



Heilsueflandi leikskóli

Ugluklettur var einn af tilraunaleikskólum á vegum Landlæknisembættisins í verkefni sem kallast Heilsueflandi leikskóli. Markmiðið með þessu verkefni er að stuðla að bættri heilsu og líðan barna og starfsfólks. Með því að huga enn betur að t.d. næringu, hreyfingu, geðrækt o.fl. getum við bætt líðan allra í leikskólanum og þannig gert námsumhverfi barnanna enn betra. Í þessu verkefni eru allir virkjaðir til þátttöku börn, starfsfólk, foreldrar og nærumhverfið. Við fléttum þáttum sem stuðla að bættri heilsu og vellíðan inn í daglegt starf og vinnum þannig markvisst að heilsueflandi leikskólastarfi.

Matarmenning

Við bjóðum upp á hollan og góðan heimilismat auk þess sem við leggjum áherslu á neyslu ferskra ávaxta og grænmetis. Við sneiðum hjá unnum vörum og mest af brauðmetinu er bakað í Uglukletti. Við nýtum matartímana á margvíslegan hátt, t.d. til málörvunar, þorþjálfun o.fl. Við hvetjum þau til tilrauna við matarborðið og skorum á þau að bragða á nýjungum í matartímum þó aldrei gegn vilja neins. Við leggjum áherslu á að börnin læri sitt magamál og finni sjálf hvenær þau eru orðin södd eða hvort þau kjósa ábót. Vilji þau leyfa af matnum sínum er það allt í lagi séu þau orðin södd. Öðru hvoru fá deildarnar á að ráða hvað er í matinn í hádeginu. Það er ágætis þjálfun í lýðræði að þurfa að koma sér saman um hvað á að vera í matinn.

Hreyfing

Við leggjum áherslu á hreyfingu bæði úti og inni. Við erum með hefðbundnar hreyfistundir í sal en auk þess förum við í göngutúra og nýtum lóð leikskólans og nágrenni til hreyfingar. Okkur finnst mikilvægt að viðhalda fjölbreytni í

hreyfistundum og muna eftir gleðinni. Í ærslaleikjum læra börnin að virða sín mörk og annarra auk þess að stoppa þegar um er beðið. Í regluleikjum læra þau að fara eftir þeim reglum sem settar eru í byrjun og til að leikurinn gangi upp þurfa allir að vinna að sameiginlegu markmiði.

Kjarkur, þor og áræðni

Við erum óhrædd að reyna okkur og stíga út fyrir ramman, bæði andlega og líkamlega. Við æfum okkur í því að koma fram t.d með því að syngja/tala fyrir framan aðra. Til þess að efla þor og áræðni höfum við meðal annars valið okkur að stunda klettaklifur. Verið er að vinna í því að leikskólinn eignist sinn eigin klifurvegg en við höfum fengið að fara í klifurvegginn hjá björgunarsveitinni Brák. Einnig nýtum við klettana í kringum okkur og klifrum þar yfir sumartímann og fram á haustið. Klettaklifur eykur þrek og þor barnanna, við kynnumst umhverfinu og lærum að umgangast og meta aðstæður og hættur. Þegar börnin klifra í klettum er vel passað upp á öryggi barnanna og öll börn klifra með hjálm og í klifurbelti. Hluti af upplifuninni er að kynnast búnaðinum sem notaður er og prufa hann.

Jóga

Í leikskólanum er börnunum boðið upp á jóga, á veturna nýtum við salinn okkar fyrir þessar stundir en á sumrin færur við okkur út í garð. Jóga felur í sér hreyfingar sem efla líkamlegt heilbrigði, eykur liðleika, styrk og jafnvægi ásamt því að íhugunaræfingar og öndunaræfingar stuðla að hugarró. Við vinnum með teygjuæfingar, slökun og einbeitingu. Með eldri börnum lesur við fyrir þau sögur sem eru ævintýra hugleiðslur. Börnin liggja á dýnum, hlusta og æfa sig í að slaka á og ná innri ró.