



RINGERIKE
KOMMUNE

Fysisk aktivitet og stillesitting

Retningslinjer for kommunale barnehager

1. Barna våre er fysisk aktive i lek eller annen aktivitet minst 60 minutter hver dag for å styrke deres fysiske og psykiske helse. *Lek som krever fysisk aktivitet utover de anbefalte daglige 60 minuttene gjør barna våre mer robuste og friskere.*
2. Minst tre ganger i uken inkluderer vi lek og aktivitet med moderat og høy intensitet, slik at barna blir andpustne og varme.
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.*

*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.