

## Hreyfing.



Heilsustefnan leggur áherslu á að barnið fái notið sín í mismunandi hreyfingum og þar er leikurinn lagður til grundvallar um leið og unnið er að því að auka líkamsfæri sem inniheldur jafnvægi, samhæfingu hreyfinga sem og efla kraft og þor. Börn læra hreyfingar og öðlast reynslu með því að hreyfa sig í mismunandi umhverfi. Hreyfinám er ekki tilkomið einungis vegna viss þroska heldur einnig vegna lærdóms sem börn öðlast með reynslu hreyfinga.

**Meðal markmiða** með hreyfingu barna er að stuðla að jákvæðri reynslu af hreyfingu frá unga aldri, ásamt því að auka almennan hreyfiþroska. Með reglulegri hreyfingu eykst reynsla sem eykur líkurnar á börn temji sér lífsstíl sem felur í sér hreyfingu á fullorðinsárum. Dagleg hreyfing er nauðsynleg fyrir eðlilegan vöxt og þroska barna. Með reglulegri hreyfingu fá börn tækifæri til þess að þjálfa hreyfifærni sína, bæta líkamshreysti, félagslega færni og sjálfsvitund. Hreyfifærni barna er tengd hreysti þeirra sem samanstendur af vöðvastyrk, loftháðu/ loftfirrtu þoli og liðleika. Ef börn fá tækifæri til að öðlast bæði góða líkamshreysti og færni, veitir það þeim aukið sjálfstraust og tækifæri til að stunda fjölbreytta hreyfingu þegar þau verða eldri.

### Áherslur í hreyfingu á leikskólanum.

Mikil áhersla er lögð á hreyfingu í starfi leikskólans. Öll börn leikskólans fara í skipulagða hreyfingu einu til tvisvar í viku, hvort sé um að ræða annars vegar hreyfistund í sal með íþróttufræðingi eða vattfansferðir. Einnig er á dagskrá íþróttavikur, Heiðarsels hlaup, þrautabraut á sumarhátíð og fleiri hreyfitengdir atburðir þar sem við hreyfum okkur saman eftir að skipulögðu starfi líkur.

Markmið með skipulagðri hreyfingu barna okkar er að auka hreyfiþroska þeirra. Kanna hvar börnin séu stödd í þroskaferlinu og hverju má búast við næst. Með

slíkri athugun má koma auga á hvort að eitthvað sé ábótavant í þroskaferli barnanna, í því samhengi er mikilvægt að börnum finnist hreyfingin skemmtileg og þeim líði vel.

Til þess að koma til móts við þarfir barna fyrir þróun og þroska er nauðsynlegt að þau fái að kljást við hreyfiproskandi verkefni við hæfi. Verkefnin innihalda fjölbreytileika og færni, fín- og grófhreyfingar sem geta hjálpað þeim til þess að vinna á og efla hjá þeim bæði fín- og grófhreyfingar.

Æfingaval okkar er bundið þeim þáttum sem við skoðum og leggjum fyrir í skráningu okkar í heilsubók barnsins. Æfingarnar eru svo skipulagðar svo þær innihalda hopp, kast, klifur jafnvægi, samhæfni og fleira.

Skipulagið er mjög fjölbreytt skipt niður í vikur þar sem hver viku hefur sinn þema. Þema getur verið til dæmis litapema. Þá er hreyfistundin skipt niður svo, í upphitun mundum við notum litina á leikrænan hátt, svo væri t,d prautabraut þar sem áhöldum væri raðað gulur, rauður, grænn og blár, í lok tímans ræðum við svo liti í kringum okkur og jafnvel færum í rólegan litaleik☺