**Heilbrigði og vellíðan**

 Í leikskóla er lögð áhersla á að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl. Rannsóknir sýna að mataræði og næringarástand barna ásamt hreyfingu hefur áhrif á heilsu þeirra, þroska, vöxt og alhliða líðan. Leikskólar Kópavogs hafa sett sér næringarstefnu og leggja ríka áherslu á að bjóða upp á heilsusamlegt fæði og fylgja faglega viðurkenndum ráðleggingum um næringu barna. Mikilvægt er að hjálpa börnum að temja sér heilbrigðar matarvenjur til framtíðar. Daglegar athafnir í leikskóla stuðla að líkamlegri og andlegri vellíðan barna og góðri heilsu og hefur það áhrif á sjálfsmynd þess. Hægt er að finna stefnu Kópavogs varðandi lýðheilsu á heimasíðu Kópavogs.

**Borðhald**

Matartímar og borðhald hafa mikið uppeldislegt gildi, þar gefast gjarnan tækifæri til skemmtilegra og fræðandi umræðna. Öll börn taka þátt í þeim máltíðum sem eru á dvalartíma þeirra. Í leikskólanum er lögð áhersla á hollt matarræði og matartíminn sé rólegur tími þar sem öllum líður vel.

Lögð er áhersla á:

* að börnin læri almenna borðsiði
* að börnin fái að hjálpa sér sjálf eftir aldri, getu og þroska
* að börnin séu hvött til að smakka allan mat
* að börnin aðstoði við undirbúning og frágang eftir máltíðir.

**Hreinlæti og frágangur**

Einn liður í uppeldi og menntun barns er að læra persónulega umhirðu og að ganga vel um. Hreinlæti og frágangur er mikilvægur hluti af daglegu lífi hvers barns.

Lögð er áhersla á:

* að börnin gangi frá leikföngum, efniviði eftir notkun
* að börnin gangi frá fatnaði eftir því sem þau hafa getu til
* að börnin fái aðstoð ef þau þurfa. að börnin fari sjálf á salernið eftir því sem þau hafa getu til
* að börnin þvoi sér eftir salernisferðir og útivist og einnig fyrir og eftir máltíðir.

**Svefn og hvíld**

Hvíld er öllum börnum nauðsynleg. Þau börn sofa sem þurfa en önnur eiga rólega stund. Nauðsynlegt er hverju barni sem dvelur á leikskólanum megnið af vökutíma sínum að hvílast á hverjum degi. Lögð er áhersla á að skapa rólegt og þægilegt andrúmsloft í hvíldinni.

Lögð er áhersla á:

* að auka vellíðan barnanna
* að börnin liggi á dýnu eða sitji saman í rólegri stund
* að spila rólega tónlist eða lesa bók.

**Hreyfing**

Hreyfing er mikilvæg fyrir alhliða þroska barns. Hreyfing er börnum eðlislæg og stuðlar að líkamlegri og andlegri vellíðan, gleði, snerpu og þoli. Barn fær mörg tækifæri í leikskólanum til að fá hreyfiþörf sinni fullnægt. Útivera býður upp á góða hreyfingu og er mikilvægur þáttur í leikskólauppeldi. Útivera er börnum holl, styrkir og eflir, eykur mótstöðuafl og matarlyst. Í útiveru fá börnin tækifæri til að hreyfa sig frjálst og óhindrað til að fá þá útrás sem þau þurfa. Börnin fara í ferðir með kennurum sínum út í náttúruna eða heimsóknir á hinar ýmsu stofnanir. Börnin nota endurskinsvesti í ferðunum sem eykur öryggi þeirra í umferðinni.

Lögð er áhersla á:

* að stuðla að andlegri og líkamlegri vellíðan
* að örva hreyfiþroska
* að njóta útivistar