**PROGRESJONSPLAN/UTVIKLINGSPLAN**

**FOR STEMLAND GÅRDSBARNEHAGE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **KROPP, BEVEGELSE OG HELSE** | | |
|  | MÅL: | METODE: |
| TRINN 1  1-2 | * Fysisk aktivitet i minst 30 min * Bli kjent med kroppen sin * Introdusere barna for sunn og allsidig mat * Delta i sosialt fellesskap rundt matbordet * Få gode erfaringer med friluftsliv og uteliv * Sitte på Leffe – ri * Introdusere barna får potte * Ha rom for avslapping * Fokus på håndvask * Erfare de ulike sansene som smak, lyd, følelser, lukt, hørsel… * Bli kjent med dyrene på gården * Vann er tørstedrikk * Få erfaring med tumlelek * Kjenne på å være varm og kald | * Turer i all slags vær * Uteliv hver dag * La barna gjøre mest mulig selv-medvirkning * Dans og bevegelsesleker * Bevegelsessanger * Aktive voksne - rollemodeller * Tid – la barna få bruke kroppen gjennom å hoppe, krabbe, gå, danse, løpe, rulle… * Gode sove- og hvilerutiner i samarbeid med foreldrene * Ha utstyr tilgjengelig og i rett høyde slik at barna kan klare selv * Voksne som oppholder seg på gulvet sammen med barna |
| TRINN 2  3-4 | * Fysisk aktivitet min 45 min * Ta imot og kaste ball * Gang – trav med Leffe * Være delaktig i matlaging * Bli introdusert for skileik * Introduseres for spikking * Fingergrep på blyant øves * Erfaring med ulike formingsaktiviteter: naturmaterialer, tegnesaker, klippe, lime, perle… * Dogåing- slutte med bleier * Være aktiv i dyreholdet – gi mat og ordne * Oppfordres til å kle på seg selv * Introduseres for regellek * Kjenne til navn på de fleste kroppsdelene våre | * Balleker * Hinderløyper * Turer i ulendt terreng – lengre turer * Støttende og motiverende voksne * Tilgjengelige formingsaktiviteter – voksne som lar barna være kreative * Sykkeldag * Skidag * Voksnes instruksjoner |
| TRINN 3  5-6 | * Fysisk aktivitet min 60min * Styre og trave med Leffe * Lage egen mat * Påkledning på egen hånd – vite hva som trengs av klær * Barna motiveres og ”presses” til å tørre å utfordre egne fysiske grenser * Erfaring og kunnskap om egen kropp – egen kropp og andres kropp. Respekt for andre * Muligheter til å kjenne på ”suget” i magen ved lek og aktivitet * Det er greit å bli sliten og kjenne på høy puls * Vaske hender uoppfordret etter do-besøk, når vi kommer inn og før vi spiser * Oppfordres til å være selvstendig under dogåing – hygiene * Kan selv ta initiativ til regellek og opprettholde den type lek over tid | * Deltagende voksne som er tilstede sammen med barna * Rutiner for hygiene * Faste turdager * Kjøkkenhjelpere * Lengre og mer fysisk krevende turer * Sykkelturer langs vei * Skiturer |