



RINGERIKE
KOMMUNE

Fysisk aktivitet og stillesitting

Retningslinjer for kommunale barnehager

1. Barna våre er fysisk aktive i lek eller annen aktivitet minst 180 minutter hver dag for å styrke deres fysiske og psykiske helse.
2. Hver dag inkluderer vi lek og aktivitet slik at barna blir andpustne og varme. For 3-5 åringer bør minst 60 minutter av aktiviteten være med moderat til høy intensitet.
3. Aktivitetene vi tilrettelegger for er lystbetonte, varierte, allsidige og tilpasset barnas utviklings- og funksjonsnivå.
4. Vi begrenser tiden i ro, og stykker opp med mer aktive perioder.
5. Frilek dominerer, men vi varierer med tilrettelagt lek igangsatt av oss voksne. Barna får medvirke i valg av aktivitet.
6. Vi tilrettelegger for en aktiv utetid hver dag.*
7. Vi etterstreber å være på tur utenfor barnehagens område hver uke, tilpasset barnas alder, utviklings- og funksjonsnivå. *
8. Vi gjennomfører årlig egnevaluering av vår praksis for fysisk aktivitet.

*Forbehold er nærmere beskrevet i veileder for retningslinjene.

Retningslinjene er basert på Helsedirektoratets nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesitting 0-5 år og samsvarer med rammeplan for barnehagen.