

## Námskrá 4 ára nemenda árgangur 2005

### Velkomin á Heiðarsel

Á Heiðarseli er unnið samkvæmt heilsustefnunni. Markmið leikskólans er að auka gleði og vellíðan nemenda með áherslu á hreyfingu, leik, næringu og listsköpun í leik og starfi.

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.

Gefnar hafa verið út námskrár fyrir hvern aldur fyrir sig. Námskrárnar eru ætlaðar fyrir kennara og foreldra.



## Daglegt líf leikskólans

### Fataklefi

Nemendur eru hvattir til að ganga frá fötunum sínum og klæða sig sjálfir en fá aðstoð ef þeir þurfa.

#### 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 fínhyringar
- Að efla málproska

#### 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:

- Vera með daglega útiveru
- Efla frjálssa og skipulagða leiki
- Fara í vettvangsferðir

## Hreinlætisvenjur

### 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 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 hvarrar 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
- 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, félag 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, tölvu, byggingarkrók, spilakrók, frjálsan krók, bílakrók, sull eða grjón og sal (sjá skólanámskrá Heiðarsels). 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.

### **Markmið:**

- Að stuðla að frumkvæði og sjálfstæði nemenda
- 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:**

- Boðið er upp á fjölbreytileg viðfangsefni sem hæfa þroska, áhuga og getu hvers og eins
- Búnaður og rými leikskólans er vel nýtt með því að hafa leikkrókana á dreifðu svæði
- Nemendur velja sér leiksvæði og eru hvattur 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. 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 af þeim á hverjum degi.



### **Markmið:**

- Að 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 til þrisvar á dag og nemendur hvattir til að smakka



### **Skipulagt starf leikskólans**

Skipulagt starf leikskólans samanstendur af hreyfingu og vinnustundum þar sem unnið er með málörvun, 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. Í hreyfiþjálfun eflist alhliða þroski nemenda, þeir öðlast betri líkamsvitund og góð líkamleg færni leiðir af sér ánægðari nemendur. Allir nemendur leikskólans fara í skipulagða hreyfistund tvisvar í viku. Unnið er með ákveðið þema tvær vikur í senn. Hreyfistundir samanstanda af fjölbreyttri hreyfingu með leikjum, þrautabrautum og dansi ásamt slökun í lok hvers tíma.

Salur er einnig í boði meðan frjálsi leikurinn er. Strákasalur er á mánudögum og miðvikudögum, stelpusalur á þriðjudögum og fimmtudögum, á föstudögum er salurinn fyrir yngstu nemendurna. Einnig er mikið lagt upp úr því að nemendur fái að leika sér á útileiksvæði leikskólans.

### Markmið:

- Að stuðla að líkamlegri og andlegri vellíðan og gleði
- Að efla snerpu, þol, úthald og einbeitingu
- Að læra hina ýmsu leiki, virða leikreglur og fara eftir fyrirmælum
- Þjálfast í leikrænum æfingum sem efla líkamspól, jafnvægi og styrk
- Að læra stöðuhugtök, s.s. fyrir framan og fyrir aftan
- Taka þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfipörf



### Leiðir:

- Hreyfistundir verða tvisvar í viku yfir vetrartímann
- Boðið upp á frjálsta og skapandi hreyfingu þar sem nemendur geta leikið sér frjálst
- Nemendur læra ýmsa hreyfileiki
- Fara í hóp- og regluleiki
- Setja upp þrautabrautir og nota áhöld eins og bolta, trampólín, jafnvægisslá og fleira
- Útivera á hverjum degi
- Fara í vettvangsferðir



### Vinnustundir

Á Heiðarseli eru vinnustundir tvisvar í viku, nemendum er skipt í hópa eftir aldri. Verkefni eru miðuð við hvern aldurshóp, gerð er áætlun fyrir hvern mánuð út frá námssviðum. Nemandi er í sama hóp með sama kennara allan veturinn. Með þessu móti myndast góð tengsl á milli nemanda og kennara og nemandi öðlast aukna öryggiskennnd.

### Markmið:

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

## 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. 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 þjálfra minni, hlustun og framsögn
- Að fara með þulur og vísur



### Leiðir:

- Vera með verkefni úr bókunum *Markviss málörvun* og *Ljáðu mér eyra*
- Æfa blýantsgrip
- Fara í leiki og verkefni sem þjálfra hljóðkerfisvitund og tjáningu
- Nota orðaleiki og leika sér með orð
- Lesnar verða bækur og/eða sagðar sögur
- Auka orðaforða og málskilning
- Hlustun, flokkun og greining á hljóðum og hljómfalli
- 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. Kór er í boði einu sinni í viku fyrir þá nemendur sem vilja.

## 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.

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



## 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 fínhyrfingar
- Að nemendur kynnist óhefðbundnum efnivið
- Að efla tjáningu og skynjun

## Leiðir:

- Gerðar verða tilraunir með ólíkan efnivið
- Unnið verður með blýanta, liti, málningu, myndvarpa, skæri og lím
- Unnið verður með óhefðbundinn efnivið eins og sand, mold, steina og fleira úr náttúrunni
- Tengja listsköpun inn á nám og vinnu í lífsleikni og málrækt

## Lífsleikni

### Stig af stigi

Námsefni til að auka félags- og tilfinningaþroska nemenda á aldrinum 4-10 ára. Stig af stigi er auðveld leið til að ræða tilfinningar, æfa nemendur í að leysa úr vanda og kenna þeim aðferðir sem draga úr árásarhneigð. Byrjað verður á grunni kennsluefnisins sem haldið verður áfram með næsta skólaár nemandans.

### Markmið:

Að þjálfva nemendur í innlifun sem þýðir að

- Að viðurkenna tilfinningar annarra
- Setja sig í spor annarra
- Sýna öðrum tillitssemi



**Leiðir:**

- Kynntar eru tvær handbrúður, Hvutti hvatvísi og Snigill staðfasti
- Geislaplata með söngvum sem fylgir kennsluefninu
- Myndaspjöld notuð þar sem sýndar eru tilfinningar

**Söngstund/Heiðargleði**

Á hverjum mánudagsmorgni 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. Deildirnar þrjár skiptast á að stjórna þessum stundum og útfæra eftir sínum áhugamálum og áherslum hverju sinni. 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.

**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:**

- Allir nemendur koma saman í sal á mánudögum og syngja
- Nemendur leikskólans fara í söngstund/Heiðargleði
- Kór í boði fyrir þá nemendur sem vilja
- Nemendur æfa sig að koma fram með því að t.d syngja í heimakrók fyrir samnemendur sína



Vinsamlegast munið að merkja  
fötin vel og athugið hvort eitthvað  
vantar í fatakassann.  
Ganga þarf vel frá hólfu  
nemandans á hverjum degi.  
Tæma þarf hólfina á föstudögum.

