



NATUR

&

IDRETTSBARNEHAGEN

HØKNES

ÅRSPLAN

2025-2026

Natur & Idrettsbarnehagen HØKNES



Målet er å gi barna et godt grunnlag for en sunn livsstil. De skal lære å ta vare på seg selv, hverandre og naturen. Barna skal utvikle grunnleggende kunnskaper og ferdigheter.

Barnehagens virksomhet styres av **barnehageloven og rammeplan for barnehager og øvrige lover og retningslinjer for barnehager**. Sammen skal det være med på å danne retningslinjer for barnehagens verdigrunnlag, innhold og oppgaver.

Årsplanen beskriver barnehagens forutsetninger, **pedagogiske virksomhet**, og dens overordnede planer. Årsplanen fra i fjor har blitt vurdert av personalet og foreldre, og deretter godkjent av barnehagens samarbeidsutvalg. Den er retningsgivende for barnehagens pedagogiske arbeid og er en grovplan for **ukeplaner som er tilpasset barnas alder og forutsetninger**.

I årsplanen har vi mål fra alle syv fagområdene i rammeplan. Vi har tatt med mål vi mener er mest relevant, og merket det med *** og blå farge**.

Krav og retningslinjer fra Rammeplan er marker med grønn farge.

Formål for barnehagen

Barnehagen skal i samarbeid og forståelse med hjemmet ivareta barnas behov for omsorg og lek, og fremme læring og dannelse som grunnlag for allsidig utvikling. Barnehagen skal bygge på grunnleggende verdier i kristen og humanistisk arv og tradisjon, slik som respekt for menneskeverdet og naturen, på åndsfrihet, nestekjærlighet, tilgivelse, likeverd og solidaritet, verdier som kommer til uttrykk i ulike religioner og livssyn og som er forankret i menneskerettighetene. Barna skal få utfolde skaperglede, undring og utforskertrang. De skal lære å ta vare på seg selv, hverandre og naturen. Barna skal utvikle grunnleggende kunnskaper og ferdigheter. De skal ha rett til medvirkning tilpasset alder og forutsetninger. Barnehagen skal møte barna med tillit og respekt, og anerkjenne barndommens egenverdi. Den skal bidra til trivsel og glede i lek og læring, og være et utfordrende og trygt sted for fellesskap og vennskap. Barnehagen skal fremme demokrati og likestilling og motarbeide alle former for diskriminering. (Kunnskapsdepartementet, 01.08.2018)



Natur & Idrettsbarnehagens visjon

«Positive opplevelser og en meningsfylt hverdag for små og store»

Vi er opptatt av å ivareta barndommens egenverdi. Vi vil leke fordi det er en indre motivert aktivitet, lek er moro her og nå. Vi vil lære gjennom ulike aktiviteter, erfaringer og opplevelser.

WIW AS eier Natur & Idrettsbarnehagen Høknæs som ble etablert i 2003 og Natur & Idrettsbarnehagen Bråten som ble etablert i 2010.

Barnehagene har et nært samarbeid, og begge barnehagene er under samme konsept. Årsplanen er tilpasset den barnehagen det gjelder, men mye av pedagogiske planer, mål og visjon er det samme.

Barnehagene har store uteområder med allsidige lekemuligheter, hvor utearealet er inngjerdet med ekstra høye gjerder. Barnehagene har begge naturlekeplasser hvor vi har trelavvo med vedfyring, som ligger i umiddelbar nærhet til barnehagene. Minibussen «kul-tur» er en intern buss vi har til bruk i begge barnehager. Barnehagene kan samarbeide om bruk av personal/vikarer når det er behov for det. I ferietider hender det at vi samarbeider og har bare den ene barnehagen åpen.

Natur & Idrettsbarnehagen Høknæs har to hjemmekoselige bygninger vi bruker som oppholdsrom i barnehagen. I tillegg har vi flere andre mindre bygninger disponibelt, blant annet et eventyrhus vi bruker til samling og matpauser, kaninhus og hønseshus hvor våre søte kaniner og høner bor, sovehus til vogner, utehus til gressklippere ol. og to små lekehus. Barnehagens hovedbygning er opprinnelig en husmannsplass, de som bodde der dyrket egne grønnsaker og solgte fine blomster i byen. I 2003 ble det bygget et tilbygg og «gammelhuset» ble erstattet med brakkehus med tilbygg.

Skageveien 208 ligger omtrent fire km fra sentrum og har landlige omgivelser med byens fineste friluftsområde Høknæsøra. Høknæsøra friluftsområde har fine fasiliteter med en stor gresslette som er godt egnet for ballek. Det er også en badestrand og en liten innsjø hvor vi kan padle med kano, samt tur og sykkelstier hvor det nedlagte jernbanespolet er godt egnet til skigåing på vinteren. I tillegg har gammelskogen ved Uraveien mange spennende utfluktssteder som blir brukt av barnehagen.

Barnehagen på Høknes har to avdelinger:

Knoppen avd 0-3 år: 464 11 584

Spiran/Blomstran avd 3-6 år: 464 11 585

Eier Wenche I Wiik: 90113332

Mail: adm@natur-idrettsbarnehagen.no

Styrer Cicilie Rønning 916 16 345

Mail: cicilie@natur-idrettsbarnehagen.no

Hjemmeside: www.natur-idrettsbarnehagen.no

Facebook: Natur & Idrettsbarnehagen

Instagram: naturogidrettsbarnehagen



2025-20256 vil vi fortsette med utviklingsarbeid for å øke kvaliteten på barnehage tilbudet

I løpet av de siste årene har personalets kompetanse blitt styrket både gjennom individuelle og kollektive kompetansetiltak, og tiltak som involverer hele personalet i fellesskap.

Høsten 2018 startet vi med organisasjonsutvikling, med utgangspunkt i SWOT-analyse av barnehagen. Barnehagen har vært i en rask utvikling, og vi har hatt svingninger på hvor mange plasser som er i bruk. Vi har jobbet med å øke kvaliteten på flere områder innad i barnehagen, blant annet synliggjøring av gode pedagogiske opplegg. Synliggjøring av barnehagens pedagogiske innhold opp mot vår visjon, -som er positive opplevelser og en meningsfylt hverdag for små og store. Vi har arbeidet godt med merkevarebygging og markedsføring av barnehagene, det har resultert i en barnehage med et godt renommé. Vi har jobbet med implementering av den nye rammeplan, og utvikling av barnehagens pedagogiske kompetanse og lederutvikling. Vi har økt satsning på *tidlig innsats*, gjennom å legge gode planer for å være tett på i relasjon mellom personalet og barna.

Vi skal fortsette å styrke vår kompetanse i arbeidet med satsningsområdene: natur og friluftsliv, kosthold og helse, idrettslek og språkfokus. Trivsel og et godt arbeidsmiljø kommer vi til å jobbe ekstra med i året som kommer. Vi har hatt et mål om å få ned sykefravær, dette har medført et vi har fått inn ny personale. Vi har oppdatert opplæringsplaner til nyansatte og

vikarer. Vi arbeider for å skape et spennende og inspirerende lek- og læringsmiljø for barna. Vi har økt kompetansen på bra mat for barn. Vi fortsetter utviklingsarbeidet som vi har startet på, for å øke kvaliteten på barnehagetilbudet for barna. Kvalitetsarbeid innen helse, miljø og sikkerhet jobber vi med i hverdagen.

Kvalitet i barnehagen, - og hva er den gode barnehage?

For vår barnehage er kvalitet: Barn som trives i lek og læring, gode pedagogisk tilbud, stabile og engasjerte ansatte som er i god relasjon med barna, i et nært og godt samarbeid med foresatte.

Voksne som er positive, ser behov, er kreativ og tar initiativ.

Det krever god og tydelig ledelse, personal som er godt kvalifisert, og som er brennende engasjerte i sitt arbeid med barna.

Målet er: Gi barna et godt grunnlag for en sunn livsstil i fremtiden, og å gi barna gode barndomsminner.

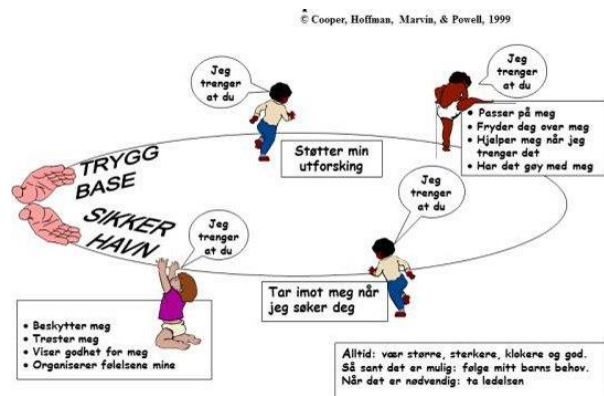
Hovedopptaket har søknadsfrist 1 mars med oppstart i midten av august. Vi ønsker å bruke god tid på å bli kjent med nye foreldre i barnehagen, og begynner med å invitere nye foreldre til et felles foreldremøte, der vi informere om barnehagetilbudet. Deretter har vi to ”bli-kjent-treff” for barn og foreldre, der de møtes i barnehagen og får møte noen i personalet. Før oppstart har vi en oppstartsamtale, hvor det blir gitt informasjon om barnet og familien, og vi går igjennom diverse dokumenter som må signeres av foreldrene. Om det er ønskelig kan vi komme på hjemmebesøk i forbindelse med oppstart. Vi setter opp tre dager med tilvenning, hvor en av foreldrene er med i barnehagen, og barnet vil få tett oppfølging av sin primerkontakt. Etter tre dager ser vi hvordan tilvenningen går, og vurderer hvordan vi skal gjøre det videre for at barnet skal bli trygg og trives i barnehagen. Primærkontakt skal også etter tilvenningsperioden være «tett på» sine primærbarn, og sikre at barna har et trygt og godt psykososialt barnehagemiljø i henhold til §42 lov om barnehager.



Personalets kompetanse og utdanning

Natur & Idrettsbarnehagen Høknes har 7 årsverk. Barnehageeier og daglig leder har det overordnede ansvaret for virksomheten. På avdelingen er det en eller to pedagogiske ledere/barnehagelærere, samt flere assistenter/barne-ungdomsarbeidere. Totalt er vi fire barnehagelærere. Eier/styrer har blant annet videreutdanning i spesialpedagogikk, småskolepedagogikk og master i barnehageledelse. Personalet har gode og ordnede arbeidsforhold med tariffavtale i Private Barnehagers Landsforbund (PBL).

Vi legger vekt på at personalet i barnehagen er stabile, og at de har interesse innenfor barnehagens satsningsområder som er natur og friluftsliv, kosthold og helse, ulike former for fysisk aktivitet, idrettslek og språkstimulering.



Barnehagens ansatte arbeider ut fra trygghetssirkelen.

Å gi barna god omsorg er en forutsetning for barns trygghet og trivsel, og for utvikling av empati og nestekjærlighet. I barnehagen skal alle barn oppleve å bli sett, forstått, respektert, og å få den hjelp og støtte de trenger. Barnehagens dagsrytme skal ivareta fysiologiske behov som mat og drikke, hvile, stell, behov for trygghet, kjærlighet, anerkjennelse, lek, opplevelse, mestring, glede og humor. **Alle som arbeider i barnehagen skal ivareta barnas psykososiale barnehagemiljø, gripe inn og stoppe krenkelse som for eksempel utestenging, mobbing, vold, diskriminering og trakassering.**

Sosial kompetanse er et sett av ferdigheter, kunnskap og holdninger som vi trenger for å mestre ulike sosiale miljø. Ved å bruke prinsipper fra PMTO styrker vi barna evne til sosial kompetanse. PMTO prinsipper er: Tydelige forventninger til barna, styrt bruk av positiv oppmerksomhet mot ønsket adferd, tydelige beskjeder og et positivt personale.

” Handlingsplan mot krenkelse i barnehagen” er utarbeidet i samarbeid med Namsos kommune. Den brukes i arbeidet med sosial kompetanse, og til å forbygge krenkelser. **Positiv grensesetting er en del av barnehagens etiske retningslinjer. I relasjon mellom personalet og barna har vi som målsetting å unngå og bruke negativt ladde ord som NEI, IKKE LOV, HYSJ, SLUTT, FY og lignende.** Vi vil fortelle barnet hvilken adferd vi ønsker, og hva vi forventer av barnet, i stedet for hva vi ikke ønsker. Vi bruker mye positiv oppmerksomhet.

Planlegging, vurdering og dokumentasjon

Planlegging gir personalet grunnlag for å tenke og handle langsiktig og strategisk i det pedagogiske arbeidet. Årsplanen er utgangspunktet for avdelingene når de lager sine ukeplaner. Det blir laget detaljerte planer for hver avdeling som er spesielt tilpasset barnas alder og utviklingsnivå. Å planlegge det pedagogiske arbeidet er en viktig del av barnehagelærerens kvalitetsarbeid. For hver uke legger vi ut bilder på barnehagens hjemmeside, og det blir skrevet en månedsrapport fra hver avdeling, som blir delt på Kidplan-tavla.

Barnehagelærerne har ca. fire timer i uken med planlegging og tilretteleggingstid ut fra avdelingens behov. Personalet har avdelingsmøte en gang i uka, hvor de planlegger og vurderer det pedagogiske arbeidet.

En gang i uka er det pedagogisk ledermøte, og en kveld i måneden er det personalmøte, hvor det brukes tid på faglig oppdatering, samt helse- miljø- og sikkerhetsarbeid i barnehagen. Fem dager i året er det planleggingsdager som brukes på opplæring, div. kursing og planlegging, da er barnehagetilbudet stengt.



Samarbeidspartnere

Barnehagen har flere samarbeidspartnere. PPT (pedagogisk-psykologisk tjeneste), barnehagekontoret, helsestasjonen, førskoleteam, barneverntjenesten og skolene.

Barns medvirkning

Barnehagen skal være bevisste på barnas ulike uttrykksformer og tilrettelegge for medvirkning på måter som er tilpasset barnas alder, erfaringer, individuelle forutsetninger og behov. Også de yngste barna, og barn som kommuniserer på andre måter gjennom tale, har rett til å gi uttrykk for sine synspunkter og vilkår. (Rammeplan for barnehagen innhold og oppgaver, 2017)

Danning gjennom omsorg, lek og læring som grunnlag for allsidig utvikling. Danning er en livslang prosess som bl.a. handler om å utvikle evne til å reflektere over egne handlinger og væremåte. Gjennom gode dannelsprosesser og handlingsbåren kunnskap, settes barn i stand til å håndtere livet, ved at de utvikler evnen til å forholde seg prøvende og nysgjerrig til omverden.

Livsmestring og helse.

Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon, og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Det gjør vi ved blant annet å tilby full kost i barnehagen, da får alle barna det samme sunne og god mattilbudet. Måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner.

Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagene. Barnehagen skal derfor være en arena for daglig fysisk aktivitet, og fremme bevegelsesglede og motorisk utvikling. Personalet skal ha kjennskap til barnas livs- og omsorgssituasjon. Barna skal få støtte i å mestre motgang, håndtere utfordringer, og bli kjent med egne og andres følelser.



Lek og læring går hånd i hånd. Leken har en egenverdi ved at den gir glede og læring både formelt og uformelt.

Leken er lystbetont og indre motivert, og vi skal gi barna nok tid og ro slik at leken kan blomstre. Lek og aktiviteter i naturen gir store muligheter til å stimulere utvikling og læring av **hele mennesket**.

Naturopplevelser er med på å ivareta barnas lekekultur og lekens egenverdi. I naturen får barna inspirasjon til bruk av fantasi og allsidige muligheter for lek, uten å bruke plast leker.

* Kunst, kultur og kreativitet

- *Tar i bruk fantasi, kreativ tenkning og skaperglede*
- *Opplever glede og stolthet ved kulturell tilhørighet* (Rammeplan for barnehagen innhold og oppgaver, 2017)

Hjemmesiden oppdateres med bilder, månedsplaner og månedsrapporter. Bildene på hjemmesiden er passordbeskyttet, dvs bare foreldre på den aktuelle avdelingen har tilgang på de. Info, månedsrapporter og bilder fra barnehagen kan lastes ned og tas vare på som et minne fra barnehagetiden.



Dagsrytme i barnehagen:



Dagsrytmen skal ivareta barnas fysiologiske behov som mat, drikke, hvile, omsorg og nærhet og samtidig bidra til positiv og allsidig utvikling for barnet. Dagsrytmen kan variere noe avhengig av alderen og barnets forutsetninger. Vi planlegger dagene med hensyn til vær og vind.

06.45: Barnehagen åpner: For at barna skal få en trygg og rolig start på dagen, ønsker vi at barnet blir fulgt inn på avdelingen av den foresatte, og barnet blir da tatt imot av personalet. Vi registrerer digitalt i KID plan at barnet har kommet.

Håndvask: Vi begynner dagen i barnehagen med en håndvask, før vi går inn på avdelingen.

08.00: Frokost: Vi vektlegger et sunt og godt kosthold, hvor barna får mulighet til å lære å smøre maten selv, og der god bordskikk er en naturlig del av måltidet. Kom senest 08.15 hvis barnet ønsker rolig frokost i barnehagen.

08.45: Frilek: Barna får selv velge hva de vil gjøre, samtidig som personalet legger til rette for ulike aktiviteter.

Dobesøk -bleieskift og håndvask

Ca. 09.15 -09.45: Samling: Brukes til sang, rim og regler, eventyr og samtaler om aktuelle tema. Vi legger vekt på at barna skal være konsentrerte i denne stunden.

Fysisk aktivitet er en del av vår hverdag og vi avslutter samling med en eller annen for aktivitet, dans, balanse, turn, ball lek, yoga o.l.

Ca. 10.00: På tur/ språk- og lekegrupper:

Turer gir positive opplevelser og erfaring med ulik natur som skog, fjell og sjø. Barna skal få muligheter til å lære om naturen og miljøet gjennom opplevelser og erfaringer. Barna skal lære å bli glad i å være ute og i utendørsaktiviteter.

Språkstimulering: To formiddager i uka har vi ekstra fokus på språk. Vi deler da barna inn i små grupper med sin primærkontakt.

Ca. 11.15 Lunsj: Barna får lære å smøre mat selv, lære om kosthold og matlaging på kjøkkenet og over bålet.

Dobesøk og håndvask

Ca.12.00 hvilestund de som har behov for hvile sover eller hviler seg i vogn eller hengekøye.

14.15: Frukt og brødbit: Fruktmåltidet er en del av det sunne kostholdet, og barna får tilbud om frukt og en liten matbit.

Dobesøk og håndvask

16.30: Barnehagen stenger: Vi ønsker å fortelle litt om barnets dag i barnehagen til dere foreldre om det lar seg gjøre. Det er viktig at vi får si farvel til barna når dere drar, og at vi også får registrert henting i Kidplan.



Barnehagens satsningsområder og Rammeplans fagområder **Natur og friluftsliv, idrettslek, kosthold og helse, språkstimulering.**

***Antall, rom og form**

- *Leker og eksperimenterer med tall, mengde og telling og får erfaring med ulike måter å uttrykke dette på.*
- *Bruker kroppen og sansene for å utvikle romforståelse*

***Kommunikasjon, språk, tekst.**

- *Bruker språk til å skape relasjoner, delta i lek og som redskap til å løse konflikter*
- *Opplever spenning og glede ved høytlesning, fortelling, sang og samtale.*
(Rammeplan for barnehagen innhold og oppgaver, 2017)

Språk/lekegrupper og kommunikasjon er et grunnlag for en god sosial utvikling. Vi har fokus på det vi kaller «språkbad» gjennom hele barnehagedagen. To formiddager i uka jobber vi ekstra med språkfokus, hvor målet er å styrke barnas språkutvikling og sosiale kompetanse. Vi bruker blant annet bøker, *snakkepakken*, spill og flanellograf i arbeidet med språkstimulering, og forberedende lese- og skriveopplæring i barnehagen. Hånddukken Tarkus kommer på besøk i barnehagen en gang iblant, og han lærer barna om trafiksikkerhet.

***Natur, miljø og teknologi**

- *Opplever og utforsker naturen og naturens mangfold*
- *Får gode opplevelser med friluftsliv året rundt*
- *Opplever, utforsker og eksperimenterer med naturfenomener og fysiske lover*
- *Får kjennskap til naturen og bærekraftig utvikling, lære av naturen og utvikler respekt for begynnende forståelse for hvordan de kan ta vare på naturen*
- *Får kjennskap om dyr og dyreliv*

Natur og friluftsliv er tema to til tre turdager i uken.

Naturen kan være den perfekte arena for læring og opplevelser. Vi lærer om årstidene gjennom hele året, og de forandringer som skjer i naturen. Vi blir kjent med typiske tegn for årstidene slik som værforandringer, vekster, planter, trær, dyr, lyst/mørkt, naturfenomener og former i naturen.

Vi lærer barna å ta vare på naturen ved bla å være «miljøpoliti» i nærområdet.

* Nærmiljø og samfunn

- *Oppmuntres til å medvirke i egen hverdag og utvikler tillit til deltagelse i samfunnet*
- *Blir kjent med ulike tradisjoner, levesett og familieformer. (Rammeplan for barnehagen innhold og oppgaver, 2017)*

Samisk kultur Barnehagen skal synliggjøre samisk kultur og bidra til at barna kan utvikle respekt og fellesskapsfølelse for det samiske mangfoldet.

Naturlekeplassen

Lek i naturen gir varierte utfordringer som gir oss mulighet til å legge til rette for mer planlagte aktiviteter innen motorisk utvikling i alle alderstrinn. Trelavvo med vedfyring og ”Eventyrhuset”/gapahuk gir oss muligheter til å søke ly når været ikke er på sitt beste. Vi har ofte tilrettelagt for spekking, saging og snekring eller får barna leker med det de finner i naturen og fantasien får fritt utløp.

* Etikk, religion og filosofi

- *Får kjennskap til, forstår og reflekterer over grunnleggende normer og verdier*
- *Utvikler interesse og respekt for hverandre og forstår verdien av likheter og ulikheter i et fellesskap. (Rammeplan for barnehagen innhold og oppgaver, 2017)*

Dyr i barnehagen

Mange oppvekstarenaer i dagens samfunn har et fjernt forhold til dyr. En av våre mange meningsfylte hverdagsaktiviteter og en del av barnehagens pedagogiske tilbud, - er kosen og stell av dyra. Det er med på lære barna å vise respekt og ta ansvar for andre levende vesen. Det å omgås dyr er med på å styrke evnen til empati. Evnen til empati er meget viktig i det sosiale samspillet mellom mennesker.

Kjøkkenhage og hage med frukt og bær, gir barna basiskunnskaper og viktige erfaringer, og de får oppleve gleden ved dyrking og produksjon av mat.



Fysisk aktivitet og idrettslek

Hvordan skal vi få barn til å bevege seg mer i en hverdag hvor stadig flere er fysisk inaktive? Helt fra fødselen av er det naturlig for barnet å være i bevegelse. Mange oppvekstarenaer i dagens samfunn kan virke hemmende på barns motoriske utvikling ved at de må sitte i ro eller ikke kan bevege seg fritt. Vi tar utfordringen, og tilbyr barna romslige lokaler, store og trygge lekeområder, fine turområder, og en naturlekeplass som gir rikelig anledning til å være i aktivitet. Gjennom lekbetonte idrettsaktiviteter vil vi la barna få oppleve trygghet og følelse av mestring og glede ved å være i aktivitet. Barnehagens beliggenhet gir mange muligheter til å utøve ulike idretter. Målet er ikke at barna skal bli idrettsutøvere, men få glede og erfaringer med allsidig fysisk aktivitet. Flere av personalet i barnehagen har utdanning og interesser innen idrett.

*Kropp, bevegelse, mat og helse

- *Opplever trivsel, glede og mestring ved allsidige bevegelseserfaringer, inne og ute, året rundt.*
- *Få innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid.*
- *Sette grenser for egen kropp og respektere andres grenser. (Rammeplan for barnehagen innhold og oppgaver, 2017)*

Kosthold og helse er en viktig del av vårt barnehagekonsept. Vi følger «Helsedirektoratets anbefalinger og retningslinjer for kosthold og fysisk aktivitet». Vi er stolte av tilbudet om full kost i barnehagen. Vi vektlegger en sunn og allsidig kost, hvor mye av maten blir laget fra bunnen av som f.eks. brød. En dag i uka har vi en ekstra god lunsj, hvor målet er at de fleste barna skal like maten, den skal være sunn og god. Barna skal kunne ta del i matlagingsprosessen som en del av barnehagens pedagogiske tilbud. Vi prøver å redusere bruken av sukker i mat, ved at vi ikke markerer bursdagsfeiringer med kaker og lignende og vi har heller ikke tilbud om søte pålegg og saft i hverdagen.

Samarbeid med barnets foresatte er viktig for å kunne gi barna best mulig barnehagetilbud. Vi ønsker god kommunikasjon med foreldrene ved hente/bringe-situasjon, for å få og gi informasjon om barnet. En til to ganger i året holdes det foreldresamtaler, da går vi gjennom barnets utvikling, situasjon hjemme og hverdagen i barnehagen.

Foreldremøtene brukes til informasjon, evaluering av årsplan og diskutere div. tema, foredrag og kurs. Vi har tradisjon på å holde fire koselige foreldrearrangement hvert år. Disse er høstfest, Luciafeiring, påskefrokost og sommeravslutning. Vi har som oftest to dugnader i året, og alle familiene skal bidra med dugnadsinnsats i barnehagen totalt 6 timer per år.

Kartlegging/observasjon: Vi observerer alle barn til enhver tid, før foreldresamtaler bruker vi diverse kartleggingsverktøy som for eksempel Alle med og Tras. Dette gjør vi for å sikre at alle barn trives og har en god utvikling.

Foreldrebetaling: Barnehagen følger lovfestet betalingssatser for barnehageplass, 30 % rabatt på andre barnet. Foreldre betaler 11 måneder i året, hvor 1 måned er betalingsfri. Barnet har 3 uker sammenhengende ferie, samt 5 planleggingsdager, da barnehagen er stengt. Barnehageåret går fra midten av august til neste år midt i august. **Barnehagen har 2 mnd. skriftlig oppsigelse. Betaling for forpleining som bleier, mat, drikke og lignende kommer i tillegg.**



Overganger innad i barnehagen:

Personalet på de aktuelle avdelingene tilrettelegger for at barn og foreldre får rom og tid til å bli kjent med barn og foreldre på den nye avdelingen. Alle avdelingene har et nært samarbeid, og de er ofte sammen både inn og i utetiden.

Overgangen til skole:

Vi følger de felles kommunale overgangsrutinene fra barnehage til skole. Det siste året før barna begynner på skolen har de et eget førskoleopplegg noen timer i uka. Det vil bli lagt spesielt stor vekt på barnas medvirkning og mestringsopplevelser. Sentrale ord og begreper knyttet til skole og læring av mengde/antall, matematiske begreper, konsentrasjon og bokstaver vil stå i fokus. Barnehagen arbeider for at barna skal oppleve mestringsfølelse, og utvikle trygghet på egne evner. Vi har også som tradisjon for skolestarterne å arrangere en spennende overnattingstur på våren. Se egen plan for skolestartere.

Natur, miljø og teknologi

- Får gode opplevelser med friluftsliv året rundt.
- Blir kjent med dyra våre.
- Får oppleve nærmiljøet gjennom turer.
- Får kjennskap til ulike dyr, fugler, insekter og vekster som finnes i nærmiljøet.
- Får være med å plante og høste i kjøkkenhagen.

Kommunikasjon, språk og tekst

- Bruker språket aktivt (peking, kroppsspråk, verbalspråk).
- Lærer å bruke enkle setninger.
- Lærer begynnende turtaking.
- Opplever spenning ved høytlesning, sang og fortelling.
- Tar verbal kontakt med andre barn og voksne på eget initiativ.
- Følger enkle instruksjoner (legge bamsen i sengen).
- Blir kjent med bøker, bilder, sanger, rim og regler.

Kropp, bevegelse og helse

- Opplever glede gjennom å bevege seg både ute og inne.
- Får oppleve ulike sanseinntrykk.
- Opplever kroppslig mestring.
- Har et sunt og riktig kosthold.
- Lærer om kroppen.

Kunst, kultur og kreativitet

- Får variert erfaring med estetiske, materiell (maling, fingermaling, tegning, modelleire, naturmaterialer).
- Lærer enkle barnesanger med bevegelser.
- Får spille på instrumenter.
- Legger enkle puslespill.
- Får kjenne på ulike materialer gjennom sansekasser.

Progresjonsplan 1-2 år

Antall rom og form

- Får kjennskap til telling, form og farger gjennom aktiviteter, sanger og bøker.
- Bruker kropp og sanser for å utvikle romforståelse.

Nærmiljø og samfunn

- Får kjennskap til Tarkus.
- Blir kjent med og opplever fellesskap i gruppa/hele barnehagen
- Blir kjent med området rundt barnehagen gjennom turer.

Etikk, religion og filosofi

- Opplever vennskap gjennom samarbeid med voksne og andre barn.
- Utvikler empati.
- Lærer konfliktløsning.
- Blir kjent med høytider og merkedager gjennom samtale, samlingsstund og lek.

Natur, miljø og teknologi

- Får kunnskap om dyr, planter og kompost.
- Plante, stelle og høste i kjøkkenhagen.
- Få kjennskap til miljøpoliti og kildesortering, plukke søppel i nærområdet.
- Eksperimentere med naturfenomener og fysiske lover.
- Få glede av å være ute i all slags vær.
- Får respekt for dyr og naturen.
- Går korte og lengre turer i nærområdet.
- Være med å mate fuglene gjennom vinteren.

Nærmiljø og samfunn

- Trafikkopplæring.
- Orienter oss og ferdes trygt.
- Samisk kultur.
- Får kjennskap til historier fra gamle dager.
- Opplever felleskap.
- Oppmuntres til å medvirke i egen hverdag.

Kunst, kultur og kreativitet

- Tegne og male «hodefoting».
- Få kjennskap til forming med ulike materialer.
- Legge enkle puslespill.
- Få kjennskap til noen kjente eventyr.
- Trene på å bruke noe verktøy.
- Lære noen fargenavn.
- Enkel konstruksjonslek.

Kropp, bevegelse og helse

- Forbedre grovmotoriske ferdigheter.
- Få kjennskap til et sunt kosthold.
- Utvikle finmotorikken.
- Lære å smøre mat selv.
- Trene på å kle på seg selv.
- Lære seg gode hygienevaner.
- Kjenne på mestringsfølelse.
- Oppleve og vurdere risikofylt lek gjennom kroppslige utfordringer.

Progresjonsplan 3-4 år

Etikk, religion og filosofi

- Få kjennskap til grunnleggende verdier i kristen og humanetisk arv og tradisjon.
- Lære om konfliktløsning.
- Få kjennskap til grenser, normer og regler.
- Utvikle interesse og respekt for hverandres ulikheter.
- Bygge vennskap.
- Få kjennskap til at det finnes forskjellige religioner.

Kommunikasjon, språk og tekst

- Leke og eksperimentere med rim, rytme og ord.
- Å kunne utføre en enkel dialog.
- Lære seg noen sanger.
- Møte et mangfold av eventyr og sanger.
- Trene på å holde konsentrasjonen oppe over noe tid.
- Delta i rollelek, og samspill sammen med andre barn.
- Trener på å bruke språket relevant til situasjonen.
- Videreutvikle språkforståelsen og bruke et variert ordforråd.
- Spille enkle brettspill.

Antall rom og form

- Få kjennskap til tall, former og farger.
- Bruke kropp og sanser for å utvikle romforståelse.
- Leker og eksperimenterer med tall, mengder og telling.
- Få kjennskap til størrelsesbegreper.
- Erfare forskjellige lokaliseringer av objekter og personer.

Etikk, religion og filosofi

- Få kjennskap til grunnleggende verdier i kristen og humanetisk arv og tradisjon.
- Lære om forskjellige sosiale regler.
- Bruke normer og regler aktivt i hverdagen, i passende situasjoner.
- Få en forståelse for at det finnes flere måter å forstå og oppleve ting på.
- Øve på å tenke felleskap.
- Få kjennskap til at det finnes forskjellige religioner.
- Øve på konfliktløsning.

Nærmiljø og samfunn

- Få kjennskap til lokale tradisjoner.
- Oppleve felleskap.
- Trafikkopplæring.
- Være med å ha innvirkning på egen hverdag.
- Erfare at alle får utfordringer og like muligheter til deltakelse.
- Oppleve vann i forskjellige former, og bli trygg i bassenget.

Kommunikasjon, språk og tekst

- Improvisere og leke med rim og rytme.
- Øve på å fortelle en historie kronologisk.
- Leke med språket.
- Øve på riktig blyantgrep, og lekeskriving.
- Uttrykke følelser, tanker og erfaringer gjennom drama, rollespill og fortellinger.
- Øve på turtaking.
- Trene på å sette seg inn i andres situasjon.
- Holde konsentrasjonen oppe over lengre tid.
- Videreutvikle begrepsforståelsen og aktivt bruke et bredt ordforråd.
- Spille spill som krever litt mer av barna.

Progresjonsplan 5-6 år

Kropp, bevegelse og helse

- Oppleve og vurdere risikofylt lek gjennom kroppslige utfordringer.
- Bli trygg på egen kropp, sette grenser for den og forstå andres grenser.
- Få erfaringer med mestringsfølelse.
- Lære seg regler i lek med andre barn.
- Få forskjellige erfaringer med koordinasjon, kroppsbeherskelse og fysiske egenskaper.

Kunst, kultur og kreativitet

- Lære seg å tegne mer avansert.
- Ta i bruk fantasi, kreativitet og skaperglede.
- Lære barnesangleker.
- Forskjellig konstruksjonslek.
- Møte et mangfold av kunstneriske og kulturelle uttrykksformer, og delta i dette sammen med andre.
- Få kjennskap til norske folkeeventyr.

Antall rom og form

- Oppdage og undre seg over matematiske sammenhenger.
- Undersøke og gjenkjenne former og sortere dem.
- Øve på å løse matematiske problemer og oppleve glede med matematikk.
- Erfare forskjellige lokaliseringer av objekter og personer.

Natur, miljø og teknologi

- Oppleve hvor maten kommer fra, og reisen den tar til bordet.
- Kjenne glede over å være ute i all slags vær.
- Oppleve toppnatur.
- Få respekt for natur og dyr.
- Miljøpoliti, kildesortering og søppelplukking.
- Få kjennskap til norske dyr og fugler gjennom de forskjellige årstidene.



Plan for førskolegruppa 2025-2026

Generelle mål:

- Forbedre evnen til å holde konsentrasjonen over en periode.
- Få noe ansvar for de minste på turer – ut fra modenhet.
- Få kjennskap til tall og matematiske begreper som stor, mellomst og liten osv.
- Øve begrepsforståelsen gjennom aktiviteter, spill, lek og førskolegrupper.
- Få kjennskap til sentrale ord og uttrykk som brukes i skolen.
- Kunne ta del i en samtale med riktig grammatikk, og følge samhandlingsregler for en god dialog.
- Øve på å forstå kollektive beskjeder, og utføre oppgaver som er forventet.
- Øve på å rette oppmerksomheten mot den som har ordet, og vente med å snakke til man har ordet selv.
- Gjenfortelle fra bilder tatt i barnehagen.
- Få kjennskap til lyder, bokstavlyder og rytme. Oppleve rim og regler.
- Få kjennskap til lekeskriving og eventuelt navnet sitt.
- Hjelp til med praktiske oppgaver i hverdagen, slik som å bære inn melk, gå med søppel.
- Få kjennskap til noen engelske ord.
- Øve på å være gode rollemodeller for de mindre barna.
- Oppleve glede med turer og opplevelser i naturen.
- Dra på fisketurer.
- Være med på overnattingstur.
- Få erfaring med å oppleve glede under diverse idrettsgrener som friidrett, balleker, kanopadling, dans og bevegelser.
- Få erfaringer med å oppholde seg i basseng, eller andre områder med vann.
- Forbedre skiferdighetene.
- Øke selvilliten ved blant annet å bestige en eller flere fjelltopper.

- Få erfaring med dramatisering.
- Få kjennskap til stell og ta ansvar for dyra i barnehagen, slik som høns, kaniner og fisk.
- Bli kjent med biblioteket, bli glad i høytlesning og bøker.
- Få erfaring og kjennskap til dyrking av mat fra egen hage.
- Få kjennskap til diverse metoder og sentrale ord og begreper knyttet til matlaging.
- Få være med å lage sunn og god mat.
- Få kjennskap til kroppen min og ord og begrep som beskriver kroppen.
- Være rosaruss og ta russeknuter
- Prøve langrennski og slalomski



Praktiske mål:

- Lære seg hvilke klær man skal ha på til ulikt vær. Være med å bestemme selv hvilke klær man skal bruke.
- Bli selvstendig under påkledning.
- Kunne ivareta egen hygiene ved dobesøk og håndvask.
- Selvstendighet under måltid.
- Få kjennskap til å pakke egen tursekk.
- Få kjennskap til å tenne bål.
- Utføre enkle praktiske oppgaver.
- Bli kjent med forskjellige verktøy som for eksempel hammer, sag, øks, kniv, skrujern og skrumaskin.

Førskoleplan 2025-2026

Juni

- Fisketur.
- Spille fotball og lære noen regler.
- Fortsette med topptur mestring i nærheten.
- Øve på en fremføring til sommeravslutningen.

September

- Forventninger til skolestarterne
- Forventninger som de har til seg selv-

Oktober

- Kims lek.
- Øve på bokstavlyder og lekeskriving.
- Kle på seg selv, og være med på å velge ut hensiktsmessig klær etter vær.
- Få kjennskap til verktøy som for eksempel kniv, hammer, sag og øks.

Mai

- Lære om flo og fjære.
- Besøke fjæra å se hvilke dyr vi kan finne der.
- Øve på å padle i kano.
- Overnattingstur for barna og foreldrene.
- Topptur mestring, bestiger en topp i nærheten for eksempel Klompen, Bråntoppen, Svartfjellet.
- Være rosaruss og gjennomføre russeknuter



November

- Få kjennskap til tall og telling.
- Memory spill, lottospill, lydlotto.
- Øve på å høre hvor en lyd kommer fra.
- Enkle spill og spilleregler.

Januar

- Øve på riktig grep på blyanten og saksa.
- Klipping og liming.
- Turer til biblioteket.
- Være med å lage mat, å få kjennskap til noen ingredienser i forskjellige matretter.

April

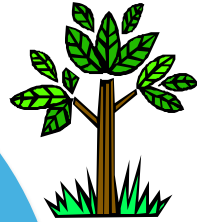
- Pakke egen tursekk med flaske og ekstra skifteklær.
- Få kjennskap til klokka og begrepet tid.
- Få kjennskap til kroppen min. (film: kroppen min eiere jeg)
- Vi vil oppleve mestring ved å bestige et fjell i området. For eksempel Klompen, Bråntoppen, Svartfjellet.

Mars

- Samle opptenningsmateriale i skogen.
- Være med på tenning av bål.
- Barnas egne bilder, se bilder på projektor.
- Øve på ord som barna møter i skolen som, pult, lærer, lekse, friminutt osv.

Februar

- Besøk til Oasen, vanntilvenning
- Få kjennskap til forskjellen på størst og minst ved hjelp av objekter.
- Boklesing, «bade i ulike bøker».
- «Skiskole»
- Tur til Bjørgan



August 2025

KOSTHOLD OG HELSE

Mål:

-Få kjennskap til mat vi kan høste fra egen hage og nærmiljøet.

Aktiviteter:

- Høste fra kjøkkenhagen.
- Kompostere matrester og avfall fra dyra.
- Plukke ulike frukt og bær.
- Høste sopp.

Tema: Sommer, oppstart nytt barnehageår

Mål fra Rammeplanen:

Nærmiljø og samfunn:

- Oppmuntres til å medvirke i egen hverdag og utvikler tillit til deltagelse i samfunnet.

NATUR OG FRILUFTSLIV

Mål:

- Bli kjent med barnehagens uteområde og nærområde.
- Øve seg på å spise ute.

Aktiviteter:

- Tur i nærområdet.
- Fisketur.
- Magnet fiske.
- vann og sølelek.

FYSISK AKTIVITET

Mål:

- Sosialt samspill gjennom bevegelseslek og frilek.
- Fokus på å bli kjent, og skape samhold.

Aktiviteter:

- Vann-lek.
- Bevegelseslek.
- Regel lek.



SPRÅK

Mål:

- Skape relasjoner og bli kjent i barnegruppen.

Aktiviteter:

- Språk og navneleker.
- Bøker med fokus på oppstart.





AUGUST 2025

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
31					1	2	3
32	4	5	6 Lunsj: Fiskepudding på brød	7	8	9	10
33	11	12	13 Lunsj: Kyllingwok	14	15 Planleggingsdag Barnehagen stengt	16	17
34	18 Velkommen til et nytt barnehageår 😊	19	20 Lunsj: Karbonader med søtpotet	21	22	23	24
Nasjonal lus-kampanje denne uken							
35	25	26	27 Lunsj: Hjemmelaget fiskesuppe/gryte med grønnsaker	28	29	30	31



September 2025

KOSTHOLD OG HELSE

Mål:

- Få kjennskap til ulike bær som vokser i skogen.
- Få kjennskap til norsk jaktkultur.
- Oppleve glede med å høste grønnsaker.
- Få kjennskap til prosessen «fra jord til bord».

Aktiviteter:

- Tilberede vilt.
- Plukke bær og lage syltetøy/gele/saft.
- Høste potet, gulrot og andre grønnsaker.

Tema: Høsten, Brannbamsen Bjørnis

Mål fra rammeplanen:

Kommunikasjon, språk og tekst:

- Videreutvikle sin begrepsforståelse og bruke et variert ordforråd.

NATUR OG FRILUFTSLIV

Mål:

- Få kjennskap til det som vokser i skogen. F. eks: tresorter, kongler, sopp og bær.
- Få kjennskap til hva jakt er.
- Lære å forholde seg til bålet – kjenne at det blir varmt hvis vi kommer for nærme.

Aktiviteter:

- Kanotur.
- Jaktopplevelse.
- Bærplukking.
- Prøve hammer, sag, kniv og øks.

FYSISK AKTIVITET

Mål:

- Oppleve glede og mestring ved allsidig bevegelse.
- Få kjennskap til enkle ballspill og ball-leik.

Aktiviteter:

- Hinderløype.
- Ballaktiviteter.
- Sykle på bane.
- Natursti.
- Bærplukking.

SPRÅK

Mål:

- lære begreper rundt arbeid med Bjørnis, brann og flammer (nasjonal brannuke).
- Lære begreper rundt månedens tema.
- vi fortsetter å bli bedre kjent med hverandre.

Aktiviteter:

- Lese og oppleve eventyr.
- Aktiviteter rundt brann og brannvern.
- Huset mitt.





SEPTEMBER 2025

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
36	1 Foreldremøte: Bråten	2	3 Lunsj: Grønnsaksomelett	4 Foreldremøte: Høknes	5	6 Natt i naturen	7
Friluftslivets uke 6 september – 14 september							
37	8	9	10 Lunsj: Pølsesuppe/ pølsegryte	11	12	13	14
38	15	16	17 Lunsj: Fiskepanne med grønnsaker	18 Foreldremøte skolestarterne	19 BlimE-dagen HUSK å svare på høstferien.	20	21
Nasjonal brannuke denne uken med brannøvelse							
39	22 Høstjevndøgn	23	24 Lunsj: hjemmelaget tomatsuppe/ gryte	25	26	27 Gapahukdagen	28
40	29	30					



Oktober 2025

KOSTHOLD OG HELSE

Mål:

- Få kjennskap til prosessen «fra jord til bord».
- Vi får kjennskap til hva fuglene spiser ute i naturen.

Aktiviteter:

- Lage grønnsakssuppe.
- Smake på ulike grønnsaker (rå, kokt, stekt).

Tema: Høst, Babblarna, Vennskap

Eventyr: Rødhette og ulven

Mål fra rammeplanen:

Kommunikasjon, språk og tekst:

- Oppleve spenning og glede ved høytlesning, fortelling, sang og samtale.

Kropp, bevegelse, mat og helse:

- Få innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid.

NATUR OG FRILUFTSLIV

Mål:

- Få kjennskap til hva som skjer med fuglene om høsten.
- Utfolde seg kreativt ved bruk av det vi finner i naturen.
- Få kjennskap til norsk jaktkultur.

Aktiviteter:

- Observere og snakke om trekkfuglene.
- Jaktopplevelse.
- Plukke naturmaterialer som vi lager ting av (landart, hytte, bilder, figurer og lignende).
- Slaktning.
- Bygge hytter.

FYSISK AKTIVITET

Mål:

- Utvikle respekt og interesse for hverandre gjennom motorisk lek.
- Bruke kroppen aktivt for å forbedre fysisk form, grov- og finmotorikk.

Aktiviteter:

- Gå på en topp tur.
- Bevegelsesleker.
- Lekeslåsing.
- Bli med dansen.



SPRÅK

Mål:

- Få gode opplevelser med høytlesning, fortelling, sang og samtale.
- La barna øve på å finne roen og lytte.
- Lære begrep rundt månedens tema.

Aktiviteter:

- Høytlesning og lydbok.
- Dramatisering.
- Fabulere med språk, lyd, rim og rytme.
- Lære den nye blime-sangen og dansen.





OKTOBER 2025

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Vennskapsuka							
40			1 Høsttakkefest i barnehagen Grønnsakssuppe	2	3	4	5
Høstferie denne uken, gi beskjed hvis dere tar fri.							
41	6 Høstferie denne uken	7	8 Lunsj: Høstferielunsj – bruker det vi har	9	10	11	12
42	13	14	15 Lunsj: Stekt potet med viltkjøtt	16	17	18	19
43	20 Foreldresamtaler starter denne uken	21	22 Lunsj: Søtpotetsuppe m/brød	23	24 FN-dagen 24 oktober	25 Vintertid	26
44	27	28	29 Planleggingsdag Barnehagen stengt	30	31		

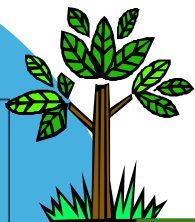
KOSTHOLD OG HELSE

Mål:

- Få kjennskap til hva et sunt og variert kosthold er.
- Få kjennskap til hva som er likt og ulikt med maten mennesker, dyr og fugler spiser

Aktiviteter:

- Lage fuglemat til fuglene som overvintrer, som dompap og kjøttmeis.
- Bruke matsirkelen i samling.



November 2025

Tema: Høst

Eventyr: Rødhette og ulven, Babblarna

Mål fra rammeplanen:

Kropp, bevegelse, mat og helse:

- Opplever trivsel, glede og mestring ved allsidige bevegelseserfaringer, inne og ute, året rundt.

NATUR OG FRILUFTSLIV

Mål:

- Få kjennskap til fugler som overvintrer i Norge.
- Få kjennskap til vann i ulike former, oppleve regn og sølevann.
- Oppleve å mestre risikofylt lek gjennom kroppslige utfordringer.

Aktiviteter:

- Fryse vann- smelte is.
- Turer i utfordrende områder.
- Mate fuglene.

FYSISK AKTIVITET

Mål:

- La barna uttrykke seg gjennom dans, og bevegelse til musikk.
- Utfordre seg selv med bruk av kropp og stemme.

Aktiviteter:

- Disco.
- Turn.
- Dramatisering.
- Sangleker.
- Skli på isen.



SPRÅK

Mål:

- Inkludere barna i språkstimulerende aktiviteter.
- Lære begrep rundt månedens tema og eventyr.

Aktiviteter:

- Dramatisering.
- Kims lek.
- Rim, regler, rytme og sang.





NOVEMBER 2025

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
44						1	2
45	3	4	5 Lunsj: Grønnsakspai	6	7	8	9 Farsdag
46	10	11	12 Lunsj: Hjemmelagde nuggets med grønnsaker	13	14	15	16
47	17	18	19 Lunsj: Blomkålsuppe	20	21 HUSK å svare på juleferien	22	23
48	24	25	26 Lunsj: Fiskegrateng	27	28	29	30



Desember 2025

KOSTHOLD OG HELSE

Mål

- Oppleve glede med ulike julemattradisjoner i fellesskap.

Aktiviteter:

- Bake lussekatter og pepperkaker.
- Planlegge mat og drikke til julebordet.

Tema: Jul og juletradisjoner

Eventyr: Juleevangeliet, julefortellinger

Mål fra rammeplanen:

Kunst, kultur og kreativitet:

- Tar i bruk fantasi, kreativ tenkning og skaperglede.

NATUR OG FRILUFTSLIV

Mål:

- Gi små og store julestemning.
- Gode opplevelser rundt tur vinterlandskap.

Aktiviteter:

- Hugge juletre i nærområdet.
- Bruke det vi har samlet i løpet av høsten og lage noe av det.

FYSISK AKTIVITET

Mål:

- Lære julesangleker.
- Øve på finmotorikk under juleverksted.

Aktiviteter:

- Tradisjonelle julesangleker.
- Nissedisko.
- Barneyoga/avslapping.
- Baking.



SPRÅK

Mål:

- Få kjennskap til juleevangeliet.
- Få kjennskap til ord og begrep som tilhører julen.
- Få kjennskap til våre juletradisjoner.

Aktiviteter:

- Bruke bøker og nettbrett for å fortelle om juleevangeliet og andre religioner.
- Snakke om ulike julebegrep vi bruker, og hva de betyr.
- Synge julesanger.
- Juleverksted og julegavelaging.





DESEMBER 2025

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
49	1	2	3 Lunsj: Grøt NISSEFEST	4	5	6	7
50	8	9	10	11	12 Lucia & foreldrekafe	13	14
51	15	16	17 Julebord for barna Lunsj: Barnas favoritter	18	19	20	21
52	22	23	24 Julaften Stengt	25 1.juledag	26 2.juledag Stengt	27	28
1	29 Åpent ved behov	30 Åpent ved behov	31 Nyttårsaften Stengt				



Januar 2026

KOSTHOLD OG HELSE

Mål:

- Få kjennskap til ulike smaker og lukt.

Aktiviteter:

- Smake surt, søtt og bittert.
- Lukteopplevelser.

Tema: Vinter, Følelser

Eventyr: Skinnvotten

Mål fra rammeplanen:

Etikk, religion og filosofi:

- Får kjennskap til, forstår og reflekterer over grunnleggende normer og verdier.

NATUR OG FRILUFTSLIV

Mål:

- Få kjennskap til årstiden vinter og typiske kjennetegn.
- Få kjennskap til dyr og fugler om vinteren.
- Lære respekt for dyr og fugler.

Aktiviteter:

- Turer.
- Leking i snøen.
- Se på fenomenet is, vann og snø.
- Mate fuglene.
- Bygge snøhuler.

FYSISK AKTIVITET

Mål:

- Bli kjent med vinteraktiviteter. Som for eksempel ski, aking og snøballkasting på blink.
- Få kjennskap til kroppen gjennom bevegelse.

Aktiviteter:

- Bygge figurer i snøen.
- Lage is lykter.
- Ake i akebakken.
- OL forberedelser og aktiviteter.



SPRÅK

Mål:

- Utrykke følelser og bruke språket til å skape gode relasjoner.
- Få kjennskap til følelsene og sansene våre.

Aktiviteter:

- Ringleker.
- Barnesamtaler.
- Leser bok om følelser.





JANUAR 2026

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1				1.Nyttårsdag Stengt	2 Planleggingsdag Barnehagen stengt	3	4
2	5	6	7 Lunsj: Hjemmelaget kyllinggryte	8	9	10	11
3	12	13	14 Lunsj: Fiskepudding med potetmos og raspet gulrot	15	16	17	18
4	19	20	21 Lunsj: Pølsesuppe/grateng med grønnsaker	22	23	24	25
5	26	27	28 Lunsj: Lasagne m/råkost salat	29	30 HUSK å svare på vinterferien	31	



Februar 2026

KOSTHOLD OG HELSE

Mål:

- Få kjennskap til ulike typer kjøtt (kylling, gris, storfe og reinsdyr).
- Bli kjent med samisk matkultur.

Aktiviteter:

- Lage samenes nasjonalrett, bidos/finnbiff.

Tema: Vinter

Eventyr: Skinnvotten, Samiske historier

Mål fra rammeplanen:

Nærmiljø og samfunn:

- Blir kjent med ulike tradisjoner, levesett og familieformer.
- Blir kjent med at samene er Norges urfolk, og får kjennskap til samisk kultur.

NATUR OG FRILUFTSLIV

Mål:

- Få kjennskap til skogens dyr, spor og sportegn.
- Få innblikk i hvordan samene bruker naturen som ressurs.

Aktiviteter:

- Se på bilder av dyrespor, se om vi finner spor i naturen.
- Se på hva dyrene spiser og lever av på vinteren.
- Se på film og bilder av samene, rein, gamle og andre typiske tradisjoner.

FYSISK AKTIVITET

Mål:

- Bruke kroppen i snøen.
- Få innblikk i vinteraktiviteter og sportsgrener om vinteren.
- Få kjennskap til vinter OL 6 /2 – 22/2 =

Aktiviteter:

- Ski.
- Aking.
- Kaste lasso.
- OL forberedelser og aktiviteter.



SPRÅK

Mål:

- Få kjennskap til minoriteter.
- Gjennomføre karneval.

Aktiviteter:

- Snakke om og vise bilder av samefolket.
- Høre på joik.
- Se den samiske blime-sangen.
- Markere samefolkets dag.





FEBRUAR 2026

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
5							1
6	2 Samisk uke	3	4	5	6  Samenes nasjonaldag Lunsj: Bidos/finnbiff	7 Morsdag	8
7	9	10	11 Lunsj: OL pizza	12	13	14 Fastelavn	15
Vinterferieuke							
8	16	17	18 Lunsj: Vinterferielunsj – Vi lager noe av det vi har	19	20	21	22
9	23	24	25 Karnevalfest Lunsj: Pølse med brød	26	27	28	1



Mars 2026

KOSTHOLD OG HELSE

Mål:

- Bli kjent med tall og telling gjennom matlaging.

Aktiviteter:

- Leke med, erfare og utforske matematikk gjennom matlaging.
- Dekke bord, rydde og sortere.

Tema: Vår, Påska

Eventyr: Påskebudskapet, De tre små grisene

Mål fra rammeplanen:

Kropp, bevegelse, mat og helse:

- Sette grenser for egen kropp og respektere andres grenser.
- Blir kjent med egne behov, får kjennskap til menneskekroppen og utvikler gode vaner for hygiene og et variert kosthold.

NATUR OG FRILUFTSLIV

Mål:

- Erfare hva som skjer med snøen når det blir varmere.
- Erfare vannets egenart ute.

Aktiviteter:

- Lage bekker i snø og is for å drenere vann.
- Lære å tenne bål.
- Naturbingo.

FYSISK AKTIVITET

Mål:

- Videreutvikle kroppsbeherskelse, koordinasjon og motoriske ferdigheter.
- Oppleve, vurdere og mestre risikofylt lek, gjennom kroppslige utfordringer.

Aktiviteter:

- Bruke snø som formingsmateriale.
- Vinteraktiviteter.
- Klatring i tre.



SPRÅK

Mål:

- Få kjennskap til matematiske begreper som, minst, mellomst og størst.
- Få kjennskap til begreper som opp/ned, høyt/lavt og over/under.
- Få kjennskap til påskebudskapet og norske påsketradisjoner.

Aktiviteter:

- Dramatisering.
- Språkløype / hinderløype.
- Påskeaktiviteter.





MARS 2026

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
10	2 Foreldremøte Bråten	3	4 Lunsj: «Barnas skattkiste» (fisk og grønnsaker)	5 Foreldremøte Høknes	6 HUSK å svare på påskeferien	7	8
11	9 Planleggingsdag Barnehagen stengt	10 Barnehage - dagen	11 Lunsj: Spagetti i pølse	12	13	14	15
Lus-kampanje denne uken.							
12	16	17	18 Lunsj: Tacosuppe	19	20 Vårjevndøgn	21 Rockesokk – verdens dagen for Downs syndrom	22
13	23 Foreldresamtaler starter denne uken	24	25 Lunsj: Fiskekaker på brød med råkost. Vaffeldagen	26 Påskefrokost 8.00-9.30	27 HUSK å svare på sommerferien	28	29 Sommertid
Den stille uke – påskeferie.							
14	30 Åpent ved Behov	31 Åpent ved behov					



April 2026

KOSTHOLD OG HELSE

Mål:

- Få kunnskap og oppleve glede med sunn mat.
- Utvikle gode vaner for handhygiene og tannhygiene.

Aktiviteter:

- frukt & fargefest.
- Øve på hvordan man utfører god håndvask.

Tema: Vår, kroppen min
Eventyr: Karius & Baktus

Mål fra rammeplan:

Antall, rom og form:

Bruke kroppen og sansene for å utvikle romforståelse

NATUR OG FRILUFTSLIV

Mål:

- Få kjennskap til vår og vårtegn.
- Teste og utforske kroppens begrensninger på tur.

Aktiviteter:

- Gå turer i vanskelig terreng med muligheter for å utfordre seg selv.
- Toppturer.

FYSISK AKTIVITET

Mål:

- Utvikle respekt og interesse for hverandre gjennom motorisk lek.
- Bruke kroppen aktivt for å forbedre fysisk form, grov- og finmotorikk.

Aktiviteter:

- Gå på en topp tur.
- Bevegelsesleker.



SPRÅK

Mål:

- Få kjennskap til begrep som beskriver kroppen.
- Forebygging av seksuelle overgrep, ved å få kjennskap ved ulike begrep angående kroppen.
- Få kjennskap til begrep som beskriver kroppen.

Aktiviteter:

- Sanger og regler om kroppen.
- formingsaktiviteter om kroppen.





APRIL 2026

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Den stille uke – påskeferie.							
14			1 Askeonsdag stengt	2 Skjærtorsdag Stengt	3 Langfredag Stengt	4 Påskeaften	5 1 påskedag
15	5 2 påskedag Stengt	7	8 Lunsj: Hjemmelagde Fiskepinner med stekte poteter	9	10	11	12
16	13	14	15 Lunsj: kylling og ris	16	17	18	19
17		21	22 Lunsj: Kjøttkaker	23	24	25	26
18	27	28	29 Lunsj: Makaroniform m/skinke og grønnsaker	30			



Mai 2026

KOSTHOLD OG HELSE

Mål:

- Gi barna innsikt og forståelse for matens opprinnelse, produksjon og veien fra mat til måltid.
- Hva kan vi spise, og hva er giftig fra naturen.

Aktiviteter:

- Tømme komposten og bruke den i kjøkkenhagen.
- Sette poteter.
- Så frø og dyrke frem bær, sukkererter etc.
- Kildesortering.

Tema: Vår

Eventyr: De Tre bukkene bruse

Mål fra rammeplanen:

Kunst, kultur og kreativitet:

- Opplever glede og stolthet over egen kulturell tilhørighet.

NATUR OG FRILUFTSLIV

Mål:

- Få kjennskap til vår og vårtegn.
- Følge med på dyreverdenen om våren.
- Lære om miljøpoliti.

Aktiviteter:

- Plukke søppel i nærområdet.
- Bygge demninger og bruer i bekker i nærområdet.
- Besøke en bondegård.
- Lage innsekts-hotell.
- ligge ute i hengekøye.

FYSISK AKTIVITET

Mål:

- Forbedre sykkelferdighetene.
- «Teste ut vann». For eksempel: lage kliss-klass, bekker og demninger.

Aktiviteter:

- Ballspill.
- Vannlek.
- Øve på å sykle.
- Fotballkamp.
- Tautrekking.



SPRÅK

Mål:

- Få kjennskap til 17. mai-tradisjoner.
- Få kjennskap til ulike former og farger.
- Få kjennskap til trafikkopplæring
- Lære begreper om trafikk

Aktiviteter:

- Synge tradisjonelle vår- og maisanger.
- Pynte til 17. mai.





MAI 2026

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
18					1.Mai Stengt 1	2	3
19	Førskoletur 4	5	Lunsj: Hjemmelagde fiskeburger 6	7	8	9	10
20	11	12	Feire 17 mai i barnehagen Lunsj: Pølse med brød 13	Kr.himmelfart 14	Planleggingsdag Barnehagen stengt 15	16	17
21	18	19	Lunsj: Enchiladas med kjøttdeig og ost 20	21	22	23	24
22	2.pinsedag Stengt 25	26	Lunsj: Kyllingwok 27	28	Fotballtrøye fredag – kampen mot barnekreft. 29	30	31





Juni 2026

KOSTHOLD OG HELSE

Mål:

- Få kjennskap til ulike fiskeslag (laks, torsk, makrell og ørret).
- Få kjennskap til hva vi kan spise i naturen som surblad, markjordbær, rødkløver.

Aktiviteter:

- Fisketur.
- Tilberede et fiskemåltid.
- Plukke ulike ville vekster og lage måltid av dem.

Tema: Sommer

Eventyr: Geitekillingen som kunne telle til ti

Mål fra rammeplanen:

Natur, miljø og teknologi:

- Får kjennskap til naturen og bærekraftig utvikling, lærer av naturen og utvikler respekt og begynnende forståelse for hvordan de kan ta vare på naturen.

NATUR OG FRILUFTSLIV

Mål:

- Bruke nærmiljøet aktivt.
- Lære respekt for dyr og insekter.

Aktiviteter:

- Turer i nærmiljøet, fisketur og kanotur.
- Bestige fjelltopper i nærheten.
- Studere småkryp.
- Maurtuejakt.

FYSISK AKTIVITET

Mål:

- Videreutvikle koordinasjon og kroppsbeherskelse.
- Oppleve glede med motoriske aktiviteter på vann, f.eks. kanopadling.

Aktiviteter:

- Hinderløype.
- Vannlek.
- Idrettsdag.
- Kanotur.



SPRÅK

Mål:

- Få kjennskap til tall og telling.
- Snakke og lære om hva vi finner i havet, på stranden.

Aktiviteter:

- Språk- og ringleker.
- Leke og eksperimentere med tall og telling.
- Dramatisering.
- Sentrale ord og begrep som har med hav, strand og sjøliv.
- Lære begrep rundt førstehjelp ved hjelp av dukken Henry.





JUNI 2026

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
23	1	2	3 Lunsj: Spagetti & kjøttsaus	4 Sommeravslutning	5	6	7 Namsos sin  bursdag
24	8	9	10 Lunsj: Laks, nudler og brokkoli	11	12	13	14
Brannøvelse denne uken.							
25	15	16	17 Lunsj: Pastasalat	18	19	20	21 Sommersolverv
26	22	23 Sankthansaften	24 Sankthansdagen Lunsj: Fiskekaker	25	26	27	28
27	29	30					



Juli 2026

KOSTHOLD OG HELSE

Mål:

- Få erfare hva som skjer i kjøkkenhagen gjennom sommeren.

Aktiviteter:

- Luke, tynne og vanne i kjøkkenhagen.
- smaksprøver.

Tema: Sommer

Eventyr: Geitekillingen som kunne telle til ti

Mål fra rammeplanen:

Natur, miljø og teknologi:

Opplever, utforsker og eksperimenterer med naturfenomener og fysiske lover.

NATUR OG FRILUFTSLIV

Mål:

- Utforske vind og oppdrift.
- Utforske og leke med vann og bading.

Aktiviteter:

- Turer i nærmiljøet.
- Lage drager.
- Lage blomsterkrans.
- Kaste flyndre (stein).
- Bade og leke med vann i sommervarmen.

FYSISK AKTIVITET

Mål:

- Bruke vannleker aktivt i sommervarmen.
- Turer til nærområdet for å finne gode bevegelsesmuligheter.

Aktiviteter:

- Kanotur.
- Vannleker.
- Vannkrig.
- Blåse såpebobler.
- Topptur.



SPRÅK

Mål:

- Leke og eksperimentere med tall og telling.
- Navn på sommerblomster.

Aktiviteter:

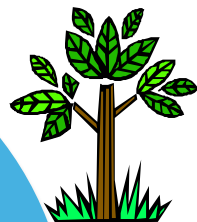
- Språk- og ringleker.
- Dramatisering.
- Naturbingo.





JULI 2026

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
27			1 Lunsj: Blomkålsuppe med brød	2	3	4	5
28	6	7	8 Lunsj: Potetlompe med pålegg	9	10	11	12
29	13 Barnehagen er stengt ut uka	14	15	16	17	18	19
30	20 Barnehagen er stengt ut uka	21	22	23	24	25	26
31	27	28	29	30	31		



August 2026

KOSTHOLD OG HELSE

Mål:

- Få kjennskap til mat vi kan høste fra egen hage og nærmiljøet.

Aktiviteter:

- Høste fra kjøkkenhagen.
- Kompostere matrester og avfall fra dyra.
- Plukke ulike frukt og bær.
- Høste sopp.

Tema: Sommer, oppstart nytt barnehageår

Mål fra Rammeplanen:

Nærmiljø og samfunn:

- Oppmuntres til å medvirke i egen hverdag og utvikler tillit til deltagelse i samfunnet.

NATUR OG FRILUFTSLIV

Mål:

- Bli kjent med barnehagens uteområde og nærområde.
- Øve seg på å spise ute.

Aktiviteter:

- Tur i nærområdet.
- Fisketur.
- Magnet fiske.
- vann og sølelek.

FYSISK AKTIVITET

Mål:

- Sosialt samspill gjennom bevegelseslek og frilek.
- Fokus på å bli kjent, og skape samhold.

Aktiviteter:

- Vann-lek.
- Bevegelseslek.
- Regel lek.



SPRÅK

Mål:

- Skape relasjoner og bli kjent i barnegruppen.

Aktiviteter:

- Språk og navneleker.
- Bøker med fokus på oppstart.





AUGUST 2026

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
31						1	2
32	3	4	5 Lunsj: Fiskepudding på brød	6	7	8	9
33	10	11	12 Lunsj: Kyllingwok	13	14	15	16
34	17	18	19 Lunsj: Karbonader med søtpotet	20	21	22	23
35 36	24/ 31	25	26 Lunsj: Hjemmelaget fiskesuppe/gryte med grønnsaker	27	28	29	30

