

# Útivist á Hoðrabóli

Útivist er öllum mikilvæg. Í aðalnámskrá leikskóla segir að í leikskóla eigi börn að fá tækifæri til fjölbreyttrar hreyfingar og útiveru. Í skóla sem leggur áherslu á daglega hreyfingu og markvisst hreyfiuppeldi sé lagður grunnur að líkamlegri, andlegri og félagslegri velferð til lífstíðar. Einnig segir að í leikskóla beri að stuðla að heilbrigði og vellíðan barna með því að leggja áherslu á m.a. ögrandi og krefjandi útivist.

Við á Hnoðrabóli leggjum mikla áherslu á útivist. Allt árið um kring förum við út a.m.k. 1x á dag ef veður mögulega leyfir og kennum þannig börnunum að það er gaman að vera úti í öllum veðrum og alltaf þarf að vera klæddur eftir veðri.

**Hlutverk foreldra** í útivistaruppeldi leikskólans er að gæta þess að **börnin hafi þann búnað með sem þau þurfa hverju sinni**. Foreldrar bera ábyrgð á því að **yfirfara fatahólf barnanna daglega** og að **merkja fötin** svo þau fari ekki á flakk.

Þar sem margvísleg kennsla fer fram utandyra getur útifatnaðurinn orðið skítugur, blautur og jafvel blettóttur.

Listi yfir útifatnað sem börnin þurfa að eiga:

- **Pollafatnaður:** buxur og jakki. Athugið að yfir sumartímann þarf oft að nota pollaföt en þá eru flísfóðruð pollaföt oft of heit en ófóðruð ganga vel yfir veturinn ef barnið á góð innanundir föt.
- **Hlý peysa og buxur**, ull eða flís. Heilgallar eru góðir fyrir þau yngstu en stundum er of heitt fyrir þá svo mikilvægt er að eiga líka peysu með heilgöllum.
- **Vindpétt lambhúshetta** eða hlý húfa og hálskragi og **léttari húfa/buff**.
- **Hlýir sokkar og vettlingar**. Gott er að eiga líka vatnshelda vettlinga, lúffur eða ófóðraða pollavettlinga sem ganga utanyfir ullarvettlinga.
- **Kuldagalli**, vatnsheldur.
- Skófatnaður:

Allan ársins hring er mikilvægt að hafa **stígvél**. Yfir veturinn er mikilvægt að stígvél séu rúm svo börnin geti verið í góðum ullarsokkum.

**Strigaskór** þegar hlýtt og þurrt er í veðir

Gott er að hafa **kuldaskó** eða fóðruð stígvél þegar kaldast er.

- Fyrir yngstu börnin sem ekki eru farin að ganga er gott að eiga **pollasokka** sem settir eru utanyfir ullarsokka frekar en skó/stígvél.

Með því að klæða börn í lagskiptann fatnað þá nýtist hver flík lengur og við fleirri tilefni. Mikilvægt er að ysta lagið sé rúmt svo hægt sé að dúða börnin vel innanundir ef þörf þykir.

