

Námssvið leikskóla

Heilbrigði og vellíðan

Aðalnámskrá leikskóla

- Í leikskóla eiga börn að læra um og tileinka sér heilbrigða lífshætti, hollt mataræði, hvíld, hreinlæti og hreyfingu.
- Börn eiga að fá tækifæri til að hreyfa sig frjálst jafnframt því að taka þátt í skipulagðri hreyfingu.
- Daglegar athafnir í leikskóla eiga að stuðla að líkamlegri og andlegri vellíðan barna og góðri heilsu.
- Umhyggja á að skipa stóran sess í starfi leikskóla og mikilvægt er að starfsfólk leikskóla myndi góð og nán tengsl við börnin.

Í Skýjaborg:

- Lærir barnið að njóta þess að hreyfa sig inni og úti.
- Lærir barnið að þekkja líkama sinn og hreyfigetu.
- Er unnið að eflingu líkamlegs úthalds.
- Er unnið að því að efla samhæfingu hreyfingar.
- Fær barnið útrás fyrir hreyfipörf sína og lærir leiðir til slökunar.
- Er unnið með gróf- og fínhreyfingar og samhæfingu augna og handa.
- Lærir barnið um mikilvægi hreinlætis.
- Fær barnið holla og góða næringu og er kennt mikilvægi næringar fyrir alhiða þroska.
- Fær barnið tækifæri til að eiga heilbrigð, jákvæð og uppbyggjandi samskipti við börn og fullorðna.
- Er barninu tryggður tími og rými til að leika og eiga félagsleg tengsl við jafningja sína.

Frjáls hreyfing inni og úti.



Hreyfing í skipulögðum stundum.



Auka þol og úthald



Jóga – leið til slökunar



Jákvæð og uppbyggileg samskipti.



Tími og rými til leikja /
jákvæð samskipti.





Umhyggja.

Mikilvægi hreinlætis



Holl og góð næring.



Samhæfing hreyfinga / Dans





Hvíld / slökun /
svefn