

FYSISK AKTIVITET



RETNINGSLINJER FOR BARNEHAGENE I VERDAL KOMMUNE

Aktivitet

Hos oss legger vi til rette slik at barna er fysisk aktive i lek eller annen aktivitet i minst **180 minutter hver dag**, dette for å styrke deres fysiske og psykiske helse. For 3-5 åringer bør minst **60 minutter** av den daglige aktiviteten være med **moderat til høy intensitet**, at barna er andpustne og varme. Aktivitetene vi legger til rette for er leikbetont, lystbetonte, varierte, allsidige og tilpasset barnas utviklings- og funksjonsnivå.



Voksenrollen

Vi evaluerer vår praksis for fysisk aktivitet hvert år, jmf rammeplanen.

Frilek dominerer, men vi varierer med tilrettelagt lek igangsatt av oss voksne. Vi voksne motiverer og inspirerer barna til å delta. Barna får medvirke i valg av aktivitet.



Utetid

Vi er på tur utenfor barnehagens område hver uke, tilpasset barnas alder, utviklings- og funksjonsnivå.

Vi tilrettelegger for en **aktiv utetid hver dag**.



Hvile

Vi finner god balanse mellom aktivitet og hvile.



Retningslinjene er basert på Helsedirektoratets nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesitting 0-5 år Barn og unge – generelle råd - Helsedirektoratet og samsvarer med rammeplan for barnehagen
Rammeplan for barnehagen | udir.no