

Gymnastikk og lek er det beste utgangspunktet for aktivitet for barn.

Hva kan en 4-åring?

- Hvordan organisere trening i apparater?
- Hva kan man bruke et hoppetau eller en pappeske til?
- Hvordan sette opp et miljø der balanseferdighetene blir stimulert?
- Hvordan turner vi oss til seters for å gjøre oss fete?
- Hva gjorde mammaene på bussen?

Dette og mye, mye mer får du svar på i heftet Gymlek.
Heftet kan du bestille på forbundskontoret.

Litt om innholdet i boken:

Hvordan organisere trening i apparatene. Nye og "gamle" måter å sette opp apparatene på og hvordan dette kan stimulere barnas motoriske utvikling gjennom fri lek, tematimer, stasjonsarbeid og hinderløyper.

Aktivitetsbank i apparater

Tips til aktiviteter du kan gjøre med benker, kasser, ringer og tau, matter, trampett og skranke.

Aktivitetsbank med småapparater

Tips om kjente og mer ukjente småapparater som kan skape morsom aktivitet, f.eks. ball, rockering, ballong og teppefliser.

Dramatisering og rollespill

Tips til hvordan eventyr og kjente rollefigurer kan stimulere til ulike aktiviteter: Hvordan trollmannen gjør alle barn til små mus, eller hvordan afrikanerne danser stammedansen sin!



Småaktiviteter

Leker som er fine å starte timene med, sangleker som man nesten husker fra sin egen barndom og uttøyning på barnas premisser.

Aktivitetstimer

10 ulike aktivitetstimer med forslag til hvordan timene kan organiseres.

Bestill boken: gymogturn@nif.idrett.no