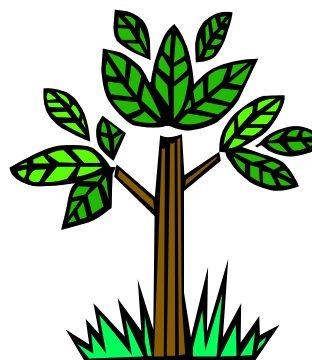
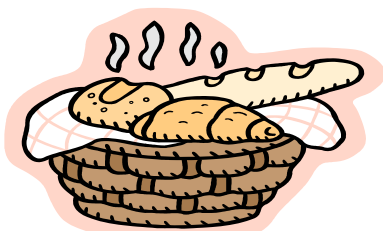


Progresjonsplan for fagområdet:

”Kropp, bevegelse og helse”

- måltid / kosthold
- påkledning
- kroppsbeherskelse
- forståelse for egen kropp
- hygiene



Måltid / kosthold:

felles for alle aldersgrupper:

- barna skal få økt kunnskap om sunt kosthold ; i samarbeid med foreldre
- barna skal gies gode holdninger rundt måltid
- ro, tid og hygge skal prege måltidet
- matvers synses før maten fra de begynner i barnehagen: fra de er 2-3 år får barnet være med på å bestemme sang
- støtte / veilede / gi positive tilbakemeldinger
- viktig å ha et fullstendig dekket bord før man setter seg.
- tilby et attraktivt bord med variert kost.

spesielt for aldersgruppene:	voksenrollen – tiltak / aktiviteter for å få progresjon:
1 år: <ul style="list-style-type: none">• prøve og spise / drikke selv• prøve å smake på alt• holde koppen selv• bli introdusert for å bruke glass/ kopp uten tut og lokk• få mulighet til å velge pålegg selv• bli oppfordret til å spise opp før nytt på fatet• prøve å spise skorpe• gjøre tegn til/si takk for mat (nikke, og lignende.)	<ul style="list-style-type: none">• veilede barna• mat og drikke er nært til barna – oppfordrer til å spise selv• la b. få prøve selv, dele opp, tåle søl/gris• tilby variert kost på bordet• dele opp brødskiva i mindre biter• la barna få skorpa og prøve å spise den, del opp skorpa i små biter, øke etterhvert• oppmuntrende ord og positiv• dekke på med glass• godta at det blir litt ”søl” når barnet skal lære å drikke av glass• vise og hjelpe b. hvordan de drikker av glass – holde i sammen med barnet• by fram pålegg- spør b. om de vil ha for eksempel kaviar, og varier det du tilbyr• barna ser at andre spiser annet pålegg, og får lyst til å prøve selv• la barna få prøve å smake• oppmerksomhet når barna mestrer• de voksne sitter i ro rundt bordet, prøv å gå minst mulig fra bordet.• ikke legg så mye mat på fatet til barna av gangen• b. får ikke nytt pålegg før de har spist opp det som er på fatet: ”jeg ser at du vil ha ny skive, men....”• de voksne sier ”takkt for maten”, og oppmuntrer barna til å gjøre det / sier det sammen med barna (ut fra barnas

	<p>forutsetninger)</p> <ul style="list-style-type: none"> • viktig at vi ser hvert enkelt barn og gir utfordringer/ veiledning ut fra deres forutsetninger
<p>2 år:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sitte rolig på vanlig stol • beherske kniv etter hvert • spise med skje/gaffel • sende / spørre etter mat • mestre valg av pålegg • prøve å smøre selv • takke for mat • rydde fat + kopp etter måltid 	<ul style="list-style-type: none"> • godta en innkjøringsfase der barna springer av stolen • vi voksne oppfordrer barna til å sitte på stolen og vise at vi krever/forventer det under måltidet. • tenk bordplassering. De urolige ved en voksen. • oppfordre b. til å si hva de vil ha på – spørre dem. gi de alternativ. Benevne. • smøre sammen med barna • vi dekker på med kniv – lære at det skal ligge. • lære hvordan bruke gaffel, skje og kniven riktig- fortelle og vise • oppfordre barna til å klare selv • gi positive tilbakemeldinger når barna mestrer • oppfordre barna til å si ”tak for maten”- hva sier du når du går fra bordet • oppfordre b. til å ta med fat og kopp fra bordet. Tilpass plass for å sette fra seg. Voksne rydder også etter seg!
<p>3 år:</p> <ul style="list-style-type: none"> • være med å dekke bordet • sende / spørre etter mat • prøve å smøre selv • spise skorpe • ikke sleike på kniven • ikke ta for mye / mestre mengde pålegg • bruke tuben • sitte i ro ved bordet • prøve å holde en samtale • rydde etter seg 	<ul style="list-style-type: none"> • være med å dekke bord – ha ei liste med ”ordensbarn” eller spør de barna som er ledig. • de voksne spør barna/andre voksne om de kan sende, minner barna på å sende osv. Oppmerksomme voksne. (modeller) • oppfordre/se hvor mye pålegg det ble nå og prøve å ta litt mindre pålegg neste gang / ta av til neste skive • la b. prøve selv før det får hjelp • når du snakker til barna si: ”jeg vil at du skal sitte rolig” og forklare hvorfor • forvente at barna husker å ta med kopp og fat. Hvis de glemmer si: ”har du ikke glemt noe?” • viktig å sette ord på handlinger
<p>4 år:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mestre å sende til andre • hjelpe til å kutte / skrelle mat i forkant av måltid 	<ul style="list-style-type: none"> • observere og korrigere ut hva den enkelte trenger • la barna få mulighet til å hjelpe til

<ul style="list-style-type: none"> • prøve å skjenke melk • smøre selv, forsyne seg • spise opp det man har forsynt seg med • lære seg å tygge ut før barnet får nytt • kjenne metthetsfølelsen • ikke snakke med mat i munnen 	<ul style="list-style-type: none"> • holde melkekarton og sammen med b. • oppmuntre til å spise opp maten • får ikke ny mat før de har spist opp • ”kjenn etter om du er mett” – oppfordre b. til å kjenne etter • be b. tygge ut hvis de snakker med mat i munnen
<p>5-6 år:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hjelpe de mindre • smøre matpakke selv • selvstendig 	<ul style="list-style-type: none"> • oppfordre b. til å hjelpe hverandre • oppfordre de yngste til å spørre de større barna, eller omvendt • gi ros og anerkjennelse på at de mestrer



Påkledning:

felles for alle aldersgrupper:

- alt man kan gjøre selv skal man gjøre selv
- barna kan hjelpe hverandre og lære av hverandre
- bruke tid, gi rom for mestring, tenke organisering av grupper
- den voksne veileder og hjelper der det er behov
- oppmuntre og gi anerkjennelse når barnet mestrer
- bevisst hva vi sier - benevning
- deltagende og observerende
- passe på når barna går ut at klærne sitter der de skal
- involvere og inspirere foreldre til samarbeid

Spesielt for aldersgruppene:	voksenrollen – tiltak / aktiviteter for å få progresjon:
1år: <ul style="list-style-type: none">• finne plassen sin• den voksne benevner kropp og klær i situasjonen• får lov til å holde på å prøve der det er rom• hente/ sette på plass sko• legge lue i hylla osv	<ul style="list-style-type: none">• snakk med barna: ” skal vi se, hvor er plassen din da”• alltid benevne det vi gjør• finne fram klær – legg dem på gulvet• ikke for mange barn i garderoben (toppen 3)• begynne i rett tid
2år: <ul style="list-style-type: none">• begynne å prøve selv• trekke ned glidelås• prøve å ta av genser / bukse og lignende• prøve å ta på ullbukse og lignende• den voksne hjelper, benevner	<ul style="list-style-type: none">• henvis til tidligere mestring: ”jeg vet jo at du klarer – du fikk det jo til da..”• øve på det samme hjemme som i barnehagen
3 år: <ul style="list-style-type: none">• individuelt hva de mestrer• forventer at barnet viser interesse for å kle på seg selv• kunne å kle på seg selv med oppmuntring av voksen• prøve å ta på seg alle klærne selv (ullklær o.l)• mestre å ta på dress /regntøy på føttene, få hjelp til armene• hjelp til knytting og votter• ta vare på klærne sine og legge dem på plass, evt. foran hylla• hjelpe hverandre	<ul style="list-style-type: none">• del opp i små grupper• gi mestringsoppgaver- for eksempel ”i dag skal vi ta på bukse”• bruke større barn som rollemodeller• bruk av humor• begynne i rett tid

<ul style="list-style-type: none"> • lære seg å vente på tur 	
<p>4 år:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ta fram klær med veiledning fra voksen • behersker å kle på seg selv ,men hjelp til å fullføre • beherske å ta på ytterklærne selv • må prøve å trekke over strikk over sko • må mestre å ta på en vott • legge på plass klærne selv (inne- og uteklær) • øve på å knyte sko, ordne borrelås selv • hjelpe hverandre 	<ul style="list-style-type: none"> • bevisstgjøring på klær i forhold til været • samarbeid med foreldrene om å holde det ryddig i hyllene – legge frem klær som skal være der • snakke med barna konkret om hvilke klær vi skal ha på i dag
<p>5-6 år:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bør forstå hva de skal ta på i forhold til været • holde orden på tingene sine / i hylla • finne fram klær selv • kle på seg selv • mestre å ta strikk under sko 	<ul style="list-style-type: none"> • spørre barna hva slags klær de tror de trenger – få de til å tenke / se sammenheng selv • la b. legge på plass klærne selv • voksne kontrollere påkledningen – bevisstgjøring i forhold til barna



Kroppsbeherskelse + fysisk aktivitet:

felles for alle aldersgrupper:

- få utfordringer i hverdagen
- utfoldelse innen ansvarlige grenser
- få et sunt og positivt forhold til egen kropp
- all fysisk aktivitet må tilpasses alder og nivå
- være positive og aktive, oppfordre til mestring og selvstendighet
- vær tilstede med barna
- samarbeide med foreldre – kommunikasjon - si fra hvis klær er for store-små osv.

Spesielt for aldersgruppene:	Voksenrollen-tiltak / aktivitet for å få progresjon:
1 år: <ul style="list-style-type: none">• krabbe / gå• gå på korte turer• reise seg selv når de faller• leke med gjenstander• trille ball• øve seg på klatre opp, og evt. ned• prøve å klatre opp og sette seg på tripp-trapp-stol	<ul style="list-style-type: none">• legge noe foran dem som motiverer å krabbe• legge til rette for hinderløype• gå på tur – turdag• la barna leke inne også- toddlerlek
2 år : <ul style="list-style-type: none">• prøve å sykle på trehjulsykkel	<ul style="list-style-type: none">• sørge for at b. får tilgang på sykkel
3 år: <ul style="list-style-type: none">• springe• sykle• klatre• hoppe på et bein• gå selv på turer• øve seg på å gå i ulendt terreng• mestre å rulle• hoppe opp med samlede føtter• kaste ball• klare å sitte litt i ro, ved samling og andre aktiviteter• øve på å klippe med saks• øve seg på perler og lignende for å bedre finmotorikk• gi mulighet for å prøve ski	<ul style="list-style-type: none">• tilrettelegge for hinderløype med fokus på disse aktivitetene• tilby aktivitetene• utstyr er tilgjengelig og synlig
4 år: <ul style="list-style-type: none">• balansere• hoppe på ett bein• hoppe tau• utvikle pinsettgrep	<ul style="list-style-type: none">• samarbeid med foreldrene• det vi gjør i barnehagen kan det øves på hjemme

<ul style="list-style-type: none"> • oppmuntre barna til å tegne mer detaljerte tegninger – mer utviklet finmotorikk • 	
<p>5-6 år:</p> <ul style="list-style-type: none"> • koordinere bevegelser • være modig – utfordre seg selv • sparke fotball • ski • innøvd pinsettgrep • øve seg på å skrive navnet • gå lengre turer 	<ul style="list-style-type: none"> • legge til rette: bruk av ”skrivedans” • 5-årsklubb- andre turer. • fotballer tilgjengelig – balanse ml barne- og vokseninitiativ • legge til rette for aktiviteter



Forståelse og respekt for egen og andres kropp / sette grenser for egen kropp:

felles for alle aldre:

- lære dem å si nei når de opplever noe de ikke vil
- lære å hjelpe andre / si fra til voksne
- vi voksne sette ord på barnas følelser
- de voksne tar hensyn til barnets behov for kontakt og nærhet
- ta hensyn til hva barnet vil
- respektere barnas intimsone
- barna få velge den voksne den vil ha
- hvordan bruker vi vikarene?
- voksne skal uansett aldri repetere b. oppførsel for å ”lære dem”, for eksempel kaste sand, lugge osv.

Spesielt for aldersgruppene:	Voksenrollen – tiltak / aktivitet for å få progresjon:
1-2 år: <ul style="list-style-type: none"> • skal vise følelser • lære å si nei • lære at de ikke skal bite og slå • begynne å sette ord på egne følelser 	<ul style="list-style-type: none"> • respektere om barnet er lei seg, sint – som voksen skal du ikke le / bagatellisere det • tema i samling, bøker, sanger , rim/regler • voksne må gi b. begrep for de ulike følelsene • synliggjøre for b. hva konsekvensene blir om de slår, biter og lignende – gi de positiv oppmerksomhet på det pos. de gjør • overse noen ganger, ikke alltid kommentere slåing, biting – først og fremst • ha respekt for stellesituasjon – tolke kroppspråk - ta hensyn til det b. signaliserer
3 år: <ul style="list-style-type: none"> • begynne å kunne si nei • starte å tolke andres signaler • begynne å få forståelse for andres kroppspråk • lære seg hvordan de forholder seg til kroppen sin (selvstendighet) • dogåing – lære seg respekt for andre som er på do. • ikke erte med navn 	<ul style="list-style-type: none"> • vi må være observante for barnas signaler og hjelpe dem å si nei om det er noe de ikke vil • aktive voksne som tydelig må vise / si fra ved uakseptabel adferd • øke forventningene og konsekvensene ved handlingene de gjør

<p>4 år:</p> <ul style="list-style-type: none"> • si nei, når det er nok på en passende måte • kunne si fra, sette grenser for seg selv på en passende måte • tolke andres signaler • stoppe / ta hensyn til andres kroppspråk • lære seg å holde døra lukket når de er på do 	<ul style="list-style-type: none"> • spesielt viktig med tema: sosial kompetanse • voksne skjerme b. ved selvstimulering
<p>5-6 år:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sette seg inn i andres følelser og handle deretter – empati • utvikle gode holdninger – eks. styre sinnet sitt og forståelse for andres følelser • klare seg alene på do og lukke døra når de er der 	<ul style="list-style-type: none"> • samarbeid med foreldrene



Hygiene:

felles for alle aldre:

- håndvask / vaske ansikt, se ok ut ☺
- lære om hygiene jfr. rammeplan (gode / onde bakterier, viktighet av såpe)
- tilegne seg kunnskap / positive holdninger til god hygiene jfr rammeplan
- samarbeid med foreldre, informere om beier, uttissing osv.
- følge opp, få inn gode rutiner, være tilgjengelig
- gi konkrete beskjeder
- bruke hansker

Spesielt for aldersgruppene:	Voksenrollen - tiltak / aktiviteter for å få progresjon :
1 år: <ul style="list-style-type: none">• vaske munn og fingre med hjelp av voksen• få ny bleie 2 gang pr. dag minimum• sende med smokk hjem for koking	<ul style="list-style-type: none">• rutiner og voksenhjelp: følge b. til vasken, hjelp med krakker og bretteing av skjorte• være nøye på å tørke bort snørr- at b. oppdager at det er ubehagelig• skrive opp, gode rutiner for bleieskift, og ved behov• navning og fast sende hjem-dag.
2 år: <ul style="list-style-type: none">• håndvask selv• pottetrening / dotrening• holde for munnen v /hosting / nysing• hente seg papir ved snørr / begynne å tørke seg selv	<ul style="list-style-type: none">• følge opp rutiner• tilpasset utstyr og samarbeid• samtale, rett innsikt gir riktig handling? oppmuntre til å holde for munnen ved hosting• voksne må be b. om å hente papir for å tørke snørr og lignende, ved behov
3 år: <ul style="list-style-type: none">• lære dogåing v/ hjelp av voksne• mestre håndvask / ansiktsvask selv• mestre bordsituasjon• ikke sleike på kniv og pålegg• tørke nese• si unnskyld hvis man raper v/ bordet	<ul style="list-style-type: none">• bruk av do-ring• den voksne er med og passer på• skryt og oppmuntring – samarbeid• klar og tydelig på bordskikk (jfr. prosessplan for måltid)• minne b. på at de ikke skal sleike på kniv/ ha hendene i nesa osv.• b. må få beskjed om å vaske hender etter at de har hatt hender i nesa/munn
4 år: <ul style="list-style-type: none">• mestre dobesøk• vise selvstendighet i forhold til god hygiene	<ul style="list-style-type: none">• begrense toalettbesøk under måltid, minne på før b. setter seg.• voksne bruker hansker ved tørking• følge opp og sjekke rutiner• minne på dobesøk
5-6 år: <ul style="list-style-type: none">• mestre dobesøk før skolestart• største barna kan hjelpe de mindre barna	<ul style="list-style-type: none">• oppfordre de yngste barna til å få hjelp av de større, og omvendt