

BARNEHAGE



Følgende regel gjelder:

- Barna slippes inn i garderoben cirka 20min før undervisningen starter.
- Alle skal dusje og vaske seg uten badetøy med dusjsåpe/Shampo før de går inn i svømmehallen. En gjest som ikke vasker seg, «forurenses» like mye som 50 gjester som vasker seg grundig.
- Minst to voksne må være med gruppen
- 6 barn = 2 voksne,
- 7 barn = 3 voksne
- 10 barn = 4 voksne

INFO:

- 2x (20min undervisning + 5min frilek) = 50min
- Hev og senk Bassenget på Røykenbadet
- Dybde = mellom 80cm og 100cm.



Time.1

Vanntilvenning /Bli Kjent



- Barna samles ved bassenget og jeg presenterer meg og dagens plan.
- forklaring av Røykenbadets regler og litt om undervisningen.

Øvelse 1. kjenne på strømmen / vaske seg: 10min

- Vi begynner med at barna går frem og tilbake i bassenget for å kjenne på strømmen når de beveger seg i vann. Deretter samles alle i en stor ring i bassenget. Vi holder hverandre i hendene og bøyer bena så alle kan ha skuldrene i vannoverflaten. Barna vasker ansiktet, ørene, øyne, nesen, pannen, munnen og håret.

Øvelse 2. blåse /dytte/sprute på flytelekene: 10min

- Gå frem og tilbake i bassenget og blås på flyteleken med hendene på ryggen
- Dytt flyteleken med nesen mens du går i bassenget uten å hjelpe til med hendene
- Sprute masse vann på flyteleken med hendene mens du går frem og tilbake.

Øvelse 3. Spruteleken/kopp med vann: 10min

- Barna skal lære seg å blunke med øyne og riste på hodet når de har fått vann i ansiktet.
- Barna står i vannet og lar en partner sprute vann på seg, det er lov å beskytte seg med armene, men det er ikke lov til å snu seg vekk.
- Barna skal fylle plast koppene med vann og deretter helle dette over seg. De starter med pannen. Instruktør viser og forklarer.

Øvelse 4. Lære å blåse ut luft i vannet: 10min

- Barna blåser ut luft med munnen i vannet i cirka 5 sekunder. Vi teller på fingrene. Instruktør viser og forklarer.
- Barna blåser ut med nesen i vannet i cirka 5 sekunder. Vi øver på å lage M-lyden i vannet gjennom nesen med lukket munn.

Time.2



Vanntilvenning

Øvelse 1. Spruteleken/kopp med vann: 10min (repetisjon)

- Barna skal lære seg å blunke med øyne og riste på hodet når de har fått vann i ansiktet.
- Barna står i vannet og lar en partner sprute vann på seg, det er lov å beskytte seg med armene, men det er ikke lov til å snu seg vekk.
- Barna skal fylle plast koppene med vann og deretter helle dette over seg. De starter med pannen. Instruktør viser og forklarer.

Øvelse 2. Lære å blåse ut luft i vannet: 10min (repetisjon)

- Barna blåser ut luft med munnen i vannet i cirka 5 sekunder. Vi teller på fingrene. Instruktør viser og forklarer.
- Barna blåser ut med nesene i vannet i cirka 5 sekunder. Vi øver på å lage M-lyden i vannet gjennom nesene med lukket munn.

Øvelse 3. Tunellen 10min

- Vi lager en tunnel med to store flytematter og tar en tur i dyreparken:
- Barna går etter instruktøren gjennom tunnelen, vi går en runde som hvert av de ulike dyrene; sjiraff, krokodille, krabbe, kylling, frosk og delfin.

Øvelse 4. hopp fra bassengkanten 10 min

- Vi legger to flytematter inntil kanten på bassenget og lar barna gå fra bassengkanten og utover på mattene. Når de når enden på matten skal de hoppe i vannet med bena først. I neste runde kan de prøve å krabbe på matten og den siste runden er det lov til å løpe for den som vil.

Time.3



Vanntilvenning

Øvelse 1. Haien kommer 10min

- For å ikke bli tatt må barna blåse ut luft i vannet når haien kommer. Den som blir tatt må vaske ansiktet 3 ganger med masse vann for å bli fri igjen. Det er de voksne som er haier og barna som fisker.

Øvelse 2. Lære å blåse ut luft i vannet: 10min (repetisjon)

- Barna blåser ut luft med munnen i vannet i cirka 5 sekunder. Vi teller på fingrene. Instruktør viser og forklarer.
- Barna blåser ut med nesen i vannet i cirka 5 sekunder. Vi øver på å lage M-lyden i vannet gjennom nesen med lukket munn.

Øvelse 3. Dykke etter synkeleker 10min

- Instruktør viser hvordan man kan dykke på to ulike måter. Med rumpa først, altså sette seg ned mot bunn av bassenget. Man kan også ta et delfinstup med armene som en pil. Vi sprer synkeleker utover i hele bassenget og barna kan samle inntil 3 stykker før de må kaste de tilbake i vannet. De barna som har lyst kan etter hvert prøve med svømmebriller, men første runde må alle være uten.

Øvelse 4. Dykkeøvelse med svømmebriller 10min

- Vi skal synge epler og pærer, og etter en, to, tre må alle sette seg ned i vannet og vinke til meg med hendene mens de blåser ut luft. Målet er at barna skal lære seg til å ha øynene åpne i vannet og blåse ut luft samtidig for å ikke få vann i nesen/munnen.
- Neste runde skal de sitte på bunnen i tre sekunder
- Siste runde skal de prøve å ligge på magen på bunnen, eller så kan de prøve å stå på hendene.

Time.4



Vanntilvenning

Øvelse 1. Haien kommer 10min

- For å ikke bli tatt må barna blåse ut luft i vannet når haien kommer. Den som blir tatt må vaske ansiktet 3 ganger med masse vann for å bli fri igjen. Det er de voksne som er haier og barna som fisker.

Øvelse 2. Dykke etter synkeleker 10min

- Vi skal synge epler og pærer, og etter en, to, tre må alle sette seg ned i vannet og vinke til meg med hendene mens de blåser ut luft. Målet er at barna skal lære seg til å ha øynene åpne i vannet og blåse ut luft samtidig for å ikke få vann i nesen/munnen.
- Neste runde skal de sitte på bunnen i tre sekunder
- Siste runde skal de prøve å ligge på magen på bunnen, eller så kan de prøve å stå på hendene.

Øvelse 3. rokkeringer 10min

- Vi setter tre rokkeringer etter hverandre i vannet og barna skal svømme igjennom dem. Barna forsøker å ta et delfinstup gjennom den første ringen og bruke armene og beina under vann. Instruktør viser og forklarer.

Øvelse 4. Flyte på ryggen som en sjøstjerne med hjelpe fra en voksen 10min

- Barna skal lære å ha ørene i vannet og la kroppen være så slapp som mulig mens de flyter på ryggen. En voksen hjelper dem underveis.

Time.5

Vanntilvenning



Øvelse 1. Haien kommer 10min

- For å ikke bli tatt må barna blåse ut luft i vannet når haien kommer. Den som blir tatt må vaske ansiktet 3 ganger med masse vann for å bli fri igjen. Det er de voksne som er haier og barna som fisker.

Øvelse 2. Dykke etter synkeleker 10min

- Vi skal synge epler og pærer, og etter en, to, tre må alle sette seg ned i vannet og vinke til meg med hendene mens de blåser ut luft. Målet er at barna skal lære seg til å ha øynene åpne i vannet og blåse ut luft samtidig for å ikke få vann i nesen/munnen.
- Neste runde skal de sitte på bunnen i tre sekunder
- Siste runde skal de prøve å ligge på magen på bunnen, eller så kan de prøve å stå på hendene.

Øvelse 3. Gli fra kanten 10min

- Barna skal lære seg å gli i overflaten med armene som en pil. For å ikke få vann i nesen og munnen må de blåse ut luft imens.

Øvelse 4. hopp fra bassengkanten 10 min

- Vi legger to flytematter inntil kanten på bassenget og lar barna gå fra bassengkanten og utover på mattene. Når de når enden på matten skal de hoppe i vannet med bena først. I neste runde kan de prøve å krabbe på matten og den siste runden er det lov til å løpe for den som vil.
- Hopp fra kanten og hente lekene fra bunnen Etter at de har hoppet i vannet skal barna forsøke å hente opp leker fra bunnen av bassenget.

Frilek forklaring:

- Vi deler frileken inn i to omganger i løpet av timen. Først etter 20 minutter og så på slutten av timen. Dette for at barna skal holde fokus mens vi forsøker å lære nye ting.
- Under frileken pleier vi å høre på musikk mens vi leker med ball og/eller flytematter.

Hovedmålet med undervisningen for barnehage barna er at de skal bli trygge i vann og få grunnleggende ferdigheter som enkelt kan utvikles videre når de begynner på skolesvømmingen. Alle øvelser utføres som lek slik at barna skal ha det gøy mens de øver seg.



