

Bevægelses politik for Børnehuset Skt. Markus.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle børn under 18 år er fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen. Det er vores ansvar, i samarbejde med børnenes forældre, at opfylde denne anbefaling.

Hvordan vi har tænkt at gøre dette, er beskrevet i denne bevægelsespolitik, udarbejdet af personalet i børnehuset.

Visioner og mål

Vi ønsker i samarbejde med forældrene, at skabe glade, sunde og stærke børn ved at

- Medvirke til, at børnene bevarer bevægelsesglæden, og er fysisk aktive hver dag.
- Personalet omkring børnene er gode rollemodeller og igangsættere i forhold til bevægelse.
- Gøre børnene så selvhjulpne som muligt og styrke deres motorik.
- Skabe attraktive miljøer både ude og inde i institutionen, der giver mulighed for bevægelse på mange niveau.

Den daglige fysiske aktivitet

Sundhedsstyrelsens specifikke anbefaling lyder, at alle børn og unge under 18år er fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen. Aktiviteterne skal være af moderat intensitet. De 60 minutter kan opdeles i mindre perioder, fx 15 minutter om morgenen, 15 minutter senere og 30 minutter endnu senere, eller 6x10 minutter i løbet af dagen.

At alle børn og unge under 18år mindst 2 gange om ugen, fremmer og vedligeholder deres kondition, muskelstyrke, bevægelighed og knoglesundhed. Træningen skal være af høj intensitet af 20-30 minutters varighed.

- Vi er dagligt på legepladsen eller tilbyder børnene alternativer hvis vejret ikke indbyder til udeleg.
- Alle personaler er i gang med et projekt "sund trivsel" der skal forhindre/mindske antallet af skader på arbejdspladsen, og som skal forbedre alles fysiske form hen mod et mere aktiv liv, - også på arbejdspladsen. Derved fremstår vi som gode rollemodeller.

- Vi styrker børns selvværd, krop og motorik ved, at de lærer at gøre ting selv – fx at tage tøj af og på, dele madpakker ud, kravle op og ned på stole, hente mælk i kælderen, eller gå med rundt på de andre stuer, når der skal hentes forskellige ting.
- Vi bruger altid trapperne i børnehuset.
- Vi løber ofte flere gange rundt om huset inden vi går ind til frugt om eftermiddagen.
- Børnene inddrages aktivt i forskellige opgaver i huset (borddækning, indkøb og afrydning)
- Inden børnehuset lukker er børnene med til at køre alle cykler på plads og rydde alle sandtingene op.
- Vi leger, går på tur, bevæger os så tit som det er muligt både ude og inde.
- Det meste af foråret, samt sommeren lukker vi ofte på legepladsen, så vi kan udnytte den store bevægelsesfrihed legepladsen giver os, og alle børn og voksne kan gå glade og friske hjem.
- Der er ofte boldspil på vores fodboldbane, som også bruges til brydebane og dansegulv. Vi har ofte musik på legepladsen, som børnene danser til. Både frit og planlagt.

Bevægelse til og for alle

Vi anerkender, at børn er forskellige. Ikke alle børn har lige stor bevægelsesglæde, mulighed for fysisk aktivitet i hverdagen eller er på det samme motoriske niveau. Vi stræber efter, at alle børn er fysisk aktive hver dag på deres præmisser.

- Alle børn er med på legepladsen hver dag.
- Vi har tre bevægelsesambassadører ansat i børnehuset, der formidler viden samt lege til både børn og voksne.
- Vi laver aktiviteter for de børn, der ikke selv opsøger det. Vi bakker børnene op, så de får styrket deres motorik, ved at støtte og guide dem, samt motivere dem til selv at finde lysten til bevægelse. Dette ved at være en del af de planlagte bevægelsesaktiviteter og ved at være synlige på legepladsen.
- Vi har et tumle rum på alle etager, sådan at der er rig mulighed for at udfolde sig motorisk.

Ude for institutionen

Vi ved, at det, at komme lidt ud af institutionen kan give lyst til at udfordre sig selv motorisk, og giver nye og spændende oplevelser. Da børnene ofte folder sig ud på andre måder end hjemme i institutionen.

- Den omkringliggende natur bruges løbende gennem årstiderne.
- Vi er ofte på ture i vores nærområde, men tager også længere væk for at opleve andre steder i storbyen, og i naturen omkring byen.
- De fleste stuer har en fast tur dag ugentligt.
- Vi benytter os af at komme i skoven eller på stranden flere gange om året.

Fysisk aktivitet i løbet af året

Vores personale holder sig løbende orienteret om sundhed, fysisk aktivitet og nye anbefalinger fra sundhedsstyrelsen. Dette gør vi, fordi vi ved at der hele tiden kommer ny viden på det sundhedsmæssige felt. Samt at viden og formidling skaber bevidsthed om nødvendigheden af bevægelse i det daglige.

- I løbet af året har vi forskellige aktiviteter som omhandler fysisk aktivitet, kost og sundhed. Her kan nævnes vores årlige zumbadag og motionsdag.
- Vi har "fredags-vinter-rytmik" hvor vi synger sange, laver sanglege eller bygger en motorik bane. Vi har ofte en sportshal til rådighed. Den bruger vi bla. til zumba, dans, spring, hop og løb. På legepladsen bygger vi forhindringsbaner og udfordre os selv på forskellige måder.
- Vi er årligt på koloni, hvor vi befinder os ude de fleste af de lyse timer på døgnet. Vi går lange ture, laver skattejagt og bevæger os frit på legepladsen, som er meget større end der hjemme. Her har de rig mulighed for at udfolde sig motorisk, så børnenes lyst til bevægelse næsten er opbrugt, når de kommer hjem igen.
- Samt har vi fokus på sund og lækker mad i vinterhalvåret hvor alle børnene har "smør-selv" jævnligt.

Information

- Vi prøver at viderebringe den viden vi har omkring bevægelse og sundhed til forældrene og deres børn.
- Vi har udarbejdet en folder omkring vigtigheden af bevægelse og hvordan man kan lave motion med sine børn. Denne folder har alle forældre fået udleveret og alle kommende forældre vil få den.
- Der er mulighed for at tage dette emne op på vores storforældremøde, samt at tage det op som pædagogisk tema på vores personale møder.
- Vi prøver at "smitte" vores forældre med den viden vi har, så de får bevægelse implementeret i deres børns hverdag, for i skolen bliver det meget stillesiddende, og det er yderst vigtigt, at det gode bevægelsesmønster er indlært og lettere bibeholdes.