

Hreyfing í daglegu starfi

Leikskólinn Sunnuhvoll

Númer lykils: PSIJ-0024



Ragnheiður Sívertsen
Íþróttakennari

Markmið verkefnis

Er að gera góðan skóla enn betri með því að bæta aðstöðu barnanna okkar til muna og bjóða þeim uppá aðstöðu til að efla hreyfiproska sinn í daglegu starfi. Lengi býr að fyrstu gerð segir máltækið og á það svo sannarlega við um hreyfiproska barna. Því fleiri tækifæri sem þau fá til að klifra og reyna sig við öruggar aðstæður, því styrkari og samhæfðari verða hreyfingar þeirra.

Veturinn 2015 - 2016 unnum við þróunarverkefni um skipulagðar hreyfistundir fyrir yngstu börnin og gátum þá útbúið aðra deildina góðum dýnum og íþróttapúðum. Mikil ánægja var meðal foreldra og starfsfólks með þennan búnað og vilji til að geta boðið börnunum uppá slíka aðstöðu dagsdaglega á báðum deildum leikskólans.

Leiðir að markmiði

Tímaplan

Verkefnið spannar yfir skólaárið 2016 - 2017. Um sumarið var farið í að kaupa dýnur og íþróttapúða á þá deild sem ekki hafði verið útbúin fyrir hreyfistundir. Einnig var í samvinnu við deildarstjóra sett upp dagskipulag þar sem bæði var gert ráð fyrir skipulagðri hreyfistund einu sinni í viku, auk þess að finna út hvenær herbergið væri laust til hreyfingar og hvaða starfsmaður bæri ábyrgð á því að virkja börnin þar inni hverju sinni.

Ráðgert var að taka stikkprufur á virkni barnanna, reglulega yfir veturinn, þ.e. að skrá hve oft og lengi þau væru inni í hreyfiherberginu.

Mat á verkefninu færi fram í janúar og maí, auk þess sem starfsmanna- og foreldrakönnun færi fram í maí.

Framkvæmd

Í byrjun haustannar fengu allir starfsmenn leiðbeiningar um hvað og hvernig ætti að örva börnin í hreyfingu. Hver starfsmaður kom með í eina hreyfistund þar sem hann fékk hugmyndir og fræðslu. Til dæmis var farið yfir hvernig skyldi kenna kollhnís, hvað þyrfti að varast og hvernig ætti að halda í barnið. Hugmyndir voru gefnar um hvernig hægt væri að stilla upp púðunum til að æfa mismunandi þætti, s.s. jafnvægi, styrk og þor.

Byrjað var á skráningu einu sinni í viku. Til að byrja með var mikið ráp á börnunum, meðan þau voru að kynnast skólanum og leikefninu. Fljótlega var því ljóst að við gátum ekki misst einn starfsmann í skráningu, þar sem sá sem skráði gerði ekkert annað. Við höfum þó fylgst með og tekið stikkprufur öðru hvoru og séð að við þurfum ekki að hafa áhyggjur af að það séu ekki allir virkir. Auðvitað er áhuginn mismikill, en flestir finna sig í hreyfingu, þeir sem eru fjörugastir hópast inn fyrst og þeir varkárnari velja sér annað. Síðan þegar fjörkálfnir hafa fengið útrás, fara þeir og hvíla sig, en hinir koma inn í hreyfinguna. Það er svo okkar að kalla á börnin inn, ef við verðum vör við að einhver hefur ekki komið til okkar.

Skipulögð hreyfistund hefur að auki verið einu sinni í viku, en þá er ekki verið í púðunum, heldur börnin kynnt fyrir regluleikjum, dýragang, baunapokum, boltum og fleira. Auk þess hefur gefist tími til að vera með hreyfistundir fyrir þá sem þurfa meiri örvun en aðrir. Þetta er

breyting frá í fyrra, þar sem skipulögð hreyfistund var 2x í viku. Var það von okkar að börnin fengju jafnmikla eða meiri örvun með þessu fyrirkomulagi, þrátt fyrir færri skipulagðar stundir.

Umfang

Í stuttu máli er hægt að segja, að herbergin hafa verið í stanslausri notkun í allan vetur. Börnin una sér vel í hreyfingunni og sækja í púðana. Starfsmenn hafa verið duglegir að örva börnin, breyta til og leikið við börnin í púðunum.

Hindranir og frávik

Það sem kalla mætti hindrun, var að ekki tókst að skrá eins og lagt var upp með. Sá starfsmaður sem er með umsjón í hreyfiherbergi er ekki að gera neitt annað og aukamannskap höfum við ekki á lausu í leikskólanum. Þannig að við máttum aðstæður svo, að leggja áhersluna á börnin, en sleppa skráningum.



Mat á verkefni

Verkefnið var metið með könnun meðal starfsmanna og foreldra. Lagður var spurningalisti fyrir báða hópana um upplifun þeirra á verkefninu. Til að meta starfið okkar enn frekar, þ.e. áherslu okkar á hreyfingu, var einnig sendur spurningalisti til allra deildastjóra yngstu deilda, á þeim leikskólum bæjarins sem börn frá okkur fluttust til í haust. Þetta var gert mánuð eftir aðlögun síðastliðið haust.

Viðhorfskönnun starfsmanna

1. Hver er upplifun þín af hreyfingu í daglegu starfi, þ.e. finnst þér börn og starfsfólk yfirleitt hafa gaman af íþróttapúðunum og því sem gert er inni í leikfimisherberginu?

| | |
|---|-----------------|
| 7 | Mjög góð |
| 3 | Frekar góð |
| | Ekki góð |
| | Hef ekki skoðun |

2. Hefur þú gaman af því að vera með börnunum í hreyfingu?

| | |
|---|-------------------|
| 5 | Mjög gaman |
| 5 | Frekar gaman |
| | Frekar leiðinlegt |
| | Mjög leiðinlegt |

3. Leggur þú þig fram við að örva börnin og gera hreyfinguna spennandi?

| | |
|---|---------|
| 1 | Alltaf |
| 8 | Oftast |
| 1 | Stundum |
| | Aldrei |

4. Finnst þér að börnin fái jafn mikið út úr frjálssu hreyfingunni og ef púðarnir væru í skipulagðri hreyfistund

| | |
|---|-----------|
| 4 | Já |
| 2 | Ekki viss |
| 4 | Nei |

5. Finnst þér að endurskoða ætti hreyfinguna fyrir næsta vetur? Ef já, þá hvernig?

| | |
|---|-----|
| 3 | Já |
| 7 | Nei |

Athugasemdir sem komu:

- Halda áfram.
- Ég vil sjá fleiri skipulagða tíma, en að sem flestir kennarar taki þátt í skipulagðri vinnu í hreyfingu.
- Hafa skipulagða hreyfistund og frjálsa hreyfingu.
- Finnst þetta fínt eins og í vetur, þarf að vera bæði skipulagt og frjálst.

Viðhorfskönnun foreldra

1. Veist þú hvernig hreyfingu er háttað í leikskólanum?

| | |
|----|-----|
| 13 | Já |
| 2 | Nei |

2. Hvað finnst þér að börnin ættu að fara oft í skipulagða hreyfistund á viku?

| | |
|---|-----------|
| | Aldrei |
| | 1x í viku |
| 8 | 2x í viku |
| 7 | Oftar |

3. Veist þú um íþróttapúðana sem notaðir eru í hreyfingu?

| | |
|----|-----|
| 11 | Já |
| 4 | Nei |

4. Hvað finnst þér að börnin ættu að hafa mikinn aðgang að hreyfingu í púðunum?

| | |
|----|--------------|
| 14 | Hverjum degi |
| 1 | Sjaldnar |

5. Hafði það áhrif á val þitt um skóla, að hér var lögð áhersla á hreyfingu barnanna?

| | |
|---|-----|
| 6 | Já |
| 8 | Nei |

6. Hversu ánægð/ánægður ert þú með að hér sé lögð mikil áhersla á hreyfingu?

| | |
|----|--------------------------------|
| 14 | Mjög ánægð/ánægður |
| 1 | Hef ekki skoðun |
| | Of mikið lagt upp úr hreyfingu |

Umsögn deildarstjóra vegna barna frá Sunnuhvoli.

Börn frá okkur fluttust yfir á 5 leikskóla í Garðabæ haustið 2016. Það voru Hæðarból, Lunda-ból, Kirkjuból, Akkrar og Ásar. Hér á eftir eru ummæli frá þeim:

1. Hvernig gekk aðlögun barna frá Sunnuhvoli

| | |
|---|------------|
| 5 | Mjög vel |
| | Nokkuð vel |
| | erfiðlega |

2. Hvernig fannst þér aðlögun þessara barna ganga, miðað við aðlögun annarra barna

| | |
|---|--------|
| 3 | Betur |
| 2 | Svipað |
| | Verr |

3. Hvernig metur þú félagsþroska barnanna m.v. önnur börn sem hófu leikskólavist í haust.

| | |
|---|----------|
| 3 | Betri |
| 2 | Svipaður |
| | Verr |

4. Hvernig metur þú hreyfiþroska barnanna m.v. önnur börn sem hófu leikskólavist í haust.

| | |
|---|-----------|
| 2 | Mun betri |
| 3 | Betri |
| | Svipaður |

Athugasemdir sem komu:

- Aðlögun gekk mjög vel hjá börnunum. Hópurinn í heild er mjög flottur, þau hafa góðan félagsþroska og virðast tengjast betur en t.d börn sem koma annarstaðar frá. Þau eru kröftug og eru virkir þátttakendur í starfinu hjá okkur.
- Aðlögun barna frá Sunnuhvoli gekk betur og eru þau betri í hreyfi- og félagsþroska. Það kemur kannski til vegna þess að þau eru yfirleitt eldri en önnur börn sem við erum að taka inn í aðlögun.
- Eitt barn kom frá Sunnuhvoli og er það barn með mjög góðan hreyfiþroska.
- Ég er með amk. tvö börn á deild sem komu frá Sunnuhvoli og þau eru að standa sig mjög vel. Þau eru örlítið yngri en önnur börn á deildinni. Ef þau væru með jafnöldrum væru þau líklega með betri félagsþroska en önnur börn sem voru einnig að byrja í haust.
- Aðlögun gekk mjög vel hjá okkur á Ásum enda koma flest börn frá Litlu Ásum.Ég man ekki eftir neinu barni frá Sunnuhvoli til okkar í haust en mér finnst yfirleitt ganga mjög vel að aðlaga börn sem koma frá ungubarnaleikskólum almennt.

Ráðstöfun styrk

Mestur hluti styrksins fór í kaup á búnaði til að geta boðið uppá hreyfingu á báðum deildum. Strax síðastliðið vor var farið í að panta dýnur á gólfið og púða frá Krumma ehf. til að allt yrði tilbúið þegar aðlögun hæfist.

Sundurliðun á ráðstöfun styrk

Heildarupphæð styrks var 450.000

| | |
|-----------------------------------|------------------|
| Efniskaup | 340.321,- |
| Vinna við undirbúning og skýrslu. | 109.679,- |
| Samtals | 450.000,- |



Afrakstur, ávinningur fyrir skólastarf og kynning

Í vetur höfum við sannfærst enn frekar um hve hreyfing er börnum nauðsynleg og að þau eigi að hafa kost á því að reyna sig við svo góðar aðstæður eins og við höfum komið upp. Ekki bara efla þau hreyfiþroska sinn, heldur eru þetta mjög góðar aðstæður til að efla félagsþroska barnanna. Þau eru fljót að tengjast í hreyfingunni, læra að taka tillit til annarra, setja mörk og hjálpa hvort öðru. Þau læra að treysta kennurunum og fá sjálfstraust og þor til að takast á við erfiðar aðstæður.

Yngstu börnin komast ekki eins mikið út til að hreyfa sig og þau eldri. Því er nauðsynlegt að það séu krefjandi aðstæður innandyra fyrir þau, til að auka færni sína.

Nú þegar Garðabær er að útbúa fleiri skóla, til að taka á móti svo ungum

börnum, ætti svona aðstaða að vera hluti af þeim breytingum. Vonast ég til að þessi tvö verkefni mín fyrir Garðabæ verði notuð til að efla hreyfingu og aðstöðu til hreyfingar yngstu barna leikskólanna.

