

Forslag til bursdagsaktiviteter

Danseleken

Sett på musikk og la barna danse. Når musikken stopper er det om å gjøre å stå muse stille. Sett på musikken igjen og fortsett leken.

Ballonglek

Blås opp ballonger og sett på musikk. Målet med leken er at ballongene skal dyttes opp i luften og sveve til enhver tid. La barna slå ballongen opp i lufta og danse.



Smaksløype

Kutt opp frukt og grønnsaker og legg det i skåler på et bord. Barna skal smake og lukte seg gjennom forskjellige stasjoner som utfordrer sansene deres.

Forslag til ulike måter å gjennomføre smaksløype på:

1. Smak med og uten luktesans. Barna kan forsøke å smake på en frukt, mens de holder seg for nesen og deretter uten å holde seg på nesen. Smaker det forskjellig? Luktecellene inne i nesen fanger opp lukt og sender beskjed til hjernen som igjen forteller oss hvilken lukt det er. Dette påvirker hva maten smaker!
2. La barna smake og deretter beskrive hva de smaker. Smaker det søtt, bittert, surt, salt eller søtt? Få dem til å beskrive hva maten smaker før og etter de har smakt på den.
3. Smak med lukkede øyne. La en av de andre barna plukke ut frukt eller grønnsak. Barna kan med lukkede øyne gjette hva de smaker på og beskrive maten. Smaker det annerledes med lukkede øyne enn åpne?

Smakshinderløype

Gjør bursdagsmåltidet om til en spennende opplevelse!

Klargjør 4-6 stasjoner med ulik frukt, bær og grønnsaker. Hver stasjon skal ha hvert sitt tema knyttet til frukten eller grønnsaken som befinner seg der. Et eksempel kan være at barna skal smake på blåbær og bevege seg som en bjørn til neste post, bokstaven B er da fellesnevner. En voksen veileder barna ved hver post.

Forslag til poster

1. Blåbær og bjørn
2. Eple og ekorn
3. Gulrot og gaupe
4. Mango og maur
5. Paprika og papegøye

Leken kan også gjøres mer utfordrende ved å la barna selv finne hvilket dyr med samme bokstav som maten eller å lage andre utfordringer slik som at de skal hinke, hoppe, gå baklengs osv. Her er det bare å være kreativ og tilpasse leken til barnas alder!