

Hreyfing og þroski

Þörfin fyrir hreyfingu er börnum náttúruleg og mikilvægur hluti af lífi þeirra. Sýnt hefur verið fram á að leikur og alhliða hreyfing er mjög mikilvæg fyrir þroska heilans og því má draga þá ályktun að hreyfifærni barnsins sé undirstaða þess að það vaxi og þroskist eðlilega. Til þess að tryggja heilanum stöðugan straum af mismunandi skynboðum þarf barnið að glíma við krefjandi verkefni sérhvern dag sem reyna á líkamsgetu, hreyfingar, sjón, vitsmuni, tilfinningar, samvinnu og samkennd.



Heilbrigði og hollar lífsvenjur

Tilgangur með hreyfipjálfun barna er að efla líkamsþroska og bæta heilsufar, vekja hjá þeim áhuga á reglubundinni þjálfun og mikilvægi heilbrigðs lífennis. Með jákvæðri upplifun af leikjum og útivist þar sem börnin skemmta sér í leik og starfi, eykst vinnugleði og vellíðan sem hefur áhrif á og litar allt skólastarfið. Með því að leggja áherslu á heilbrigði og hollar lífsvenjur er stuðlað að bættum námsárangri, bættri heilsu og það eykur möguleika barnanna á því að njóta alls þess góða sem lífið hefur upp á að bjóða, alla ævi.

Heilsuleikskólarnir Brimver og Æskukot

Leikskólarnir Brimver og Æskukot eru heilsuleikskólar. Yfirmarkmið þeirra eru að auka gleði og vellíðan barnanna með áherslu á holla næringu, hreyfingu og listsköpun í leik.



Í leikskólunum eru hreyfistund 1x í viku, jógaútdundun 1x í viku auk þess sem börnin fara iðulega í göngutúra og vettvangsferðir í nánasta umhverfi. Með þessu vilja skólarnir leggja áherslu á :

- Að barnið taki þátt í leikjum og æfingum sem reyna á samspil skynfæra og auki líkamsvitund þeirra.
- Að börnin þjálfast í grunnhreyfingum eins og að hlaupa, ganga, hoppa, stökkva, kasta, rúlla, grípa, snerta og velta sér.
- Að auka úthald, einbeitingu og styrk barnsins.
- Að barnið fái útrás fyrir hreyfipörf sína í fjölbreyttu umhverfi.

Hreyfistund

Mikilvægt er að börnin upplifi gleði og ánægju af hreyfistundunum og líti á hreyfingu sem jákvæðan hlut sem síðan verði eðlilegur hluti daglegs lífs.

Lögð er rík áhersla á að hafa hreyfistundirnar sem fjölbreyttastarþannig að hægt verði að komast á móts við þarfir hvers og eins. Þá öðlast börnin einnigviðtækari sýn á þeim möguleikum sem hreyfingin hefur upp á að bjóða.

- Liðleika-, styrktar- og þolæfingar
- Æfingar með ýmis áhöld
- Samhæfing, samvinna og sjálfsefning
- Dans og leikræn tjáning

Allt verður þetta tvinnuð inn í leiki, stöðvaþjálfun og þrautabrautir. Börnin læra að bregðast við fyrirætlunum, og að tileinka sér réttar leikreglur, auk þess semalhliða þroski þeirra eflist.

Krakkajóga

Jóga er alhliða lífsspeki sem stuðlar að samtengingu líkama og hugar. Jógaútdundun með börnum miðar að því að þau viðhaldi meðfæddum liðleika, byggji upp styrk og auki sveigjanleika, jafnvægi og einbeitingu, auk þess að stuðla að spennulosun og innri ró.



Líkt og með hreyfistundirnar erlögð áhersla á að börnin upplifi ánægjuaf jógatímunum og eru hinar ýmsu æfingar fléttaðar inn í leiki og sögur eða þeim búin umgjörð sem börnunum þykir áhugaverð.

Fatnaður

Æskilegt er að börnin hafi ávallt meðferðis stuttbuxur og bol þá daga sem þau eiga að mæta í hreyfi- og jókastundir. Börnin vinna berfætt inni í sal.

Tímar

- Á Brimveri er hreyfistund á þriðjudögum og jókastund á fimmtudögum.
- Á Æskukoti er hreyfistund á mánudögum og jókastund á föstudögum.
- Börnin vinna í aldursskiptum hópum.

Umsjón

Tinna Björg Kristinsdóttir, íþróttá- og krakkajógakennari sér um skipulagningu og kennslu í hreyfi- og jókastundunum.



Heilsuleikskólarnir

Brimver og Æskukot



Hreyfistund

og

krakkajóga

Til foreldra

Það eru forréttindi að fá að vinna á svo flottum stofnunum sem Heilsuleikskólarnir Brimver og Æskukot eru. Aðstaða til íþróttaiðkunar er til fyrirmyndar á báðum stöðum og einkennist starfið okkar af metnaði og vönduðum vinnubrögðum. Ég hlakka til að kynnast börnunum ykkar, vinna með þeim og fá að taka þátt í því að gera þau að heilbrigðum og sterkum einstaklingum.

Með virðingu og vinsemd,

Tinna Björg Kristinsdóttir