

KROPP, RØRSLE, MAT OG HELSE

1-2 år	2-3 år	3-6 år
• Gå på tur kvar veke og elles bruke uteområdet aktivt. Mykje tid til leik ute og inne. • Skape gode handvask rutine. • Lære namn på ulike kroppsdelar. • Oppmuntre til å lære nye ferdigheiter. Me stimulerer fin- og grovmotorikken med forskjellige aktivitetar. • Etablere godt kosthald. Barna skal få oppleve god atmosfære og inkluderande fellesskap rundt måltida. La barna få prøve ut nye smakar. • Begynnande trening med av- og påkledning.	Gå på tur kvar veke i variert terreng og lengde ut frå barnas nivå. Bruke nærmiljøet aktivt. Skape glede over å vere ute i all slags vær. Videre utvikle motoriske ferdigheit og kroppskontroll. Skape gode hygienerutinar. Meir sjølvstende ved toalettbesøk. Bli betre kjend med menneskekroppen. Bidra til varierte motoriske utfordringar og meistring. Gi rom for rørsle. Barna skal få oppleve god atmosfære og bli inkludert rundt måltida.	Gå lengre turar og bruke nærmiljøet aktivt. Turar og leik i variert terreng med fokus på glede og meistring av fysiske utfordringar. Fremme gode hygienerutinar. Legge til rette for aktivitet og leik ute. Utvide forståing av korleis kroppen fungerer innvendig og utvendig. Barna skal få oppleve god atmosfære og bli inkludert rundt måltida. La barna få kunnskap om og kjennskap til kor maten kjem frå. Utvide forståinga for samanhengen mellom kosthald og helse.

For barna betyr dette at:

Me skal legge til rette for sunne måltid og glade aktive barn. Få til gode vaner i barnehagealder, kan vare livet ut.