|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Borås Stad |  | | Sida  1(1) |
| Datum  2021-02-04 |  | |
|  |  | |
|  | | | |
|  |  | | |
|  | | | |

# Lek- och Rörelsepolicy på Lundens förskola

* Vi har utevistelse varje dag fördelat på både fm/em. Vi vistas både på gården och i förskolans närmiljö
* Tydlig struktur som synliggörs genom exempelvis bildstöd, redskap och engagerade pedagoger
* Vi har pulshöjande aktivitet flera gånger om dagen med strävan att nå BRIS och FHMs rekommendation på 60 min per dag.
* Återhämtande aktivitet varje dag (ex. yoga, massage, stretcha, vila, lyssna på berättelse.)
* Erbjuder barnen ett varierat utbud av lek och idrott
* Erbjuder stationsövningar ute på gården med lek och rörelse i fokus
* Vuxna medverkar i lek- och rörelseaktiviteter
* Barn har inflytande över aktiviteter och idrotter
* **Rörelsekalender** utifrån kulturella och idrottsliga traditioner då rörelseglädje ska genomsyra alla delar i verksamheten.
* **Det finns tävlingsmoment** – använda andra ord för tävling, som exempelvis samarbete. Det ska finnas en hög medvetenhet hos pedagoger om hur man tar hand om vinst och förlust – utveckling och lärande av varandra. Att delta i en tävling ska vara frivilligt med tanke på kravlösheten.
* **All rörelse präglas av lekfullhet, nyfikenhet och upptäckande.**
* **Mental träning**, för att bygga självkänsla, självförtroende och att alla fyller en viktig funktion- TEAMKÄNSLA
* Vi serverar goda och hälsosamma måltider