

Bevægelsespolitik for Marthagården

Baggrund: På baggrund af sundhedsprofilen for de 0-25 årige i Frederiksberg Kommune har kommunalbestyrelsen besluttet, at der skal udarbejdes og implementeres bevægelsespolitikker i kommunens daginstitutioner.

Beslutningen bygger på et ønske om, at alle børn får lige mulighed for fysisk aktivitet i hverdagen, samt et ønske om at styrke daginstitutionernes rolle som aktiv medspiller i det forebyggende og sundhedsfremmende arbejde.

Bevægelsespolitikken kan være med til at understøtte de kommunale læreplaner, som i forvejen har fokus på krop og bevægelse.

Fysisk aktivitet i hverdagen er med til at styrke børns motorik, koncentrationsevne, indlæring og ikke mindst deres helbred.

Ved at bringe bevægelse og fysisk aktivitet ind som en naturlig del af børns hverdag, fremmer vi bevægelsesglæden og hjælper børnene til at træffe sunde valg og til at undgå livsstilssygdomme og overvægt senere i livet.

Bevægelsespolitikken skal desuden ses i sammenhæng med mad- og måltidspolitikken for daginstitutionen.

Marthagårdens visioner og mål

Børn bevæger sig hele tiden.

De kan de ikke lade være med at bevæge sig. Det er den måde de lærer og udvikler sig på både fysisk og erfaringsmæssigt

Børns kropslighed er både en forudsætning og et udtryk for deres udvikling og læring.

Vores vision er at børn bliver ved med at have glæden ved kropslige udfoldelser.

- ❖ At give børnene kropslige udfordringer som en naturlig del af dagligdagen.
- ❖ At give børnene mulighed for at opleve et varierende bevægelsesmiljø.
- ❖ At have en kultur, som kan stimulere deres sanser og være udviklende i forhold til deres motorik og bevægelsesglæde.

Læringsmål

- ❖ At fysiske aktiviteter er en naturlig del af børnenes hverdag
- ❖ At børnene oplever glæden ved deres krop og ved at være i bevægelse
- ❖ At børnene styrker deres fysiske sundhed ved at øge deres bevidsthed om sund levevis, herunder sammenhæng mellem kost og trivsel, velvære og glæden ved fysisk aktivitet .
- ❖ At børnene øger deres bevidsthed omkring kropssprog og kroppens reaktioner.

Den daglige fysiske aktivitet/bevægelse ud fra de fysiske rammer i daginstitutionen.

Vi har søgt at skabe en legeplads, hvor børnene har mulighed for at klatre i træer, gynge, løbe, spille bold, og bevæge sig og eksperimentere med kroppen, og derved få en fornemmelse af hvad og hvor meget de kan med kroppen.

På legepladsen er der flere og større muligheder for bevægelse. Derfor prioriterer vi at børnene kommer ud hver dag

Hvordan vi sikrer at børnene er ude så ofte så muligt

Børnene er ude hver dag.

I vuggestuen bestræber vi os på at de store børn er ude hver formiddag. De små sover ude.

I Børnehaven er børnene ude mindst en gang om dagen.

Vi er ude i alt slags vejr, derfor bliver forældrene bedt om at børnene skal være klædt efter vejret.

Hvordan vi sikrer at alle børn er fysisk aktive i løbet af dagen.

I Marthagården har mange trapper. Derfor bliver alle børn der går i børnehave hurtig meget god til at bevæge sig op og ned ad trapper

Børnene bliver inddraget i daglige fysiske aktiviteter som oprydning og hente mad.

Børnene skal være selvhjulpne (i forhold til alder) med at selv at tage tøj på og selv at klare så mange ting som muligt. Dette styrker både selvværd fin- og grov motorik.

Faste aktiviteter udover det daglige

- ❖ En sportsuge for både vuggestue og børnehave med fokus på pædagogisk idræt
- ❖ En tur til Hersted høje hvor vi alle bestiger bjerget.
- ❖ Deltagelse i Mini OL
- ❖ En fast dag til Krop og bevægelse

Hvordan vi sikrer forældre kendskab til vigtigheden af fysisk aktivitet

Marthagårdens bevægelsespolitik ligger på vores hjemmeside. Der er et link på forsiden, så den er nem at komme ind på.

På vores ugeaktivitetsplan som alle forældre kan læse, gør vi opmærksom på når målet for en aktivitet er krop og bevægelse.

Vi har holdt et forældremøde med tema krop og bevægelse. Her var fokus på hvad forældrene kunne gøre for at fremme børnenes kropslige aktiviteter.

Det var stort fokus på at lade børnene gå i stedet for at blive båret, gå i stedet for at blive kørt i klapvogn osv..

Kostpolitik, fest og fødselsdage og hygejne

Marthagården har besluttet, at holde sukkerindtaget for specielt vuggestuebørnene på et minimum. Fx begrænser vi kagespisning for børnene til festlige lejligheder som fødselsdage. Når der bliver bagt i vuggestuens køkken, er det sunde alternativer som grove boller, grove flutes o.l.

I Marthagårdens børnehave er der mulighed for at have et par børn med i køkkenet, så de kan hjælpe til med fx at bage. Vi bager grove boller, grove flutes o.l. og en gang i mellem kage ved særlige lejligheder.

I Marthagården har vi begrænset uddeling af søde sager til to-tre gange om året.

* En lille smule slik i fastelavnstønden (i vuggestuen får børnene en pakke rosiner og en mandarin).

* En godtepose til jul, som kan bestå af pebernødder, en mandarin og en pakke rosiner.

* Afslutning for skolebørn: Tur på Bakken med slikpinde og is.

Vi har udarbejdet en liste over ideer og forslag til, hvad der kan medbringes til barnets fødselsdag eller ved afslutning i institutionen. Fødselsdagen eller afslutningen fejres kun på barnets stue. Der må kun medbringes én ting til uddeling. (spørg hvis du er i tvivl)
Se fødselsdagsfolder for yderligere oplysninger.

Det kan f. eks. være ting som pølsehorn, boller muffins, tørrede frugter som rosiner i små pakker, abrikoser, gulerødder m.m. og frugtspyd.

Det medbragte kan pyntes med flag, m.m. for at markere, at det er en festdag. Her ønsker vi at sukkeret bliver minimeret i vuggestuen sådan at kagen er uden glasur.

Denne liste gælder også for de forældre, der vælger at invitere til fødselsdag hjemme.

Du kan finde inspiration til fødselsdagsfejring i Marthagårdens fødselsdagsfolder.

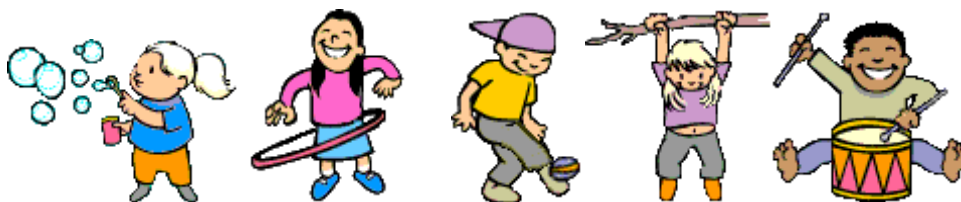
Yderligere inspiration kan findes på www.6omdagen.dk/frugtfest

Hygejneuge

Vi har en uge i januar hvor vi har ekstra opmærksomhed på hygiejne, da vi mener der er en sammenhæng mellem grundig håndvask og sygdom.

Evaluering

I Marthagården arbejder vi 2x i emneforløb med fordybelse i Krop og bevægelse. Her er klare mål både for gruppen og de enkelte børn. Vi evaluerer ud fra et KAN skema hvor der bliver afkrydset hvad børnene kan og dermed også hvad de skal øve sig på.



Indendørs er der bedst mulighed for fysisk aktivitet i tumlerummene. Her kan børnene:

- fangeleg
- pudekamp
- forhindringsbaner
- hoppe
- slå koldbøtter
- rulle
- kravle
- løbe
- Rytmik
- Dans

På stuerne har børnene rig mulighed for at lave kreative, finmotoriske/- og kordinations øvelser. F.eks:

- tegne
- lægge puslespil
- bygge med legoklodser
- lege med modellervoks
- klippe og klistre
- lave perleplader

Udendørs kan børnene:

- Gyng på vores gynger og i vores torv
- Cykle
- Klatre på legeborgen
- Hoppe
- Grave i sandkasserne
- Bygge i sandkasserne
- Boldspil på boldpladsen
- Gå på line
- Danse og sanglege
- Fangelege
- Gemmelege
- Kaste/gribe øvelser
- Løbe
- Sjippe
- Hinke
- Lave forhindringsbaner