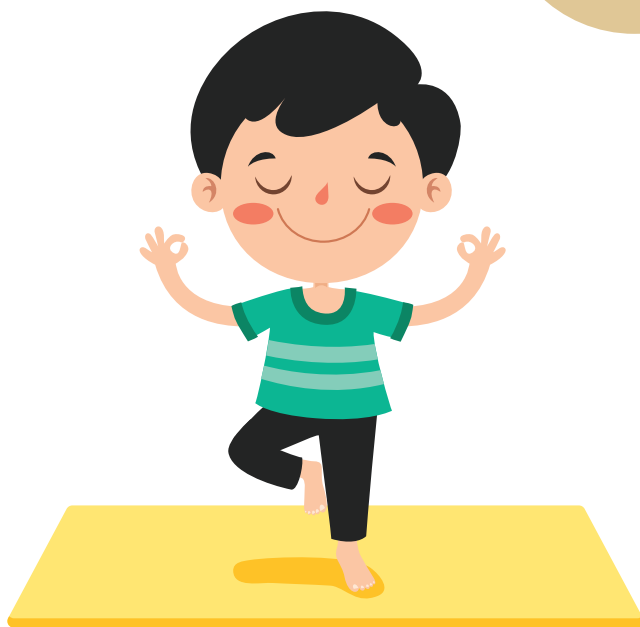


# Krop & bevægelse

Derfor laver vi rytmik/gymnastik og er ude på legepladsen



Legepladser

Mindeparken

Brabrand skov

Brabrand sø

Gode ideer til ture

Børnenes jord

Botanisk have

Børnenes hus

Væddeløbsbanen

Moesgaard, Bellevue strande

Gellerup legeplads

# Krop & bevægelse

Derfor laver vi rytmik/gymnastik og er ude på legepladsen

Krop og bevægelse er fysiske aktiviteter, leg, kropsbevidsthed, sundhed, ernæring og hygiejne. Undersøgelser viser at bevægelse og kost har stor betydning for børns udvikling og læring.

Læs også pjecen ” DERFOR ER VI UDE ”

**Vores mål er at have GLADE – SUNDE – AKTIVE BØRN**

**Så derfor vil vi arbejde på:**

- At barnet oplever at det er sjovt at bevæge sig
- At barnet er fysisk aktivt 60 – 90 minutter om dagen
- At barnet får forståelse for dets krop
- At barnet udfordres fysisk
- At barnets lyst til bevægelse øges
- At barnet får forståelse for at krop, bevægelse og sundhed hænger sammen
- At barnet udfordrer sig selv
- At barnet får større kropsbevidsthed
- At barnet får styrket de sociale kompetencer gennem fysisk leg
- At barnet bliver selvhjulpne i forhold til de krav der er i hverdagen

## Så derfor:



- Går de ældste til gymnastik på Sødalskolen og de yngste laver rytmik på stuen
- Leger vi sanglege
- Danser vi spontant på stuen/garderobe
- Er vi ude på legepladsen hver dag
- Laver vi forskellige forskellige aktiviteter der udvikler finmotorikken: eks. tegne – male – sytøj – perler osv.
- Har vi forskellige legeredskaber på legepladsen: eks. Klatretårn – cykler – løbehjul – løbecyklar – gynger – sjippetove – hula hop ringe
- Er der kuperet terræn
- Har vi hinke ruder og bogstavorm – til at hoppe på
- Har vi en kostpolitik
- Går vi på ture
- Motiverer vi til selvnjulpenhed – selv tage tøj på – hente ting
- Snakker vi om kost.
- Serverer vi økologisk mælk til frokost og tilbyder morgenmad.