

AQUA-LIV



Tur att Aqua-Liv har sin badanka Quak med sig. Medan Aqua-Liv jobbar har hon inte tid att leka med Quak men i dag ska Quak få visa oss hur vi kan gå som en anka.

Hur går vi då? Kan vi gå som en krabba? En kanin? Elefant?

Hitta på olika djur och försök härma gången.

Aqua-Liv finns i olika former. Hur kan vi se ut som is? Ånga? Flytande?

Låt barnen komma med förslag!

BATMAN



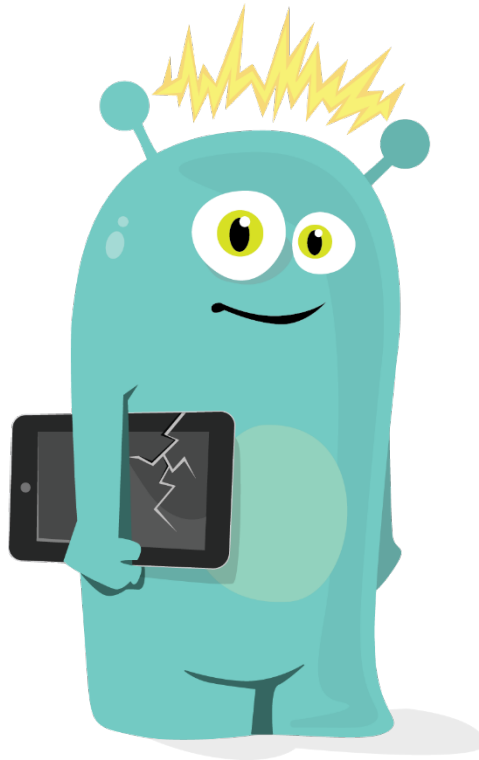
Batman är väldigt energisk och tycker om att vara i farten. Vi hjälper Batman att ladda upp genom att jobba så våra hjärtan slår hårt.

Vi gör jumpin' jack och sedan snabba fötter minst 3 gånger.

Be en kompis att lyssna på ditt hjärta. Hur låter hjärtat? Känner ni att är uppladdade nu?

Precis så känner Batman när han spanar efter batterier!

ELLI



Elli gillar elektriska saker. Med de små antennerna på huvudet känner hon av minsta lilla elektriska vibration.

Nu ska vi leka en lek som heter elektronikstafetten!

Med tjocka vantar/ handskar ska vi frakta en taggig boll till elektronikkärlet. Vi måste skynda oss dit med bollarna för tänk om vi får en stöt?!

*Använd vuxenvantar, tennisbollar, hinkar och gör en stafettbana.

FARAO



Farao blir arg som ett bi när hon inte hittar sitt farliga avfall.

Vi ska låna en gammal spraysflaska av Farao och göra ett stafettlopp. Vi tar på oss "trolldräkten" och springer till nästa kompis med hårsprayen i handen. När vi kommer fram tar vi av oss dräkten, sätter på den på kompisens huvud som tar flaskan och springer vidare.

Hoppas att Farao inte blir arg för att vi lånar spraysflaskan!

*Mät ut en bana ta en rolig mössa och en sprayflaska av något slag.

FLAMMAN



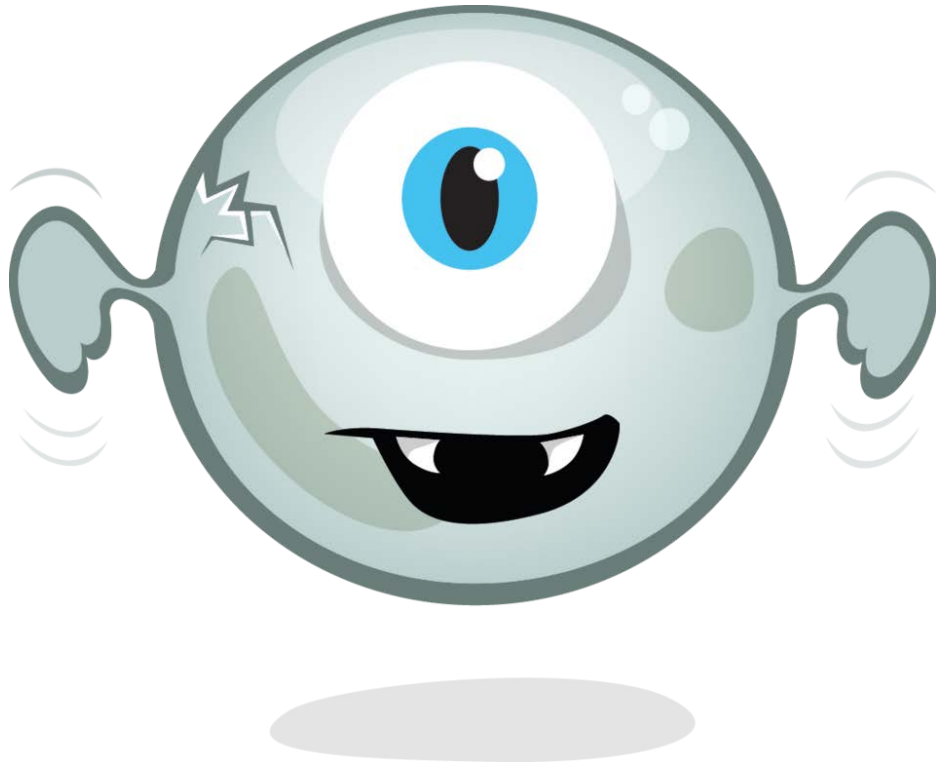
Flamman brinner för eld och värme men hon jobbar så hårt att hon nästan bränner ut sig.

Vi måste lära Flamman att varva ner. Vi ska visa henne hur vi gör yoga "krigaren, barnet och kobrans position".

Glöm inte att visa hur vi andas bra.

*Använd yoga kort om det behövs.

GLAS-KLARA



Glas-Klara gillar att sväva omkring och leta efter glas.

Trippa som en balettdansös och flyg med dina vingar för att sväva runt medans vi lyssnar på en vacker melodi. Ser du något glas?

*Dansa runt med fina sjalar att vifta med.

GLASMO



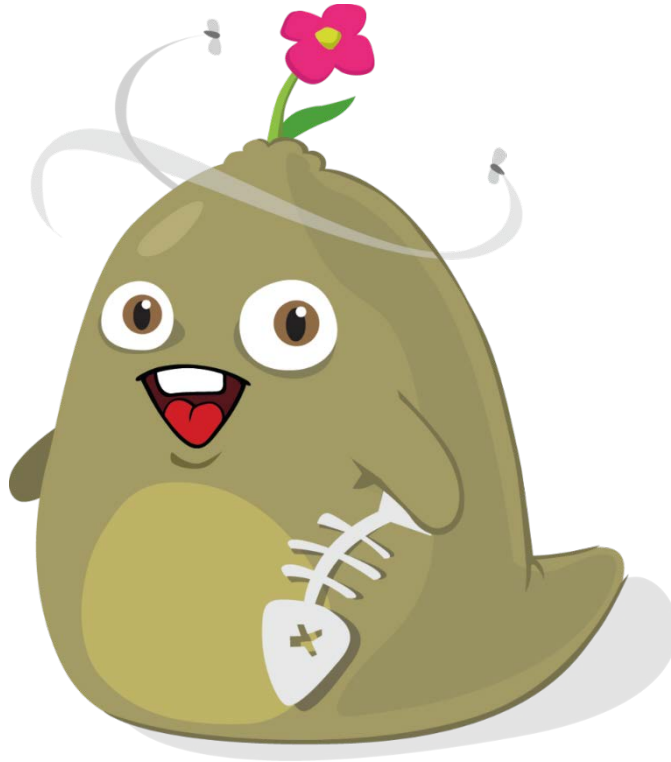
Glasmo tycker om att spegla sig i glasflaskor och vi ska lära henne att göra "spegelleken".

*Stå mitt emot varandra och härma varandras rörelser.

Extraövning

Glasmo har ju 6 ben så vi på förskolan ska få prova på att vara fastknuten med en kompis och gå en bana när vi sitter ihop tillsammans. Det kommer nog att bli klurigt och lite svårt. Jag tror Glasmo kommer att tycka det ser roligt ut!

KOMPOSTINA



Kompostina gillar ju äppelskruttar och annan mat, hon vill att vi ska leka "äpplen och päron" tillsammans.

Hitta på andra saker som är komposterbart och lek leken igen.

LYSIEN

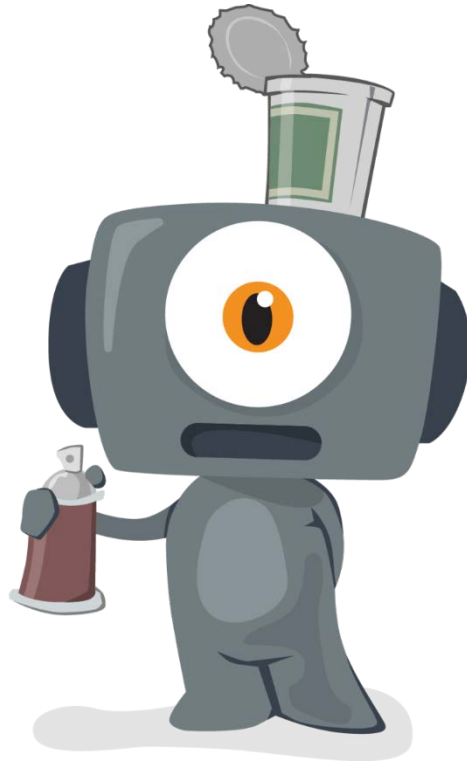


Lysien är ju mörkrädd. Vi måste hjälpa honom att förstå att det inte är farligt med mörker och att han kan ta hjälp av sina vänner.

Para ihop dig med en kompis som får en ögonbindel på. Hjälp kompisens att ta sig över och genom hindren. Se – det är ju inte farligt med mörker!

*Gör en lätt "hinderbana" där barnen får krypa under, gå i sidled m.m.

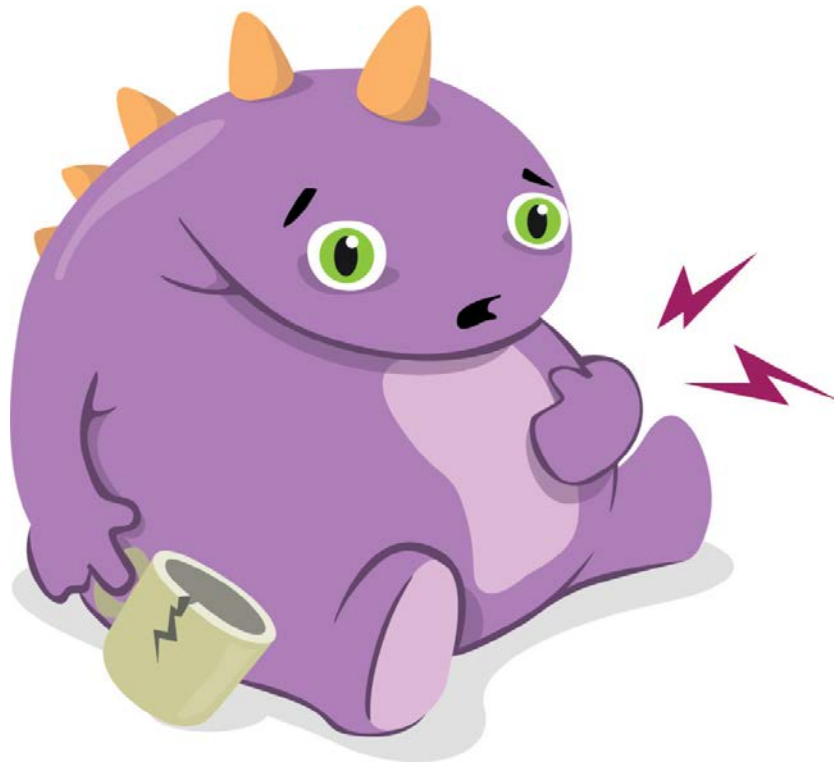
METALLIKA



Metallika samlar metallskräp och tycker det glimmar så fint. Hon gillar sin egengjorda hatt på huvudet. Vi ska lära Metallika "hattleken" så får hon lära sig en lek som hon kan göra med sina vänner.

*Sitt i ring så ni ser varandras ryggar, en börjar med att ha hatten på huvudet och sätter den på kompisens huvud som är framför. När musiken tystnar får den som ha hatten på huvudet gå ur cirkeln.

NOVA-KRAS



Vi måste visa Nova-Kras hur vi blir starka i magen. Att stå i plankan och göra situps är superbra för ömtåliga magar.

Kan ni göra kompis-situps? Kroka i fötterna i varandra och dra er upp och spänn magen, jättejobbigt men roligt att göra det tillsammans. Ska vi göra en plankanutmaning? Vem kan stå längst i plankpositionen, är barnen starkare än pedagogerna?!

Utmana alla som jobbar på förskolan!

PANTOMEN



Nu ska vi göra Pantomen glad!

Vi ska leka "gömma pantburkar". Leken går ut på att gömma flaskor och burkar på en massa kluriga ställen (ca 10 burkar/flaskor).

Den här leken är bra att göra ute inom ett begränsat område. Vi är två lag, ett som gömmer burkar och ett som letar. Sedan byter vi.

Försök vara snabb att hitta alla burkar, en vuxen kan ta tid hur långt tid det tar för varje lag.

Lycka till! Glöm inte att hitta alla burkar så ni kan ta hem och panta.

PAPPIS



Pappis samlar ju gärna på pappersförpackningar, flingpaket och andra roliga förpackningar. Den bästa förpackningen är en gammal fruktkartong som han hittade när han var liten.

Eftersom Pappis är lättskrämd och gärna gömmer sig i fruktlådan så ska vi lära honom en lek som heter "Pappis i lådan".

(Gubben i lådan)

PLASTIS



Plastis tar hand om plastskräp och vill göra nya saker av gammal plast. För att orka samla alla plaster behöver Plastis träna upp sin arm och benstyrka. Gör 10 armhävningar och 10 knäböj minst 3 gånger.

Säg samtidigt "HEJA PLASTIS DU ÄR TOPPEN, JOBBA NU MED HELA KROPPEN!"

PRASSEL



Prassel läser i evigheter. Det bästa hon vet är korsord och roliga historier. Hon sitter gärna lutad mot sitt favoritträd men nu ska vi få Prassel att röra lite på sig.

Vi ska dela in oss i två lag och göra charader på ord. För varje rätt gissad charad får vi gå ett steg framåt. Det lag som tog minst tid på sig vinner.

Den här leken kan Prassel göra med sina sopsamlarmonsterkompisar.

*Använd enkla verbkort, ex kamma håret, äta glass m.m.

STUBBEN



Stubben gillar att gå i skogen. För att orka gå över stock och sten måste vi hjälpa Stubben att träna på att använda hela kroppen.

Det bästa sättet är en hinderbana där vi kan åla, krypa och balansera.

NU kör vi!

TEXTILIA



Eftersom Textilia tycker om kläder ska vi visa henne en rolig lek! Det ska vara 2 lag.

Ta fram 2 par byxor, 2 par tröjor, 2 par sockor, 2 par jackor, 2 par vantar, 2 st mössor (kan varieras och tas vad som finns tillgängligt).

Lägg en av av varje plagg i 2 högar. Nu ska vi se vem som först får på sig alla kläder. Hur lång tid tog det? Nu ska alla kläder tas av och nästa barn ska sätta på sig och ta av sig kläderna. Lycka till!

TOWALETT



Towalett har ett viktigt jobb att utföra. Vi ska öva oss i toalettdykningar (inte i riktiga toaletten för då blir vi så blöta, smutsiga och illaluktande)!

Tillverka en toalettdykarmössa (eller flera). Ställ dig på en stol eller bänk och öva dig i att hoppa rätt ut med toalettmössan på huvudet (om du tycker det är läskigt kan du hålla en pedagog i handen).

Simma till ett föremål som vi måste sopsortera och lägg det i rätt kärl.

Vi kommer att bli proffs i toalettdykningar!

WELLMER



Wellmer är modig när han har sitt svärd och sin sköld. Vi ska visa att vi också är modiga genom att gå balansgång på en planka och putta ner saker längs vägen. Ibland måste vi huka oss ner och sätta skölden över huvudet om det kommer anfall från himlen, sitt kvar tills det slutar.

*Tillverka ett svärd och en sköld i wellpapp/kartong och använd saker som går lätt att putta ner och mjuka skumgummibollar som anfallet från himlen, som en vuxen eller barn kastar upp i luften.