

Efnisyfirlit

1	Inngangur	3
2	Hvers vegna ættu börn að stunda hreyfingu og íþróttir?.....	4
2.1	Gildi hreyfingar á heilsu til framtíðar	5
2.2	Ofþyngd og offita barna.....	6
2.3	Áhrif mataræðis á andlega- og líkamlega heilsu einstaklingsins.....	9
3	Líkams- og hreyfiþroski barna á aldrinum 0-6 ára	11
4	Gildi hreyfileiksins.....	14
5	Hlutverk leikskólans	18
6	Hvernig er hreyfiþörf barna sinnt í leikskólum á Akureyri?.....	21
6.1	Markmið og þátttakendur.....	21
6.2	Aðferðafræði	21
6.3	Niðurstöður í myndrænu formi	23
6.4	Niðurstöður í yrtu máli.....	27
6.5	Samantekt á niðurstöðum.....	27
7	Áætlanir fyrir hreyfistundir leikskólabarna	30
7.1	Hreyfistundir – undirbúningur og framkvæmd.....	30
7.1.1	Áætlun fyrir tveggja ára gömul börn	30
7.1.2	Áætlun fyrir fimm ára gömul börn.....	33
8	Umræður	39
9	Heimildaskrá	41
10	Fylgiskjöl	44