ALLE BARNA

MOTORISK UTVIKLING, FYSISK AKTIVITET OG HELSE

Å ta vare på barnas helse er først og fremst en oppgave for de voksne. Men allerede i førskolealderen kan barn utvikle en grunnleggende forståelse for hvordan de kan bidra til sin egen helse for eksempel gjennom å spise sunn mat, pusse tennene, holde kroppen ren og varm, vaske hendene og være i fysisk aktivitet.

Hovedmålet:

- ***Barnehagen skal bidra til at barnet får gode vaner når det gjelder fysisk aktivitet, kost, hygiene, hvile og utelek.***

Holdningsmål:

- Skape positive holdninger til egen kropp og helse.
- Skape positive holdninger til fysisk aktivitet ute og inne.
- Utvikle forståelse og respekt for egen og andres kropp og for at alle er forskjellige.

Ferdighetsmål:

- Lære noe om hvordan en kan ha et godt kosthold, god hygiene og fysisk aktivitet.
- Å kunne utvikle motorikk, balanse og stabilitet.

Kunnskapsmål:

- Få kunnskaper om hva en selv kan gjøre for å bidra til at en få" sunn" kropp og en god helse.
- Lære å ha fokus, roe ned og bruke kroppen fysisk.

Arbeidsmåter:

- Vi besøker eller får besøk av helsesøster, fysioterapeut, tannlege og lignende.
- Prate om klær, mat, trening, venner og familie. Bruke alle naturlige situasjoner til å prate med barna om dette.
- Gjennom aktiv støtte og veiledning lærer barna å ta del i og ivareta egen helse og velvære.
- Yoga, med enkle pusteteknikker og avspenning.