta med en ertepose/skatt. Det er kun tillatt å ta med én ertepose/skatt av gangen. Cowboyen kan velge om han/hun skal svinge raskt eller sakte.

Laget som samler flest erteposer/skatter, vinner. Dersom man har med terninger, kan de kastes når man teller opp poeng og terningens øyne avgjør hvor mange poeng man får for den.



YETI

Alder: 4-5år

Utstyr: Six-ball/soft ball, erteposer/ markeringshatter, rokkeringer og evt terninger

I midten av banen stiller en deltager seg med en sixball/soft ball. Denne er yeti. (Dette kan gjerne være en voksen de første gangene)

Yetiene kan bevege seg fritt rundt på banen med ballen. De skal prøve å treffe deltagere som beveger seg inn på banen med å kaste ballen på dem. Før leken starter deles de resterende deltagere inn i lag, 2-4 per lag. Hvert lag stiller seg på en rekke på samme side. På motsatt side, i «yetiens hule», legges snøkrystaller (erteposer e.l.). Foran hvert lag legges en rokkering. Dette er lagenes «lager».

Èn på hvert lag skal løpe over og hente en ertepose/«krystall» og legge den i lagets lager. Blir en deltager truffet av ballen til yetien, må han/hun løpe tilbake uten ertepose/«krystall». Det er kun tillatt å ta med èn ertepose av gangen. Dersom man har med terninger, kan de kastes når man teller opp poeng og terningens øyne avgjør hvor mange poeng man får for den.

STAFETTER OG ANNET

BLI KJENT NAVNELEK

Alder: 3-5 år

Utstyr: Kjegler

Barna stiller seg i en stor ring med 1 i midten. Alle får hver sin kjege som de stiller seg bak. Personen i midten har ikke kjege. Personene i midten skal si noe den liker eller noe den har. Alle som har eller liker det samme skal komme inn til midten før de finner seg en ny kjege. Nå skal også den i midten finne seg en kjege. Det blir da 1 ny person uten kjege og den skal inn i midten. Slik fortsetter det så lenge man ønsker.

FARGELØP (PÅSTREK ELLER I RING)

Utstyr: Ingen utstyr Antall deltakere: Så mange som mulig For de misnte: Barna stilles opp på linje og en (instruktør) står et stykke unna. Instruktøren roper «den som har på seg... (en farge) kan komme til meg» Barna som har på seg denne fargen løper inn til instruktøren og tilbake til plassen sin på linja. Litt større barn: Barna står i en ring. Instruktøren roper og barna kommer inn til midten og tilbake til plassene sine. Variant: Barna skal løpe inn til midten og ut å finne seg en ny plass. Hold på til man er sikker på at alle barna har fått løpe minst en gang

LØP HVIS DU LIKER..

Alder: 2-4 år

Utstyr: Evt noe til å markere en linje (tau, kritt, hatter)

NY

Alle barna står på en linje, gjerne langs en husvegg/gjerde etc. Marker en linje 2-5 meter fram som barna kan løpe til, eller la de løpe bort til et gjerde/husvegg etc. En voksen sier «Løp hvis du liker... iskrem!». Alle som liker den tingen løper. De løper tilbake til start og den voksne sier en ny ting: pizza, lego, aking, blomster, katter, dansing etc etc

BEVEG DEG SOM...(DYR)

Alder: 2-3år

Utsyr: ulike bilder av dyr

Barna skal bevege seg over et område som forskjellige dyr; f.eks; frosk, bjørn, pingvin, krokodille, fugl, travende som en hest, like fort som en leopard, trippe som en mus, sakte som en snegle, smidig som en katt, bjeffende som en hund.

Tips: Man kan bruke bilder ved utfordringer vedrørende kommunikasjon

BIL OG GARASJE

Alder: 4-5år

Utstyr: Evt. Ball/vest til å ha i midten

To og to står bak hverandre i en ring, den ene ligger på magen(bilen) og den andre står over med bena ut(garasjen). På signal rygger bilen ut av garasjen løper rundt ringen og kjører inn i garasjen igjen. (de skal tilbake til den samme garasjen) Man kan evt ha en ball eller noe lign. i midten slik at det er første mann å få tak i gjenstanden.

TERNINGSTAFETT

Alder: 5år

Utstyr: En terning pr lag, kjepler/ kinahatter x6 pr lag

4 lag, med 2 eller flere barn på hvert lag. 4 baner, med 6 kjepler/ hatter på hver bane. Kjeplene/hattene settes opp på en lang rekke med lik avstand for alle banene.

Oppgaven er å trille terningen. Det antallet øyne terningen viser, er det antallet kjepler du skal springe forbi. Får du f.eks. 5 på terningen, springer du forbi 5 kjepler, og runder den 5. før du springer tilbake til partneren din.

Lagene er på forhånd enige om hvor mange ganger hver enkelt spiller skal trille terning. Det laget som er raskest ferdig, vinner.

Med mindre barn kan man også bruke terning med farger eller symboler og ha kjepler med fargene eller symbolene.



VANNSTAFETT

Alder: 4-5 år

Utstyr: Store bøtter til å ha vann i og mindre bøtter eller andre ting til å frakte vann i.

Barna deles opp i 2 lag. Fyll 2 store bøtter med vann og plasser dem ut på den ene kanten av barnehagen. Plasser 2 tomme store bøtter (evt annet til å fylle med vann) på en annen kant av barnehagen. Ved siden av vannbøttene kan dere sette ut alle bøttene dere har i barnehagen slik at barna kan samarbeide om å transportere vannet fra den ene siden av barnehagen til den andre. Del barna som vil være med inn i to lag. Fordel like mange bøtter til hvert lag. Det laget som har fått alt vannet fra den ene balja til den andre, har vunnet.

LEKER SOM ER FINE PÅ TUR

NATURLOTTO

Alder: 4-5år

Utstyr: Noe å dekke over med; teppe, jakke etc.

Dette kan med fordel gjøres i sandkassen eller på et underlag som det kan risses inn i. Begynn med å lage et ruteskjema i bakken. Start gjerne med fire ruter, og lag flere ruter om barna har behov for mer utfordringer. Send barna ut i terrenget for å finne to og to like ting. (Blomster, kongler, skjell, små pinner, store steiner etc.) Legg en av hver ting systematisk ned i ruteskjemaet du har laget. Lag et tomt skjema ved siden av. Etter at barna har fått se på tingene i cirka 20 sekunder legges teppet over og barna skal kopiere det de har sett og legge tingene i samme rekkefølge i det tomme skjemaet.

Barna kan gjerne få prøve å gjennomføre denne leken selv, hvor de bytter på å være den som styrer og de som skal memorere. I denne aktiviteten får vi trening i å lage og huske mønster. Vi teller og bruker begreper som liten/stor. I tillegg får vi øvelse i å samarbeide!

BLIND ORM

Alder: 3-5år

Still barna på en lang rekke. Et barn skal gå først i rekka, mens de andre går bak og holder hverandre på skuldrene i en lang rekke og har øynene igjen. Det er en rar og underlig opplevelse å gå uten å kunne se, spesielt i ulendt terreng.

Den som går først i rekken får øve seg på å lede en gruppe og tenke gjennom hvor den går og hvor fort den kan gå. Resten av ungene som går med øynene lukket, får utfordre motorikken og det å stole på føreren.

SLANGEN BYTTER SKINN

Alder: 4-5 år

Variasjon av blind orm. Leken gjennomføres på samme måte som blind orm. Etter at et barn har ledet resten av gruppa en stund, ropes det «slangen bytter skinn». Da stiller alle barna seg med brede bein så de danner en «tunell», og den som står bakerst skal krype gjennom beina til alle de andre. Den som sto bakerst står nå først, og er nå den som får se og leder de andre. Det kan være fint å dele større barnegrupper i flere slanger.

DETEKTIV GJEMSEL/SARDIN MAMMA

Alder: 5år

Det er bare én som gjemmer seg, mens de andre er detektivene som skal lete. Hvis en detektiv finner den som har gjemt seg skal den ikke si noen ting, men gjemme seg selv samme sted. Til slutt blir det veldig trangt på gjemmestedet!

NATURFINNEREN

Alder: 4-5 år

Utstyr: Laminerte ark med oppgaver (ikke nødvendig, kan også gi en og en oppgave)

Ute i naturen skal barna finne fram til ting som lukter godt, smaker godt, kjennes/føles deilig, ser fin ut og høres fint ut. Eventuelt noe som lukter surt, muggent, råttent, føles vått, hardt, mykt, har en spesiell farge osv. Det lønner seg å ta én ting og en sans om gangen. Barna samles enten i en stor gruppe eller i små grupper. Be de lete etter de ulike tingene og bruke sansene sine. Kan droppe å lete etter spesifikt antall. Leken er hentet fra «Barnehage i friluft» fra Friluftsrådenes Landsforbund:

<https://files.solvecms.com/friluftsrad.no/fd03668/ferdig%20interaktiv%20versjon%2021..4.20.pdf>

2 ting som lukter godt	
2 ting som er fine	
2 ting som er harde	
2 ting som er myke	
1 ting som er lett	
1 ting som er tung	
Finn en ting som er rød, en ting som er grønn og en ting som er gul	

SKATTEJAKT

Alder: 4-5 år

Utstyr: Fargede laminerte ark, gjerne 10 i hver farge

Gjem fargede ark rundt i skogen der dere oppholder dere, både høyt og lavt. Del opp barna i 4 grupper. Gruppene får hver sin farge som de skal prøve å finne. La dem gjerne gå å leite sammen som en gruppe. Første lag som har funnet alle sine ark har vunnet. De kan så hjelpe de andre lagene med å finne de andre fargen.

FARGEbingo

Alder: 3-5 år

Utstyr: Fargekart

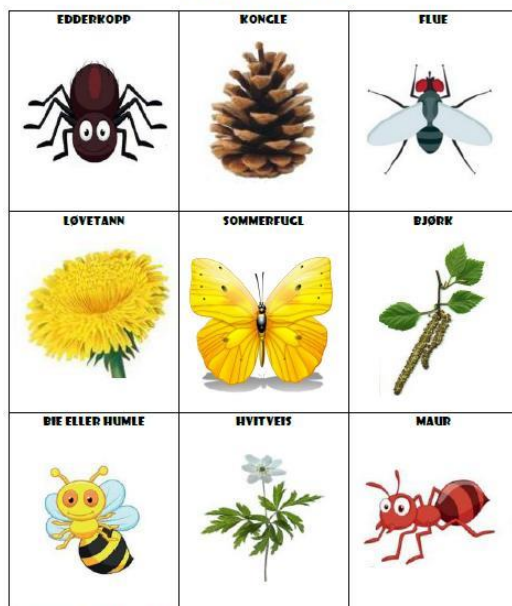
Ta med et fargekart ut, og let etter ting som har samme farge som rutene på fargekartet. Om å gjøre å få fire på rad, fullt brett eller like gjerne, om å gjøre å kose seg med innsamling av vakre ting.

TURBINGO

Alder: 3-5 år

Finn flest mulig av tingene som er skissert på bingobrettet og kryss av. Lag gjerne egne varianter, f.eks ved at barna eller de voksne i barnehagen tegner det barna tror de vil finne ute på tur. Fin aktivitet både i barnehagen og ute på tur.

TURBINGO



TURBINGO VINTER



NÆRGJEMSEL

Alder: 4-5 år

Et barn står på en stubbe, eller en stein og teller til 20/30. De andre skal gjemme seg, men så nær den som teller som mulig uten å bli sett. Den som teller må stå i ro på stubben/steinen og kan bare snu seg 360 grader rundt for å få øye på de andre. Den som står nærmest uten å bli sett vinner. Leken forutsetter at dere er på et sted der det er flere ting å gjemme seg bak. Den som klarer å gjemme seg nærmest uten å bli sett har vunnet og kan stå i neste runde.

HINDERLØYPE I NATUREN

- Ta med et tau: Spenn halvparten av et tau relativt lavt mellom to trær og andre halvparten litt over hodehøyden til barnet, så har du en taubro som barna kan balansere over på det laveste, og holde seg i på den høyeste biten.
- Lag balansebommer og vippehusker av nedfalte greiner
- Bruk pinner og naturlige objekter (greiner, stein, trestammer) for å kaste på blink.

BONDEGÅRD

Bygg bondegårder eller dyrepark. Kongler og steiner blir til kuer og elefanter, små kvister til gjerder og barkebiter til hus.

TROLLSUPPE

Alder: 2-5 år

Utstyr: En bøtte eller boks

Del barna opp i mindre grupper på 3-5 barn, hvor en voksen er med og styrer aktiviteten. Be barna løpe og hente en ingrediens av gangen. Etterhvert som barna har prøvd leken, kan du la en av dem styre innhenting av ingredienser. Etterhvert som ungene trenger flere utfordringer, er det bare å tilføye flere ingredienser.

Oppskrift:

6 Kongler
5 Barkbiter
4 Barnåler
5 Små pinner
3 Blader
Noen hårstrå

1. Putt alt i en bolle
2. Rør godt
3. La de voksne smake



SPIKING

Barnas Turlag mener barn bør bli vant til kniv fra de er fem år og lære at det er et redskap og ikke et våpen. Lær barnet at det skal sitte i ro og spikke fra seg. Å spikke større kjepper, eller vandrestaver er også populært.

GJETT HVA JEG HAR PÅ RYGGEN

Utstyr 6-8 ulike gjenstander fra naturen. Flere av hver ting slik at det er nok til alle deltagerne.

Alle deltagerne stiller seg i en ring med hendene på ryggen. Hver deltager får en ting fra naturen i hendene og skal forsøke å beskrive hvordan det er å ta på denne. Atif kjenner uten å se på det han har fått i hendene han holder på ryggen. Han sier «Det jeg har på ryggen er lengre enn det er tjukt. Det er rundt og hvis jeg trekker fingrene den ene veien så glir det lett, men den andre veien stopper det litt fordi det er noen små flate greier som stikker litt ut hele veien». Elin sier: «Jeg tror det er en grankongle». Atif tror at det er riktig og tar fram det han har på ryggen - det stemte. Ivana skjønner at hun har det samme på ryggen og tar konglen fram. Elin står ved siden av Atif. Nå er det hennes tur. Ved siden av Elin står Ivana, men hun har allerede vist hva hun hadde på ryggen, så etter Elin er det sidemannen til Ivana sin tur, Tomas. I denne leken får barna bruke følesansen og sette ord på det man føler med fingrene. Vårt daglige ordforråd strekker ikke alltid til i denne situasjonen slik at aktiviteten egner seg i tillegg godt til å øve ordforrådet.

Alder: 3-5 år**Utstyr: Plastbokser og laminerte bilder av forskjellige dyr**

Finn et område med flere gjemmesteder, en liten skog fungerer godt. Man legger ut plastboksene med et litt større laminert ark av dyret oppi, slik at barna ser hvilket dyr postkassen tilhører. Postkassene skal gjemmes uten at barna ser det.

Hvilke dyr bor i skogen? Vi må hjelpe postmannen å levere post til de forskjellige dyrene.

Barna får et og ett ark med et dyr på (ekorn, hare, bjørn, elg, rev osv) og skal finne postkassen til det dyret. Gjerne 8-10 «brev» til hvert dyr. Etter hvert kan de få to brev (til forskjellige dyr) hvis de ønsker det.

Alder: 5 år**Utstyr: laminerte bilder, med tilhørende laminert tekstkort**

Passer fint på et flatt området. Man har en startstrek som barna steller seg bak, en og en på rekke. «Ellen» står først. «Ellen» trekker tekstkort med ordet «bål» og løper for å finne bildet med bål på, tar opp bildet og tar det med tilbake til start. Så får «Atle» trekke et tekstkort med ordet «elg» og løper for å finne bildet med elg på.

Alder: 4-5 år**Utstyr: laminerte bilder x2 av hver og hyssing.**

Man henger opp et visst antall bilder i løype barna skal følge. I enden av løypa er bildene hengt opp på linje med unntak av 2 bilder som er blitt erstattet av ark med «?». Barna skal prøve å huske hvilke bilder de har sett på sin vei. Hvilke bilder har de sett? Har de sett noen bilder på veien som ikke henger på snora? Et ekstra element kan være å henge et ekstra bilde på snora, som de IKKE ser langs ruta.

Leken er hentet fra «Barnehage i friluft» fra Friluftsrådenes Landsforbund:

<https://files.solvecms.com/friluftsrad.no/fd03668/ferdig%20interaktiv%20versjon%202021..4.20.pdf>

BLI KJENT MED FALLSKJERMEN

Tid: 5-10 min

Antall: 8-20 (flere ved bruk av større fallskjerm)

Alder: 3+

1. *Bølger.* Barna stiller seg opp rundt fallskjermen. Alle holder fallskjermen med begge hender og man kan lage masse bølger med den. Kanskje vil barna hoppe opp og ned på samme sted samtidig.
2. *Telling.* Alle setter seg på huk og tar tak i fallskjermen. På 1 er den nede på bakken (startposisjon), på 2 er den i hofte høyde og på 3 har man hendene strake opp mot himmelen. Alle barna er med og teller. Hvis barna er raske med å ta fallskjermen ned, kan man telle til 4 eller 5 før man tar den ned igjen.

Tips: For de eldste barna kan man gjerne starte rett på telling, og heller bryte av med litt hopping og bølger senere.

3. *Karusell.* Barna holder fallskjermen med en hånd (alle holder med høyre f.eks.) og ser i samme retning. Begynn å gå rundt i sirkel, hold fallskjermen strukket hele veien så den ser ut som en karusell. Varier mellom å gå og løpe, kanskje hoppe eller hinke. Bytt til motsatt hånd og snu retning. Barna kan fort bli svimle. Snu retning etter 2-4 runder.

Variasjon:

- Legg en ball eller en ballong på som spretter med fallskjermen under bølger og telling
- Det kan være greit å vente med bruk av ball hvis man vil gjøre andre leker uten ball først.



Bilde fotografert av SAL i en Liebarnehage.

BYTTE PLASSER

Tid: Til alle barna har fått byttet plasser minst to ganger (10-15 minutter).

Antall: 10-20

Alder: 4+

Barna står i en sirkel. Alle barna må stå ved **en** farge. Bruk tellingen fra “bli kjent med fallskjermen” og sving fallskjermen opp på 1-2-3. En farge ropes og to eller flere barn på samme farge bytter plass når man har kommet til 3. De som bytter plasser, må rekke frem til den andre siden før fallskjermen svinges ned igjen.

Tips: Gå gjennom hvilken farge de forskjellige barna har før dere starter.

Følg rekkefølgen av fargene på fallskjermen, så er det lettere å følge med.



Bilde fotografert av SAL i en Lierbarnehage.

Variasjoner

- Et barn roper navnet på et annet barn, begge løper under fallskjermen for å bytte plass.
- En gutt bytter plass med en jente.
- Alle barna sitter i en sirkel. Bytter plass ved å krype eller bevege seg på en annen måte.
- Fargeterning, den fargen terningen viser bytter plass
- Hvert barn får et tall fra 1-10 (med mindre enn 20 spillere, bruk færre tall) slik at det alltid er 2 barn med samme nummer. Hele gruppen svinger fallskjermen opp og ned med utstrakte armer. Et nummer ropes og barna med samme nummer løper under fallskjermen og bytter plass.
- 2 tall ropes samtidig, slik at fire spillere må bytte plass.

BALLSURFING

Tid: 5-10 min
Antall: 8-20
Alder: 4+
Tilleggsutstyr: Ball

Barna står rundt fallskjermen og holder den stram med begge hender. En voksen bestemmer hvilken vei ballen skal trille rundt, altså surfe. Når man skal få ballen mot seg må man ta fallskjermen ned og når man skal få den videre må man ta den opp. Dette er en fin lek til å øve på samarbeid. Dere kan også prøve å bruke 2 baller.



Bilde fotografert av SAL i en Lierbarnehage.

TRILLE TIL NAVN

Tid: Til ballen har vært innom alle barna (5-15 minutter)
Antall: 8-20
Alder: 4+
Tilleggsutstyr: Stor ball/softball, ark og/eller maskeringsteip til navn

Barna står rundt fallskjermen og holder den stram med begge hender. Hvis de ikke kjenner hverandre, kan hvert barn ha et ark med første bokstav eller hele navnet på. Dette kan festes til fallskjermen foran dem eller på brystet (med maskeringstape). En softball er plassert midt i fallskjermen.

En voksen sier navnet til et av barna og ballen rulles så direkte som mulig fra midten ut til det barnet. Når ballen kommer til rett sted, tar barnet tak i ballen. Deretter sies et nytt navn og ballen trilles videre til neste barn. Gjøres til ballen har vært innom alle barna.

Tips: En eller flere voksne passer på at ballen kommer innom alle barna.

Det er lurt å trene på «Ballsurfing» først.

Variasjoner

- Ballen triller over fallskjermen og den ballen triller til sier navnet sitt.
- Som en ekstra utfordring kan barna variere med hvordan de står (f.eks. stå på ett ben, sitte, stå på kne).
- Barna prøver å holde ballen rullende på ytterkanten av fallskjermen og rope riktig navn når den passerer
- For en gruppe som allerede kjenner hverandre kan dyr, land eller tall skrives på arkene i stedet for navn.

IGLO

Tid: 3-10 min

Antall: 8-20 (med 12 + bør man ha større enn 350 cm fallskjerm så alle får plass)

Alder: 3år +

Barna holder fallskjermen, strekker den først ut så sirkelen blir helt rund så går man sakte innover i ringen, kan starte med to steg, viktig at man fortsatt står i en sirkel. På 1-2-3 svinger fallskjermen så høyt som mulig ved å strekke hele kroppen. På et signal setter barna seg ned på huk og svinger fallskjermen ned bak ryggen. Det teltlignende taket på fallskjermen buer nå over dem.



Bilde fotografert av SAL i en Lierbarnehage.

Variasjoner

- For de minste kan voksne holde fallskjermen og barna kan krabbe inn i midten og de voksne setter seg ned og lager igloen.
- I igloen kan barna synge eller lytte til og fortelle historier.
- Barna sitter i igloen og lener seg tilbake mot den stramme fallskjermen. De prøver å holde balansen.
- Barna sitter eller står på kne og gjør sakte, roterende bevegelser. Alle beveger seg samtidig til siden eller fremover og bakover.