



Fartfyllt med bilder

10 pulshöjande lekar med bildstöd

Pulsen upp alla dagar

Fart med bilder innehåller tio pulshöjande lekar. Lekarna har bildstöd för att alla barn ska ha lika möjlighet att vara delaktiga i leken. Använd bilderna vid genomgång av lek och under lekens gång. Det visuella bildstödet stöder förståelsen, språkutvecklingen och minnet.

Motionsrekommendationen för barn under skolåldern är tre timmar fysisk aktivitet per dag, varav en timme bör vara ansträngande. Rörelse är en förutsättning för normal tillväxt och utveckling hos barn. Den stöder barns förutsättningar för lärande genom att inverka positivt på kognitiva processer, såsom vakenhet, uppmärksamhet, koncentrationsförmåga, observationsförmåga och minnet. Fysisk aktivitet förbättrar barns fysiska funktionsförmåga och motorik, förebygger sjukdomar och förbättrar humöret. Fysisk aktivitet inverkar också positivt på barns sociala och psykiska utveckling samt deras välbefinnande, eftersom barn som rör på sig och leker övar sig i att samspela och lär sig att komma överens med andra barn.

Rörelseglädje gör det lättare att skapa bestående fysiskt aktiva vanor. Alla barn ska dagligen ha möjlighet till trygga, tillgängliga rörelseaktiviteter på lika villkor. Roliga lekstunder!

Innehåll

- | | | | |
|----|---------------------|----|-------------------------|
| 1 | Jätten | 27 | Disco i djungeln |
| 7 | Trafikpolis | 33 | Städdag |
| 14 | Kungen befaller | 37 | Land skepp hav |
| 22 | Banankull | 43 | Hissleken |
| 23 | Tunnelkull med boll | 51 | Popcornmaskinen |
| 24 | Toakull | 54 | Under hökens vingar kom |
| 25 | Triangelkull | | |

TIPS!

**Det går att öppna metallringen
ifall du vill plocka ut kort.**

Jätten

Barnen ska försöka stjäla skatter från jätten. Skatterna kan vara hopprep, bollar, ärtpåsar, kvistar, kottar osv. Med äldre barn kan ni bestämma att vissa skatter är mer värda än andra, t.ex. ärtpåse = 1 p, tennisboll = 2 p, en nalle = 3 p.

Ett barn eller ledaren ska vara jätten och stå i mitten av lekutrymmet med alla sina skatter i en ring. Ute kan man rita i sanden en cirkel, inomhus kan man begränsa området med hopprep eller använda sträck som finns målade på golvet.

Barnen delas in i fyra olika hörn av lekutrymmet där de ska ställa sig i kö. Sedan får man turvis springa och försöka ta en skatt av jätten. Barnen springer från alla fyra hörn samtidigt. Jätten får röra sig fritt på hela området. Om jätten hinner röra ett barn, så måste barnet lämna tillbaka skatten i ringen och springa tillbaka till sitt hörn. Då man kommit tillbaka med eller utan skatt så får nästa i kön försöka ta en skatt.

Leken slutar då alla skatter är tagna, då kan man räkna skatterna tillsammans.



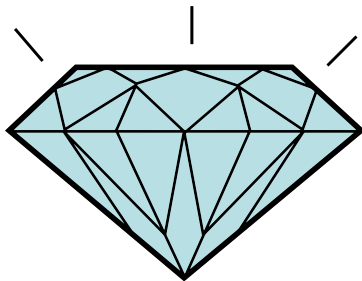




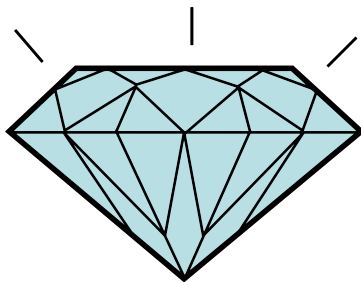




1



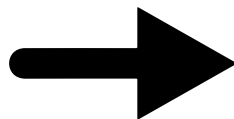
1











Trafikpolis

Trafikpolisen har ett rött, ett grönt och ett blått kort. Man går igenom vad rött och grönt ljus betyder i trafiken. Barnen är bilar och de får själva välja hurdan bil de är. Barnen är parvis, ena kör och andra åker med. Den som är passagerare håller händerna på chaufförens axlar och så springer man tillsammans. Man kan även ha flera passagerare i bilen. En person väljs ut till trafikpolis som får visa de olika färgerna.

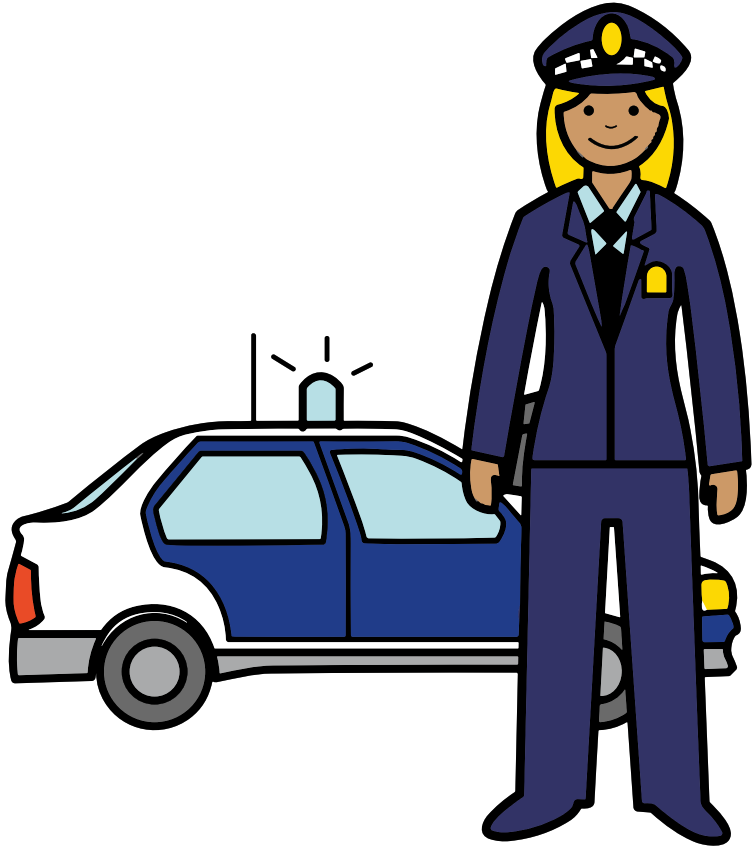
Grönt: Då får bilarna köra runt i rummet d.v.s. alla barn får röra sig fritt i salen.

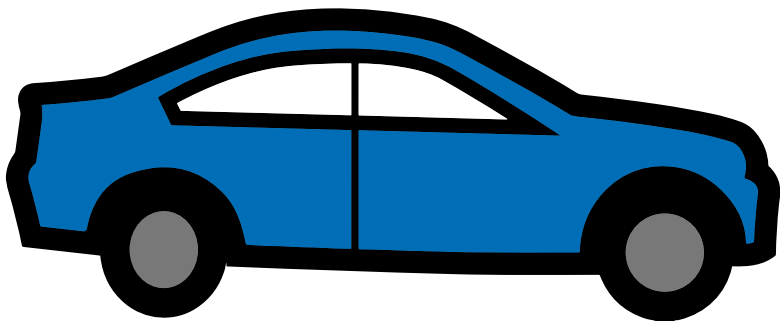
Rött: Alla bilar måste stanna.

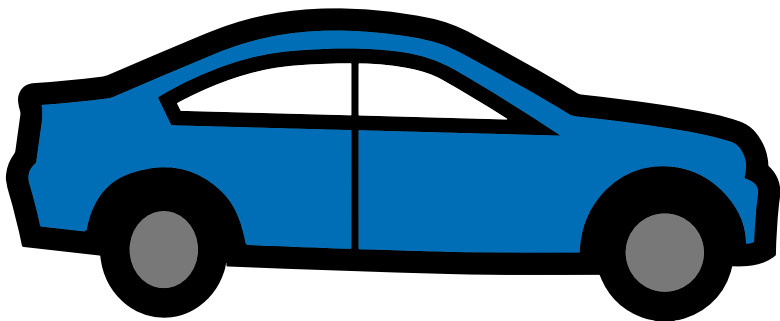
Blått: Det betyder polis. Då måste alla stanna. Chauffören lägger sig på rygg och sträcker upp armar och ben mot taket. Passageraren blir polisens assistent som kontrollerar skicket på däcken, d.v.s. passageraren känner på handflatorna och fotsulorna. Ledaren övervakar att däcken kollas noga och kan göra lite stickprov också beroende på gruppstorleken.

Trafikpolisen visar grönt och alla bilar får åka vidare. Nu blir polisens assistent chaufför och den andra blir passagerare.

TIPS Om gruppen är liten kan alla vara sina egna bilar och ledaren är polisen som kollar däcken.













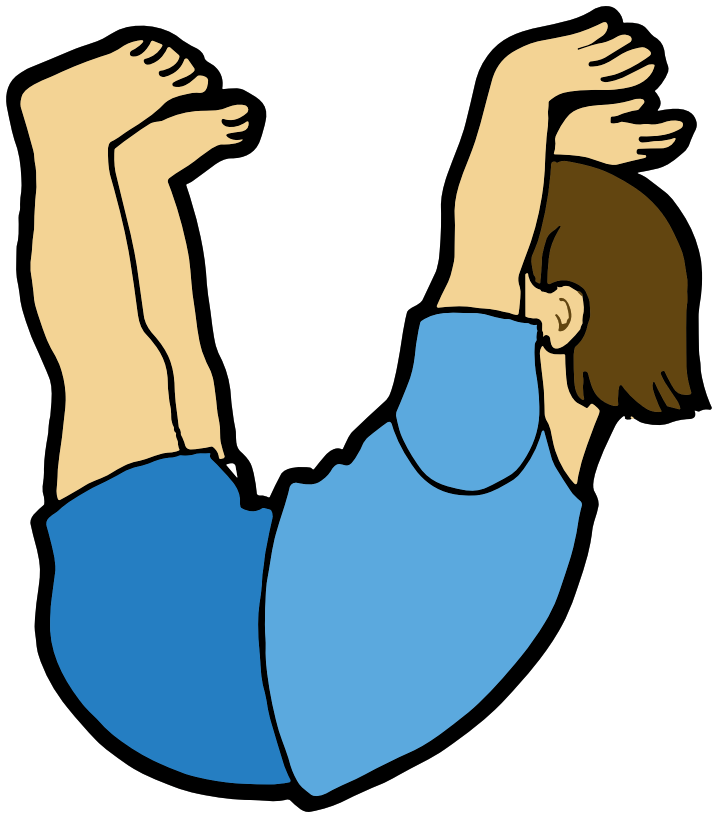


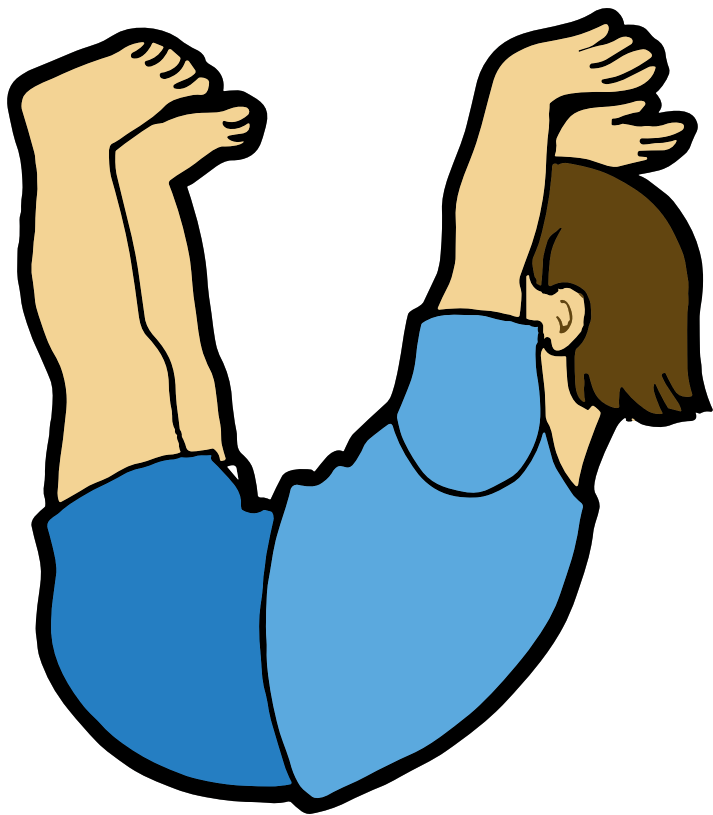












Kungen befäller

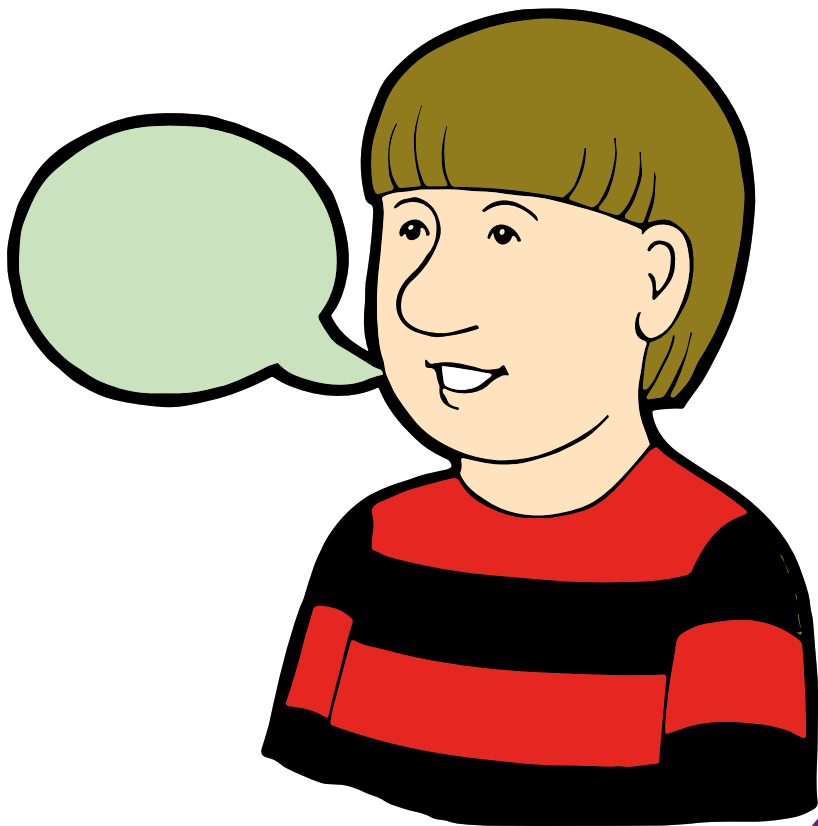
Kungen ”befäller” barnen att göra olika rörelser. Barnen kan i tur och ordning vara kung och befälla de övriga. Använd gärna en krona som utklädningsrekvisita när ni leker. Rörelserna ska inte utföras om meningen inleds med andra ord än ”Kungen befäller ...” t.ex. om Kungen säger: ”Jag befäller..”

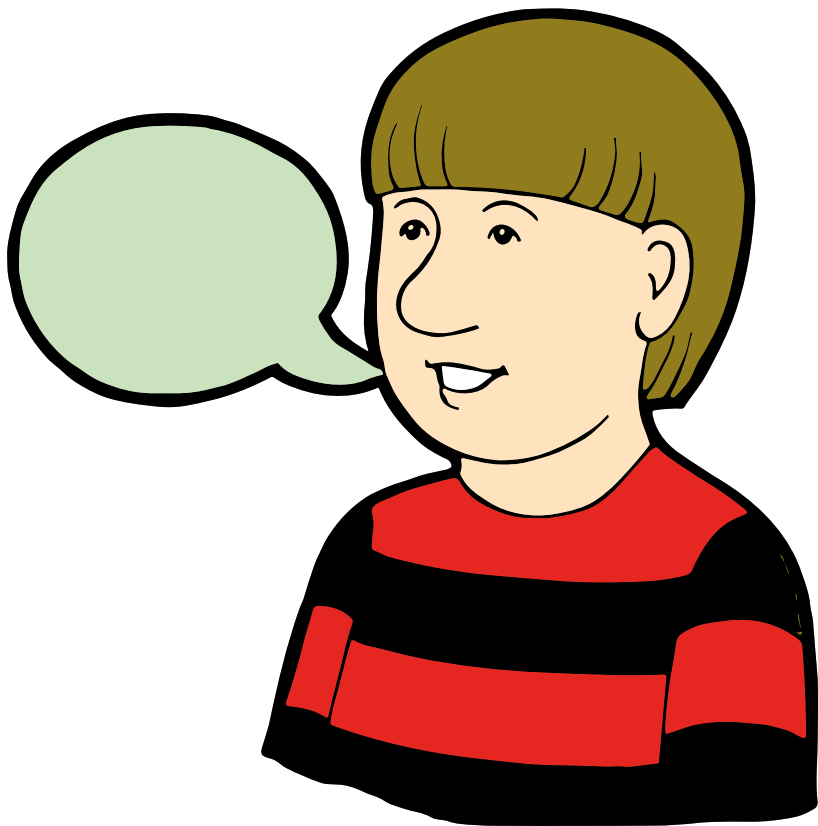
Nedan exempel för pulshöjande rörelser som kan göras i ett litet utrymme.

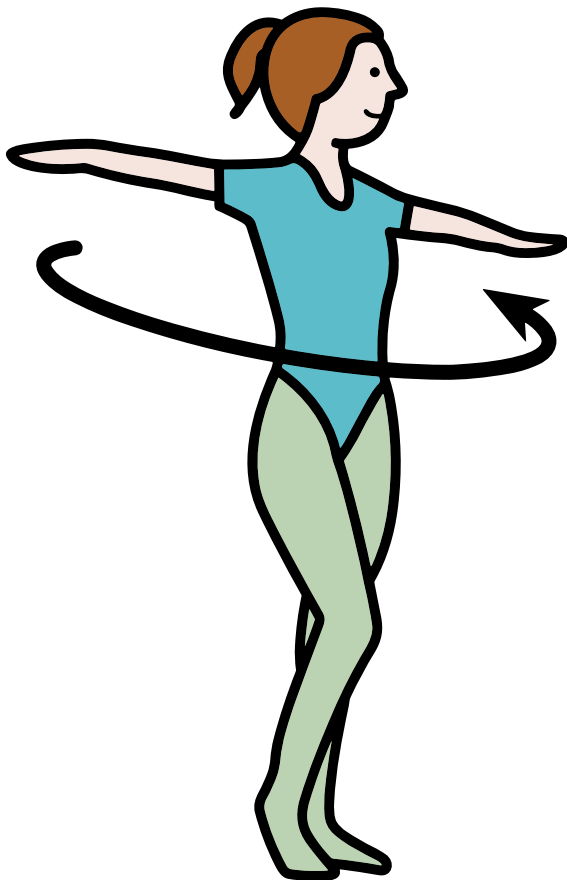
Kungen befäller...

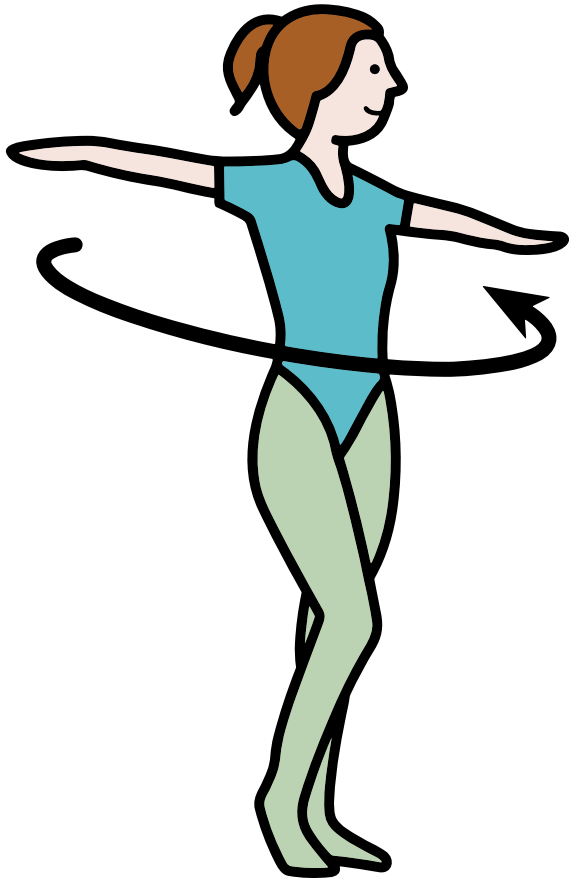
- X-hopp
- Upphopp och ner på mage (burpee)
- Superspringa (spring fort på ställe)
- Skidhopp
- Snurra runt
- Stå eller hoppa på ett ben
- Upphopp (från huk till hopp)









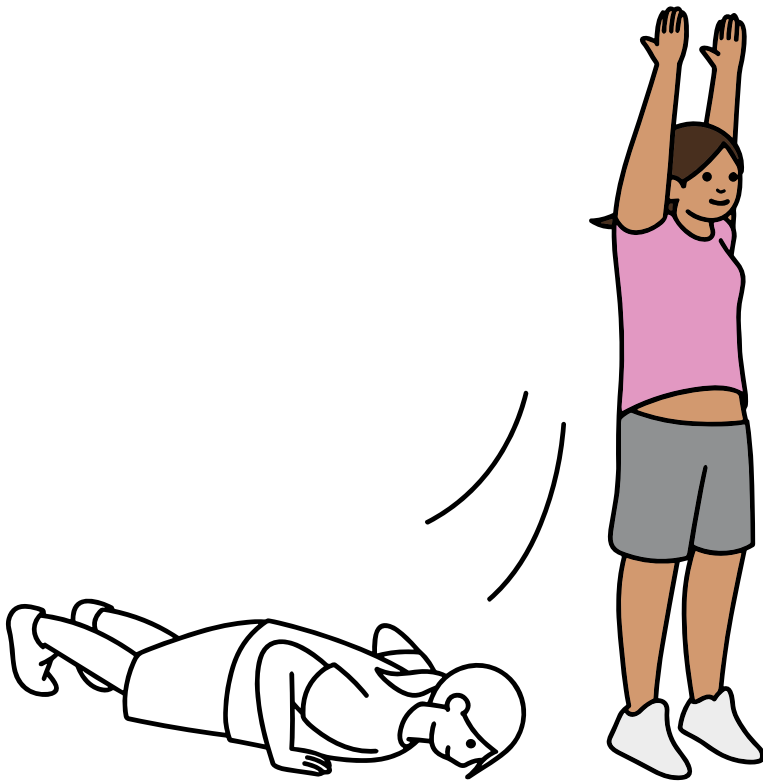


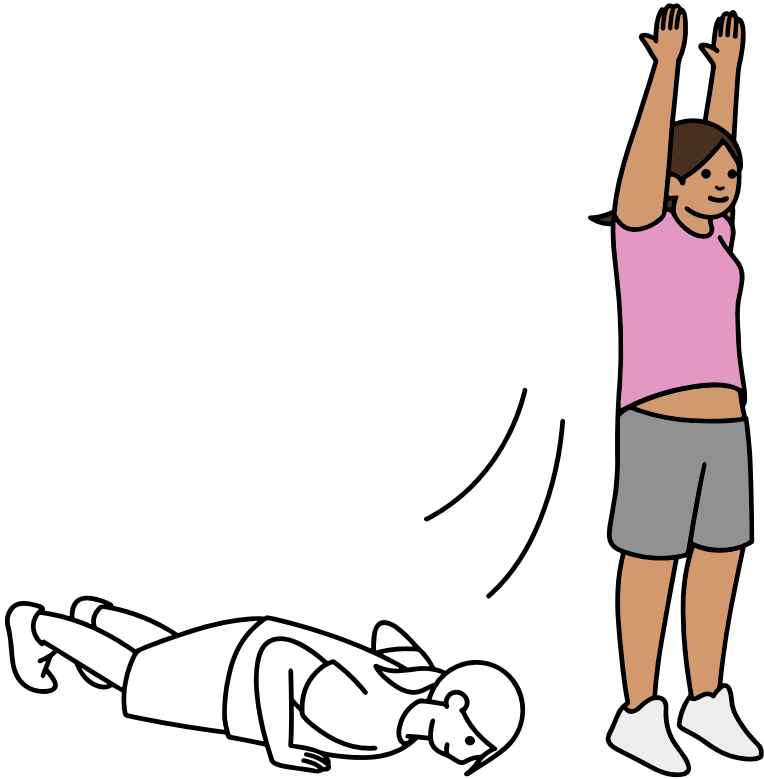


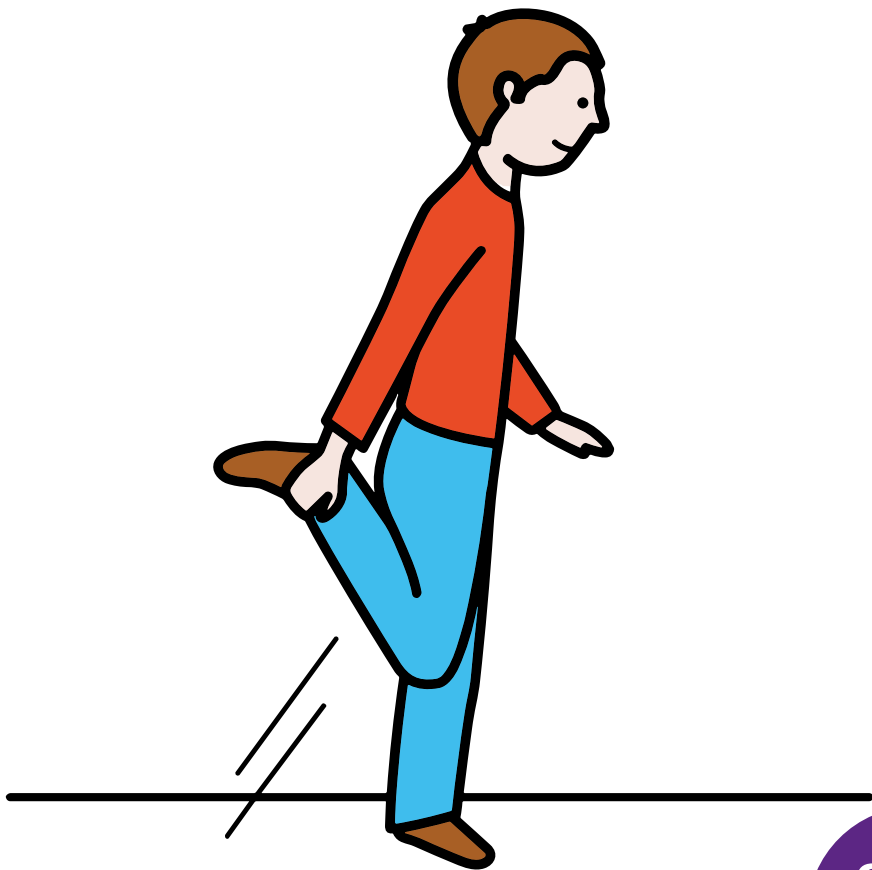




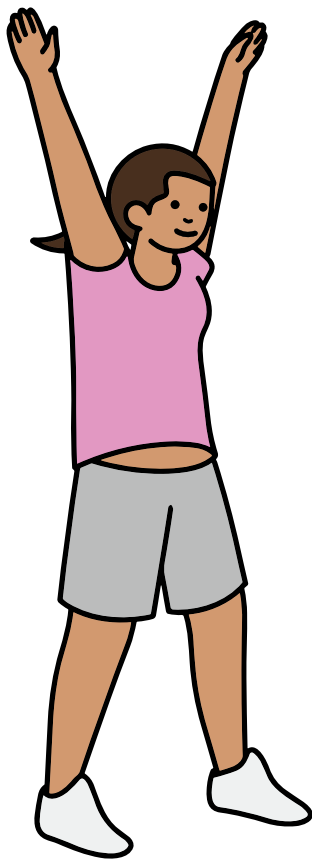
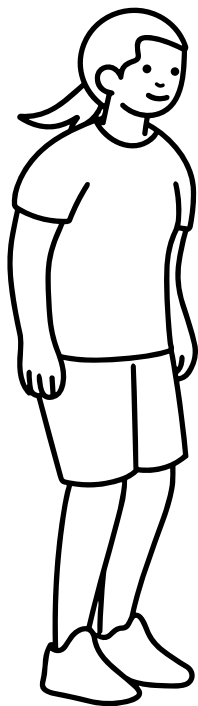


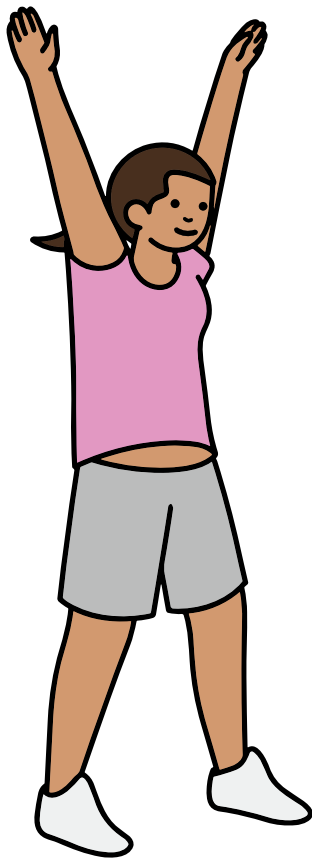
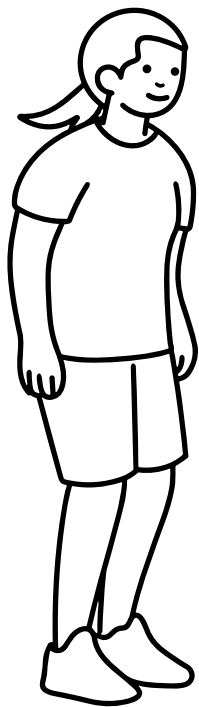












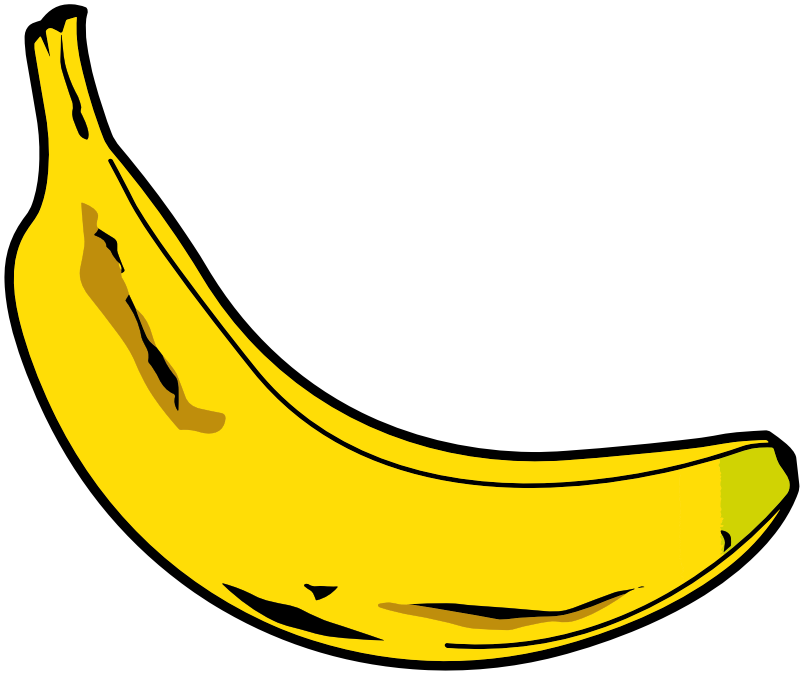
Banankull

Utse en eller två deltagare till fasttagare.

När man blivit fångad ställer man sig med armarna raka och handflatorna ihop ovanför huvudet.

Man blir befriad och är med i leken igen, när någon kommer och skalar bananen genom att ta i händerna och dra ner armarna.

Avsluta leken då den ännu är rolig och alla orkar springa.



Tunnelkull med boll

Utse en eller två deltagare till fasttagare.

Alla har en egen boll och är man blivit fångad ska man ställa sig med armarna raka med bollen mellan händerna ovanför huvudet.

Man blir befriad och är med i leken igen, när någon rullar sin boll mellan den fångades ben.

Avsluta leken då den ännu är rolig och alla orkar springa.



Toakull

Utse en eller två deltagare till fasttagare.

När man blivit fasttagen ska man ställa sig som en toa: knästående på ett knä, med den ena armen rakt upp i luften. Som en toabytta.

Man blir befriad och är med i leken igen, när någon spolar dvs. sätter sig på toan (på den fångades knä) och spolar (drar ner armen).

Avsluta leken då den ännu är rolig och alla orkar springa.



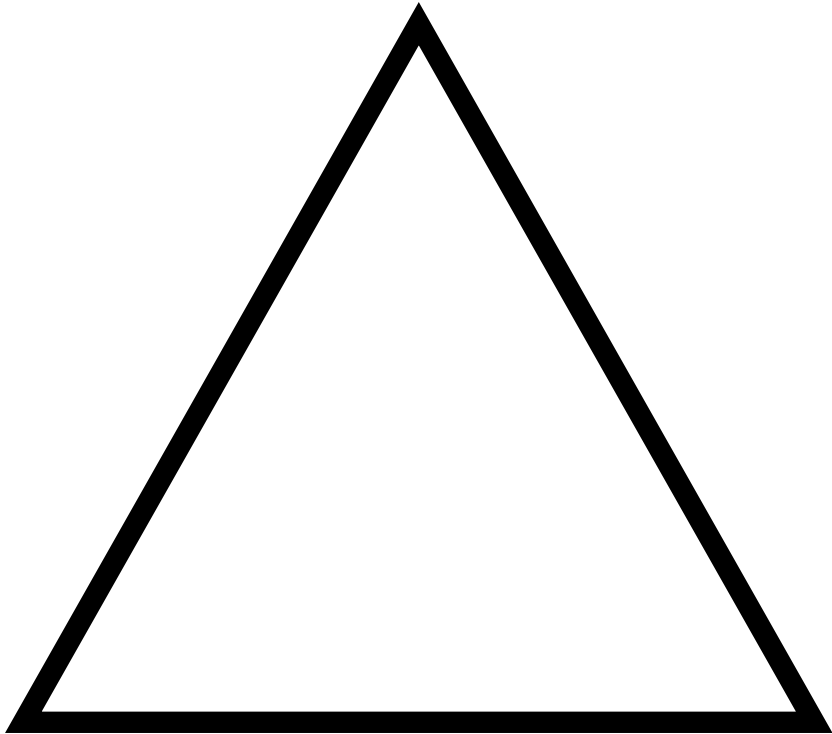
Triangelkull

Utse en eller två deltagare till fasttagare.

När man blivit fasttagen ska man ställa sig som en triangel. Händerna och fötterna i golvet och rumpan högt i luften som toppen på triangeln.

Man blir befriad och är med i leken igen, när någon kryper igenom triangeln.

Avsluta leken då den ännu är rolig och alla orkar springa.





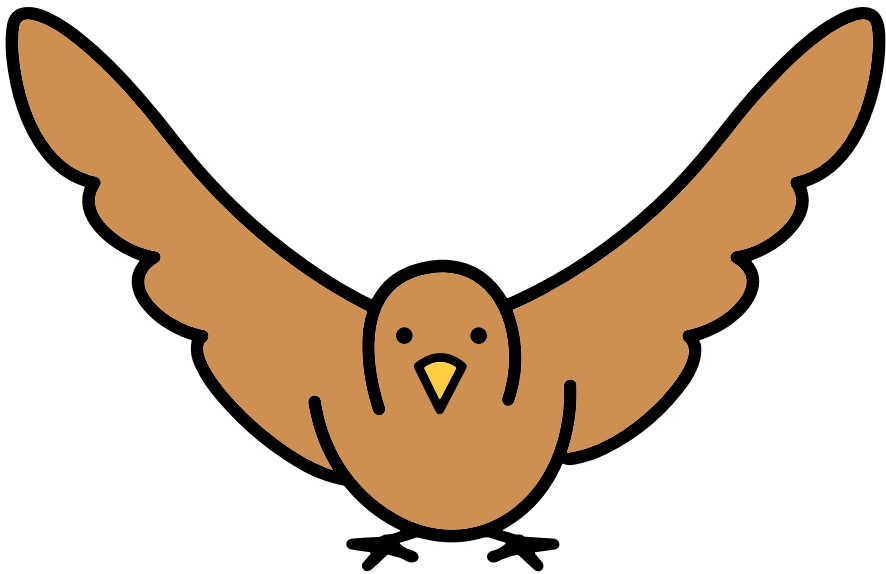


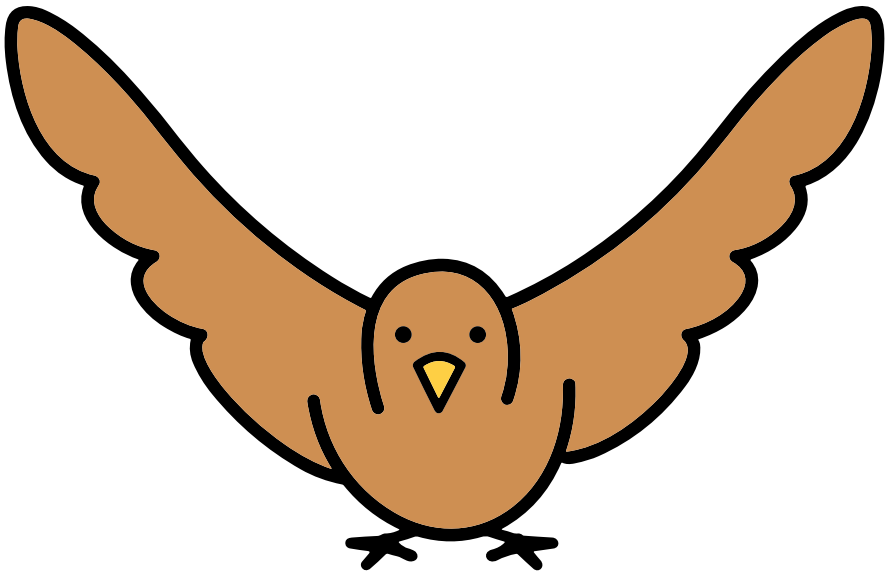
Disco i djungeln

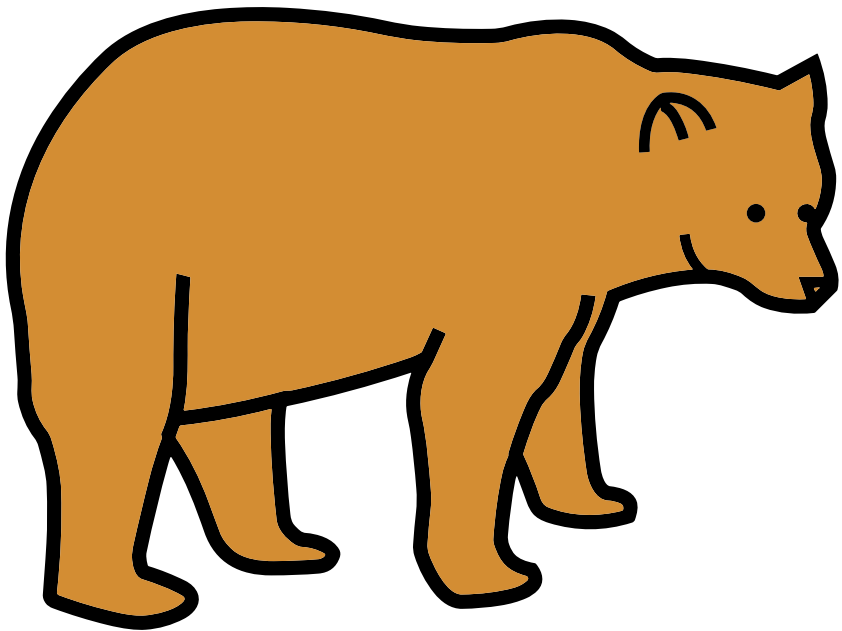
Barnen får fritt springa eller dansa omkring i salen då musiken är på. Då musiken tystnar ska man:

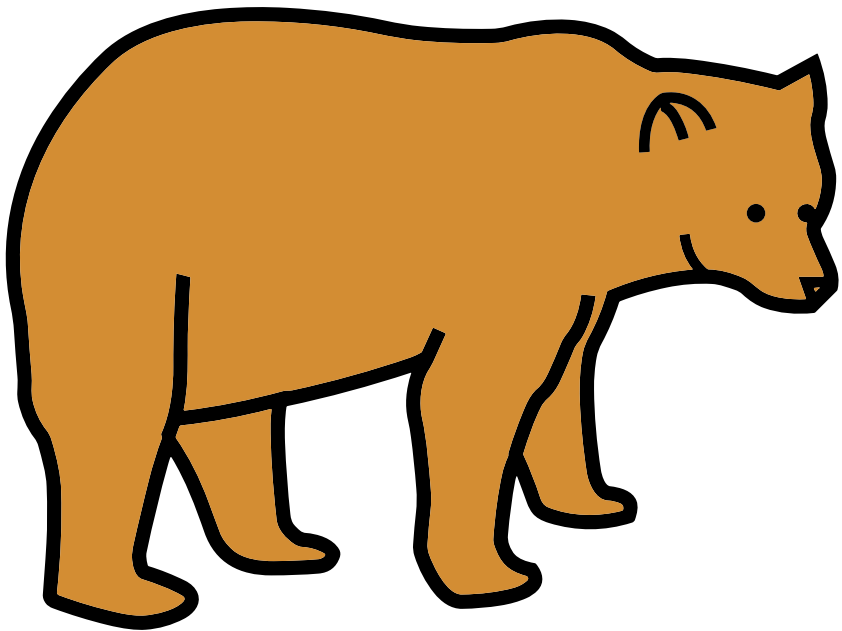
- Flyga som en fågel
- Gå som en björn
- Hoppa som en groda
- Åla som en orm
- Gå som en kräfta
- Osv.

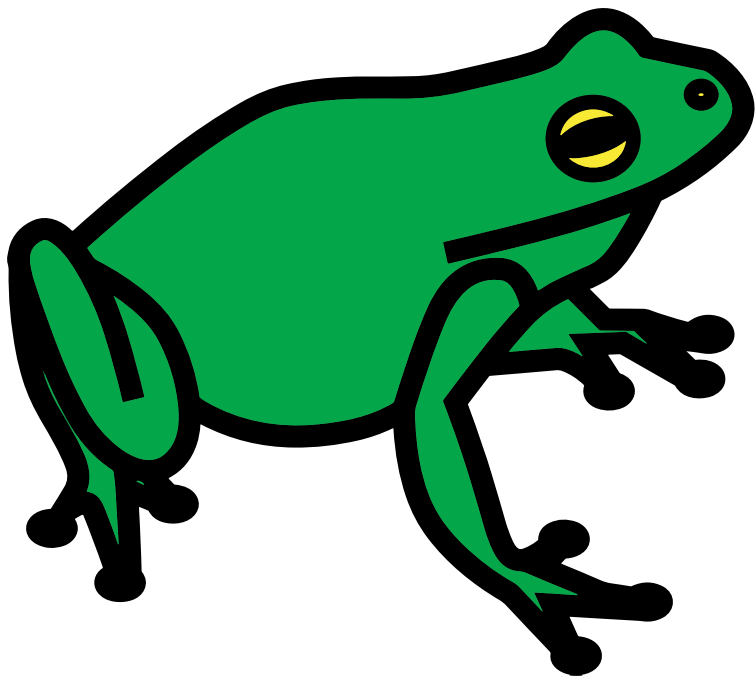


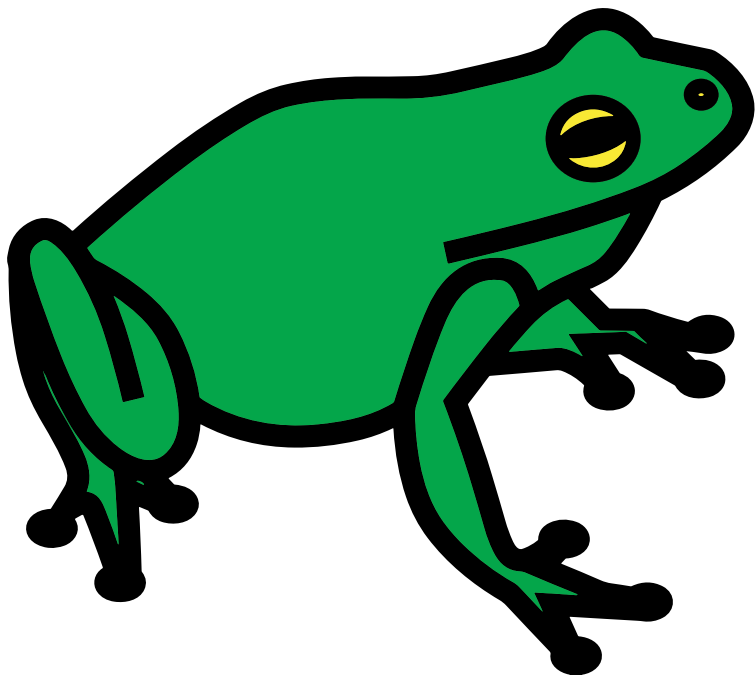


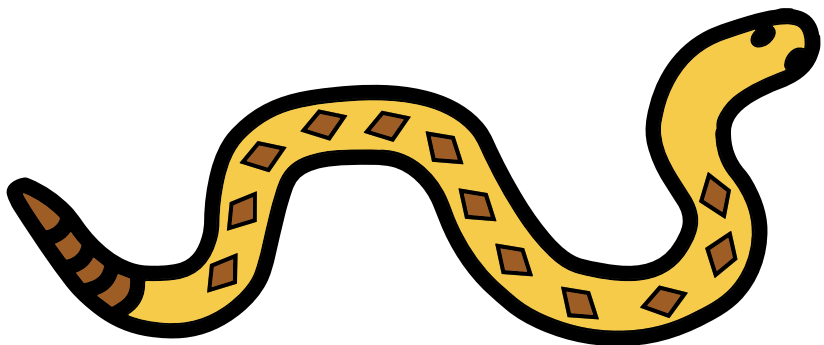


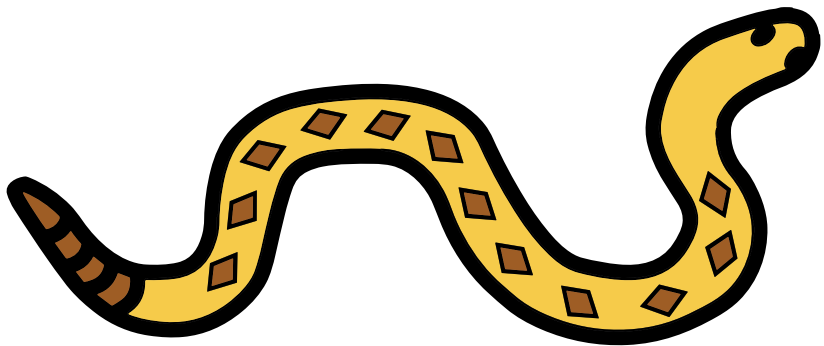


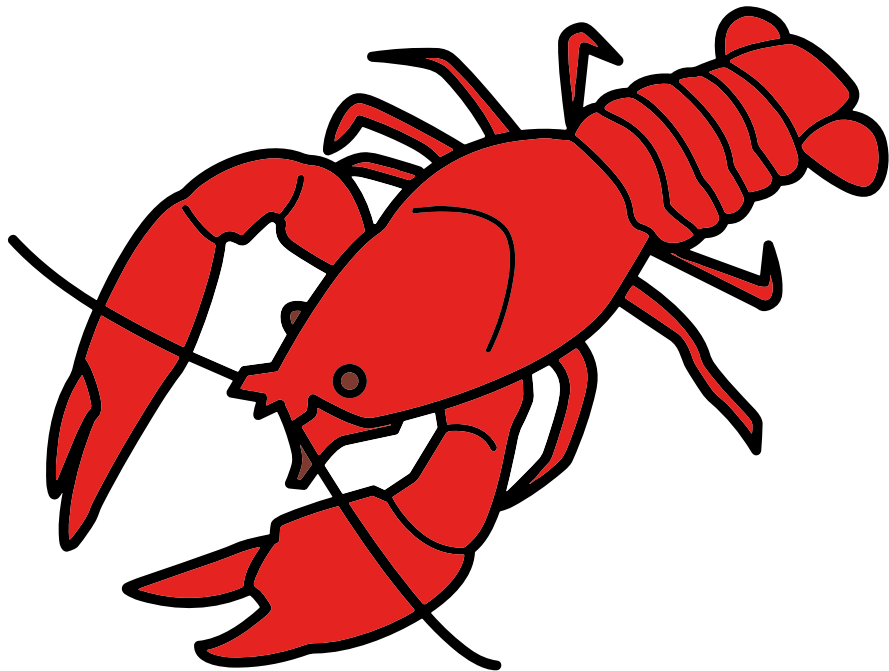


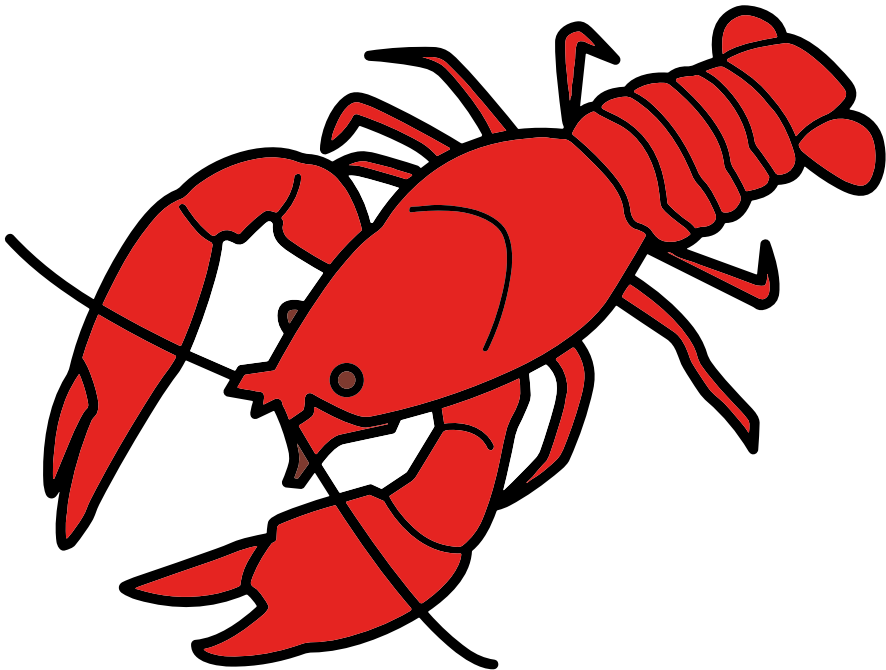












Städdag

Utrymmet delas in i två delar med hjälp av gymnastikbänkar eller annan markering.

På vardera sida läggs samma antal svansbollar eller andra bollar. Barnen delas in i två lag på var sin sida av markeringen. Barnen är städare i sitt hem.

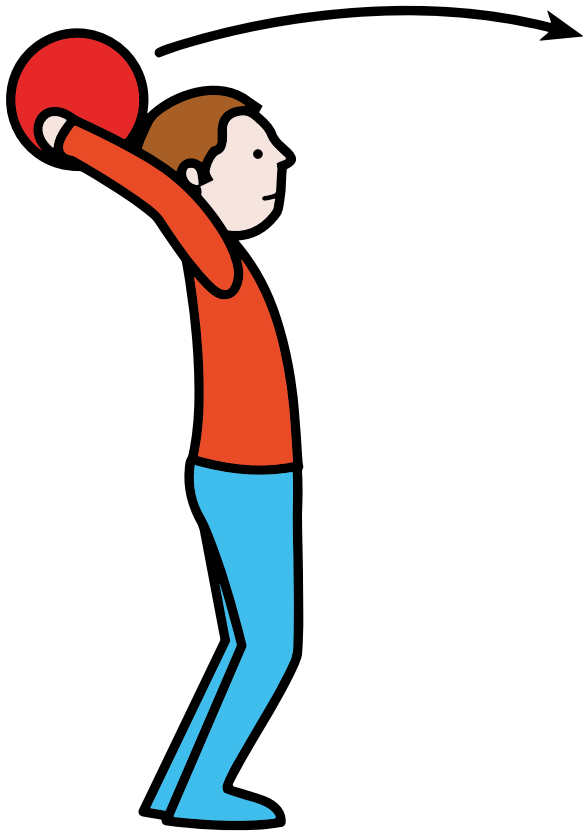
På ledarens signal kastar barnen bollarna en i taget till den andra sidan av bänken (tröskeln) och försöker bli av med alla bollar från den egna sidan. Man städar alltså upp sitt rum inför ett kalas. På ledarens signal tar leken slut och om man vill kan man räkna bollarna. Barnen på båda sidorna får beröm för sitt fina samarbete.

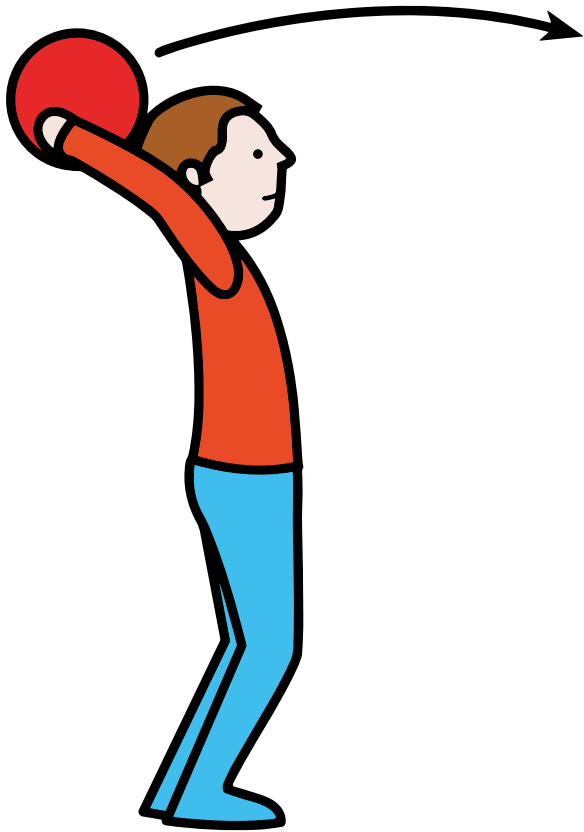
Leken kan varieras med olika typer av kast (över huvudet, med båda händerna, kast baklänges, med fötterna så de rör sig med rumpan i golvet...) Svansbollar kan lätt göras genom att skrynkla tidningspapper till en boll, placera bollen i en fryspåse och lägga knut på påsen, så att det blir en boll med svans.

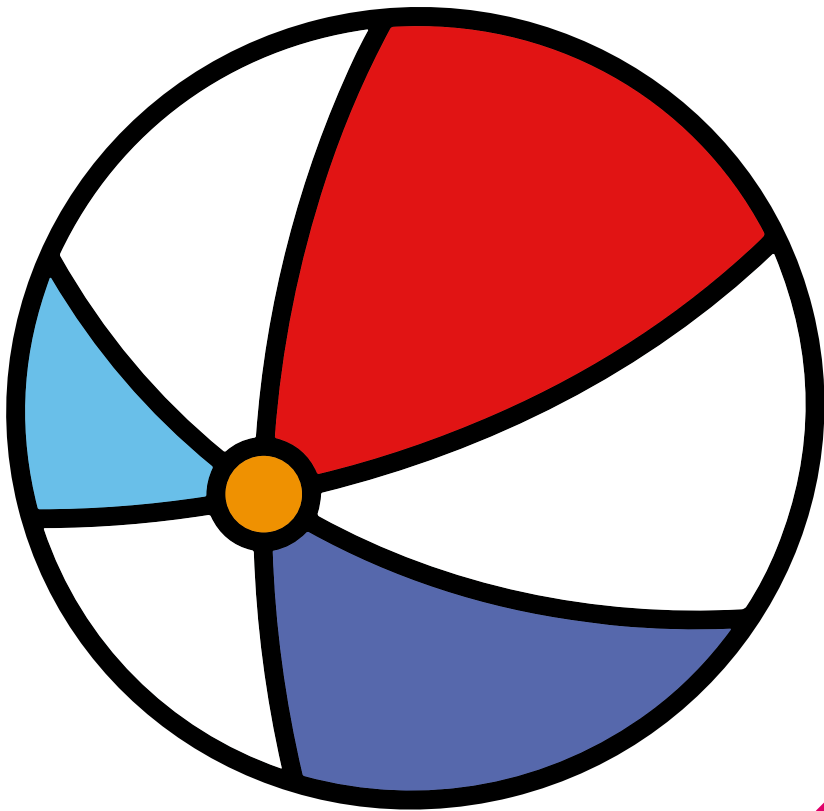


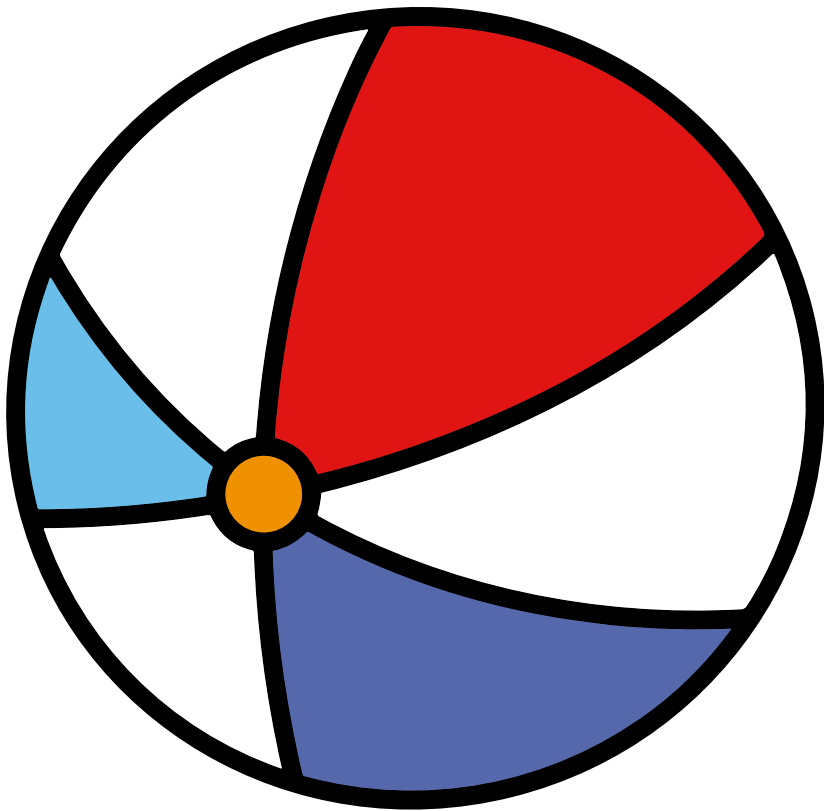








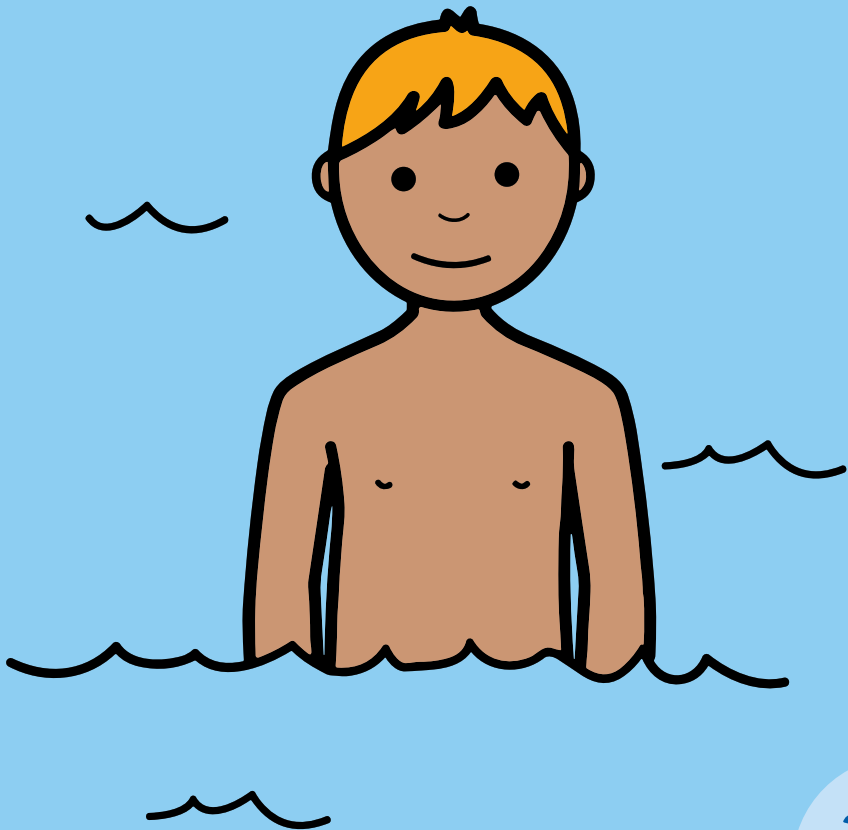


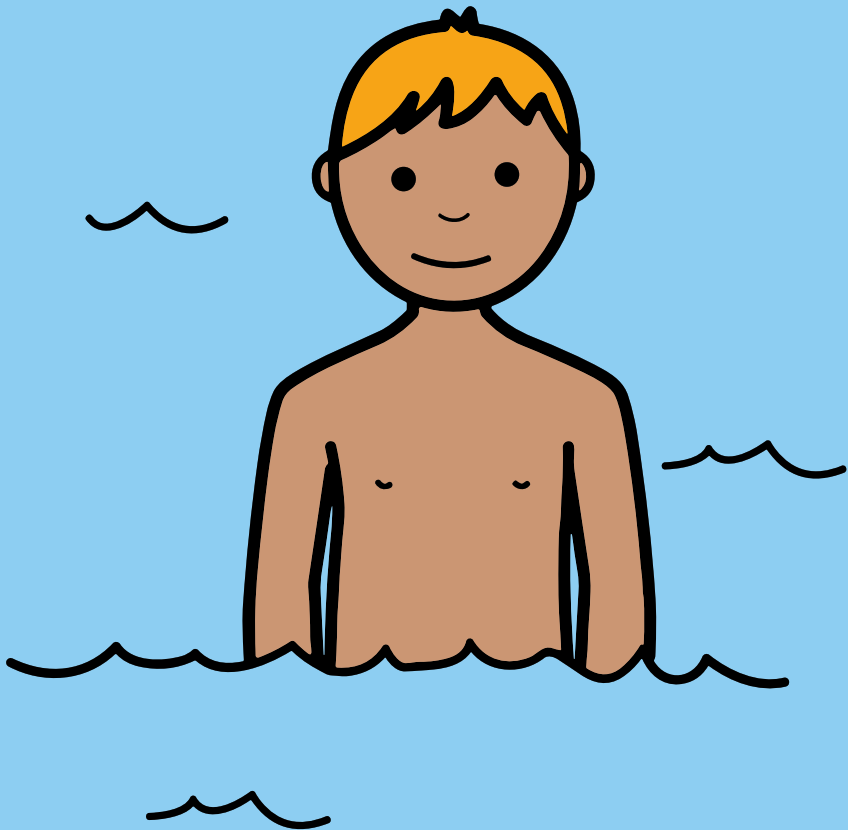


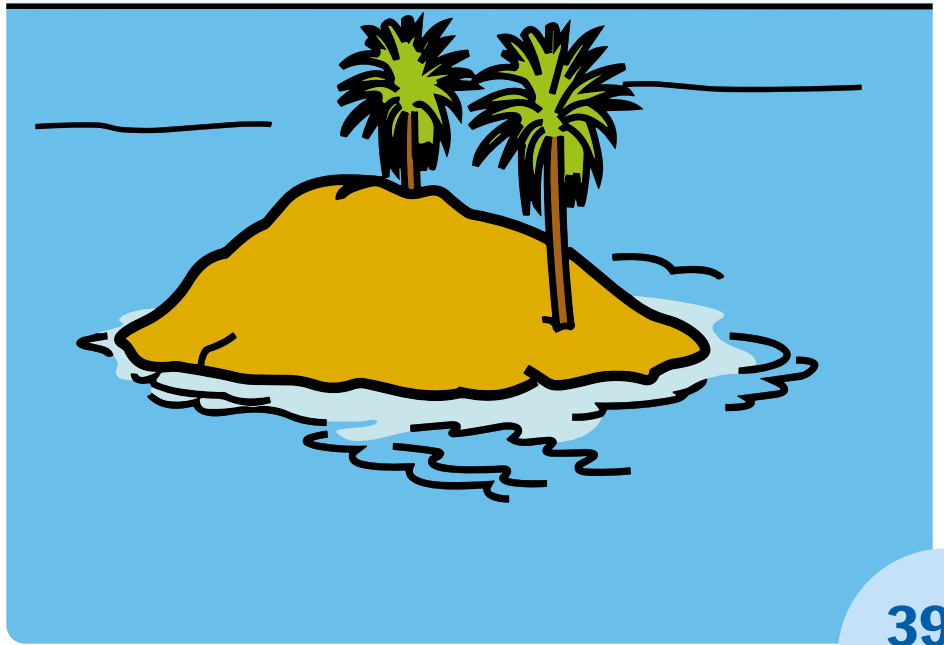
Land skepp hav

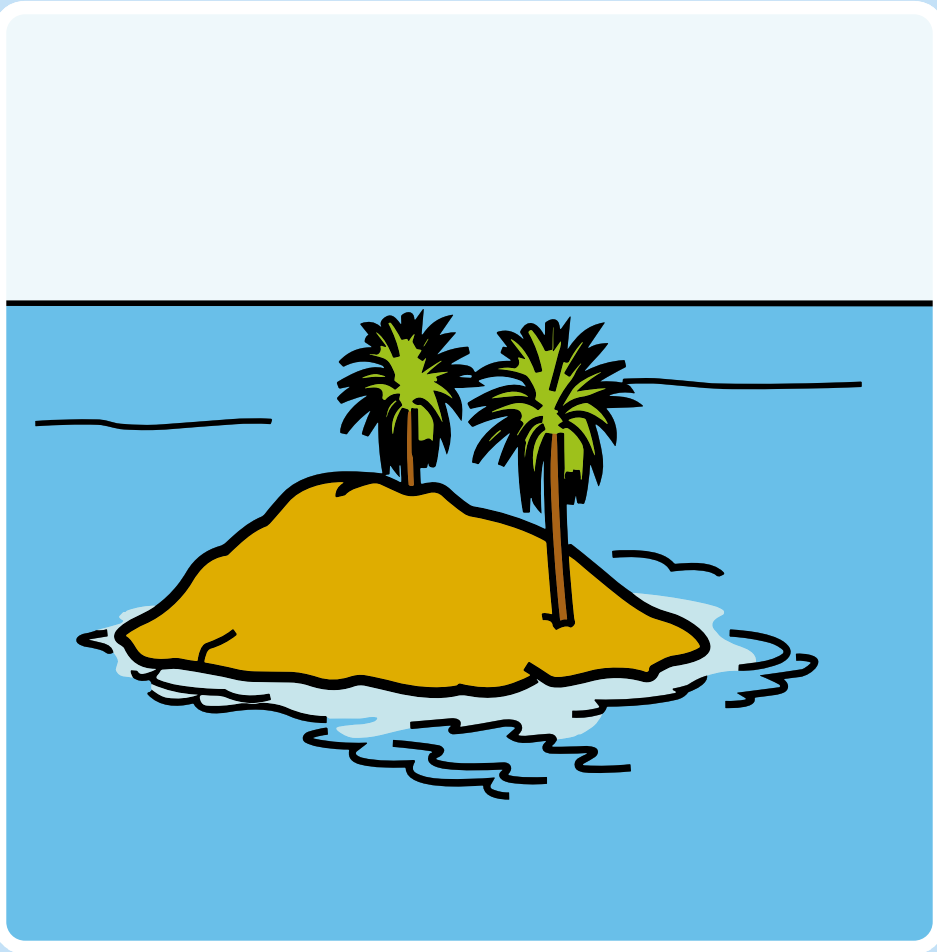
Först bestämmer ni var land, skepp och hav finns. Ledaren säger och visar bilden på land, skepp eller hav och barnen ska flytta sig så snabbt som möjligt till den platsen. Ni kan bestämma att till exempel i havet skall man alltid simma, på land skall man spana och i skeppet vara i huk. För att få variation kan ni göra så att den som kommer sist får till exempel säga nästa ställe man skall springa till, göra fem X-hopp eller springa runt en kon.









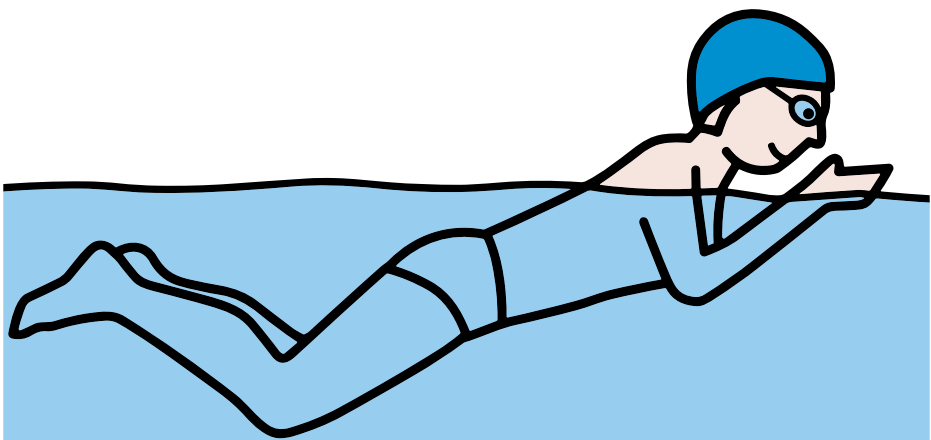


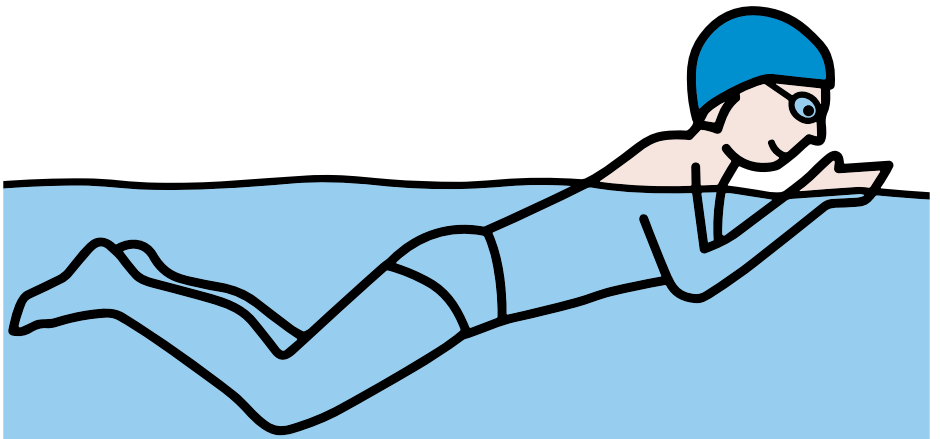












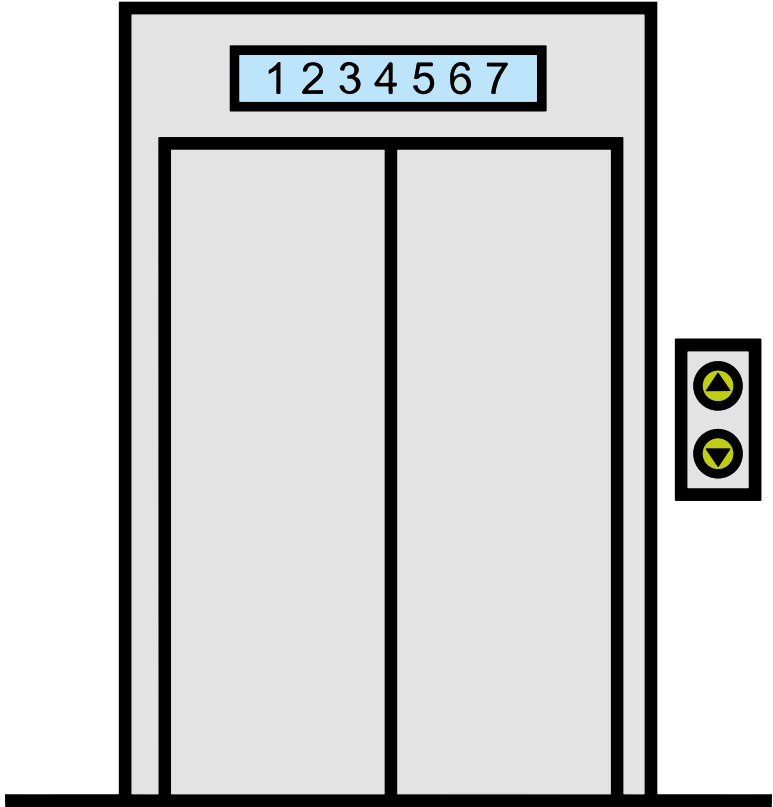
Hissleken

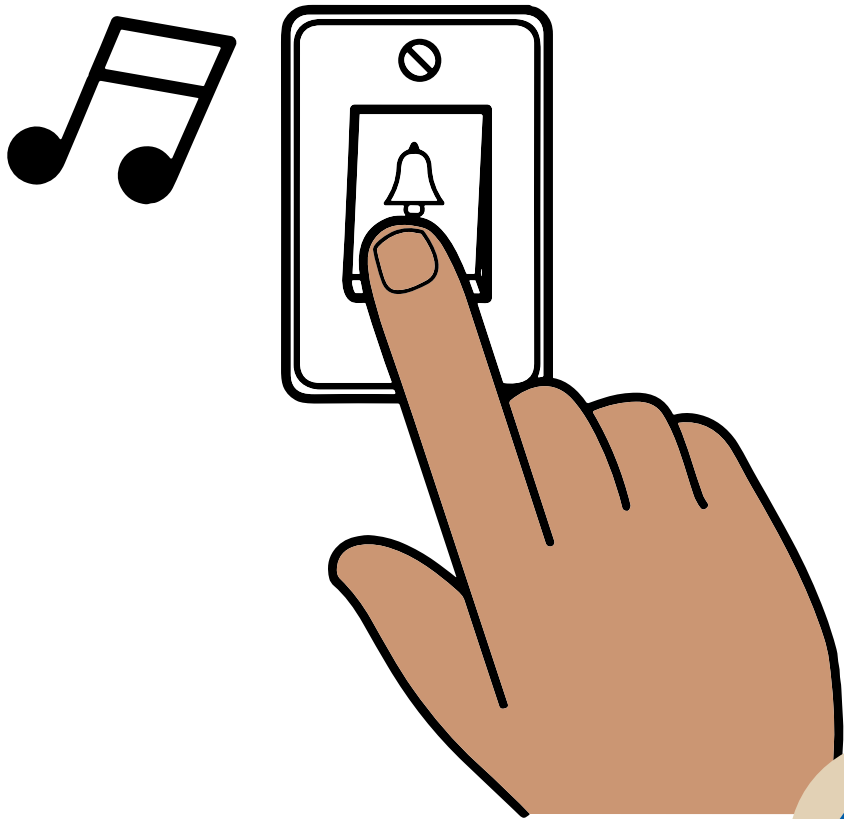
Bestäm en plats som i leken kan fungera som hiss, det kan till exempel vara en stor matta eller ett område åtskilt med bänkar eller hopprep. Alla barnen ska rymmas in i hissen samtidigt. Sedan frågar man barnen till vilken våning vi ska åka.

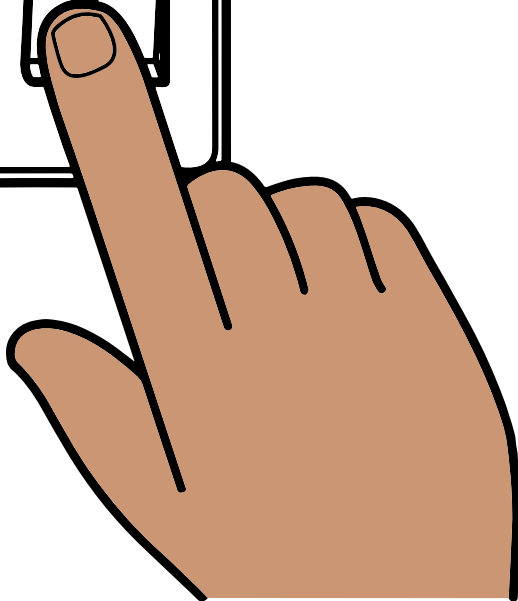
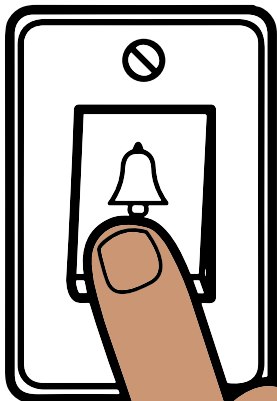
Hissen rör på sig genom att man springer på ställe, ledaren räknar upp till våningen som man åker till 1–2–3–4–5–6 och säger *"PLING – nu kom hissen till ..."*

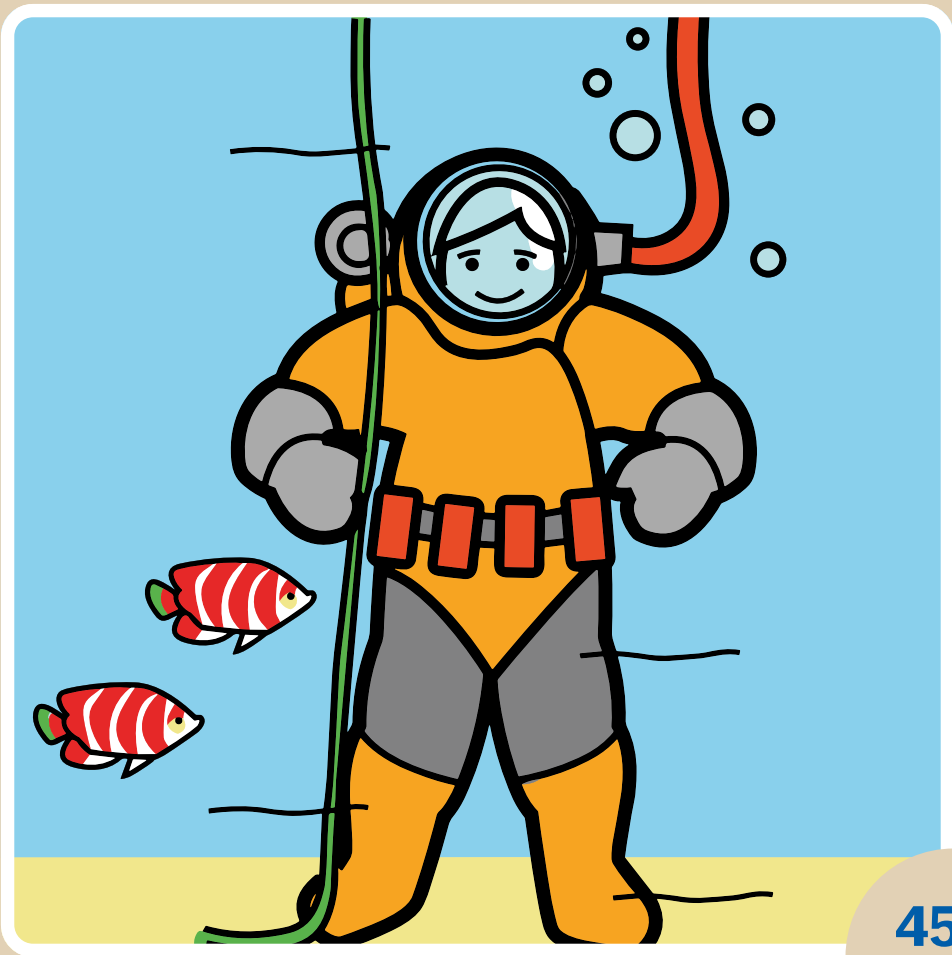
Sedan får barnen fritt röra på sig hur de vill i fantasivärlden, tills ledaren ber alla att komma tillbaka till hissen. Sedan åker man till en ny våning och kommer till en ny värld.

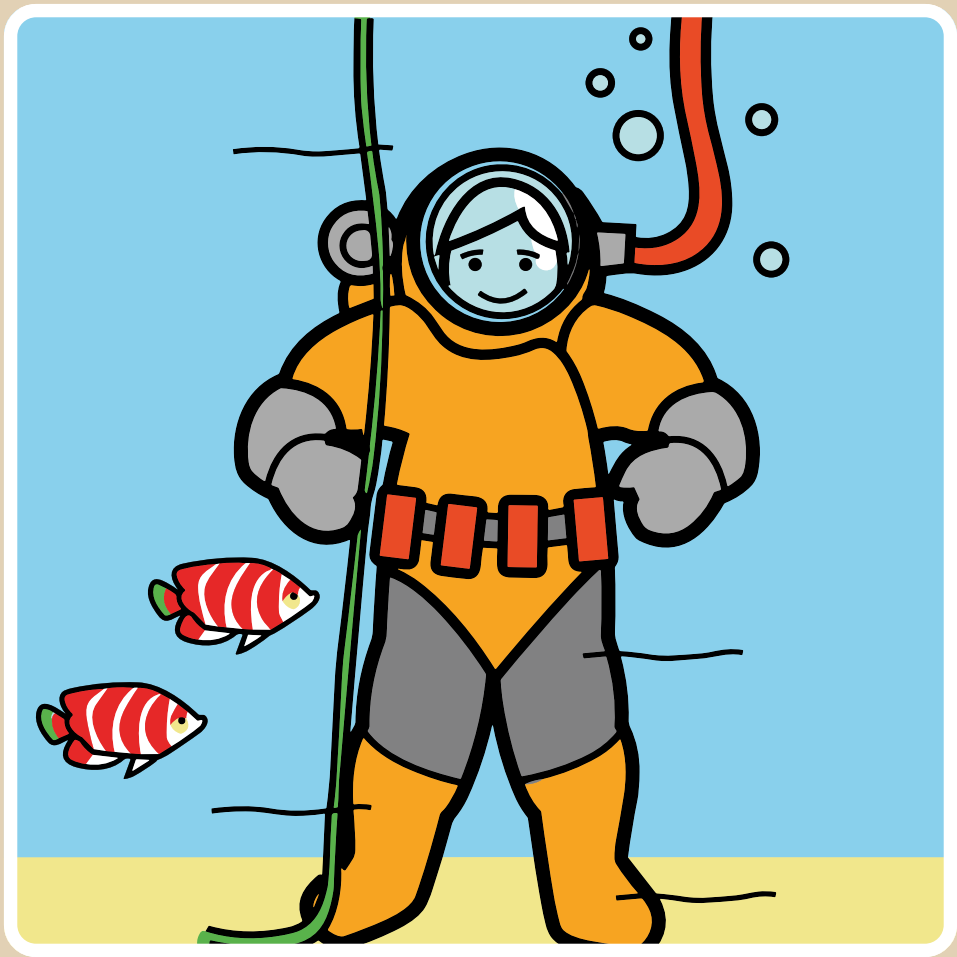
Leken avslutas med att komma tillbaka till startplatsen till exempel dagis eller gården.

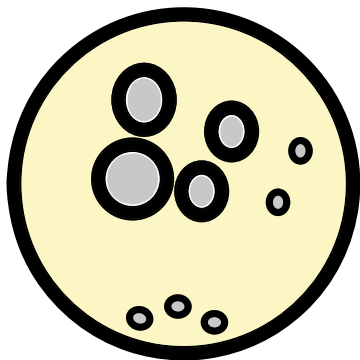
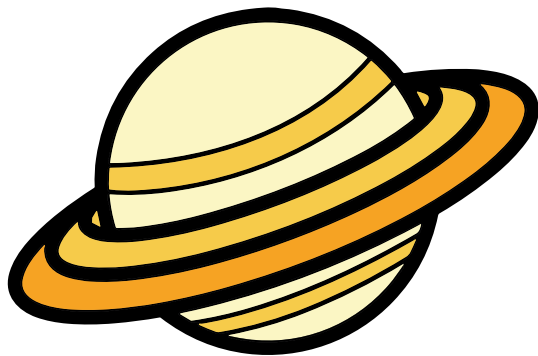


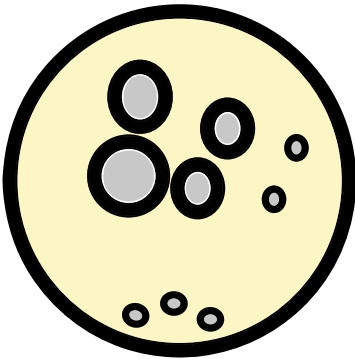
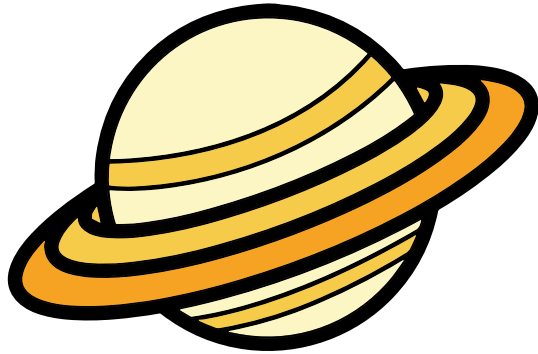


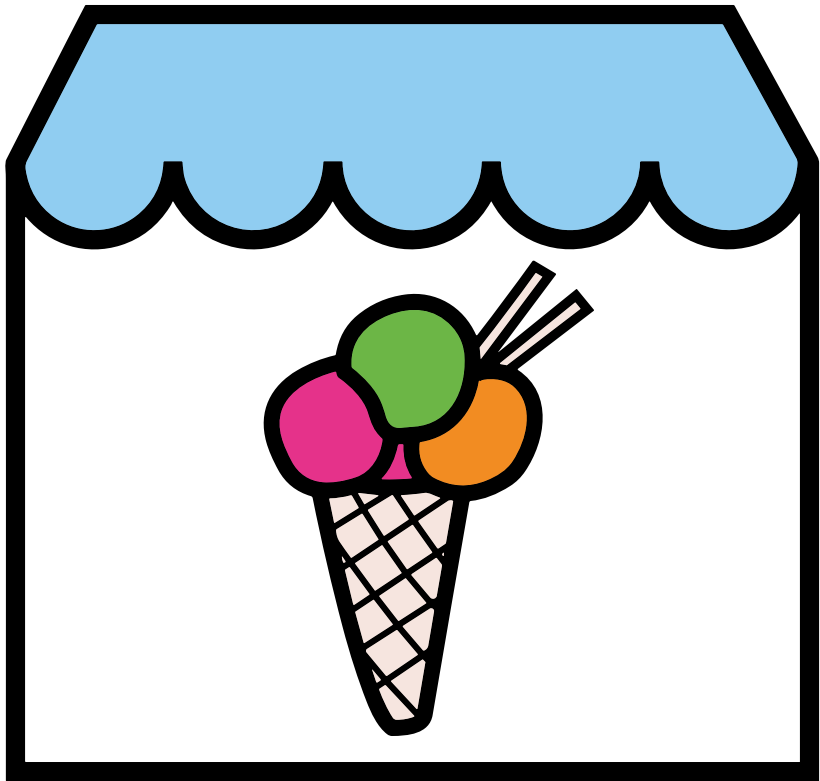


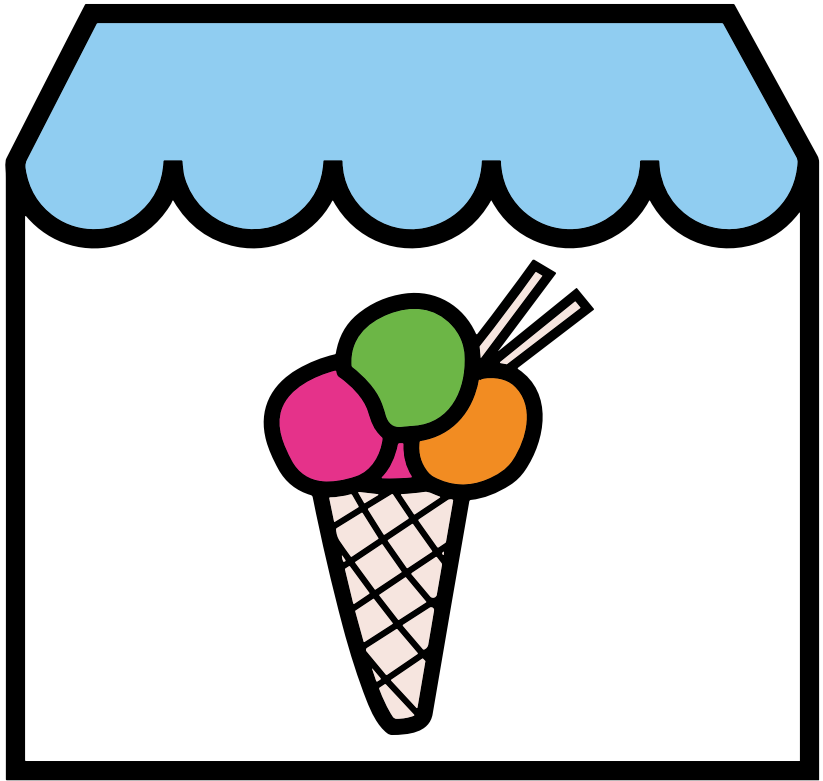


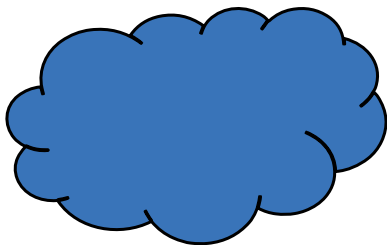
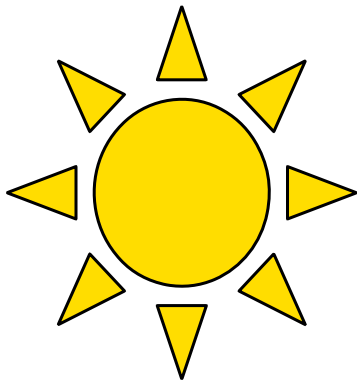


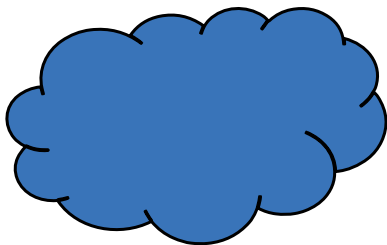
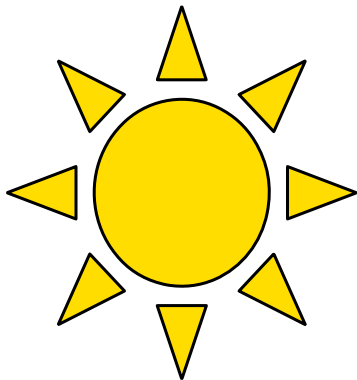






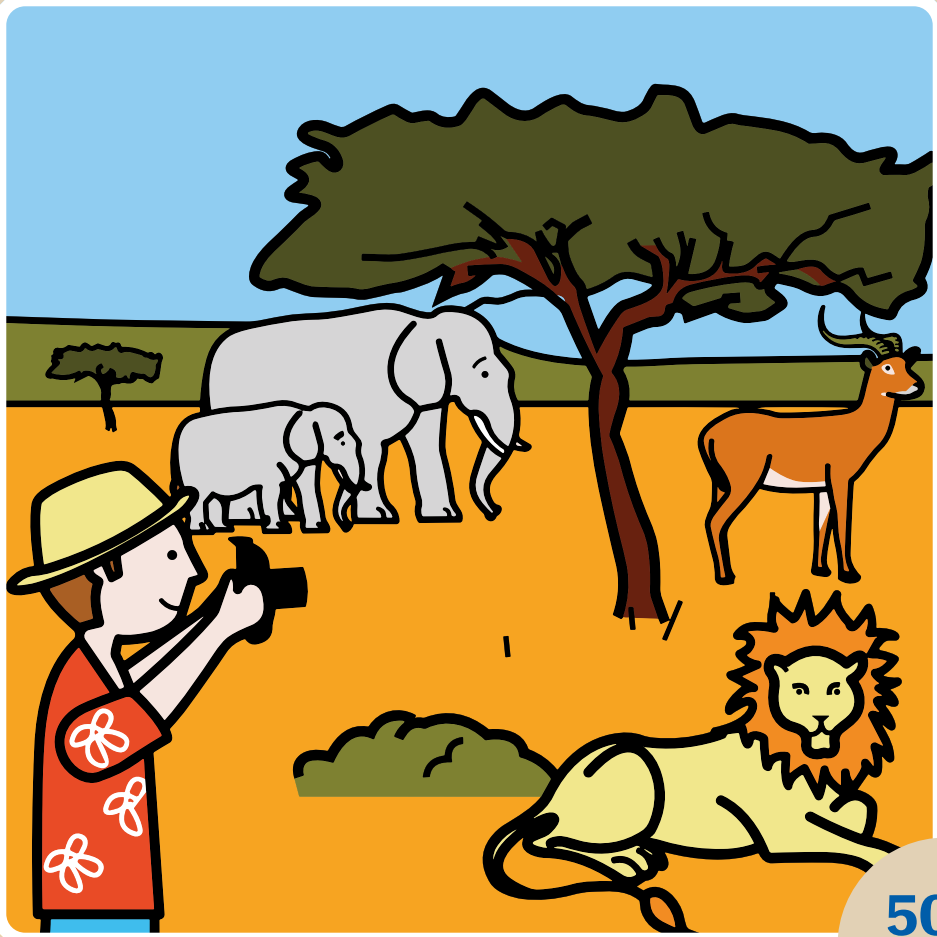


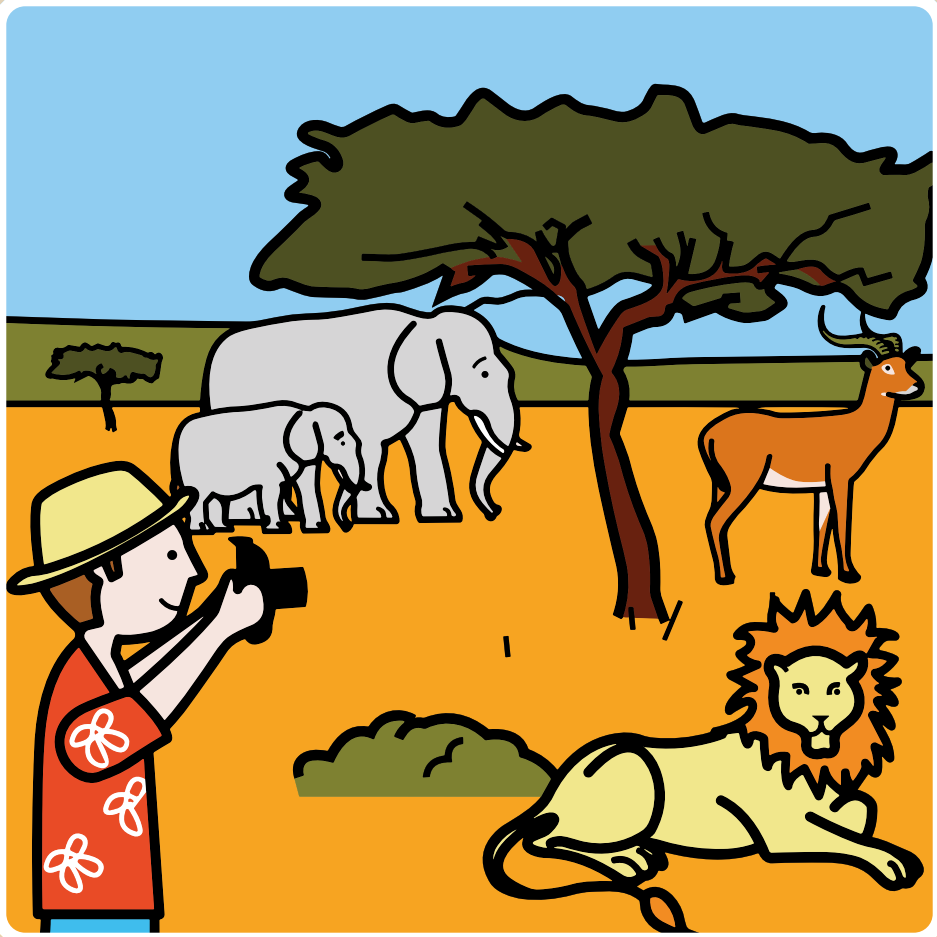












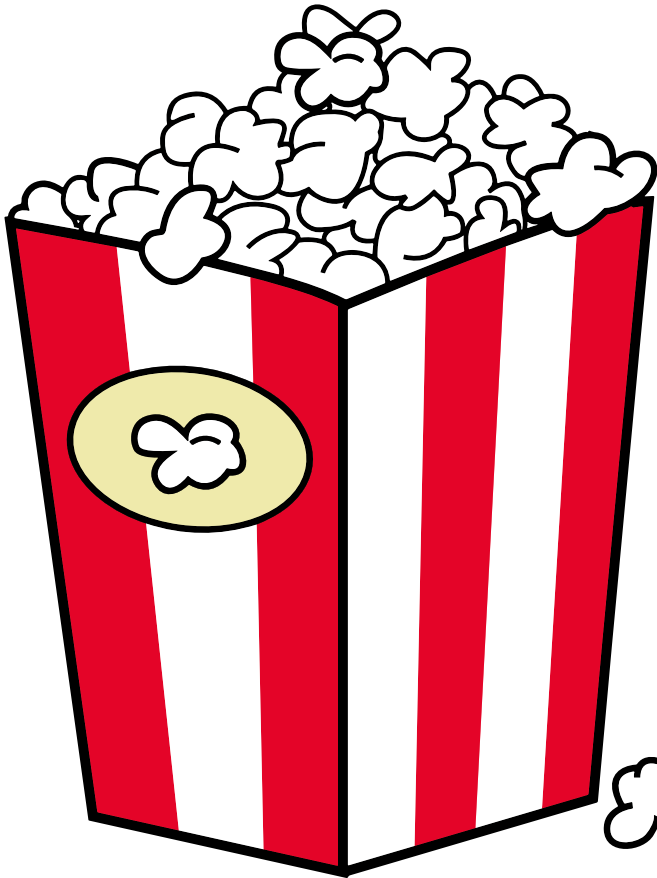
Popcornmaskinen

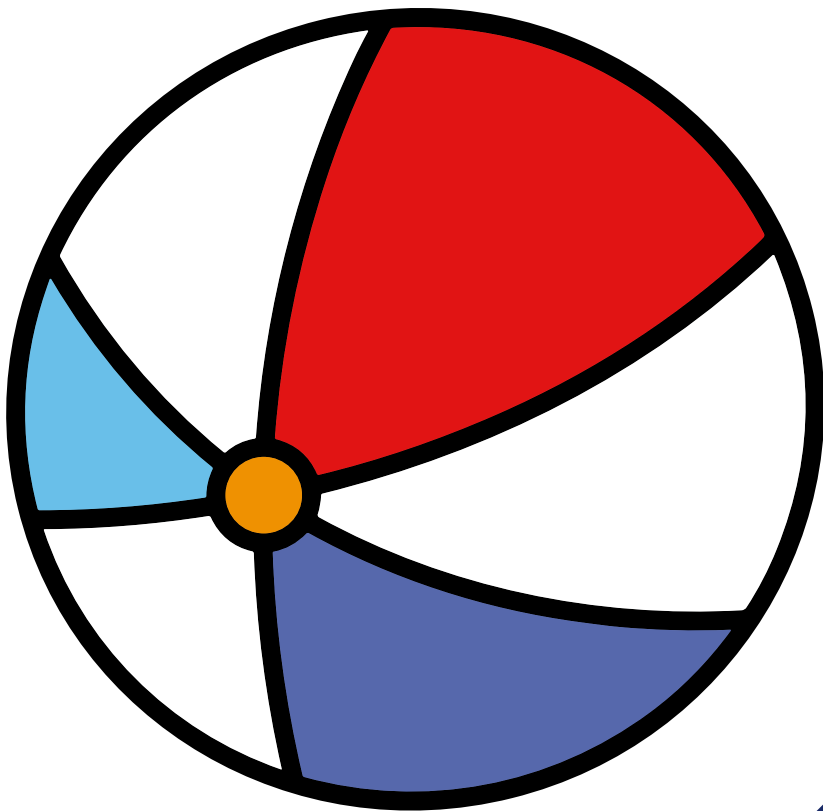
Ett skynke eller en madrass placeras i ett av salens hörn som vägg. Svansbollarna samlas bakom väggen – i popcornmaskinen. Popcornmaskinen värms upp genom att barnen springer superspring på ställe ute i salen. Då maskinen är varm och går i gång börjar ledaren kasta svansbollar bakom madrassen ut i salen. Barnen fångar bollarna och försöker kasta dem tillbaka in i maskinen. Till slut stängs maskinen av och inga fler popcorn flyger från maskinen.

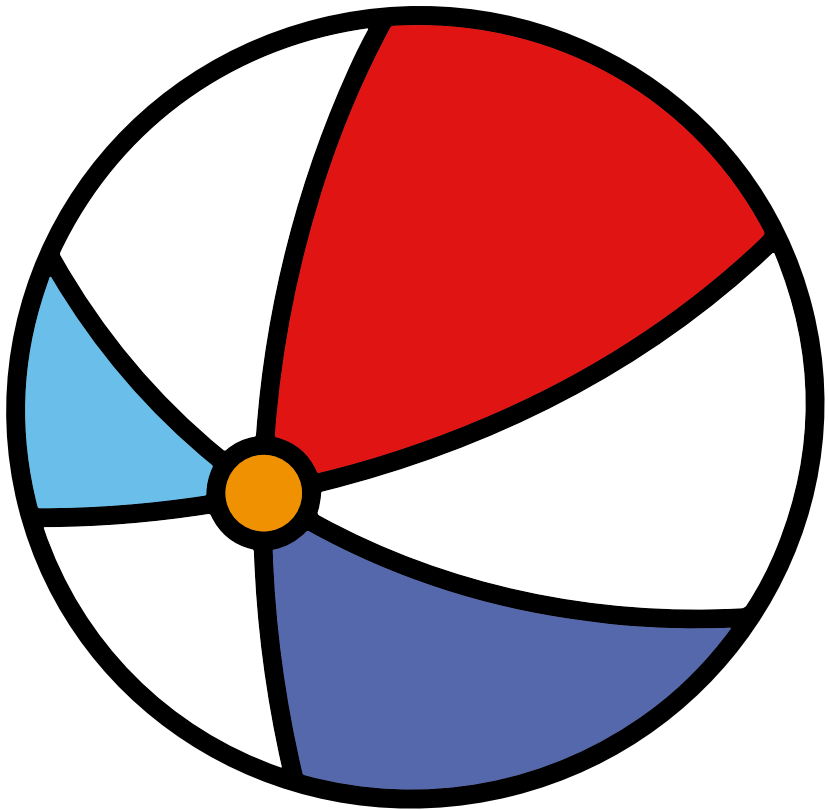
Bollarna samlas upp tillsammans.

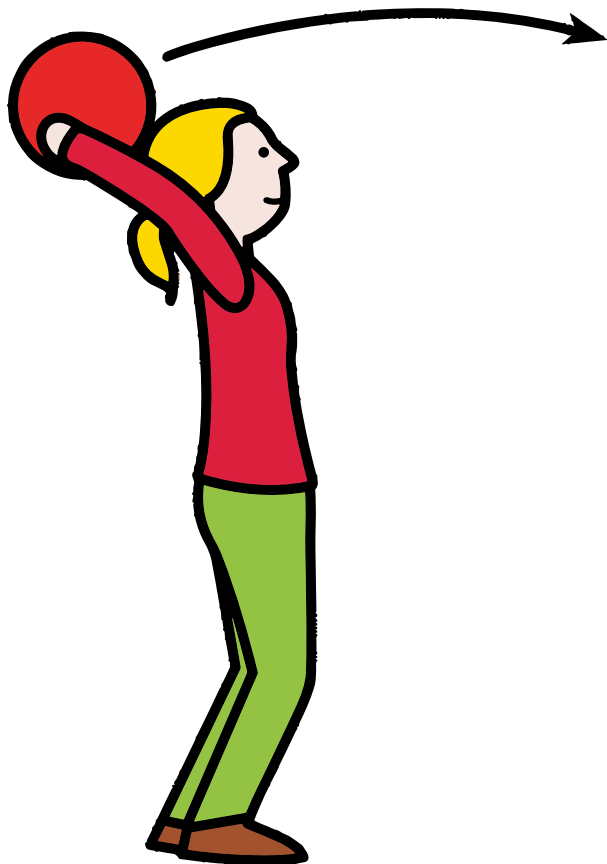
I stället för svansbollar kan man använda ballonger eller andra tillgängliga bollar.

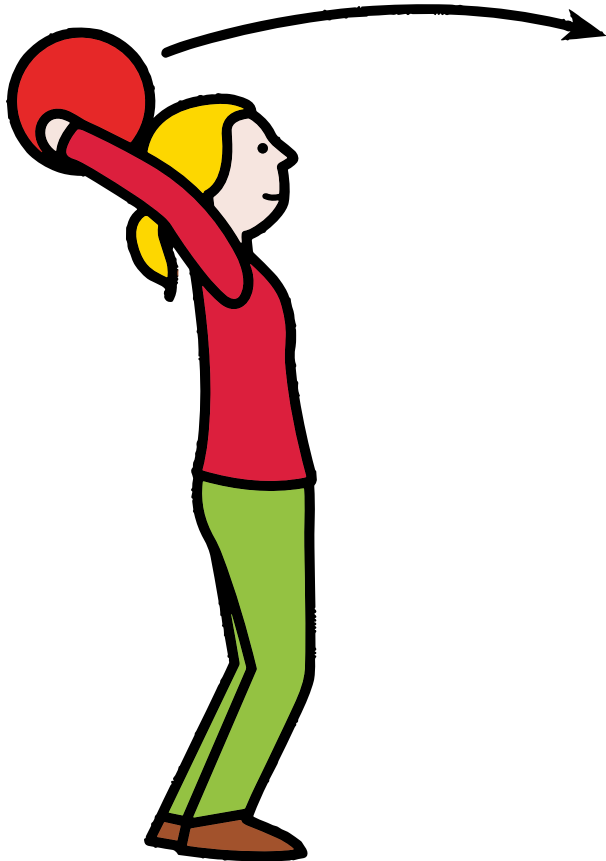
Svansbollar kan lätt göras genom att skrynkla tidningspapper till en boll, placera bollen i en fryspåse och lägga knut på påsen, så att det blir en boll med svans.









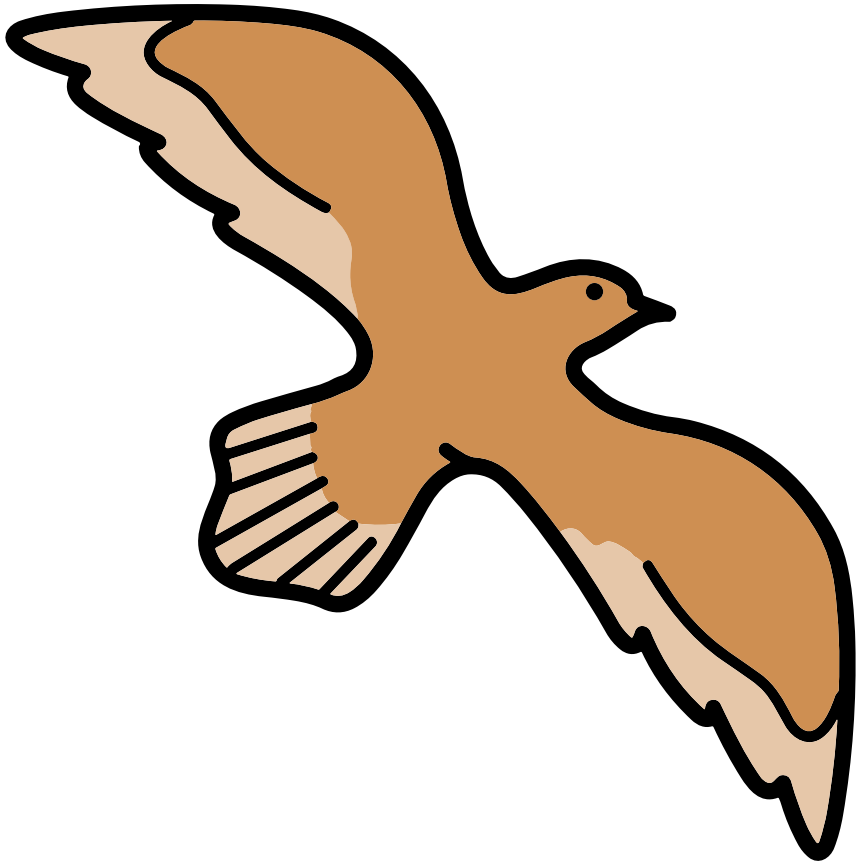


Under hökens vingar kom

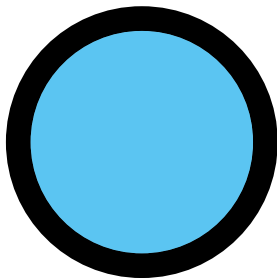
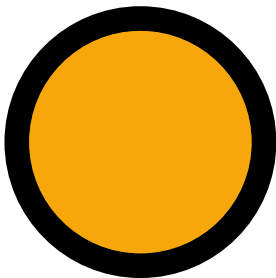
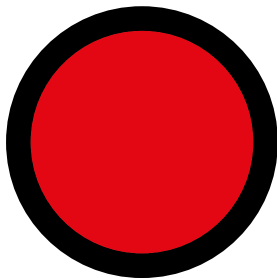
En av deltagarna är hök och de övriga är ungar. Höken ställer sig i mitten och resten ställer sig bakom ett streck i ena ändan av salen eller planet. I andra ändan ska också finnas ett streck som hökens ungar ska försöka springa över utan att bli fasttagna.

Den som är hök ropar *"under hökens vingar kom"*. Då svarar alla de övriga *"vilken färg?"*. Sedan visar höken en färg, de som har samma färg på något klädesplagg får gå över planen utan att bli fasttagna. Därefter får resten springa över planet medan höken försöker ta fast så många som möjligt. De som blir fasttagna blir också hökar.

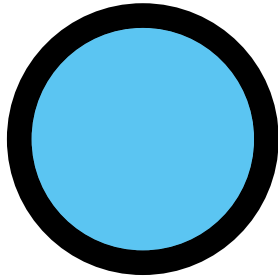
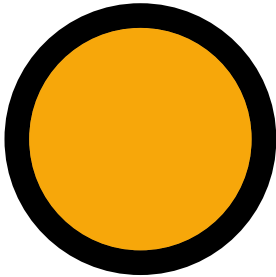
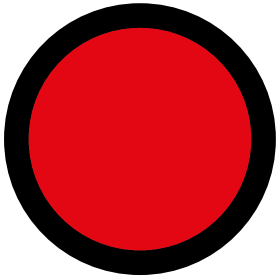
Leken slutar då alla är fasttagna.

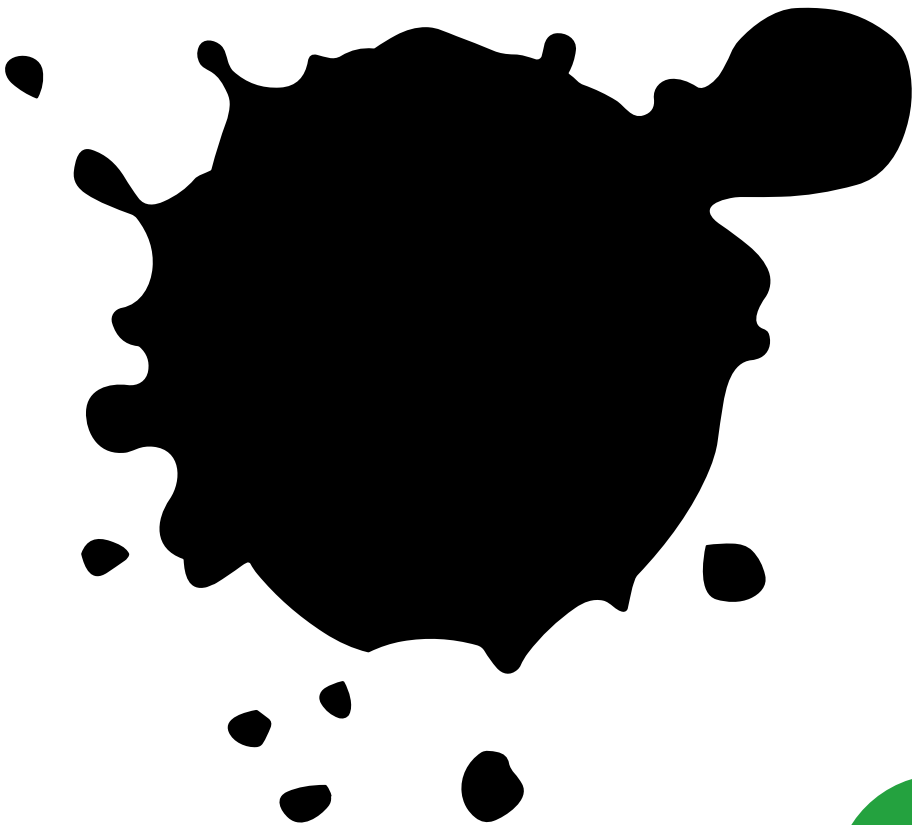


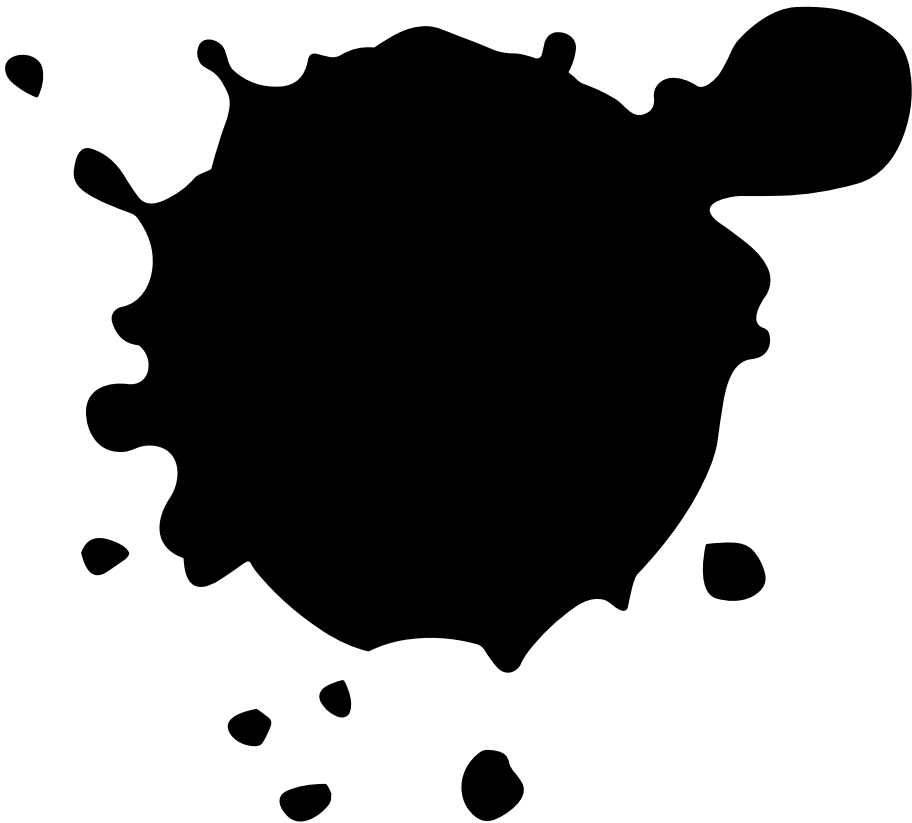
?



?





















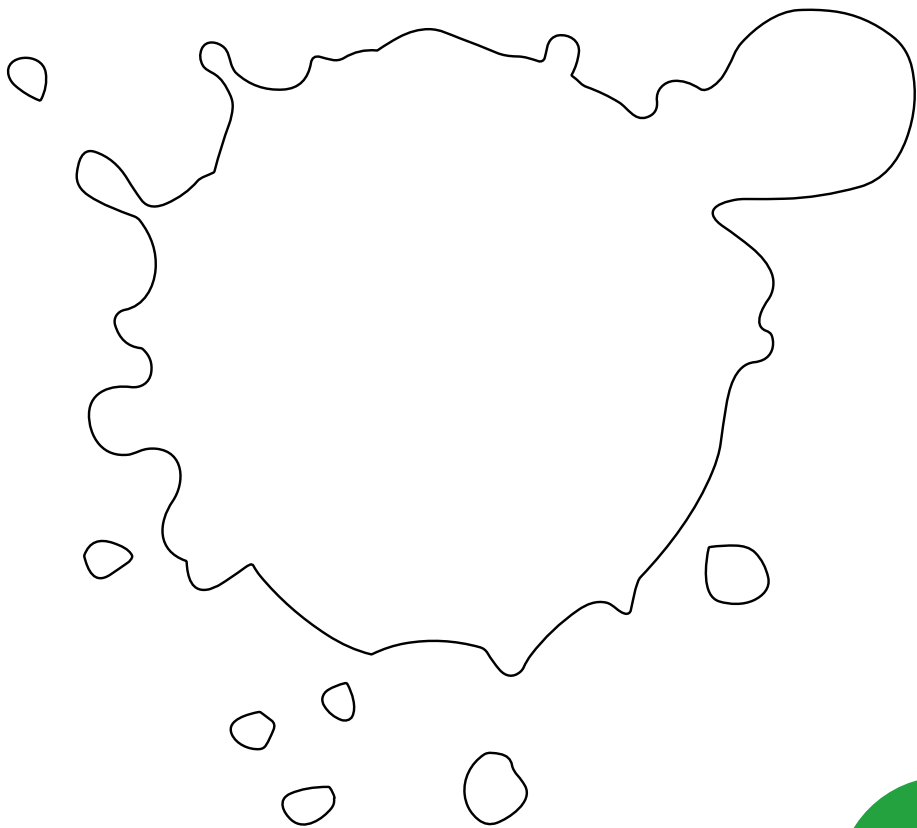


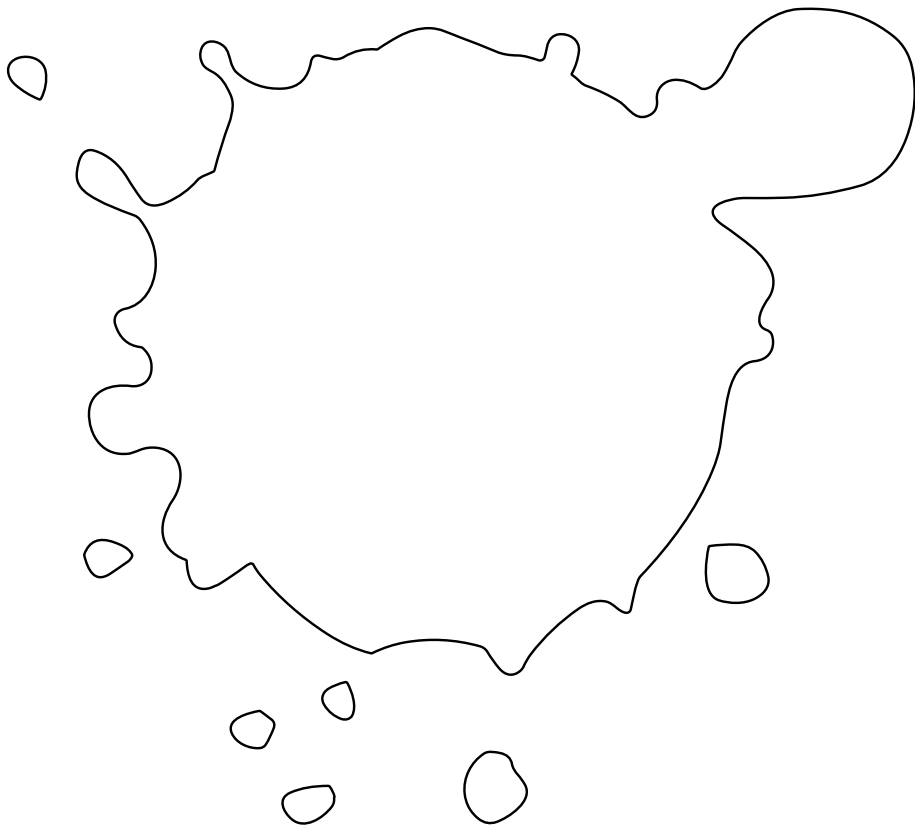


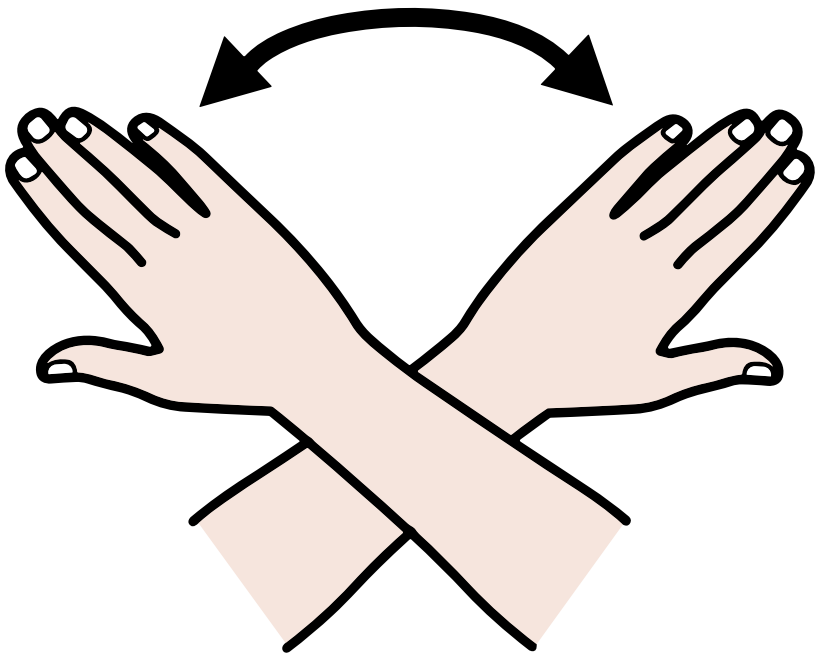


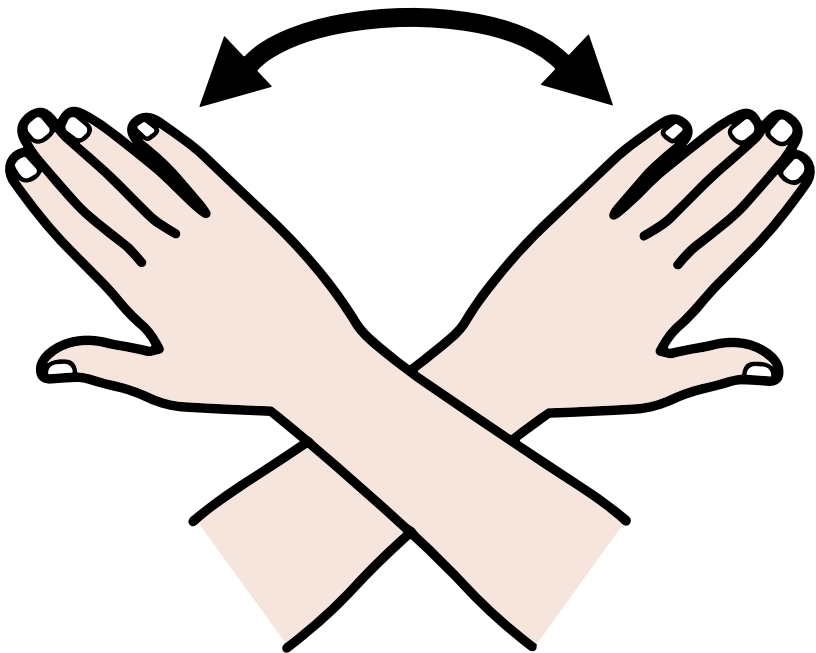












Mera lekar hittar du
i Folkhälsans lekdatas:
lekar.folkhalsan.fi



Bildernas källa: Papunets bildbank, papunet.net,
Elina Vanninen, Heidi Ahlström, Sergio Palao / ARASAAC.

Källa: Vetenskapliga grunder för rekommendationen om fysisk aktivitet
under de tidiga åren. Undervisnings- och kulturministeriet 2016:22.