



# Prosjektplan

**Tema: Bevegelsesglede og Matglede**

**Avdeling: Mosebarna, Spurve og Haukene**

**Tidsrom: September 2024 – Mai 2025**

## **Innledning:**

I dette prosjektet skal vi ha fokus på «Bevegelsesglede og Matglede». Prosjektet skal gjennomsyre barnehagehverdagen, og ikke utelukkende organiseres i temadager. Gjennom ulike aktiviteter ønsker vi å gi barna varierte motoriske erfaringer, og glede ved å bruke egen kropp aktivt. Vi ønsker at barna skal få positive erfaringer med mat, og utvikle sunne vaner. Vi kommer til å plukke ut og fordele aktiviteter utover året, og sette det opp i kalenderen. Aktiviteter vil bli tilrettelagt for hver aldersgruppe, og det vil derfor kunne være noe variasjon i hva som prioriteres ut i fra dette. Vi lever i en verden hvor det blir stadig viktigere å utvikle gode vaner, og holdninger knyttet til fysisk aktivitet og mat, fra tidlig alder.

## **Hovedmål:**

«Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen» (Rammeplanen for barnehager, Kunnskapsdepartementet, 2017). Det er stor sammenheng mellom fysisk og psykisk helse. Fysisk aktivitet kan være en kilde til positive erfaringer, redusere stress, gi mer energi, forebygge sykdom m.m (helsenorge). I dette barnehageåret ønsker vi å ha et ekstra fokus på helse, både psykisk og fysisk. Avspenningsaktiviteter (som feks yoga) kan gi barna muligheter for ro og avslapning gjennom barnehagehverdagen.

«Barnehagen skal være en arena for daglig fysisk aktivitet og fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling. Måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner» (Rammeplanen for barnehager, Kunnskapsdepartementet, 2017). Barna skal få delta aktivt i matlaging, og forhåpentligvis gies gode muligheter for å utvikle både matglede og sunne helsevaner.

## **Arbeidsmetoder og organisering:**

Barns medvirkning skal være sentralt i arbeidet, og påvirke hvor stor plass ulike elementer skal få i prosjektarbeidet. Gjennom samtaler, og observasjon av barna (og hva barna interreserer seg for) skal de få medvirke, og være med å drive prosjektet fremover. Samtidig skal personalet ha ansvar for å legge til rette for gode muligheter for bevegelsesglede og matglede. Vi kommer til å dele oss i mindre grupper i stor grad, men også fokus på prosjektet gjennom hele barnehagehverdagen. Vi ønsker å bli enda bedre på å lage mat sammen med barna, på turer og ute i naturen. Barna skal få en større forståelse av matproduksjon, og bærekraftig utvikling knyttet til dette. Barna skal få erfaring fra råvare til ferdig produkt, og vi håper vi kan få besøke ulike steder som driver med matproduksjon.

## Bevegelsesglede og Matglede

| Kropp, bevegelse, mat og helse                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Språk, kommunikasjon og tekst                                                                                                                                        | Nærmiljø og samfunn                                                                                                                                                                                                               | Antall, rom og form                                                                                                                                                | Natur, miljø og teknologi                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lage mat i naturen</p> <p>Dyrke mat</p> <p>Barns deltakelse i matlaging</p> <p>Sanselige aktiviteter og opplevelser knyttet til matlaging</p> <p>Lære om matproduksjon</p> <p>Gymnastikk</p> <p>Hinderløype, og motoriske øvelser</p> <p>Ball lek (ulike spill, kanonball etc)</p> <p>Avspenningsaktiviteter</p> | <p>Sang og bevegelsesleker</p> <p>Lage café/restaurant i lek og måltid</p> <p>Musikksamlinger</p> <p>Samtaler om kosthold og ernæring</p> <p>Lære om kroppen vår</p> | <p>Gårdsbesøk</p> <p>Internasjonal uke</p> <p>Aktivitetsdager</p> <p>Besøke ulike steder relatert til matproduksjon</p> <p>Benytte oss av ulike steder i nærmiljøet til fysisk aktivitet (FYSAK hall, Askøy Klatreklubb etc).</p> | <p>Måle/veie/telle ingredienser i matlaging</p> <p>Lære å følge enkel oppskrift ved hjelp av bildestøtte/ konkrete</p> <p>Form, farge og størrelse på matvarer</p> | <p>Eksperimenter</p> <p>Fra råvare til ferdig produkt</p> <p>Bruke naturen som arena til å skape bevegelsesglede og matglede</p> |