

Snabbguide – Idrottslek 3-5 år



Bakgrund

- En aktivitet för de allra yngsta som präglas av lekfullhet
- Bygger på att ombytta föräldrar genomför aktiviteten tillsammans med sina barn
- Ett första steg för föräldrar att engagera sig som ledare
- Ett enkelt upplägg förenklar ledaruppdraget



Effekter

- Möjliggör deltagande i er förening från tidig ålder
- Introducerar föräldrarna till er verksamhet i ett tidigt skede
- Förenklar ledarrekruteringen - alla deltagande föräldrar agerar ledare för sitt barn vilket gör det lättare att behålla dem inom föreningen
- Bidrar till ett kontinuerligt intag av nya medlemmar till föreningen

Förutsättningar

- Tillgång till större yta (exempelvis idrottshall eller gräsplan)
- Material för genomförande (ta gärna inspiration från sida 2)
- Ledare för att starta upp aktiviteten i början av säsongen med målet att en grupp deltagande föräldrar tar över ledarrollen

Genomförande

1. Boka en lämplig halltid, lördags- och söndagsförmiddagar brukar fungera bra
2. Bestäm deltagaravgift
3. (Valfritt): För mervärde - skapa en tröja, plancher, klistermärke, ballonger osv.
4. Rekramera ledare med huvudansvar för att engagera föräldrar i aktiviteterna
5. Följ vår plan för genomförande (läs sida 2), alternativt anpassa efter era egna behov



Snabbguide – Idrottslek 3-5 år



Aktivitetsplanering idrottslek 3-5 år, 60 min

1. Ankomst, ca 10 min innan

Alla föräldrar kommer ombytta och hjälper till att konstruera hinderbanan

2. Hälsa välkommen, ca 5 min

Välkomna och introducera nya deltagare till verksamheten. Gå igenom systemet för visselpipan, där en vissling betyder *frys* (stå stilla och lyssna) och två visslingar betyder *samling* (alla samlas vid ledaren).

3. Uppvärmning, ca 5 min

Härma olika typer av djur på kommando. Här finns utrymme för att testa andra typer av uppvärmningar och välja något som passar era förutsättningar.

4. Bingospel, ca 15 min

Det finns olika typer av bingospel med rörelseövningar, använd gärna ett specifikt för er idrott. Ge barnen en bingobricka och sprid ut uppdragskortet i lokalen. I Habo Wolley har vi använt ett särskilt [Volleybompabingo](#) för denna aktivitet.

5. Hinderbana, ca 15 min

Introducera hinderbanan, gärna genom att antingen en maskot eller ett barn visar hur man gör. Detta hjälper framförallt nya deltagare att förstå hur den fungerar. Efter hinderbanan hjälper alla föräldrar (och ibland barn) till att plocka undan innan aktiviteten fortsätter.

6. Lek, ca 10 min

Någon form av uppstyrd lek. I Habo Wolley leker vi "Kinesiska muren", men det är fritt att välja en lek som passar er.

7. Ballonger, ca 10 min

Att använda ballonger är ett uppskattat moment och efter aktiviteten får barnen ta med sig ballongerna hem. Övningar där barn och föräldrar ståendes, sittandes eller liggandes puttar eller kastar ballongen mellan sig uppskattas alltid. Avsluta gärna med "VM i ballongputtning" där barnen puttar sina ballonger genom hallen. När de tagit sig över till andra sidan får de ett klistermärke som kan sättas upp på en plansch som delas ut för just detta ändamål.

8. Avslut och info

Ledarna samlar gruppen för att tillsammans avsluta aktiviteten. Här kan ni ge information till föräldrar och/eller dela ut tröjor till nya barn.

[Mer inspiration med videoklipp och "tips och tricks" hittar ni här.](#)