

Skipulögð hreyfing yngstu barna leikskólans.

Leikskólinn Sunnuhvoll

Númer lykils: SJ



*Hólmfríður Karlsdóttir
Ragnheiður Sívertsen*

Markmið verkefnis

Markmið verkefnisins var að leggja fyrstu skrefin í að kenna börnunum á Sunnuhvoli að tileinka sér hreyfingu. Við vitum hversu nauðsynleg hreyfing er fyrir líkamann, en einnig vitum við að góð hreyfifærni hjá barni, stóreykur líkurnar á því að barnið hafi ánægju af hreyfingu og komi til með að stunda íþróttir eða aðra hreyfingu í framtíðinni.

Áhersla verkefnisins var fyrst og fremst að þróa skipulagðar hreyfistundir fyrir þennan aldur (1 til 2ja ára) og útbúa tímaseðla sem aðrir gætu nýtt í starfi sínu með yngstu börnum leikskólanna.

Um eins árs aldurinn eru börn að byrja að ganga. Ganga er flóknasta hreyfiferlið sem börn læra á fyrstu árum sínum, þar sem margt þarf að fara saman, svo sem styrkur, jafnvægi og þor. Til að byrja með er jafnvægið mjög lítið og gangan óörugg, en hlutirnir gerast ótrúlega hratt og þegar þau hafa náð því, halda þau áfram í leit að nýjum verkefnum. Kanna hvað þau geta og finna takmörk sín. Þau prófa sig áfram í stiga og fara upp og niður brekkur. Þau æfa sig í að hoppa og klifra, rúlla og hvað annað sem umhverfið býður uppá. Okkar hlutverk er að hafa öruggt en um leið krefjandi umhverfi, þar sem þau geta æft sig og veita þeim hvatningu til að reyna.

Leiðir að markmiði

Tímaplan

Verkefnið hófst í maí 2015 og spannar yfir skólaárið 2015-2016. Sumarið fór í að skoða og kaupa viðeigandi áhöld, auk þess sem undirbúningur hófst með heimildaleit og lestri. Í september var sett upp tímaplan og tímaseðlar fram að áramótum útbúnir en tímarnir sjálfir hófust ekki fyrr en í október, þegar börnin voru búin í aðlögun. Í byrjun janúar fór fram endurmat á verkefninu þar sem farið var yfir kosti og galla tímanna. Í stuttu máli má segja að allir voru sáttir við tímana og því var farið í að útbúa tímaseðla fyrir vorönn með sama sniði, þó að sjálfsgöðu hafi tímaseðlarnir verið þússaðir til. Um miðjan janúar var svo haldið áfram. Í mars kom til okkar jógakennari einu sinni í viku og fækkaði þá hreyfistundum í samræmi við það. Í apríl var gerð foreldrakönnun vegna verkefnisins og í maí var aftur farið í endurmat með kennurum og lokaskýrsla unnin (sjá mat á verkefni).

Framkvæmd

Sjálfr framkvæmdin fólst í tímunum sjálfum sem fóru fram 2x í viku á hvorri deild. Börnunum var skipt í 6-8 barna hópa og alltaf voru minnst tveir kennarar með hópnum. Tímarnir hófust á því að farið var í hring og allir boðnir velkomnir í leikfimi í dag og svo var sungið lagið “við klöppum öll í einu”. Í lok tímanna var svo aftur farið í hring og þakkað fyrir leikfimi í dag og svo kallað “við erum FRÁBÆR”. Þetta þykir börnunum alveg óskaplega gaman og voru fljót að læra að leiðast í hring.

Fyrri tími vikunnar var þrautabrautartími, þar sem börnin klifruðu, hoppuðu og reyndu sig sjálf, ásamt því að kennarar tóku börnin í flugvél, létu þau hanga á rá

eða jafnvel á hvolfi. Einnig voru gerðar æfingar til að styrkja bak og maga. Börnin lærðu að fara í kollnís, hoppa og “standa” á höndum, allt til að styrkja líkamann og auka hreyfifærni þeirra.

Þessi tími þróaðist mest, þótt tímaseðillinn sjálfur væri alltaf eins. Í haust voru ekki allir farnir að ganga og flestir mjög valtir. Það að ganga á mjúku undirlagi var í sjálfu sér mikil æfing fyrir flesta. Kubbarnar voru aðallega notaðir til að klifra uppá og þurfti að fara mjög rólega í allar æfingar með þeim. Mörg voru mjög órugg við að fara í flugvél, hvað þá að snúa öfugt. En þau börn voru markvisst tekin í ruggubát (maður gerir ruggubát með barnið í fanginu) og rólega farið í að snúa þeim þar til þau fóru að treysta okkur.

Byrjað var að æfa hopp niður af 10cm þykkum dýnum, þ.e. að þau löbbaðu niður og við gripum þau. Svo var að þora að gera það sama niður af púðunum. Núna eru flest farin að láta sig húrta sjálf framaf og mörg geta lent á fótunum.

Kollnís var æfður fram af púða til að byrja með, þ.e. barnið liggur á maganum upp á púðanum og hangir framaf. Höfuðið er beygt að púðanum og svo rúllar barnið niður. Síðan er kollnísinn færður niður á dýnu. Í vor voru börnin á Fiðrildadeild farin að læra afturábak kollnís á skápúða.

Seinni tími vikunnar fór í að kynna börnunum fleiri áhöld.

Dýragangur er mjög skemmtilegur fyrir börn og vel hægt að einfalda fyrir þennan aldur. Sýndar voru myndir af dýrum, kennarar léku þau og börnin reyndu að herma eftir. Mikil samhæfing fylgir því að læra skrið, ganga á höndum og fótum eins og bangsi, teygja sig upp og ganga á tám eins og gíraffi og hoppa eins og froskur.

Baunapokar eru til margs nýtilegir, fyrst voru þeir settir á höfuðið og látinir detta, síðan reyndu þau að halda þeim á höfðinu og ganga með þá. Þau lærðu hin ýmsu líkamsheiti þegar þau áttu að setja pokann á öxlina, magann, fótinn o.s.frv. Það er gott að æfa börnin í að kasta baunapokum og einnig voru þeir notaðir til að læra litina. Þá sóttu börnin baunapoka í annan enda herbergisins og hlupu með hann í hinn endann, þar sem þau áttu að setja hann í eins lita gjörð.

Boltar eru alltaf skemmtilegir og lærðu börnin að rúlla, henda og sparka. Með boltunum læra þau að leika saman, eins og að rúlla á milli.

Fallhlífin er góð til að læra samvinnu, eins og að allir að lyfta upp og niður og hrista.

Blöðrur eru skemmtileg viðbót við bolta, þær eru léttar og enginn meiðir sig þótt þær fari í höfuðið, því er gott að “skalla” og reyna að halda þeim uppi.

Jafnvægisplanki til að æfa sig að ganga á er mjög góður, fyrst þarf að leiða þau og kenna þeim að setja annan fótinn fram fyrir hinn, en þegar börn eru ný farin að ganga er jafnvægisflöturinn hjá þeim víður og því mjög erfitt að ganga eftir línu.

Trampolín með haldfangi er mjög sniðugt til að kenna börnum að hoppa. Þau geta haldið sér í og dúað á trampolíninu og síðar fara þau að lyftast. Þetta styrkir bæði fætur og miðju.

Umfang

Samtals voru 35 tímar í hreyfingu og 10 tímar í jóga. Valda tímaseðla má sjá í viðauka, en hafa ber í huga að börn læra á endurtekningum og því er gott að endurtaka tíma nokkrum sinnum, frekar en koma sífellt með nýngar.

Hindranir og frávik

Vel gekk að halda tímaplani, en aðeins einn tími féll niður í vetur. Við byrjuðum þó viku seinna en áætlað var, þar sem aðlögun hafði dregist. Í mars fengum við svo hana Guðbjörgu jógakennara til okkar, einu sinni í viku í 10 vikur og var þá hreyfistundum fækkað niður í eina á viku. Aðra vikuna þrautabrautartími og hina vikuna önnur áhöld og leikir.

Mat á verkefni

Farið var yfir framkvæmd og stöðu verkefnis á starfsmannafundi í janúar, en þar lýstu allir yfir ánæju sinni með verkefnið, hve börnin hefðu gaman af hreyfingunni og miklar framfarir sem höfðu átt sér stað. Ákveðið var að halda áfram á sömu braut.

Í lok apríl fór fram viðhorfskönnun meðal starfsfólks og foreldra barnanna um upplifun þeirra á verkefninu og má segja að niðurstöður þeirra könnunar hafi stutt enn frekar undir að vel hafi tekist til. Hér á eftir má sjá niðurstöður þessara kannana ásamt umsögnum.

Viðhorfskönnun foreldra

Hversu ánægð eruð þið með að barnið ykkar fari í skipulagða hreyfingu tvisvar í viku?

Mjög ánægð	26
Frekar ánægð	0
Hvorki né	0
Ósátt	0

Er skipulögð hreyfing eitthvað sem hefði áhrif á val ykkar um leikskóla?

Tvímælalaust	16
Að vissu leiti	7
Hvorki né	3
Engin áhrif	0

Viðhorfskönnun starfsmanna

Hversu ánægð ert þú með hreyfistundir barnanna í vetur?

Mjög ánægð	12
Frekar ánægð	1
Hvorki né	0
Ósátt	0

Hefur þú tekið beinan þátt í verkefninu, þ.e. verið með í hreyfistundum?

Já alltaf	4
stundum	7
aldrei	2

Hversu oft finnst þér að börnin ættu að hafa kost á hreyfingu?

Einu sinni í viku	0
Tvisvar sinnum í viku	5(8)
oftar	8

(þarna merktu þrjár við tvö svör þar sem spurningin var ekki nógu skýrt orðuð)

Umsagnir starfsfólks

- Flottir og vel skipulaðgir tímar. Börn og starfsfólk skemmta sér mjög vel.
- Mjög flott starf – vel skipulagt.
- Er ekki mikið inni þessu þar sem ég er ekki að vinna á deildum. En af samskiptum mínum við starfsmenn heyrir ég ýmislegt.
- Frábært verkefni. Væri gaman að kaupa meiri búnað. Hafa líka hreyfingu úti þegar veður leyfir.
- Yfir heildina finnst mér mjög vel af öllu staðið í krngum hreyfinguna, vel skipulagt og fjölbreytt verkefni fyrir börnin. Allar hreyfingar vel ígrundaðar og þróaðar að getu barnanna að hverju sinni.
- Finnst þetta hafa tekist vel til og þurfum að vera vakandi yfir að láta þetta ganga eins vel og við höfum tækifæri til vegna starfsins.
- Endilega halda áfram að bæta við í þrautabrautina okkar (íþróttapullur) fyrir áframhaldandi fjölbreytni í hreyfistund. Passa líka fjöldann inni í íþróttarými. Betra að hafa færri en fleiri uppá að allir “fái sitt”.
- Mjög gaman að fá að taka þátt, vel skipulagt og æfingar úthugsaðar. Láta starfsfólk rúlla í tímana til að allir fái að upplifa og vita hvað fram fer. 😊 Annars vel að þessu staðið.
- Væri best að börnin ættu kost á hreyfingu daglega og væri þá kannski nóg að hafa einu sinni í viku skipulagða leikfimi eins og núna.

Ráðstöfun styrks

Keypt voru áhöld fyrir tímana í Barnasmiðjunni. Er um að ræða svampkubba í mismunandi lögun, lítið trampolín, litla fallhlíf, gjarðir ofl. Kubbarnir eru dýrir, en við fengum tilboð í allt uppá 317.840,-. Við erum mjög ánægðar með kaupin, en það að fá þessa kubba hefur gefið okkur svo miklu meiri möguleika til að bjóða uppá spennandi og krefjandi verkefni fyrir börnin í hreyfingu.

Sundurliðun á ráðstöfun styrks

Heildarupphæð styrks var 640.000

Efniskaup	317.840,-
Vinna við undirbúning og skýrslu	320.000,-
Samtals	637.840,-

Afrakstur, ávinningur fyrir skólastarf og kynning

Í vetur hafa verið útbúnir tímaseðlar fyrir hreyfistundir yngstu barna leikskólanna, sem aðrir leikskólar munu geta nýtt sér í sínu starfi.

Það að bjóða yngstu börnunum uppá skipulagða hreyfingu hefur skilað okkur alveg svakalega flottum og öruggum einstaklingum. Börnin hafa að okkar mati náð meiri framförum í hreyfiþroska en jafnaldrar þeirra, en þetta er nokkuð sem ég mun skoða næsta vetur í tengslum við framhald verkefnisins. Börnin voru fljót að mynda tengsl í gegnum hreyfinguna, bæði við hvert annað og okkur kennarana. Einnig hefur traust og þor aukist í æfingum sem skilar sér í sterkari einstaklingum sem þora að takast á við ný verkefni.

Verkefnið verður kynnt deildarstjórum yngstu deilda leikskóla í Garðabæ í haust.

Viðauki

Hér á eftir má finna tímaseðla sem voru notaðir. Þrautabrautartíminn var notaður alltaf annan tímann, en hinir rúlluðu hinn tímann í vikunni.

Þrautabraut

Upphaf

- Leiðast í hring og segja: “Velkomin í leikfimi í dag”.
- Sungið lagið : “við klöppum öll í einu”.

Þrautabraut

Dýnum og kubbum dreyft um gólfið. Klifra upp á kubbana, gera kollnís á dýnu, rúlla og reyna að hoppa.

Kennarar eru duglegir að virkja alla nemendur og hvetja þá til að klifra, hoppa niður og aðstoða í kollnís.

Kennarar taka einnig eitt barn í einu og:

- hanga á rá
- Taka í flugvél
- Hanga á hvolfi
- Æfa bak og magavöðva með því að láta þau toga sig upp á mjöðmum kennara

Endir

- Leiðast í hring og segja: “takk fyrir leikfimi í dag”.



Dýragangur

Upphaf

- Leiðast í hring og segja: “Velkomin í leikfimi í dag”.
- Sungið lagið : “við klöppum öll í einu”.

Dýragangur

Við notum myndir af dýrum og reynum að líkja eftir þeim.

- Kisa (ganga, teygja úr sér, mjálma)
- Gíraffi (teygja sig hátt upp, alveg uppá tær hjá þeim sem labba)
- Bangsi (gott að standa með hendur upp og beygja svo mjaðmir)
- Froskur (froskastaðan, ”hoppa”upp)
- Fíll (halda beinum höndum saman fyrir rana og sveifla honum upp)
- Ormur (skríða á maganum)
- Könguló (reyna að lyfta rassinum upp)

Gullkistan

- Börnin hlaupa/skríða með “gullið” (t.d. duplokubbar), frá einum stað til annars. Einn moli í einu! Gott að hafa gjörð eða kassa til að setja gullið í.

Stoppdans

- Tónlist spiluð og dansa. Þegar tónlistin stoppar þá setjast niður.

Endir

- Leiðast í hring og segja: “takk fyrir leikfimi í dag”.

Blöðrur

Upphaf

- Leiðast í hring og segja: “Velkomin í leikfimi í dag”.
- Sungið lagið : “við klöppum öll í einu”.

Hlaupa 1,2,3

- börnin eru öll upp við vegginn, kennarinn telur 1,2,3 og þá hlaupa allir yfir.

Blöðrur

- leika með blöðrur. Slá , sparka, henda o.s.frv.

Leikur – bangsi lúrir

- Börnin leiðast í hring, eitt barn inní hringnum. Vísan um Bangsa lúrir er sungin, börnin klappa bangsa sem vaknar og teigir úr sér.

Endir

- Leiðast í hring og segja: “takk fyrir leikfimi í dag”.



Grjónapokar

Upphaf

- Leiðast í hring og segja: “Velkomin í leikfimi í dag”.
- Sungið lagið : “við klöppum öll í einu”.

Dýragangur

Við notum myndir af dýrum og reynum að líkja eftir þeim.

- Kisa (ganga, teygja úr sér, mjálma)
- Gíraffi (teygja sig hátt upp, alveg á tær hjá þeim sem labba)
- Fíll (búa til rana og sprauta/ sveifla höndum upp)
- Froskur (beygja sig niður í froskastöðu og reyna að “hoppa” upp/eða lyfta rassi upp)
- Bangsi (ganga á höndum og fótum, rassinn upp)

Grjónapokar

- Kennarar setja grjónapoka á höfuðið á sér og börnunum. Reyna að halda þeim á höfðinu og labba. Einnig má setja þá á aðra líkamsparta eða láta þá detta.
- Kasta pokunum, hægt að raða upp kubbum eða setja dýnu upp við vegg og kasta í.
- Nota gjarðir til að sortera eftir litum

Endir

- Leiðast í hring og segja: “takk fyrir leikfimi í dag”.



Boltar

Upphaf

- Leiðast í hring og segja: “Velkomin í leikfimi í dag”.
- Sungið lagið : “við klöppum öll í einu”.

Boltar

- Börnin fá allskonar bolta til að leika með. Kennarar hvetja þau áfram til að prófa að kasta, henda, rúlla og grípa.
- Setja upp gjarðir til að kasta í (ath. Rauðu stangirnar) Einnig má nota gorminn til að rúlla í gegnum.

Fallhlíf

- Börnin raða sér hringin í kring um fallhlífina og halda í. Við prófum svo að hrista hana og sveifla upp og niður.
- Einnig prófum við að fara undir fallhlífina, ganga á henni, pakka þeim inní hana og rugga þeim í henni, allt eftir hvað hentar hverju sinni.

Endir

- Leiðast í hring og segja: “takk fyrir leikfimi í dag”.

