

# SANSELØYPE

Sansene våre er sentralt i alt vi gjør i hverdagen, og barna trenger sansestimulering. Gjennom lek får barna lære, erfare og bli kjent med seg selv – både gjennom egen og organisert lek. Ta barna med inn i sanseløypen for å lære barna hvordan vi bruker sansene, og hvor viktig sansene er for oss. Tror dere barna klarer å tippe hva de gjemte matvarene er? Sett i gang og finn det ut!

3-6 år\*

## Formål

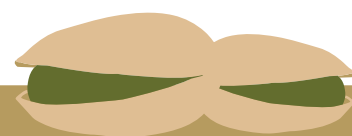
Alle barn skal få oppleve et stimulerende miljø i barnehagen, hvor personalet støtter og anerkjenner barnas lyst til utforskning og læring. Under fagområdet kropp, bevegelse, mat og helse står det at barna skal få muligheten til å sanse, oppleve, leke, lære og skape med kroppen som utgangspunkt.

Denne aktiviteten har som formål å gi barna varierte og utfordrende sanseopplevelser samt kroppslig lek. Som ansatt er dere aktive og til stede under hele aktiviteten, slik at barna føler seg anerkjent for sin nysgjerrighet, mestringer og utfordringer.

I denne aktiviteten får barna også øve seg på å sette ord på egne smak- og sanseerfaringer. På denne måten skaper barna en positiv oppfatning av, og blir bedre kjent med seg selv.

## Utstyr:

Bord (eventuelt andre fasiliteter)  
Skåler  
Matvarer med ulik tyngde og overflate  
Matvarer med sterk og mild lukt og smak  
Matvarer med ulike smaker; søtt, surt, salt, bittert og umami (kjøttsmak)  
Kaldt og lunke vatn  
Andre ting som kan skape forvirring og som setter sansene på prøve.  
Eksempelvis en hard såpe, en oppblåst ballong med litt vann i eller en klump med modellkitt  
Skjerf eller buff



## Forberedelse

Ta med dere noen av barna i forberedelsene av sanseløypen, og la de få medvirke. Hvilke matvarer skal vi bruke? Hvordan skal vi utforme selve løypen?

Gjem matvarene dere har valgt under et teppe, slik at de andre barna ikke ser hva dere har valgt.

Før dere starter aktiviteten må dere lage sanseløypen klar – klargjør de ulike sansestasjonene og finn frem skjerf eller buff, som barna bruker som bind for øynene. Gjør de forberedelsene dere trenger ut fra hvordan dere ønsker å gjennomføre løypen.

## Gjennomføring

Dere gjennomfører sanseløypen slik det passer best for deres barnegruppe. Velg om dere leder barna gjennom løypen, eller om de går alene eller i par. Barna får velge selv om de vil ha bind for øynene.

Ved hver sansestasjon stopper barna opp. Her bruker de sansene sine for å finne ut hva de kjenner, lukter, hører eller smaker på. Dere bruker ulike elementer på hver stasjon, hvor de for eksempel:

- Kjenner på matvarer som er kalde og varme, harde og myke, lette og tunge, eller glatte og ruglete
- Hører på knekkebrød som knekker, ukokt ris/pasta i en eske, gulrot som knekkes eller lignende
- Lukter på matvarer som er sterk, mild, søt, syrlig, kjente eller ukjente
- Smaker på matvarer som er søtt, surt, salt, bitter, umami, kjente eller ukjent

Når alle barna har vært igjennom løypen kan dere prate om barnas opplevelser. Ta gjerne en ny runde sammen for å se hva som var på de ulike stasjonene.



## Samtale med barna

Underveis i aktiviteten er det bra om dere voksne deltar og bruker sansene deres, og undrer dere sammen med barna over hvilke matvarer som er på stasjonene.

Etterpå reflekterer dere sammen over hva dere har smakt, luktet og kjent på. Her får barna muligheten til å sette sine egne ord på opplevelsen.

- Hvordan var det å kjenne, høre, lukte og smake på mat uten å kunne se den?
- Hvilke matvarer var det vanskelig å kjenne igjen? Hvilke var enkle?
- Smakte dere på noe dere aldri hadde smakt før? Hvordan var det?

## Variasjon og videreføring

Dere varierer og tilpasser aktiviteten ut fra det som passer deres barnehage, av hensyn til arealplass, fasiliteter og barnas alder og ferdighetsnivå. Dere kan utforme og gjennomføre sanseløypen på forskjellige måter:

1. Selve løypen lages med et tau som barna følger. Hver gang de kjenner en knute på tauet er de ved en ny stasjon.
2. Om dere ønsker en mer motorisk krevende løype bruker dere puter, benker, stoler og bord. Her kryper eksempelvis barna under eller over de ulike hindrene. Husk å legge inn sansestasjonene underveis i løypen.
3. Gjennomfør aktiviteten i samlingsstunden. Her tar dere frem skålene med de ulike matvarene. Barna får komme frem, en og en, og smaker, kjenner og lukter på matvarene. Eventuelt kan de barna som vil smake på matvarene samtidig.

## TIPS

- Tenk bærekraft ved å bruke matvarer dere kan bruke i matlaging senere. Slik reduserer dere matsvinnet.
- For å unngå smitte velger dere matvarer som kan skrelles eller varmebehandles, som dere kan bruke i matlagingen senere. På denne måten reduserer dere matavfallet
- Denne aktiviteten kan være morsom for barna å arrangere for foreldrene, som for eksempel på en åpen dag i barnehagen. Da kan dere bruke smaker som er mer utfordrende og morsommere.

