

Námskrá 4 ára nemenda

Velkomin á Heilsuleikskólann Heiðarsel

Á Heiðarseli er unnið samkvæmt Heilsustefnunni. Markmið hennar er að auka gleði og vellíðan nemenda með áherslu á hreyfingu, leik, næringu og listsköpun í leik og starfi. Aðrar áherslur í starfi leikskólans eru læsi og stærðfræði.

Leikskólastarfið fléttast saman af fjölbreyttum námssviðum, námsþáttum og daglegu lífi og leik nemandans. Dagleg umönnun felst í því að annast hvern nemanda líkamlega og andlega af hlýju, gleði, áhuga og ábyrgðarkennd.

Námskrár eru gefnar út fyrir hvern aldur fyrir sig og taka þær mið að Skólanámskrá Heiðarsels. Námskrárnar eru ætlaðar fyrir kennara og foreldra.



Daglegt líf leikskólans

Fataklefi

Nemendur eru hvattir til að ganga frá fötum sínum og klæða sig sjálfir en fá aðstoð ef þeir þurfa. Nauðsynlegt er að hafa aukafatnað í fatakassa nemandans sem geymdur er í leik-skólanum. Það er hlutverk foreldra að fylgjast með að nóg sé af fötum í fatakassanum.

Markmið:

- Að nemandi sé fær um að klæða sig sjálfur úr og í
- Að nemandi öðlist tilfinningu fyrir því hvernig skal klæðast eftir veðri
- Að þjálfa gróf- og fínhreyfingar
- Að efla málþroska

Leiðir:

- Nemandi er hvattur til að klæða sig sjálfur, út frá myndaspjöldum sem eru í fataklefa og sýna hvaða föt á að fara í hverju sinni en fær aðstoð ef þörf er á
- Skapa rólega stund sem vettvang til umræðna um veðurfar, árstíðir, fatnað og annað sem snýr að útiveru

Útivera

Heiðarsel býr yfir góðu og stóru leiksvæði þar sem mögulegt er fyrir nemendur að hreyfa sig og finna viðfangsefni við hæfi. Samkvæmt heilsustefnunni er lögð áhersla á að hver nemandi fari út minnst einu sinni á dag. Í nágrenni leikskólans eru einnig áhugaverð svæði sem nýtast vel til útivistar og vettvangsferða.

Markmið:

- Að nemandi fái útrás fyrir hreyfipörf sína
- Að efla grófhreyfingar, þrótt, styrk og úthald nemanda
- Að nemandi komist í snertingu við náttúruna og upplifi útiveru á jákvæðan hátt

Leiðir:

- Boðið er upp á útiveru á hverjum degi
- Boðið er upp á frjálsa og skipulagða leiki
- Farið í vettvangsferðir í næsta nágrenni leikskólans og að útilistaverkum í bænum út frá sögunni um *Gogga og Valla á ferð og flugi í Reykjanesbæ*

Hreinlætisvenjur

Hreinlæti er mikilvægur þáttur í daglegu lífi barns. Áhersla er lögð á að nemendur gæti hreinlætis.

Markmið:

- Að nemandi læri almennar hreinlætisvenjur
- Að nemandi eflist í sjálfshjálpi

Leiðir:

- Að nemandi þvoi sér um hendur eftir klósettferðir, máltíðir, útivist og eftir þörfum
- Kennarar aðstoðar nemendur eftir þörfum

Máltíðir



Lögð er áhersla á hollan mat í leikskólanum og er stuðst við fæðuhring Manneldisráðs Íslands í þeim efnum. Markmið er að hafa ekki unna kjötvöru og sem minnst af mettaðri fitu, sykri og salti í fæðunni. Matartímar og borðhald hafa auk þess mikið uppeldislegt gildi og tækifæri gefst til að ræða saman. Nemendur eru hvattir til að smakka allan mat og tjá sig með því að biðja um það sem þá vantar við borðhaldið. Í morgunmat og síðdegishressingu getur nemandi valið hvenær hann borðar innan þess tíma sem matartíminn er. Í hverjum fataklefa er upplýsingatafla þar sem hægt er að fylgjast með matseðli hverrar viku fyrir sig. Matseðil er einnig að finna á heimasíðu leikskólans.

Markmið:

- Að nemandi borði allan algengan mat
- Að nemandi skammti sér hæfilega
- Að nemandi noti hnífapör/bæði hníf og gaffal
- Að nemandi temji sér góða borðsiði

Leiðir:

- Boðið er upp á hollan og fjölbreyttan mat í leikskólanum
- Kennarar kenna borðsiði

Hvíld

Mikilvægt er að allir nemendur hvíli sig í leikskólanum. Fjögurra ára nemendur eiga rólega stund þar sem þeir hlusta á sögur eða rólega tónlist. Markmið með hvíld er að nemendur slaki á og hvílist frá leiknum um stund.

Frjáls leikur

Leikurinn er hornsteinn leikskólastarfsins, bæði sem kennsluáferð leikskólakennarans og námsleið nemandans. Hinn frjálsi leikur hefur verið kallaður „leikur leikjanna“ þar sem nemandi fær að skapa leikinn úr eigin hugarheimi. Ef nemendur fá sjálfir að velja sér viðfangsefni, félaga og að taka ábyrgð á eigin vali, verða þeir áhugasamari, virkari og meira skapandi í leiknum. Í frjálsa leiknum er boðið upp á eftirtalin leiksvæði: listakrók, leikstofu, leirkrók, ípad, byggingarkrók, spilakrók, frjálsan krók, stærðfræðikrók og bílakrók. Nemendur geta valið sér leiksvæði innan vissra marka þar sem taka þarf tillit til fjölda nemenda á hverjum stað. Hvert leiksvæði er merkt með mynd og nafni króksins auk leyfilegs fjölda nemenda þar sem notaðar eru myndir af Numicon formum. Þegar nemendur velja sér svæði setja þeir myndina sína eða nafn við svæðið.

Markmið:

- Stuðla að frumkvæði og sjálfstæði nemenda
- Skapa tækifæri fyrir nemendur til að læra að skilja umhverfi sitt og tjá tilfinningar sínar
- Að auka úthald nemenda í leik
- Að auka félagsfærni og samleik
- Að auka hugmyndaflug nemenda og gefa þeim tækifæri til að prófa nýja hluti í gegnum leik

Leiðir:

- Kennarar skapa fjölbreytilegt leikumhverfi og veita aðgengi að leikefni sem hvetur börn til að rannsaka, skapa og finna lausnir
- Leik gefið nægjanlegt rými svo nemendur hafi svigrúm til að hreyfa, þróa og dýpka leikinn
- Nemendur velja sér leiksvæði og eru hvattir til að standa við val sitt

Samverustundir/Ávaxtastundir

Á Heiðarseli er daglega farið í samverustund í heimakrók deildarinnar. Samverustund gegnir mikilvægu hlutverki fyrir félags- og málþroska og fer mikil málörvun og stærðfræði fram á þessu svæði. Nemendur og kennarar ræða saman, syngja og fræðast um nýja hluti, til dæmis er fjallað um heiti daga, mánaða og veðrið í tengslum við árstíðirnar. Auk þess eru ávextir/grænmeti í boði fyrir nemendur þar sem heilsustefna leikskólans byggir á því að nemendur fái ákveðinn skammt úr þeim fæðuflokki á hverjum degi.

Markmið:

- Stuðla að alhliða námi
- Að eiga notalega stund saman
- Að nemendur tjái sig og hlusti á aðra
- Að nemendur fái ávexti og grænmeti að borða

Leiðir:

- Nemendur og kennarar ræða saman, syngja, lesa sögur og fara í leiki
- Ýmis fræðsla tengd menningu, venjum og veðri er rædd
- Boðið upp á ávexti/grænmeti tvisvar á dag og nemendur hvattir til að smakka



Skipulagt starf leikskólans

Skipulagt starf leikskólans samanstendur af hreyfingu og vinnustundum þar sem unnið er með málrækt, tónlist, stærðfræði, listsköpun og lífsleikni. Auk þess er söngstund eða Heiðargleði einu sinni í mánuði á föstudögum yfir vetrartímann.

Hreyfing

Mikil áhersla er lögð á hreyfingu í starfi leikskólans. Með hreyfipjálfun eflist alhliða þroski nemenda og þeir öðlast betri líkamsvitund. Nemendur leikskólans fara í skipulagðar hreyfistundir sem íþróttافرæðingur sér um. Unnið er með ákveðið þema eina viku í senn sem tengist inn á málörvun, stærðfræði og tónlist. Hreyfistundir samanstanda af fjölbreyttri hreyfingu með leikjum, þrautabrautum og dansi ásamt slökun og teygjum í lok hvers tíma.

Íþróttavika er að vori þar sem skipulögð hreyfing er færð út. Auk þess er mikið lagt upp úr því að nemendur fái að leika og hreyfa sig á útileiksvæði leikskólans.

Markmið:

- Stuðla að líkamlegri og andlegri vellíðan og gleði
- Að efla samhæfingu og snerpu
- Að læra hina ýmsu leiki, virða leikreglur og fara eftir fyrirmælum
- Þjálfast í leikrænum æfingum sem efla líkamsþol, jafnvægi, styrk og auka einbeitingu
- Að læra stöðuhugtök, eins og fyrir framan og fyrir aftan
- Taka þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfipörf



Leiðir:

- Skipulögð hreyfing í sal með íþróttافرæðing
- Boðið er upp á sal á hverjum degi þar sem nemendur geta verið í frjálsum leik
- Nemendur læra ýmsa hreyfileiki
- Settar eru upp þrautabrautir þar sem notuð eru áhöld eins og trampólín, jafnvægisslá og fleira
- Farið í vettvangsferðir
- Íþróttavika á vorin þar sem hreyfingin er færð út
- Boðið upp á útiveru á hverjum degi

Vinnustundir

Á Heiðarseli eru vinnustundir þar sem verkefni eru miðuð við þroska og getur hvers einstaklings. Gerð er áætlun fyrir hvern mánuð út frá námssviðum Aðalnámskrá og Skólanámskrá leikskólans. Markmiðið með vinnustundum er að nemendur vinni að sameiginlegu markmiði og þjálfu samskiptahæfni sína.

Markmið:

- Að starfa í hóp með sameiginleg markmið í huga
- Að auka samskiptahæfni
- Æfa sig að vinna í hóp
- Að vinna með öll námssvið Aðalnámskrár leikskóla

Leiðir:

- Unnið með málrækt
- Lífsleikni þar sem unnið er með Vináttuverkefni barnaheilla
- Stærðfræði þar sem meðal annars er unnið er með kennsluefnið Numicon
- Listsköpun þar sem unnið er með ýmiskonar efnivið

Málrækt

Málrækt er einn af áherslupáttum leikskólastarfsins sem tengist inn á allt daglegt starf leikskólans. Nemendur fara í markvissa málörvunarstund einu sinni í viku þar sem lögð er áhersla á þjálfun hljóðkerfisvitundar, eflingu orðaforða og málskilnings. Ritmál er sýnilegt í leikskólanum þar sem hlutir eru merktir. Byrjað er að leggja grunn að stafa og hljóðaþekkingu. Efniviður til málræktar er aðgengilegur fyrir nemendur. Í leikskólanum er bókakoffort frá Bókasafni Reykjanesbæjar sem fer á milli deilda yfir vetrartímann. Nemendur og foreldrar geta fengið lánaðar bækur heim úr koffortinu.



Markmið:

- Að auka máltilfinningu og málskilning
- Að auka orðaforða
- Að hlusta á sögur og ævintýri
- Að kynna sögur og ævintýri fyrir nemendum
- Að þjálfra minni, hlustun og framsögn
- Að nemandi kynnist bókstöfum og hljóðum þeirra
- Að fara með þulur og vísur

Leiðir:

- Vera með verkefni úr bókunum *Markviss málörvun*, *Lubbi finnur málbeinið* og ýmis verkefnablöð
- Fara í leiki og verkefni sem þjálfra hljóðkerfisvitund og tjáningu
- Nota orðaleiki og leika sér með orð
- Lesnar verða bækur og/eða sagðar sögur
- Spjaldtölvur þar sem notuð eru smáforrit er tengjast bókstöfum og hljóðum eins og Lærum og leikum með hljóðin og Hoppi
- Orðaspjall þar sem unnið er með ákveðin orð í vissan tíma
- Hlustun og flokkun á einföldum hljóðum/stöfum og stuttum orðum
- Bókstafir og hljóð þeirra kynnt og lagt inn í leik
- Æfa blýantsgrip og nemendur byrja að draga til stafs, nafn sitt og einföld orð
- Kynning á heiti vikudaga, mánaða og árstíða
- Bækur á deildum og bókasafn leikskólans er aðgengilegt fyrir nemendur
- Nemendur og foreldrar geta fengið lánaðar bækur heim úr bókakofforti Bókasafns Reykjanesbæjar



Tónlist

Tónlist er hluti af námi leikskólans. Nemendur fara í tónlistar-tíma einu sinni í viku yfir vetrartímann. Gildi tónlistar og tilgangur með kennslunni er að nemendur kynnist tónlist á jákvæðan hátt í gegnum leik og gleði. Unnið er með hljóðfæri, söng, tónverk og fleira.

Stærðfræði

Stærðfræði fléttast inn í allt daglegt starf leikskólans. Unnið er með Numicon sem er kennslufni fyrir stærðfræði, ýmis verkefnablöð og leiki sem tengjast stærðfræði.

Stærðfræðikrúkur er í boði í frjálsum leik, þar er boðið upp á Numicon en það kennslufni eykur bæði talna og hugtakaskilning. Í spjaldtölvum eru smáforrit sem tengjast stærðfræði.



Listsköpun

Í listsköpun er unnið út frá áætlunum fyrir hvern aldur. Listsköpun er einn af áherslupáttum heilsustefnunnar þar sem skapandi starf eflir gagnrýna hugsun nemandans, þjálfar rökhugsun og eflir skynjun.

Markmið:

- Að nemandi þekki fleiri liti en grunnliti
- Að teikna og mála
- Að efla samhæfingu augna og handa
- Að leika sér með form og liti
- Að þjálfra fínhreyfingar
- Að nemendur kynnist óhefðbundnum efnivið
- Að efla tjáningu og skynjun

Leiðir:

- Tilraunir eru gerðar með ólíkan efnivið
- Unnið er með blýanta, liti, málningu, pappamassa, myndvarpa, skæri og lím
- Unnið með óhefðbundinn efnivið eins og sand, mold, steina og fleira úr náttúrunni
- Listsköpun tengd inn á nám og vinnu í lífsleikni, stærðfræði, málrækt og tónlist

Lífsleikni

Vináttuverkefni Barnaheilla

Verkefnið byggir á nýjustu rannsóknum á einelti. Í því er unnið að því að fyrirbyggja einelti með því að móta góðan skólabrag, eiga góð samskipti og hafa jákvæð viðhorf til allra í hópnum. Þátttaka allra; barna, starfsfólks og foreldra er grundvöllur þess að vel til takist. Lögð er sérstök áhersla á að ná til þeirra barna og fullorðinna sem verða vitni að einelti án þess að bregðast við því.

Efnið byggir á ákveðinni hugmyndafræði og gildum sem skulu samofin öllu leikskólastarfinu og er órjúfanlegur hluti þess í allri vinnu og starfi leikskóla sem vinnur með Vináttu. Gert er ráð fyrir að þátttakendur tileinki sér þessi grunngildi við vinnu og samskipti í leikskólasamfélaginu. Hugmyndafræðin endurspeglast í gildunum fjórum:

1. Umburðarlyndi

Að viðurkenna og skilja mikilvægi og gildi fjölbreytileikans og að koma fram við alla aðra af virðingu.

2. Virðing

Að viðurkenna og taka tillit til allra barnanna í hópnum, að vera öllum góður félagi og að virða mismunandi háttarni annarra.

3. Umhyggja

Að sýna öllum börnum áhuga, samkennd, samlíðan og hjálpsemi. Að hafa skilning á stöðu annarra.

4. Hugrekki

Að þora að láta til sín heyra og geta sett sér mörk. Að vera hugrakkur og góður félagi sem bregst við óréttlæti.

Markmið:

- Að móta jákvæðan skólabrag og viðhalda honum
- Að samfélag barnanna einkennist af gagnkvæm umburðarlyndi og virðingu
- Að þróa getu barna til þess að sýna hverju öðru umhyggju og að styðja félagi sína og verja
- Að efni og þau gildi sem verkefni byggir á séu eðlilegur hluti af daglegu lífi og skólastarfi.
- Að koma í veg fyrir einelti í leikskólum og grunnskólum með því að starf skólanna, áætlanir og viðhorf tryggi börnum umhverfi þar sem einelti nær ekki að þrífast.
- Að þróa nýjar aðferðir og verkfæri til forvarna fyrir leikskóla og yngri bekkir grunnskóla.

- Að stuðla að rannsóknum á einelti.

Leiðir:

- Blær bangsi er kynntur fyrir börnunum - Blær er táknmynd vináttunnar í verkefninu. Blær minnir börnin á að gæta hvers annars vel og að vera góður félagi og hjálpar til við ýmis verkefni og faðmar, gleður og huggar börnin.
- Litlir bangsar – Öll börnin fá litla bangsa sem tákna samfélag Vináttu.
- Nuddhefti- Leiðbeiningar um nudd fyrir börn. Sögur sem eru lesnar upp og börnin og þau líkja eftir hreyfingum með því að nudda bak hvers annars.
- Samræðuspjöld - Á spjöldunum eru teikningar af raunverulegum aðstæðum sem komið geta upp og stuðlað að samræðum barnanna. Á bakhlið spjaldanna eru hugmyndir að spurningum eða umræðum.
- Sögubók - Bangsinn hennar Birnu - og þrjár sögur til viðbótar um einelti. Í bókinni er fjallað af kímni, skilningi og jákvæðni um erfiðar aðstæður sem upp kunna að koma í daglegu lífi í leikskóla

Söngstund/Heiðargleði

Á hverjum mánudagsmorgni yfir vetrartímann er söngstund í sal þar sem allir nemendur og kennarar koma saman og synja nokkur lög. Á föstudögum yfir vetrartímann er söngstund eða Heiðargleði á sal skólans. Í söngstundum er sungið og farið með þulur/vísur sem verið er að vinna með. Á Heiðargleði er dansað og spilað á hljóðfæri eða nemendur sýna atriði sem þeir hafa æft á sinni deild. Deildirnar skiptast á að stjórna Heiðargleði og útfæra eftir sínum áhugamálum og áherslum hverju sinni.

Markmið:

- Að njóta tónlistar á ýmsan hátt
- Að nemendur læri að hlusta og syngja saman í hóp
- Að nemandi æfist í að koma fram fyrir hóp

Leiðir:

- Nemendur fara í sal á mánudagsmorgnum og syngja saman
- Nemendur æfa atriði sem þeir flytja svo fyrir samnemendur sína
- Æfð eru ákveðin lög fyrir hverja söngstund
- Vísur, þulur og leikrit æft fyrir Heiðargleði

Vettvangsferðir

Farið verður í göngu- og strætóferðir í nágrenni leikskólans sem er hluti af því að auka víðsýni nemenda og koma þeim í tengsl við umhverfi sitt og menningu. Einnig verður farið að útilistaverkum bæjarins sem tengjast fyrri hluta sögunnar um Gogga og Valla á ferð og flugi í Reykjanesbæ.

Í vettvangsferðum læra nemendur að þekkja árstíðirnar og þær breytingar sem þeim fylgja. Reynt verður að kenna nemendum að varast hættur í umhverfinu



Vinsamlegast munið að merkja föt og skó vel og athuga hvort eitthvað vantar í fatakassann. Ganga þarf vel frá hólfi barnsins á hverjum degi. Tæma þarf hólfin á föstudögum