

# Kropp, bevegelse, mat og helse

## 1-2 ÅR

Bli godt kjent på barnehagens sitt uteområde

Kunne gå

Spise selv

Peke på nese, øyne, munn, hånd, mage og fot

Bruke sansene smake, lukte føle

Trille ball

Holde en blyant

Delta i bakeaktiviteter

Begynne å kle av/ på seg selv

Hånd og fot koordinasjon

## 2-3 ÅR

Som 1-2, pluss

Gå i ulent terreng

Bli kjent i nærmiljøet

Do trening

Begynne å trene på å smøre egen mat

Kjenne navnet og funksjon på kroppsdel

Puslespill m/ knotter

Sykle på trehjulsykel

Øve på håndvask

Kunne tre store perler

## 3-4 ÅR

Som 2-3, pluss

Rulle, krype, hoppe, balanse

Øve på å kle på seg selv,

Sanglek: bevege ulike kroppsdel

Øve på å gå på do alene, og vaske hender

Kunne smøre brødsken

Respekt for at alle er forskjellige

Lære om sansene

Lære å sette grenser for egen og andres kropp

Gå korte turer

## 4-5 ÅR

Som 3-4, pluss:

Kle på/av seg selv

Kroppsbeherskelse, balanse, hoppe, stå på et ben, stupe kråke, bråstoppe

Gå litt lengre i ulendt terreng

Begynne å spikke, slå inn spiker

Giftige planter, hva kan vi spise

Tørre å smake på nye ting/ ulik mat – middag

Bruke naturen gjennom alle årstider

Kunne gå på do, vaske seg

## 5-6 ÅR

Som 4-5, pluss

Hinke på en fot

Selvstendig på do

Selvstendig i påkledning; bukse over skoen, strikk og lignende

Kunne kaste, og ta imot ball, mestre strikk og hoppetau

God kroppsbeherskelse

Vite hvorfor håndhygiene er viktig

Kjennskap til kroppen og indre organer

Kunne enkel førstehjelp, nødnr og enkle trafikregler