

## Viðmið heilsuleikskóla

Upphafið að tilurð heilsuleikskóla var samstarfsverkefnið Heilsuefning í skólum á vegum Menntamála- og Heilbrigðisráðuneytis ásamt Landlæknisembætti. Átján leikskólar á landinu hafa á fengið viðurkenningu sem heilsuleikskólar og fjórir til fimm eru á heilsubraut. Samtök heilsuleikskóla voru stofnuð 4. nóvember 2005 og markmið þeirra er að efla heilsuefningu í leikskólum og styrkja innra starf þeirra og samvinnu.

### Viðmið heilsuleikskóla eru m.a.

- **leiðarljós** - andleg, líkamleg og félagsleg vellíðan barna með því að efla líkams- hreyfi-, tilfinninga, vitsmuna-, félags- og siðgæðisþroska ásamt sköpunargáfu
- **þarfir einstaklingsins** - barn á að fá uppfylltar þarfir sínar: **kærleikur** - að tilheyra einhverjum; **frelsi** - að eiga valkost; **virðing** - að vera metið að verðleikum; **glæðværð** - að upplifa gleði
- **uppeldishlutverkið** - í heilsuleikskóla sinnir allt starfsfólkið námi barnanna
- **sjálfspröttinn leikur** - leikurinn er hornsteinn leikskólastarfsins. Skapa þarf tíma og umhverfi sem hvetur börn til sjálfsnáms í gegnum leik
- **hreyfing** - bjóða þarf upp á aðstöðu bæði úti og inni til að þjálfa gróf - og fín hreyfingar til að styrkja barnið.
- **næring** - stuðla skal að hollustu og góðum matarvenjum með fjölbreyttu fæði
- **efling á sjálfsvirðingu** - umhverfið og aðstæður eiga að veita barninu öryggiskennd með því að búa því hlýju, festu og takmarka óæskilegt álag
- **dagskipulag** - daglegt starf á að einkennast af hlýju, aga og festu en jafnframt ákveðnum sveigjanleika

- **umhverfisvernd** - gæta skal ábyrgðar og virðingar fyrir náttúrunni og umhverfinu
- **heilbrigður lífsstíll** - öll börn ættu að alast upp við það að virða heilsu sína sem ómetanleg verðmæti og grundvöll fyrir innihaldsríku lífi
- **heilbrigður lífsstíll starfsmanna** - starfsmenn eru fyrirmynd barnanna og þurfa því að tileinka sér heilbriggt líf og horfa jákvæðum augum á hvaðeina sem eykur vellíðan og gerir heilsunni gott
- **samstarf heimilis og skóla** - lögð er áhersla á virkt foreldrasamstarf sem þátt í vellíðan barna
- **samfélagið** - heilsuleikskólinn er í virkri þátttöku í samfélaginu
- **samstarf skólastiga** - samstarf og gagnkvæm virðing þarf að ríkja milli heilsuleikskóla og grunnskóla þar sem megináhersla er lögð á að börnin fari ánægð á nýtt skólastig
- **samstarf við heilsugæslu** - þróa skal samstarf við heilsugæslu um mat og eftirlit með þroska og heilsu barna
- **þátttaka í menningarstarfi** - heilsuleikskóla ber að vera virkur þátttakandi í menningarviðburðum í samfélaginu til að efla sköpunarhæfileika

## Áherslur í starfi Garðasels

- hreyfing
- holl næring
- gæði í samskiptum/ dyggðanáms og Uppeldi til ábyrgðar
- skapandi starf
- Verkefnið Lífið er leikur- að leika og læra

Frekari upplýsingar um áherslur Garðasels er að finna á heimasíðu skólans og í námskrám .

## Aðalnámskrá leikskóla

Í námskránni segir m.a um hreyfingu :

*" Í leikskólum ber því að leggja áherslu á hreyfingu barna og hreyfiuppeldi. Öll hreyfing stuðlar að andlegri og líkamlegri vellíðan".*

## Skólanámskrá Garðasels

Markmið leikskólans í hreyfingu eru m.a.:

- að barnið njóti þeirrar gleði sem hreyfingin veitir í fjölbreyttu og krefjandi umhverfi
- að efla alhliða hreyfiþroska
- að auka úthald, einbeitingu og styrk barnsins

## Hvað gerum við ?

- hreyfistundir 1 x í viku (Skáli /íþróttahús)
- hreyfing í hópastarfi/valstundum
- hreyfing tveggja deilda í íþróttahúsinu að Jaðarsbökkum 1 x í viku
- Akraneshöllin - frjálsir tímar
- danskennsla
- heilsuskokk 2 x á ári
- útivist
- leikjadagur á þriðjudögum
- útikennsla - skógrækt, Langisandur, Byggðasafn, Kalmansvík
- gönguferðir/vettvangsferðir
- íþróttavika í júní
- sundkennsla elstu barna í maí - júní
- útinám / útikennsla



## Skipulag hreyfistunda

- þrjár eldri árgangar fara í hreyfingu í íþróttahúsið að Jaðarsbökkum
- Yngstu börnin á Lóni fara í skipulagðar hreyfistundir Skála sem settar er upp með sérstökum áherslum fyrir einn mánuð í einu.

*Danskensla* heldur áfram að vera hluti af hreyfingu í umsjón kennara í hópastarfi og söngstundum.



### Markmiðið með hreyfistundum eru m.a.

- að börn taki þátt í leikjum og æfingum sem reyna á samspil skynfæra og auki líkamsvitund þeirra
- að börn þjálfist í grunnhreyfingum eins og að : hlaupa, ganga, skríða, hoppa, stökkva, kasta, rúlla, grípa, snerta, velta sér
- að börn þjálfist í æfingum með ýmis áhöld
- að börn læri að bregðast við fyrir mælum og tileinka sér réttar reglur í leikjum
- að börn læri að spennast og slaka á vöðvum og hvílast

Mikilvægt er að börn upplifi hreyfingu á jákvæðan og ánægjulegan hátt sem síðan verði eðlilegur hluti daglegs lífs.

### Heilsubókin

Heilsubókin er skráning á þroska og líðan barna í Heilsuleikskóla. Merkt er í hana tvisvar á ári, október og mars og niðurstöðurnar notaðar sem grunnur í foreldravíðtölum.



### Staðeyndir um hreyfingu barna

- hreyfifærnin hefur mikil áhrif á persónuleika einstaklingsins og því mikilvægt að fjölbreytt hreyfinám skipi veglegan sess í uppeldi barna
- hreyfing losar barnið undan innri spennu, hræðslu og neikvæðum tilfinningum og eflir vellíðan þess og jákvæðar tilfinningar
- leikur og alhliða hreyfing er mjög mikilvæg fyrir þroska heilans. Þannig er hreyfifærni barns undirstaða fyrir vöxt og þroska
- samband barna gengur út á hreyfiathafnir. " **Hjá börnum eru málin leikin en ekki rædd** ". Hreyfifærnin er því undirstaða þess að vera tekin inn í hópinn
- hreyfifærni barna er oftast mælikvarði á það hvernig því gengur á öðrum sviðum

*Heilbrigð sál í  
hraustum líkama*

*Ábyrgðarmaður:*

*Ingunn Ríkharðsdóttir leikskólalastjóri*

*Heilsuleikskólinn  
Garðasel*



*Áherslur  
heilsuleikskóla  
2015 - 2016*