

Efnisyfirlit

1. Inngangur	2
2. Hreyfibroski.....	4
2.1 Hvað er hreyfing?.....	4
2.1.1 Hvað græðum við á hreyfingu?.....	5
2.1.2 Líkams- og hreyfibroski.....	7
2.1.2.1 Fín- og grófhreyfingar.....	8
2.1.3 Þróun hreyfibroskans fyrstu árin.....	9
2.1.3.1 Hreyfibroski frá fæðingu til 12 mánaða.....	9
2.1.3.2 Hreyfibroski eins árs barna	10
2.1.3.3 Hreyfibroski tveggja ára barna	11
2.1.3.4 Hreyfibroski þriggja ára barna	12
2.1.3.5 Hreyfibroski fjögurra ára barna.....	12
2.1.3.6 Hreyfibroski fimm ára barna	13
2.1.3.7 Hreyfibroski og vöxtur sex ára barna.....	13
2.2 Kenningar í tengslum við nám í hreyfingu.	13
2.2.1 Howard Gardner	14
2.2.2 John Dewey.....	15
2.2.3 Lev Vygotsky	16
2.3 Að læra í leik.	17
2.3.1 Leikurinn	17
2.3.2 Mikilvægi leiksins í eflingu hreyfingar	19
2.4 Hlutverk leikskólans í hreyfiuppeldi	19
3. Hvernig geta leikskólakennarar þjálfað grófhreyfingar barna í daglegu starfi?	21
3.1 Hlutverk leikskólakennarans.....	21
3.2 Námskrárfræði	22
3.3 Hreyfing og námssvið leikskóla	24
3.3.1 Hreyfing	24
3.3.1.1 Hreyfisalur.....	25
3.3.1.2 Hvíld/slökun	26
3.3.2 Náttúra og umhverfi	28
3.3.3 Málrækt.....	30
3.3.4 Myndsköpun	30
3.3.5 Tónlist.....	31
3.3.6 Menning og samfélag	32
3.3.7 Aðrar daglegar stundir	33
3.3.7.1 Heimastofa.....	33
3.3.7.3 Samverustund.....	34
3.3.7.4 Fataherbergi.....	34
3.3.7.5 Baðherbergið	35
3.3.7.6 Matartími	36
3.4 Samantekt.....	36
4. Lokaorð.....	39
Heimildaskrá	40
Fylgiskjal 1 Gátlisti til viðmiðunar um hreyfibroska barna	43
Fylgiskjal 2 Hreyfileikir og lög	47