

Välkommen till

BARNENS AKTIVITETSDAG

10

maj
2021



Dibber®



Välkommen till Barnens Aktivetsdag

Den 10 maj firar vi Barnens Aktivetsdag, internationellt heter den Children's Activity Day. Målet med dagen är att fokusera på fysisk aktivitet och rörelseglädje.

2013 instiftade WHO Move for Health som aktivetsdag över hela världen. Syftet är att visa på hälsofördelar med fysisk aktivitet och lägga grunden för att förebygga livsstilssjukdomar.

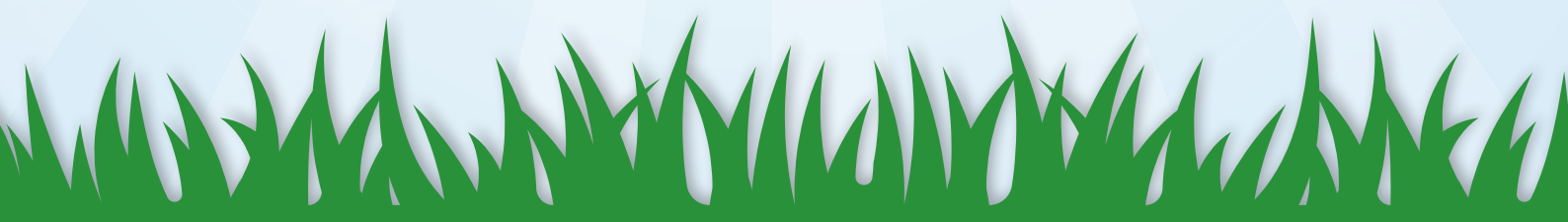
Barn behöver röra sig för att växa och utvecklas. Fysisk aktivitet hjälper barnen att utvecklas fysiskt genom att stimulera tillväxt, smidighet, rörlighet, reaktionsförmåga, koordination och utveckling av bland annat muskler, skelett, hjärta, hjärna och lungor. Även det mentala välbefinnandet främjas av fysisk aktivitet genom att signalsubstanser frigörs i hjärnan, dessa hjälper barn att må bra och bidrar till stärka barnets självkänsla och självuppfattning. Fysisk aktivitet ökar barns uppmärksamhet, förbättrar barns förmåga att lösa problem och inlärnings- och koncentrationsförmågan.

Skolor och förskolor på Dibber har speciella aktiviteter som händer på Barnens Aktivetsdag. Det är exempelvis löptävlingen "Dibberloppet" musik och dansaktiviteter eller samarbeten med lokala idrottsföreningar.

Barnens aktivetsdag dokumenteras och läggs ut under taggarna #barnensaktivetsdag2021 samt #dibber, och/eller den internationella taggen #childrensactivityday

Denna broschyr ger dig exempel olika aktiviteter som kanske kan inspirera er på förskolor och skolor. det är exempel på **UPPVÄRMNING, AKTIVITETER OCH AVSLAPPNING/NEDVARVNING**

Lycka till!





UPPVÄRMNING

Dans

På Barnens Aktivitetsdag kommer vi ha två Dibbersånger på youtube. På Dibbers Youtubekonto [<klicka här>](#) hittar du våra egna sånger. Det finns även en uppsjö av danssånger för barn från andra källor [<klicka här>](#) för sökresultat.



Youtube
Dibber



Youtubesökning

AKTIVITET 1

Minns du?

I denna aktivitet får barnen lyssna, komma ihåg och följa instruktioner.

Exempelvis:

Klappa	=	Sitta ner
Hoppa	=	Ligga ner
Snurra	=	Hoppa tre gånger
Sitta	=	Hoppa

Du kan även använda dig av ljud, signaler eller instrument som instruktioner. Börja med två instruktioner och sedan kan du addera fler och fler.

Tips: Förklara hur det går till, sedan kan barnen själva komma på olika instruktioner och hur man ska utföra dem.

AKTIVITET 2

Fälla trollen!

Material: koner

Sätt ut koner lite här och var i ett rum eller ute på en lekplats. Konerna ska föreställa troll. Dela upp barnen i två grupper. Den ena gruppen ska fälla trollen och den andra gruppen ska hjälpa dem upp igen. Stoppa leken efter några minuter och räkna de "troll" som "står".

Tips: Varje runda så kan man insnuera barnen att använda olika kroppsdelar för att fälla trollen, exempelvis huvud, axlar eller armbågar.



AKTIVITET 3

Djurdansen

Förberedelser/material: musik och högtalare

När musiken börjar spela så börjar barnen att dansa som ett djur (ex som en katt, hund eller groda). När musiken slutar så måste de lägga sig ner på marken.

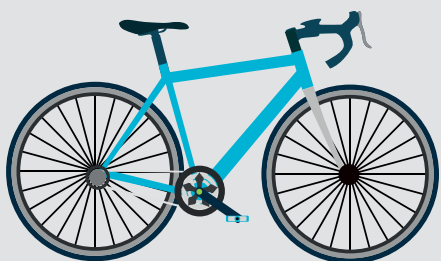
Tips: I stället för att lägga sig ner när musiken slutar spela så kan man låta barnen hoppa, snurra eller "frysa".



AKTIVITET 4

Skattjaksbingo

Vi går på skattjakt för att hitta alla föremål på vårt bingokort. Dela upp barnen i grupper eller gå alla tillsammans. Gör skattejakten inne på förskolan eller ute på exempelvis en lekplats. Kan du hitta alla olika föremål som finns på ditt bingokort?



CYKEL



TRÄD



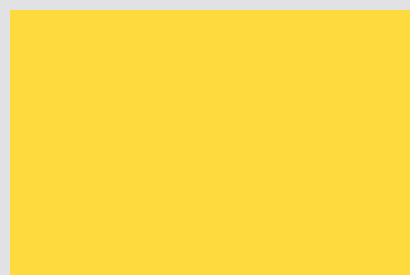
HINK OCH SPADE



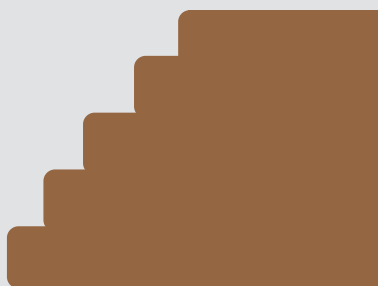
BOLL



STENAR



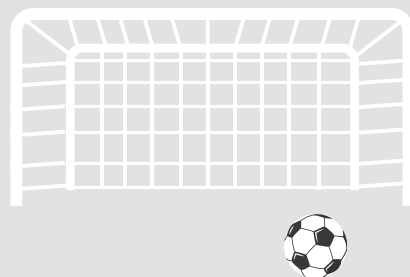
NÅGONTING GULT



TRAPPOR



BLOMMOR



FOTBOLLSMÅL

AKTIVITET 5

Huvud, knä, tår och koner!

Förberedelser/material: koner, två rep och rockringar

Placera repen på parallella linjer. Mellan de två linorna placerar du konerna som en linje. Dela upp barnen i två grupper. De två grupperna står mittemot varandra, bakom sina rep. När du ropar tex huvud, knä eller tår så måste de röra huvudet, knäna eller tårna. När du ropar "kon!" så måste barnen försöka ta tag i konen närmast - så fort som möjligt.

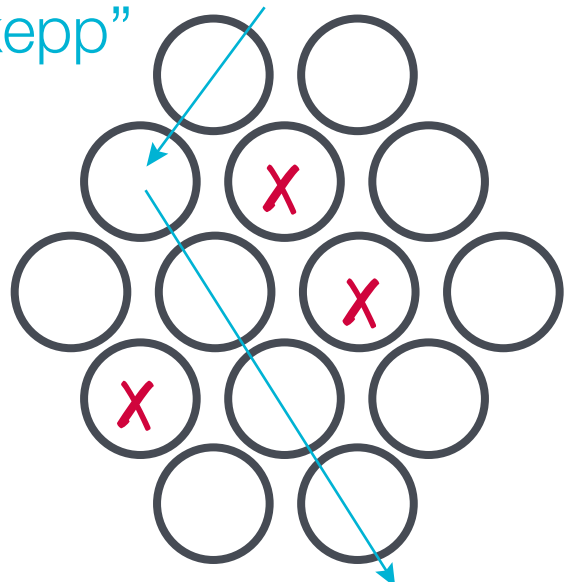
Tips: Ändra till andra kroppsdelar såsom ögon, öron etc.



AKTIVITET 6

“Sänka skepp”

Placera massor av rockringar på golvet / marken. Barnen måste en i taget ta sig från en rockring till en annan för att komma till andra sidan (av rockringarna). Vissa rockringar är dolda “hål”. Om barnen trampar på dessa måste de gå tillbaka för att börja om. De andra barnen måste vara uppmärksamma och komma ihåg var “hålen” är.

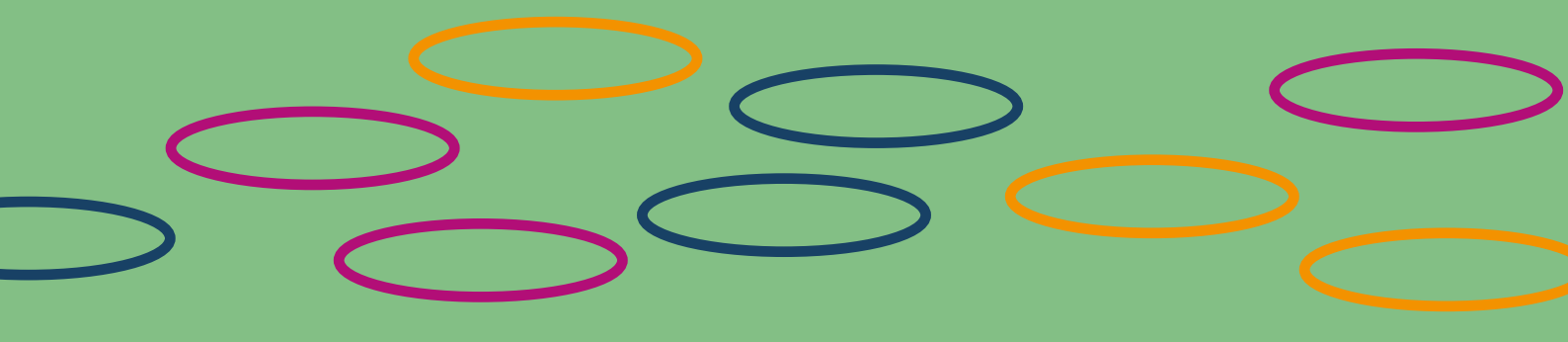


AKTIVITET 7

Magiska rockringar

Förberedelser/material: musik och rockringar

Placera ut lika många rockringar som det finns barn med i leken. När musiken börjar spela dansar barnen runt rockringarna. När musiken slutar så måste barnen hitta en rockring och stå inne i den. Du kan också göra andra varianter, att barnen ska sitta inuti rockringen, hoppa i den eller att det ska stå två barn i varje rockring.



AKTIVITET 8

Cirkelträning

Förberedelser/material: Tärning, rockringar, koner etc.

Placera 6 rockringar på golvet och förbered olika aktiviteter i varje rockring. Slå tärningarna för att se vilken rockring du ska gå till. Här är exempel på aktiviteter att förbereda:

- | | |
|-----------------|--|
| 1. Snurra: | Snurra runt |
| 2. Hoppa: | Hoppa från a-b |
| 3. Balans: | Balansera på ett ben |
| 4. Klättra: | Klättra upp på en pall |
| 5. Springag: | Spring till punkt a och tillbaka |
| 6. Nedvarvning: | Sitt ner och sjung en sång tillsammans |

Tip: Förbered de aktiviteter du vet att barnen gillar: skattjakt, kasta stövel etc.



AKTIVITET 9

Hoppa som en groda

Förberedelser/material: rockringar och musik

Placera ut så många rockringar som det finns barn. Rockringarna är "blad" i en damm. När musiken börjar spela måste barnen hoppa runt på bladen som en groda. När musiken stannar måste barnen hoppa på ett "blad". Ta bort ett "blad" efter varje omgång. Nu måste barnen vara en eller flera i samma ring.

Tips: Du kan också hoppa som en känguru, gallopera som en häst etc.



AKTIVITET 10

Tvål och bakterier

Ett barn låtsas vara tvål och de andra låtsas vara bakterier. Om bakterierna rörs av tvålen, måste de hitta en till kompis som blivit rörd av tvålen - tillsammans måste de "tvätta händerna" i 5 sekunder för att bli fria igen.



NEDVARVNING

Alt.1 - Lilla nyckelpigan

Barnen ligger på golvet, nu ska lilla nyckelpigan krypa genom våra kroppar. Berätta den här historien:

«Den lilla nyckelpigan vill krypa genom kroppar. Hon bor nere i våra tår och vill komma ut. Vi måste hjälpa henne att krypa igenom våra kroppar och komma ut ur näsan. Om vi spänner en del av kroppen kan hon börja krypa. Låt oss först spänna fötter och ben. Nu är hon i våra låar. Dra åt låren och rumpan. Nu har hon krypat upp till vår mage, spänn magen. Nu är hon i våra armar, spänn armarna så att hon kan krypa upp till våra nackar... spänn nacken...

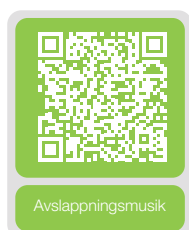
- Atchoo!

Hon lyckades komma ut ur din näsa! Nu kan du slappna av i hela kroppen.

NEDVARVNING

Alt.2 - Avslappnande musik

Alla ligger på golvet i en cirkel och lyssnar på musik:



NEDVARVNING

Alt.3 Kokt spaghetti

Barnen ligger på golvet och låtsas vara spaghetti. Växla mellan att låtsas vara okokt och kokt spaghetti. Okokt - dra åt hela kroppen och kokt - koppla av i hela kroppen.

*Det är viktigt att
varva ner*

