

Vecka 20

Tips & Idéer

AKTIVITETER UTE OCH INNE, med tanke på hälsa

Tvätta händerna med Mimmit

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



Bild: Mimmitmusic, Youtube

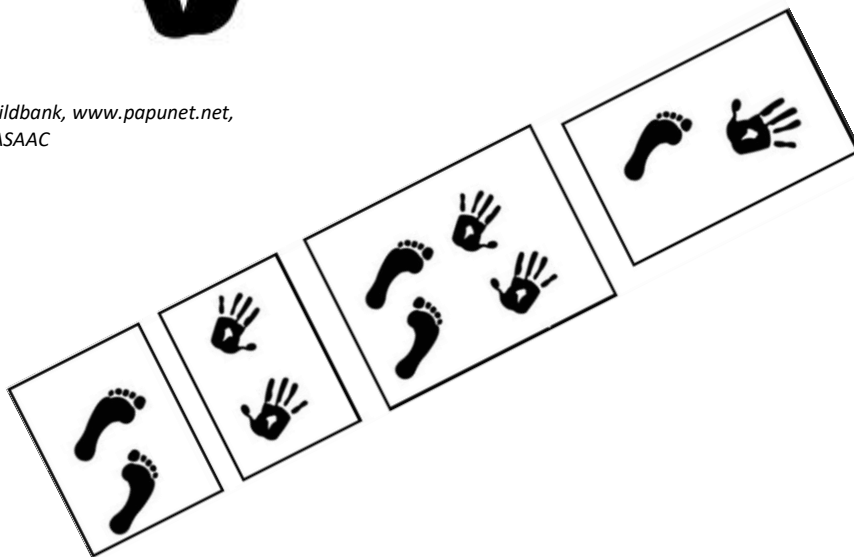
Rörelsbana

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.



Bilder: Papunets bildbank, www.papunet.net,
Sergio Palao / ARASAAC



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 i Pargas

- 1. KLÄTTRA SÅ HÖGT DU VÅGAR**
KIIPEÄ NIIN KORKEALLE KUIN USKALLAT
- 2. SPRING ÖVER DE SMÅ KULLARNA**
JUOKSE MATALIEN KUMPULOIDEN YLI
- 3. KRYP UNDER ÄPPELTRÄDS KVISTEN**
KONTTAA OMENAPUUN OKSAN ALLE
- 4. KRYP GENOM SPINDELNÄTET**
KONTTAA HÄMÄKÄKKISEITIN LÄPI
- 5. HOPPA FRÅN BLAD TILL BLAD**
HYPPÄÄ LEHDESTÄ LEHTEEN
- 6. SPRING EN ÅTTA RUNT DE TVÅ TRÄDEN**
JUOKSE KAHEKSIKON PUIDEN YMPÄRI
- 7. KRYP UNDER, KLÄTTRA ÖVER**
KONTTAA ALI, KIIPEÄ YLI
- 8. HOPPA UPP OCH NER PÅ TERASSEN**
HYPPÄÄ YLÖS JA ALAS TERASSILLA
- 9. KLÄTTRA UPP PÅ SÅ MÅNGA STENAR DU KAN**
KIIPEÄ NIIN MONEN KIVEN PÄÄLLE KUIN PYSTYT
- 10. BALANSERA RUNT SANDLÅDAN**
TASAPAINOILE HIEKKALAATIKON YMPÄRI



Bild: Rörelsebanda i Ankarparken