

# PROGRESJONSPLAN KROPP, BEVEGELSE OG HELSE

ALDER	Hva bør barna få erfaring med, og hvordan tilrettelegger vi?
1-3 år	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bli kjent med kroppen, fokusere på kroppsdelene.</li><li>• Bevisst trening på grov- og finmotorikk.</li><li>• Tilrettelegge for trygg fysisk utfordring både ute og inne.</li><li>• Introdusere barna for sunn og variert mat.</li></ul>
3-6 år	<ul style="list-style-type: none"><li>• De voksne introduserer barna for sunn mat.</li><li>• Gi barna mulighet til å være i fysisk aktivitet, både inne og ute. Gi de utfordringer i forhold til alder og modningsnivå.</li><li>• Respekt for egen og andres kropp.</li><li>• Jenter og gutters likheter og ulikheter.</li><li>• Gi barna varierte aktiviteter, slik at de får erfaringer med både grov- og finmotoriske aktiviteter. Kjenne etter og veksle mellom aktivitet og hvile.</li><li>• Uteaktiviteter året rundt.</li><li>• Fokus på hygienerutiner.</li><li>• Lære om kroppen.</li></ul>