

KANELS FARTBINGO

Familjeutflykt till skogen, pulkabacken eller en cykelutfärd	Disco, rörelsebana eller familjecirkus hemma	En av barnet påhittad rörelselek för hela familjen	Blås upp ballonger och lek med dem
Kuddkrig	Utflykt med ficklampor ute eller inne	Gör en julkalender som uppmuntrar till rörelse under december	En gemensam städdag hela familjen tillsammans
Vilket djur är jag? Vi rör oss som olika djur och gissar vilket djur det är frågan om	Vi cyklar eller går när vi ska någonstans, t.ex. till affären eller daghemmet	Pysla ihop hopprutor av målarteip och hoppa hage	En lekparksträff med en bekant familj
Välja en synlig förvaringsplats för rörelseredskap tillsammans med barnet	Tandborstning ståendes på ett ben under en veckas tid	Avslappningsövning innan läggdags	Simutfärd

Det här lär sig ditt barn tillsammans med dig:

- Att uppleva rörelseglädje med hjälp av nya rörelselekar

- Att lugna ner sig och vänta på sin egen tur

- Att delta i familjens vardagssysslor

