

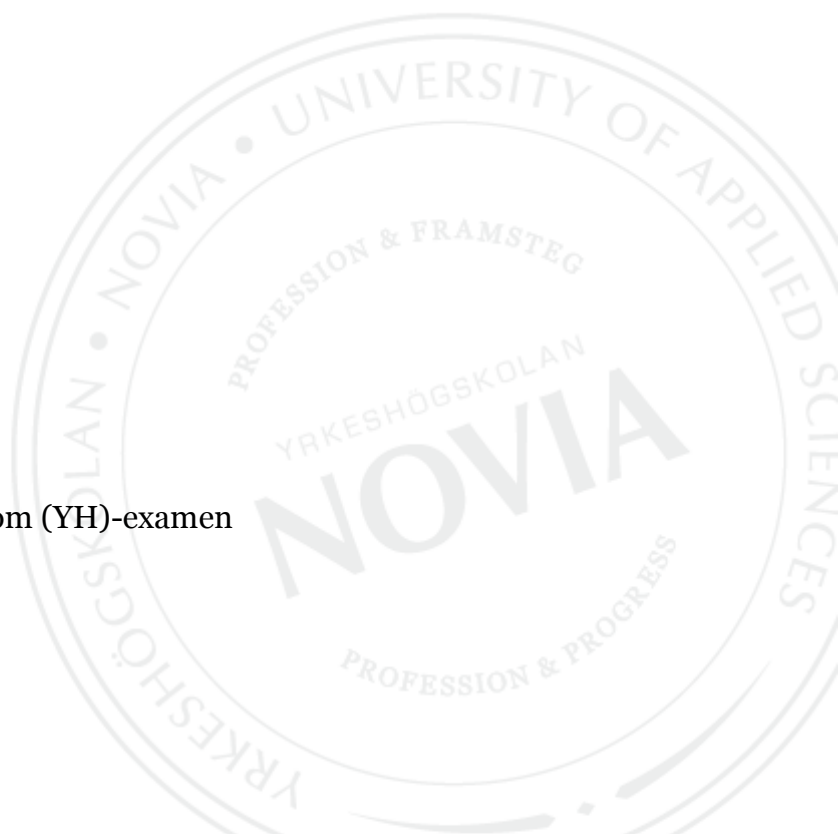
# **Fysiska aktivitetens betydelse inom småbarnsfostran**

**En kvalitativ studie om fysiska aktivitetens betydelse för barn**

Emma Jokinen

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Vasa 2015



## EXAMENSARBETE

Författare: Emma Jokinen  
Utbildningsprogram och ort: Det sociala området, Vasa  
Inriktningalternativ/Fördjupning: Förskolepedagogik och metodik  
Handledare: Carita Blomström och Ralf Lillbacka  
Titel: Fysiska aktivitetens betydelse inom småbarnsfostran

---

Datum: 18.11.2015

Sidantal: 40

Bilagor: 1

---

### Abstrakt

Syftet för detta examensarbete är att beskriva betydelsen av den fysiska aktiviteten för barn samt undersöka hur den fysiska aktiviteten påverkar och syns i den dagliga verksamheten. Jag kommer även att undersöka vad personalen anser om fysiska aktivitetens betydelse för barn. Examensarbetets centrala frågeställningar är bland annat följande: Vad är tillräcklig fysisk aktivitet för barnen? Vilken roll har pedagogerna för barnens fysiska aktivitet? Påverkar pedagogens egen syn på fysisk aktivitet hans arbete?

Den teoretiska delen behandlar vad fysisk aktivitet inom småbarnsfostran är samt hur mycket barnen behöver röra på sig under en dag. Den teoretiska delen beskriver även motoriska utvecklingens betydelse för den fysiska aktiviteten och vilken roll leken har för barnens aktivitet. Fysiska aktivitetens inverkan på barnens hälsa förklaras även i den teoretiska delen.

Undersökningen genomfördes via kvalitativa intervjuer med fyra respondenter som arbetar inom småbarnsfostran, respondenterna bestod av två barnskötare samt två barnträdgårdslärare. Undersökningen visade att personalen inom småbarnsfostran anser att fysiska aktiviteten är betydelsefull för barnens totala utveckling och är en stor del av vardagen på ett daghem.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: Fysisk aktivitet, småbarnsfostran, pedagogik

---

### OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Emma Jokinen  
Koulutusohjelma ja paikkakunta: Sosiaalinen ala, Vaasa  
Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Esikoulupedagogiikka ja metodiikka  
Ohjaajat: Carita Blomström ja Ralf Lillbacka  
Nimike: Liikunnan merkitys varhaiskasvatuksessa

---

Päivämäärä: 18.11.2015 Sivumäärä: 40 Liitteet: 1

---

### **Tiivistelmä**

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kertoa, mikä merkitys liikunnalla on lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle, sekä tutkia miten liikunta vaikuttaa sekä näkyy varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyössä käsitellään myös henkilökunnan mielipidettä koskien lapsen aktiivisuutta. Keskeisiä kysymyksiä opinnäytetyössä on muun muassa seuraavat kysymykset: Mikä on lapsen riittävä fyysinen aktiivisuus? Mikä on pedagogien rooli lapsen fyysiselle aktiivisuudelle? Vaikuttaako pedagogien oma kiinnostus liikuntaan heidän työhönsä?

Opinnäytetyön teoreettinen osuus käsittelee mitä fyysinen aktiivisuus on varhaiskasvatuksessa sekä kuinka paljon lapsien pitäisi liikkua päivän aikana. Teoreettinen osuus kertoo myös motoriikan merkityksen lapsen aktiivisuudelle sekä kuinka leikki mahdollistaa lapsen liikunnan. Tässä osuudessa käsitellään myös liikunnan merkitys lapsen terveydelle.

Tutkimusmenetelmänä käytin laadullisia haastatteluita. Haastattelin neljää eri varhaiskasvatuksen työntekijää, kahta lähihoitajaa ja kahta lastentarhanopettajaa. Tutkimus kertoi, että varhaiskasvatuksen työntekijät kokevat liikunnan merkitykselliseksi osaksi lapsen kokonaisvaltaista kehitystä sekä isoksi osaksi päiväkodin arkea.

---

Kieli: ruotsi Avainsanat: liikunta, varhaiskasvatus, pedagogiikka

---

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Emma Jokinen  
Degree Programme: Social welfare, Vaasa  
Specialization: Pre-School pedagogy and methodology  
Supervisors: Carita Blomström and Ralf Lillbacka  
Title: Importance of physical activity for early childhood education

---

Date: 18.11.2015    Number of pages: 40    Appendices: 1

---

### **Summary**

The purpose of this paper is to describe the importance of physical activity for children and examine how physical activity affects and appears in their upbringing. I will also explore what the staff thinks about the importance of physical activity for children. The thesis key issues include the following: What is sufficient physical activity for the children? What role do the teachers have for children's physical activity? Does the teacher's own approach to physical activity affect their work?

The theoretical part deals with physical activity in early childhood education and how much children need to be active in a day. The theoretical part also describes the development of motor ability with physical activity, and the role that it plays in fun and games for children activities. In the theoretical part I also examine how physical activity effects children's health.

The survey was conducted through qualitative interviews with four respondents who work in early childhood education. The respondents consisted of two nannies and two kindergarten teachers. The survey showed that staff in early childhood education believe that physical activity is important for children's overall development and is a major part of everyday life in a kindergarten.

---

Language: Swedish    Key words: Physical activity, early childhood education, education

---

# Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
2.Syfte och centrala frågeställningar .....	2
3. Historia bakom den fysiska aktiviteten .....	2
4. Vad är fysisk aktivitet inom småbarnsfostran? .....	3
4.1 Varför är det så viktigt att barn rör på sig? .....	4
4.2 Hur mycket motion behöver ett barn? .....	6
4.3 Observation av fysisk aktivitet inom småbarnsfostran .....	7
4.3.1 Observation av barn mellan 0 och 3 år .....	8
4.3.2 Observation av barn mellan 3 och 6 år .....	8
5. Motorik.....	9
5.1 Rörelseutvecklingens olika faser .....	9
5.1.1 Reflexrörelser .....	10
5.1.2 Mognadsbestämda rörelser .....	11
5.1.3 De grundläggande naturliga rörelserna .....	12
5.1.4 Tekniska färdigheter.....	12
6. En aktiv fysisk miljö .....	13
7. Fysiska aktivitetens betydelse för barnens hälsa .....	14
7.1 Psykiskt.....	15
7.2 Biologiskt .....	16
7.3 Socialt .....	16
8. Lek .....	17
8.1 Lekens betydelse inom småbarnsfostran.....	18
8.2 Leken som en del av den fysiska aktiviteten .....	19
9. Fostringsgemenskapens betydelse för barnets fysiska aktivitet.....	20
10. Sammanfattning av teoridelen .....	21
11. Undersökningens genomförande.....	23
11.1 Metodval .....	23
11.2 Val av respondenter .....	24
11.3 Datainsamling och sekretess.....	24
11.4 Analysmetod .....	25
12. Resultatredovisning.....	25
12.1 Fysiska aktivitetens betydelse för barnens utveckling.....	26
12.2 Fysiska aktivitetens påverkan på barnets motoriska utveckling och lek .....	27
12.3 Daghemsmiljöns påverkan på det vardagliga arbetet .....	29
12.4 Fostringsgemenskapen och daghemspersonalens egen syn på fysisk aktivitet .....	30

12.5 Sammanfattning av resultatet .....	32
13. Avslutande diskussion .....	33

Källförteckning

Bilaga

## 1. Inledning

Jag har valt att skriva mitt slutarbete om den fysiska aktivitetens betydelse för barn, och samtidigt undersöka och beskriva hur den fysiska aktiviteten beaktas på ett daghem. Redan under den tidiga barndomen har alla barn ett naturligt behov av att röra på sig. I det skedet lägger både barnets föräldrar och pedagogerna märke till den motoriska utvecklingen hos ett barn. Den motoriska utvecklingen utgör grund för barnets rörelse och därmed uppstår även behov av fysisk aktivitet hos barnet. Barnets behov av fysisk aktivitet varierar och kan ha många olika funktioner. Med detta vill jag påpeka att den fysiska aktiviteten inte alltid handlar om att barnet har olika sporter som hobby, utan att barnets fysiska aktivitet handlar om hur mycket ett barn i allmänhet rör på sig under en dag.

Själv anser jag att betydelsen av den fysiska aktiviteten har förändrats till det negativa under åren, detta kanske på grund av att även barnen i allt större utsträckning tar del av den virtuella världen. Även föräldrarnas allt mer krävande och stressigare vardag kan ha betydelse för hur mycket barnen ges möjligheter att utöva fysisk aktivitet. Men trots allt påverkar den fysiska aktiviteten mycket på barnets utveckling. Med hjälp av tillräcklig motion och lek stöder vi bl.a. barnets uppväxt och inläring samt förebygger en god hälsa.

Jag valde att skriva om detta ämne för att jag anser att den fysiska aktiviteten är betydelsefull för barnets utveckling. Jag vill undersöka vilka för- och eventuella nackdelar den fysiska aktiviteten har för barnets hälsa, och hur vi som pedagoger kan stöda barnet till tillräcklig fysisk aktivitet, samt hur pedagogernas syn på fysisk aktivitet påverkar deras arbete. Eftersom jag lagt märke till att daghemmen oftast har små utrymmen och få möjligheter att ha aktiviteter som inriktar sig på fysisk aktivitet, vill jag i min undersökning kartlägga hur daghemmen stöder en tillräckligt aktiv vardag för barnen.

## 2. Syfte och centrala frågeställningar

Syftet med mitt lärdomsprov är att beskriva betydelsen av den fysiska aktiviteten för barn samt undersöka hur den fysiska aktiviteten påverkar och hur den syns i vardagen på ett daghem. Genom min undersökning vill jag även få en uppfattning om vad dagvårdspersonalen anser om fysiska aktivitetens betydelse för barn. Undersökningen utförs genom kvalitativa intervjuer med personer som arbetar på daghem.

I mitt lärdomsprov kommer jag att fundera närmare på frågor som: Vad är tillräcklig fysisk aktivitet för barnen? Hur garanterar man tillräckligt god kvalitet för barnens fysiska aktivitet? Vilka är pedagogens uppgifter och ansvarsområden inom stödjandet av barnens fysiska aktivitet? Påverkar pedagogens egen syn på fysisk aktivitet hans arbete? Hur påverkar daghemsmiljön barnens fysiska aktivitet? Vilken betydelse har fostringsgemenskapen för barnets fysiska aktivitet?

I mitt lärdomsprov kommer jag inte att behandla barnens fysiologiska utveckling, utan jag vill enbart reflektera över vilken betydelse den fysiska aktiviteten har för daghemsbarn i ålder ett till fem år.

## 3. Historia bakom den fysiska aktiviteten

I dagligt tal brukar vi använda begreppen sport, gymnastik, idrott, fysisk fostran och kroppsövningar som benämningar för barnens fysiska aktivitet. Men ur ett kulturhistoriskt perspektiv har dessa begrepp olika innebörd. Fysiska fostran innefattar både fysisk aktivitet, uppfostran och hälsa. Det är alltså en tanke om en sund själ i en sund kropp. Benämningen fysisk fostran används som en gemensam beteckning för kroppsövningar och idrott, där fysisk fostran inte antyder några bestämda aktivitetstyper. Avgörandet för fysisk fostran är inte själva aktiviteten, utan dess mål. (Grindberg & Jagtoien 2000, s. 7)

Begreppet idrott användes i sin tur för både fysiska prestationer och för handlingar som hörde ihop med moral, musik och dikter. Idrottens ursprungliga betydelse var med andra ord en form av andlig och kroppslig verksamhet. I dagens värld förstås idrott som fysisk aktivitet av konkurrens-, tränings- och motionskaraktär.



Benämningen sport kommer ursprungligen från England, där ordet sport användes för olika tävlingsaktiviteter. Förutom att sport bestod av olika tävlingsaktiviteter ansåg man att för att kunna utöva sport behövs en speciell utrustning. Idag används uttrycken sport och idrott synonymt. Begreppet gymnastik kommer från de grekiska orden "gymnos" och "techne" och fritt översatt betyder gymnastik konsten att bedriva kroppsövningar. (Grindberg & Jagtoien 2000, s. 7-8)

Den fysiska aktivitetens betydelse för barnen ansågs viktig redan under 1700-talet. I början av 1700-talet användes fysisk aktivitet som medel för att minska aristokratins och adelns makt och ståndsmässiga rättigheter. Man lärde sig att genom egen färdighet kan man försvara sig. Under denna tid blev sporten den viktigaste hörnstenen i uppfostrandet. På 1800-talet blev Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) känd för slagordet "tillbaka till naturen". Rousseau anses vara en talesman för kroppens frigörelse. Han menade att barnet inte kunde lära sig enbart genom att tillföras kunskap, utan barnet måste skaffa sig kunskaper genom egna erfarenheter och iakttagelser. Rousseau ville lyfta fram att den fysiska och praktiska uppfostran var lika betydelsefull för barnets utveckling som boklig lärdom. Rousseaus tankar fördes vidare av Friedrich Fröbel (1782-1852) som använde dem speciellt inom utvecklandet av barntädgårdarna. Genom sin filosofi och sitt arbete påverkade både Rousseau och Fröbel förståelsen av att alla barn har ett egenvärde i kraft av att vara barn. Genom detta fick barnet med sin vetgirighet, lek och fysisk aktivitet ny och betydelsefull uppmärksamhet. (Grindberg & Jagtoien 2000, s. 9-14)

#### 4. Vad är fysisk aktivitet inom småbarnsfostran?

Alla barn har ett naturligt behov av rörelse och därmed hör det till dagvårdspersonalens uppgifter att ge barnen möjlighet till fysisk aktivitet. Dagvårdspersonalen skall även ha förståelse för vilken betydelse den fysiska aktiviteten har för barnets totala utveckling. (Grindberg & Jagtoien 2000, s. 15-16). För barnen blir dagarna på daghemmen oftast långa, cirka åtta till nio timmar, och därför är det viktigt att personalen planerar aktiviteter, måltider och vila enligt barnens behov. Barnet skall ges möjlighet att röra på sig tillräckligt, åtminstone två timmar om dagen, både inomhus och utomhus. Detta innebär både handledd och fri aktivitet för

barnen. (Jaakkola, m.fl. 2013, s. 471) I *Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten* fastställs att daghemmen bör erbjuda barnen möjlighet att delta i handledda motionstillfällen flera gånger under veckan. Daghemmen skall ordna motionstillfällen en gång inomhus och en gång utomhus per vecka. Tiden för dessa motionstillfällen varierar från 10 till 60 minuter, beroende på barnens ålder och aktivitetens intensitet. (Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten 2005, s. 24)

På daghem är det oftast mer lämpat att tillåta fysisk aktivitet komma till uttryck utomhus. Miljön utomhus och anordningarna som finns på lekplatserna skall inspirera barnen till att t.ex. klättra, kasta sig, springa och cykla. Till skillnad från utomhusaktiviteter är det mer naturligt att barnen inomhus håller på med aktiviteter som kräver mindre utrymme. Inomhus kan barnen t.ex. dansa, krypa och göra balansövningar. (Grindberg & Jagtoien 2000, s. 15-16)

Den fysiska aktiviteten kan komma till uttryck på flera olika delområden under daghemmets vardag. Trots att *grunderna för planen för småbarnsfostran* (2005) och *motionsrekommendationer för förskoleverksamheten* (2005) ger utgångspunkter och en god grund till planeringen för fysisk aktivitet inom dagvården, har pedagogerna ett stort ansvar över hur fysiskt aktiva barn de har i sin grupp och hur de inspirerar de mindre aktiva barnen. Målet med den fysiska aktiviteten inom dagvården är att den fysiska aktiviteten skall stödja barnets totala utveckling, hjälpa barnet att forma en positiv kroppsbild, stödja utvecklingen av grov- och finmotorik samt understöda inläringen. Men för att inte glömma bort så är ett av de största målen med den fysiska aktiviteten att barnet skall ha möjlighet att bilda en positiv bild av sig själv som idrottare och därmed uppleva glädje genom fysisk aktivitet. (Jaakkola, m.fl. 2013, s. 465-466)

#### 4.1 Varför är det så viktigt att barn rör på sig?

Fysisk aktivitet är något grundläggande för barnets fysiska uppväxt och utveckling. En gynnsam uppväxtmiljö med tillräcklig näring, sömn och hygien tillsammans med lagom fysisk aktivitet säkrar barnets muskulatur, sensor och benstommens förstärkning. Utvecklingen av andnings- och blodcirkulationssystemet hos barnet påverkar hur

barnet orkar med de vardagliga sysslorna och till exempel hur långa sträckor barnet orkar ta sig med sin egen muskel stryka. Ledernas och senornas rörelseomfång kräver även mångsidig fysisk aktivitet och lek. Nervsystemet utgör grunden till att vi skall kunna röra på oss och man har konstaterat att fysisk aktivitet stöder nervsystemets utveckling. Ett barn med ett utvecklat nervsystem har goda möjligheter för olika aktiviteter och har även lättare att lära sig. (Halme 2008, s. 18; Korhonen m.fl. 2010, s. 85-86)

Att gå, springa, hoppa, kasta och ta fast samt spark- och slagrörelser är alla motoriska färdigheter som barn kan utveckla först då dess fysiska utveckling, nervsystem och perception har utvecklats tillräckligt och barnet har fått möjlighet till fysisk aktivitet. Barnets grovmotoriska utveckling utgör grunden för den finmotoriska utvecklingen, t.ex. för att ett barn skall kunna hantera en penna behöver barnet först lära sig att kasta och fånga en boll. (Jaakkola m.fl. 2013, s. 464) Enligt forskarna är den motoriska utvecklingen alltid individuell hos barnet, men p.g.a. att arv och miljö påverkar barnets utveckling har forskare gett vissa riktlinjer för i vilken tidsram barnet skall utveckla sig motoriskt. Ett barn har t.ex. färdigheter att springa vid två till tre års ålder och hoppa vid tre till fyra års ålder. (Halme 2008, s.18)

En aktiv och stimulerande verksamhet påverkar även barnets kognitiva inläring. Processer som behandlar barnets perception har en central roll i inläringen av både kunskap, färdigheter och motorik. Barnets otillräckliga fysiska färdigheter kan förorsaka; försämrad balans, problem med kroppsuppfattning, svårigheter att kombinera rörelser från både vänster och höger sida av kroppen samt problem med rumsuppfattningen. Man har konstaterat att dessa svårigheter även hänger ihop med den kognitiva inläringen och kommer oftast fram redan vid daghemsåldern. Men detta kan förebyggas genom tillräcklig och mångsidig fysisk aktivitet under barndomen. (Rintala m.fl. 2005, s. 22-24; Jaakkola m.fl. 2013, s. 464)

Med hjälp av fysisk aktivitet bygger barnet upp minnesbilder för sig. Då ett barn självständigt rör på sig prövar, testar och jämför hen olika saker. Samtidigt som hen kan fundera på sambandet mellan orsak och verkan och kan dra slutsatser. Barnet använder sig av alla sina sinnen i sin verksamhet och därmed blir minnesbilderna starka av det hen gör. Detta underlättar sedan för barnet att komma ihåg saker vid nya situationer och i olika sammanhang. Ord är abstrakta språkliga begrepp och barnet lär sig ordens mening genom sin verksamhet och via kroppsliga erfarenheter. Därför har

fysisk aktivitet en betydelsefull roll i samband med konkretisering av de abstrakta begreppen. (Jaakkola m.fl. 2013, s. 464-465)

Spel, lekar och tävlingar mellan barnen väcker starka känslor hos barnet. I den tidiga barndomen kan barnet ha svårt att uppfatta olika känslor samt ha svårigheter i att uttrycka känslorna på ett förståeligt sätt. Att höra till någon grupp eller till ett lag ger en känsla av tillhörighet hos barnet och stöder samtidigt utvecklandet av hur barnet kan reglera sina känslor. Ett barn som är mentalt stabilt, känner sig uppskattad och är berömd har lätt till en stabil interaktion med andra barn och vuxna. Fysisk aktivitet och hur barnet uttrycker sig med kroppen har en central roll i utvecklingen av en god självkänsla hos barnet. Ett barn har lätt att uttrycka sina tankar och känslor med hjälp av rörelser, lek och dans. Då ett barn kan uttrycka sig kroppsligt utan några prestationskrav har barnet möjlighet att få en känsla av flow. Flow är ett medvetandetillstånd som inträffar när en individ är helt uppslukad av sin aktivitet och upplever full koncentration av det hen gör. Olika spel och lekar utmanar barnet även till en etisk-moralisk utveckling, eftersom gemensamma lekar och spel bygger på att man kan följa regler. (Jaakkola m.fl. 2013, s. 464-465)

#### 4.2 Hur mycket motion behöver ett barn?

En tillräcklig fysisk aktivitet stöder barnets normala utveckling, samtidigt som för lite fysisk aktivitet kan leda till bestående men i barnets uppväxt och utveckling. Enligt undersökningar kan barnen indelas i aktiva och passiva vad det gäller fysisk aktivitet. Trots att de fysiska aktiviteterna är nödvändiga för barnets uppväxt och utveckling, kommer barnet endast att ha nytta av den fysiska aktiviteten då hen njuter av det och då den fysiska aktiviteten är något frivilligt för barnet. (Halme 2008, s.20-21) För att ett barn skall må bra både fysiskt, psykiskt och socialt behöver hen åtminstone två timmar rask och tillräckligt ansträngande (så att barnet blir andfått) fysisk aktivitet om dagen. Eftersom alla barn har en individuell gräns då hen blir andfådd, skall även den fysiska aktiviteten planeras enligt barnets individuella behov. (Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten 2005, s. 10 )

Fysisk aktivitet bland barn under tre år grundar sig på barnets självständiga och frivilliga rörelse. Med den självständiga och frivilliga rörelsen menar man den aktivitet

som barnet har av egen vilja och intresse antingen ensam eller tillsammans med andra barn. Den fysiska aktiviteten bland barn under tre år skall ingå i vardagens aktiviteter och skötseltillfällen. Det är viktigt att den vuxna ger barnet rum och tid för att röra på sig enligt hans egna rörelseförmågor. (Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten 2005, s. 10-11) För barn under tre år har olika emotioner, härmningar och upprepningar stor inverkan på i vilken mån de utför självständiga aktiviteter. (Helenius m.fl. 2002, s. 201)

Även bland barn mellan tre och fem år grundar sig fysisk aktivitet mest på den självständiga och frivilliga rörelsen. Minimitiden för fysisk aktivitet är två timmar och dessa två timmar skall bestå av motion som leder till andfåddhet. Men dessa två timmar av fysisk aktivitet består vanligen av kortare aktivitetspass under dagens gång. Den vuxna skall ge barnet möjlighet att röra på sig flera gånger under dagen i varierande miljöer som inspirerar barnet till fysisk aktivitet. Både pedagoger och föräldrar skall tillsammans se till att barnet får tillräckligt med fysisk aktivitet under dagen. (Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten 2005, s. 11)

#### 4.3 Observation av fysisk aktivitet inom småbarnsfostran

För pedagogerna som arbetar med fysisk aktivitet inom småbarnsfostran är det nästan nödvändigt att skaffa sig information om vilken nivå barnet eller barngruppen står på när det gäller fysisk och motorisk utveckling, hur barnen använder sina färdigheter i sociala sammanhang och hur de tar tag i nya uppgifter som berör fysisk aktivitet. (Grindberg & Jagtoien 2000, s.105)

Daghemsbarnet befinner sig i ständig utveckling och behöver mycket tid för fysisk aktivitet eftersom de grundläggande rörelserna skall automatiseras. De flesta barnen utvecklar gradvis en god kontroll över de egna rörelserna och utvecklas enligt vad som kan förväntas på just den åldersnivån. Men det förekommer även en del svårigheter inom den motoriska utvecklingen. Detta relateras allt oftare till att barnet inte fått tillräckligt mycket tid för fysiska aktiviteter och därmed inte har haft möjlighet att automatisera sina grundläggande rörelser på ett tillfredsställande sätt. När pedagogen lägger märke till att ett barn har svårigheter med motoriken är det viktigt att ta reda på var problemet ligger. Därför är observationen en viktig del av pedagogens arbete.

(Grindberg & Jagtoien 2000, s.105) Då pedagogen upptäckt problemet och dess orsak är det hens uppgift att uppmuntra och ge barnet tid för träning av de motoriska färdigheterna så att de sedan förblir automatiserade. (Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten 2005, s. 21) Observationens kanske viktigaste uppgift är att om pedagogen upptäcker att barnet är i behov av stöd kan stödåtgärder inledas redan i ett tidigt skede och därmed förebygger man fortsatt utveckling. (Jaakkola m.fl. 2013, s. 477)

Observation av ett enskilt barn eller en barngrupp går oftast ut på direkt eller indirekt observation. Direkt observation innebär att man observerar och noterar alla saker som är aktuella att lägga märke till just där och då, samtidigt som aktiviteten pågår. Indirekt observation handlar däremot om att observatören är dold för deltagarna i aktiviteten och därmed vet deltagarna inte att de blir observerade. (Grindberg & Jagtoien 2000, s.106)

#### 4.3.1 Observation av barn mellan 0 och 3 år

Inom observationen av barn mellan 0 och 3 år skall pedagogen bland annat lägga märke till om barnet tappert och fördomsfritt försöker eller drar sig barnet lätt undan och ger upp tidigt? Utvecklas barnets färdigheter under året? Hurdan kroppsuppfattning har barnet? Kan barnet peka på en kroppsdel på begäran? Är barnets rörelser smidiga? Kan barnet springa, gå, krypa och hoppa jämfota? Uppfylls minimitiden för fysisk aktivitet under dagen? (Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten 2005, s. 21-23)

#### 4.3.2 Observation av barn mellan 3 och 6 år

Observation av barn mellan 3 och 6 år går ut på att pedagogen observerar bland annat barnets motoriska kunskaper. Kan barnet göra rörelser samtidigt och symmetriskt på båda sidorna av kroppen? Kan barnet göra rörelser över kroppens medellinje? Hurdan balans har barnet? Hur länge kan barnet stå på ett ben? Är barnets rörelser smidiga? Kan barnet reglera sin springhastighet? Kan barnet galoppa? (Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten 2005, s.23-24)

## 5. Motorik

Barnets motoriska utveckling innebär att barnet gradvis tillägnar sig olika färdigheter som har med rörelse och förflyttning att göra. Det handlar om att barnet lär sig att t.ex. lyfta på huvudet, stå och gripa tag. Den motoriska utvecklingen sker enligt vissa fasta principer i en viss ordningsföljd, oavsett kön eller etnisk tillhörighet. Dessa principer och ordningsföljder kommer till uttryck i olika utvecklingsstadier eller mognadsnivåer. Eftersom barn utvecklas i olika takt passerar barn dessa stadier olika snabbt och på olika sätt. Detta beror på att miljön samt psykiska och fysiska faktorer inverkar på barnets motoriska utveckling. Då rörelseutvecklingen kräver en viss neuro-fysiologisk mognad kan man konstatera att detta kan betraktas som ett tecken på barnets allmänna mognad. (Grindberg & Jagtoien 2000, s. 31-33)

Den motoriska utvecklingen sker under hela barnets uppväxt och redan vid födseln har barnet vissa reflexrörelser som skall hjälpa barnet i den första fasen av livet. Men barnet utvecklar snabbt även andra rörelser som indelas i grov- och finmotorisk utveckling. (Langlo Jagtoien m.fl. 2002, s. 61) Barnets grovmotoriska utveckling handlar om att barnet lär sig att hoppa, klättra och sitta. Grovmotorik är därmed en samlingsbeteckning på barnets stora rörelser, medan finmotoriken handlar om mer begränsade färdigheter, som t.ex. att sy och skriva. Grovmotoriken utvecklas från grovt koordinerade till fint koordinerade rörelser efter att barnet behärskar varje enskild rörelse och kan kombinera olika rörelser. (Grindberg & Jagtoien 2000, s. 31-32) Barnets grovmotoriska utveckling startar redan hos det nyfödda barnet och pågår ända tills barnet är sju år. Finmotoriken börjar utvecklas vid fyra månaders ålder då barnets öga-handkoordination förstärks och barnet kan se vad hen håller i handen. Den första finmotoriska utvecklingen är gripreflexen. (Ellneby 2007, s. 57-81) Den motoriska utvecklingen handlar även om en kvantitativ och kvalitativ utveckling. Den kvantitativa utvecklingen handlar om att barnet lär sig nya färdigheter, medan kvalitativa utvecklingen handlar om en förbättring av de redan utvecklade färdigheterna. (Langlo Jagtoien m.fl. 2002, s. 60)

### 5.1 Rörelseutvecklingens olika faser

Barn utvecklar vanligen de motoriska färdigheterna i en bestämd ordning, och tydligast är utvecklingen under de första levnadsåren. Den motoriska utvecklingen kan

indelas i fyra olika faser efter hur långt barnet kommit i dess fysiska utveckling, mognad och lärande. Faserna är: reflexiv, mognadsbestämd, grundläggande och naturlig samt tekniskt färdighetsrelaterad. Dessa faser kan trots allt inte ses som isolerade utvecklingsstadier i förhållande till åldern, utan indelningen är till för att praktiskt kunna beskriva särdrag och progression i den motoriska utvecklingen. Varje utvecklingsfas består av fysisk utveckling, mognad och lärande, som sedan utgör grunden för vidare utveckling. (Langlo Jagtoien m.fl. 2002, s. 82)

### 5.1.1 Reflexrörelser

Barn har medfödda rörelsemönster, reflexer, som hjälper dem att ta till sig näring, orientera sig i omgivningen och att skydda sig. Beröring av armhuden utlöser till exempel sökande efter mat. Efter att barnets hjärna mognar ersätts dessa reflexer med sammansatta rörelsemönster och reflexerna förekommer allt mindre. De medfödda reflexerna utgör en grundförutsättning för att barnets nervsystem skall kunna utvecklas. (Langlo Jagtoien m.fl. 2002, s. 83) Reflexrörelserna är starkast hos barnet under de första fyra månaderna. (Håkansson & Löfdahl 2008, s.7) En del av de medfödda reflexerna mister sin betydelse under utvecklingen, medan andra samordnas till reflexsystem som hållningsreflexer, tånjningsreflexer och toniska halsreflexer. Dessa är permanenta reflexer som har betydelse för balans, rörelser och kroppshållning. Hållningsreflexer sätter igång kroppens omedvetna arbete mot tyngdkraften för att hålla oss upprätta. För att vi skall kunna vara i balans bearbetar centrala nervsystemet kontinuerligt stimuli från både muskel-, led-, balans- och synsinnet. (Langlo Jagtoien m.fl. 2002, s. 83)

Tånjningsreflexer utlöses när en muskel och därmed muskelpolar tånjs. Signaler från muskelpolar (som är sinnesorgan i musklerna) till centrala nervsystemet utlöser impulser som får musklerna att kontrahera, alltså dra ihop sig. (Langlo Jagtoien m.fl. 2002, s. 83-84)

Den toniska halsreflexen betyder att muskelspänningen i halsmusklerna påverkar lemmarnas ställning. Reflexen kan utlösas då halsen eller huvudet böjs framåt eller bakåt. (Ellneby 2007, s.63) Den toniska halsreflexen kan till exempel märkas på spädbarn när armen på kroppens motsatta sida blir böjd då barnet ligger på mage och



vrider huvudet åt sidan. Då barnet sedan lyfter huvudet sträcks armarna. Detta handlar om att de toniska halsreflexerna är till för att kroppen får rätt ställning i förhållande till huvudet. Dessa reflexer aktiveras då barnet vrider huvudet med hjälp av syn- och balanssinnet. Då blir musklerna i halsen och nacken strama och spänningen utlöser sedan nervsignaler som får resten av kroppen att följa med i rörelsen. Därför har blicken och huvudställningen stor betydelse för barnets aktivitet. (Langlo Jagtoien m.fl. 2002, s. 84)

### 5.1.2 Mognadsbestämda rörelser

Exempel på mognadsbestämda rörelser är att barnet rullar runt, lyfter på huvudet och kryper. Dessa är alltså färdigheter som utvecklas genom fysisk tillväxt och mognad. Barnet utvecklar de mognadsbestämda rörelserna i en bestämd turordning, men individuella skillnader kan förekomma under utvecklingen, eftersom arv och mognad inverkar mycket på de mognadsbestämda rörelsernas utveckling. Barn mognar i en individuell takt samtidigt som graden av stimulering genom fysisk aktivitet påverkar den mognadsbestämda utvecklingen. Tillsammans med reflexerna är de mognadsbestämda rörelserna en del av människans genetiska arv och har utvecklats under en lång tid som en anpassning till de krav miljön ställt. De utgör även grunden för all vidare utveckling inom barnets motoriska utveckling. (Langlo Jagtoien m.fl. 2002, s. 84) De mognadsbestämda rörelserna förekommer hos ett till två åriga barn. (Håkansson & Löfdahl 2008, s.7)

I allmänhet får barn tidigare kontroll över rörelser i de övre och mellersta delarna av kroppen, medan det tar längre tid att få kontroll över den nedersta kroppsdelen. Denna utveckling kallas den cephalokaudala principen och kan iaktas redan från barnets födsel. Cephalokaudala principen betyder alltså att barnets utveckling sker uppifrån nedåt. Barn har lättare att ha kontroll över rörelser med huvudet och armarna än med rörelser med fötterna. Kontrollen över fötter och armar utvecklas från mitten av kroppen och nedåt, detta kallas för den proximodistala principen och betyder att barnet behärskar rörelser nära mitten av kroppen tidigare än rörelser i händer och fingrar. (Langlo Jagtoien m.fl. 2002, s. 85)

### 5.1.3 De grundläggande naturliga rörelserna

De mognadsbestämda rörelserna utgör barnets basala rörelsemönster och får barnet att till exempel att börja gå. Till en början är sättet barnet går på ganska primitivt men efter en tid blir gåendet allt mer avancerad. Detta beror på att barnet utöver basala gångmönster skaffat sig erfarenheter och olika rörelseminnen av att ha anpassat rörelserna till miljöns krav. Det har även skett en fysisk utveckling och mognad hos barnet som rent fysiskt förbättrar förutsättningen för rörelser. Detta i sin tur medför att barnet blir i ett tillstånd av omedveten flexibel motorisk planering med utgångspunkt i det ursprungliga gångmönstret. Därmed blir till exempel gåendet en av de grundläggande naturliga rörelserna. Detta stadium av rörelseutvecklingen är starkast hos barn mellan två och sju år. (Håkansson & Löfdahl 2008, s. 7)

Eftersom barn har ett naturligt behov av aktivitet och spänningssökande utgör de grundläggande naturliga rörelserna även grunden för barnets fortsatta motoriska utveckling. Till exempel utvecklas gångmönstret till löprörelser. Om barnets fysiska miljö är rik och utmanande för barnet har barnet lätt att utveckla flera grundläggande färdigheter, som till exempel att hoppa, gunga och lyfta. Genom att barnet provar och övar på olika rörelser blir kvaliteten på rörelserna allt bättre. Samtidigt som barnets nervsystem mognar utvecklar barnet först enkla rörelser som sedan resulterar i mer sammansatta rörelser. Därför är barnets färdighetsutveckling följande: från enkla till sammansatta rörelser, från att utföra en rörelse till att upprepa rörelser i rytmiska serier och från att utföra identiska rörelser i en rytmisk serie och övergå flytande till en annan olikartad rörelse. (Langlo Jagtoien m.fl. 2002, s. 85-87)

### 5.1.4 Tekniska färdigheter

Till skillnad från de mognadsbestämda och grundläggande naturliga rörelsernas utveckling som sker genom sinnesstimulering via den upplevelse barnet får av själva rörelseutvecklingen, har de färdighetsrelaterade eller tekniska rörelsernas utveckling som syfte att behärska olika tekniker och att kunna delta i olika idrottsaktiviteter och spel. Barnets tekniska rörelser byggs på barnets tidigare rörelseutveckling och erfarenheter, men rörelsernas grundform måste barnet lära sig genom att hjärnan får en föreställningsbild utifrån.

Speciellt under uppväxten har hjärnan en stor flexibilitet vad gäller att koppla och utveckla rörelsemönster. De medfödda rörelsemönstren anpassas ständigt till nya situationer och samtidigt lär sig barnet nya rörelsemönster som sedan sammanställs med de medfödda mönstren. (Langlo Jagtoien m.fl. 2002, s. 88) Denna rörelsernas tekniska utveckling sker först hos barn mellan sju och fjorton år. (Håkansson & Löfdahl 2008, s. 7-8)

Under barnets rörelseutveckling genomgår de redan inlärd tekniska rörelserna en kvalitetsutveckling som återspeglar processerna i det centrala nervsystemet. Barnet förbättrar de nya rörelserna tills rörelsesvaret överensstämmer med den medvetna föreställningen barnet har om rörelsen. Och då barnet upprepat rörelsen tillräckligt många gånger bildas det ett motoriskt minne som gör rörelsen automatisk och därmed behöver barnet inte belasta den motoriska och kognitiva kapaciteten. (Langlo Jagtoien m.fl. 2002, s. 88)

## 6. En aktiv fysisk miljö

All daghemsverksamhet i Finland skall styras utgående från *Grunderna för planen för småbarnsfostran* som är ett nationellt styrdokument. Syftet med denna plan är bland annat att styra den innehållsmässiga utvecklingen inom småbarnsfostran, skapa förutsättningar för utveckling inom området samt att främja verkställandet av småbarnsfostran på samma grunder i hela Finland. (Grunderna för planen för småbarnsfostran 2005, s. 11)

*Grunderna för planen för småbarnsfostran* beskriver barnets inlärningsmiljö som en helhet av fysiska, psykiska och sociala element. Utrymmen som finns på daghemmet och dess näromgivning utgör tillsammans en inlärningsmiljö för barnet. Miljön skall planeras flexibelt för att den sedan skall kunna anpassas efter behov. Om inlärningsmiljön är flexibel och mångsidig väcks barnets intresse, nyfikenhet och experimentlust som sedan utgör grunden för barnets inläring. En omgivning som är trivsam för barnen sporrar dem att utforska, leka och uttrycka sig på flera olika sätt. Inlärningsmiljön skall ha en god atmosfär där barnet kan känna sig trygg och barnets hälsa och välbefinnande står i fokus. (Grunderna för planen för småbarnsfostran 2005, s. 22; Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, s. 39-40)

För perceptionsförmågans och de motoriska grundrörelsernas utvecklande är det viktigt att barnet får öva tillräckligt på de grundläggande färdigheterna. Barnet orkar upprepa de redan inlärdade färdigheterna tiotals gånger om miljön och redskapen är varierande. I den varierande miljön måste barnet anpassa de redan inlärdade färdigheterna till den nya omgivningen och då lär barnet samtidigt nya färdigheter som igen måste anpassas till nya miljöer i framtiden. Ett barn som har goda fysiska färdigheter har mer tid och möjligheter att utforska omgivningen. Goda motoriska färdigheter minskar även risken för skador. (Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten 2005, s. 26)

Barnet skall ges möjlighet till fysisk aktivitet både inomhus och utomhus. Pedagogens uppgift är att erbjuda barnet en varierande miljö med och utan redskap. Inomhus kan fysisk aktivitet handla om aktiviteter med musik, aktiviteter i olika utrymmen och med olika redskap. Då man planerar fysisk aktivitet utomhus är det bra att beakta de olika årstiderna (höst, vinter, vår och sommar). Det kan handla om att till exempel spela fotboll på gräsmattan eller att skrinna på isen. (Autio 1995, s. 25; Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten 2005, s.28-29) Det viktigaste är att barnen skall ha möjlighet att vara ute i alla väder. Ibland är det så att barnen vill vara ute då det regnar eller då det är väldigt kallt. Då är det endast frågan om att barnen skall ha ändamålsenliga kläder på sig. (Zimmer 2001, s. 169)

Det finns flera olika undersökningar kring fysisk aktivitet och närmiljöns betydelse. Undersökningarna visar att tillgång till idrottsplatser och sportanläggningar, säkra gång- och cykelvägar samt tillgång till kollektivtrafik gynnar den fysiska aktiviteten bland barn och unga. Medan omfattande biltrafik och kriminalitet i närområdet minskar den fysiska aktiviteten. (Bremberg & Eriksson 2010, s. 178-179)

## 7. Fysiska aktivitetens betydelse för barnens hälsa

Fysiska aktivitetens inverkan på barnens hälsa och välmående är stor. Genom att barnen är fysiskt aktiva stärks deras självförtroende, koncentrationsförmågan förbättras, inlärningsförmågan ökas och det allmänna välbefinnandet gynnas. Man kan konstatera att idrott och fysisk aktivitet är bra för både hjärnan och hjärtat. (Miettinen 1999, s.125-126; Riksidrottsförbundet 2009, s.3) Tyvärr visar forskningen att klyftan

mellan fysiskt aktiva och inaktiva barn ökar konstant. De barn som deltar i ledda fysiska aktiviteter är även mer fysiskt aktiva på sin fritid, medan de inaktiva barnen förblir alltmer inaktiva. (Folkhälsan)

Tekniken präglar till stor del dagens samhälle. Detta betyder att tekniken även blivit en del av barnens vardag. För barnens fysiska aktivitet har detta betytt att barnens initiativförmåga minskat i fråga om fysisk aktivitet. Därför är det viktigt att pedagogerna allt oftare beaktar fysisk aktivitet i sin verksamhet. (Zimmer 2001, s. 13)

### 7.1 Psykiskt

Trots att fysiska aktiviteter är nödvändiga för barnets hälsa och välfärd, är det bra att poängtera att nyttan med den fysiska aktiviteten nås endast då barnet känner glädje och välbehag av de fysiska lekarna. Den fysiska aktiviteten skall alltid anpassas efter barnens individuella utvecklingsstadier och behov. (Zimmer 2001, s.45) Den fysiska aktiviteten påverkar till stor grad även barnens självuppfattning, självförtroende och självvärdering. Barn som är fysiskt aktiva anses enligt studier vara mer utåtriktade, äventyrssökande och känner sig mindre hämmade än de som är fysiskt inaktiva. (Mikaeili & Andersson 2008, s. 14)

Under fysiskt aktiva tillfällen skall pedagogerna sträva till pålitlig och frivillig atmosfär för barnen, så att barnen inte behöver känna rädsla över att visa sina svagheter eftersom barn även kan känna rädsla för de fysiska prestationerna, det kan handla om att situationerna är nya och obekanta för barnet och hen vet inte vad som förväntas eller att barnet har smärtsamma minnen från liknande situationer. Barn har en tendens att inte visa rädslan direkt, utan det kan komma fram genom att barnet vägrar att delta i aktiviteter, är uppstressad eller gråter och klämmer fast sig vid handledaren. Ett sådant beteende kan tyda på att barnet har känt att någon krävt för mycket av hen i en liknande situation. Fysiska aktivitetens förebyggande effekt nås endast då vi kan förhindra uppkomsten av rädsla bland barn samt att vi kan avlägsna de rädslor som redan finns. Pedagogerna kan hjälpa barn i dessa situationer genom att visa barnet att hen förstått varför barnet är rädd, uppmuntra och erbjuda barnet hjälp samt planera aktiviteterna så att alla barn inte behöver göra samma aktiviteter, utan att barnen har flera olika valmöjligheter. (Zimmer 2001, s. 45-46)

## 7.2 Biologiskt

Ur ett biologiskt perspektiv kan man konstatera att fysisk aktivitet förstärker skelettet. Hög bentäthet minskar risken för benskörhet som vuxen. (Folkhälsan) Fysisk aktivitet förebygger även övervikt, 2-typens diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar samt uppkomst av sjukdomar i stöd- och rörelseorganen. Fysisk aktivitet har en betydelsefull roll för de barn som är långtidssjuka eller har någon skada. För dem möjliggör en god fysisk kondition möjlighet att delta i andra jämnåriga barns aktiviteter. (Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten 2005, s. 10) Precis som vuxna kan även barn lida av huvudvärk och ryggsmärtor relativt ofta. För vissa barn kan den fysiska aktiviteten vara till hjälp. (Arvonen 2004, s. 59)

Den fysiska aktiviteten ger barnet även möjlighet att lära känna sin egen kropp och dess funktioner bättre, svettning och andfåddhet är exempel på hur den fysiska leken stöder barnets möjlighet att experimentera med sin kropp. Barnet själv kanske inte uppfattar dessa processer, men detta hjälper barnet att lättare förstå de signaler som kroppen förmedlar. (Zimmer 2001, s. 43-44)

Ett problem som nuförtiden blir allt vanligare även bland barn och unga är övervikt. Enligt studierna är ändå förekomsten av övervikt och fetma bland barn lägre i de skandinaviska länderna än i övriga i-länder. Det är viktigt att det preventiva arbetet mot övervikt och fetma fokuseras på hela befolkningen, men kostvanor och intresset för fysisk aktivitet grundläggs ändå redan i barndomen. Därför är det betydelsefullt att daghemspersonalen har förståelse över vilken betydelse en god hälsa har för barnets välmående. (Nyström & Sala, s. 7-9)

## 7.3 Socialt

Eftersom barnens värld är präglad av fysisk aktivitet hinner de inte alltid sätta sig ner då de kommunicerar med varandra, utan barn kommunicerar då de gör saker tillsammans. Barnens sociala utveckling och deras sätt att leka hänger alltså ihop. Då barnet kan känna sig fri och trygg i sin egen kropp då hen kommunicerar med andra har barnet lätt att bli en del av en social gemenskap. Genom att barnet deltar i olika fysiska aktiviteter, lekar och utflykter delar barnet gemensamma erfarenheter med

andra barn. Därmed får barnet uppleva sig själv i olika roller och har möjlighet att utveckla en social trygghet i nya situationer. Ett barn som känner sig trygg i sin egen kropp har lättare att känna tillit till andra människor än de som är rörelsemässigt osäkrare i nya situationer. (Grindberg & Jagtoien 2000, s. 61)

De viktigaste åren för barnets sociala utveckling är åren mellan tre och sex år. Beteendemönstren som då utvecklas varar oftast livet ut. I dagens värld växer barnen upp i allt mindre familjer och därmed har barnen få möjligheter att träna upp sina sociala färdigheter med syskonen. För den sociala utvecklingen är det nödvändigt att barn kommunicerar med andra barn, speciellt nyttigt är kommunikationen då barnet samspelar med barn som inte är jämnåriga. Kommunikationen handlar då om att hjälpa, lära sig och anpassa sig till den andras behov. För dessa tillfällen ger den fysiska aktiviteten goda redskap, eftersom den fysiska aktiviteten handlar om att kommunicera med lekkamraterna, reda ut konflikter, tillägna sig olika roller och att bestämma över spelregler. (Zimmer 2001, s. 26-30)

Trots att fysiskt aktiva lekar alltid sätter igång sociala inlärningsprocesser resulterar lekarna inte alltid i att barnen lär sig ta hänsyn och tolerera varandra. Vissa lekar nästan provocerar tävlingsandan och därför är det viktigt att pedagogerna är uppmärksamma för att undvika dylika lekar. (Zimmer 2001, s. 31)

## 8. Lek

Att leka, röra på sig och att undersöka är naturligt för barn. Barnen njuter av att leka och för barn är leken ett självändamål. Barnen leker inte för att lära sig utan lär sig medan de leker. Leken betraktas som social verksamhet, eftersom de andra barnen i gruppen inverkar på lekens förlopp. Barnens lekar består oftast av något de sett, hört eller varit med om. Under lekens gång skapar barnet något nytt och härmar det hen sett tidigare. Centralt för barnens lek är att element från den omgivande miljön och inslag från barnets fantasivärld vävs samman i leken. För barnet är leken ett sätt att uttrycka allt det som är betydelsefullt. (Grunderna för planen för småbarnsfostran 2005, s. 25) Lek är inte arbete för barnen, utan den anses ha en viktig uppgift i barnets totala utveckling. Genom leken utvecklas barnet både fysiskt, psykiskt och socialt. (Koivunen 2009, s. 40)

Något kännetecknande för de allra minsta barnens lek är att de gärna leker tillsammans med en vuxen eller med ett äldre barn. Men redan i ett tidigt skede börjar barnet aktivt forska i näromgivningen och genom detta får barnet färdigheter i att börja forma egna fantasilekar samtidigt som barnet aktivt börjat utveckla sitt språk. Barnet lösgör sig då från den rådande situationen och får de första impulserna från det abstrakta området. (Grunderna för planen för småbarnsfostran 2005, s. 25) Under den tidiga barndomen byter barnet ofta lekar i en snabb takt och leker mest för sig själv. Men då barnet närmar sig fyra år utvecklas lekarna till bredvid lekar, där barnen leker egna lekar bredvid varandra. Småningom övergår lekarna till att vara gemensamma och barnen börjar samarbeta med varandra. Fantasilekarna har nu övergått till att vara rollekar och lekarna är mer långsiktiga, så att barnen kan fortsätta samma lek nästa dag.

### 8.1 Lekens betydelse inom småbarnsfostran

Lekens betydelse har uppfattats positivt i daghemmen. Men ibland ser man barn som till största delen leker utan pedagogens närvaro och ledning. Trots att barnen själva väljer sina lekar och lekkamrater hör det till pedagogens uppgift att övervaka och observera barnens lek. Pedagogens närvaro under leksituationer ger barnet en känsla av trygghet och ger pedagogen en möjlighet till att leda leken samtidigt som utvärdering av konflikter blir lättare. Konflikter uppstår ibland under lekens gång och utredning av konflikter kan bli besvärliga om pedagogen inte varit närvarande. (Koivunen 2009, s. 40)

Under lekens gång använder sig barnet av sina erfarenheter och utvecklar sina problemlösningsfärdigheter. Därför är leksituationer väldigt användbara observationstillfällen för pedagoger, samtidigt som de lär sig känna barnen bättre. Barnens lekfärdigheter varierar och ibland måste barnet läras att leka. Barn som har språk- och koncentrationssvårigheter behöver i allmänhet mer stöd under lekens gång. Den fria leken ger även rum för pedagogen att se olika temperament hos barnen. (Aaltonen m.fl. 2005, s. 214; Koivunen 2009, s. 40-41)

På daghem indelas leken till fri- och handledd lek. Den handledda leken leds oftast av pedagogen som bestämmer över var leken skall ske, innehållet och över vilka lekkamraterna är. Den fria leken däremot förverkligas genom att barnet själv får bestämma över sin lek och lekkamrater. (Koivunen 2009, s. 40-41)



Daghemsverksamheten har som mål att vara så barncentrerad som möjligt och därför är det nödvändigt att den dagliga verksamhetstiden är indelad jämlikt mellan pedagogens handledda aktiviteter och barnens fria lek. Detta betyder att barnen skall ha möjlighet att leka sammanlagt fyra timmar om dagen, utomhustiden medräknad. Det är viktigt att pedagogen är tydlig med att barn får veta när leken kan börja och då den bör avslutas. Avbrott i leken bör undvikas så långt som möjligt. En duktig pedagog kan observera och analysera både barnens lek och sin egen verksamhet under lekens gång. (Helenius & Lummelahti 2013, s. 225-227)

## 8.2 Leken som en del av den fysiska aktiviteten

Under lekens gång stimuleras barnets alla sinnen, barnet har då möjlighet att träna och utveckla både sin motorik och sitt språk. Genom leken samlar barnet erfarenheter som i sin tur ger nya kunskaper, känslor, handlingar och färdigheter. (Nordlund m.fl. 2001, s. 22) De erfarenheter som barnet samlar genom leken kallas primära erfarenheter. (Zimmer 2001, s. 16) I leken prövar, utmanar och utvecklas barn hela tiden för att till slut behärska det hen gör. Barn har intuitiv kunskap över vad som är värdefullt och viktigt för deras växande, och därför är det viktigt att barn behåller sin rörelseglädje och att barnet därmed kan upptäcka kroppens och själens möjligheter. (Nordlund m.fl. 2001, s. 22)

Som pedagog är det viktigt att minnas att den handledda fysiska aktiviteten skall utgå från barnens värld. Eftersom det i barnens spontana lek och rörelse finns förutsättningen för ett livslångt intresse för rörelse, det vill säga nyfikenheten, som även är grunden för det livslånga lärandet. Därmed bör pedagogerna ta ansvar över att barnens intresse för lärande och fysisk aktivitet grundläggs redan i barndomen. För barnet skall leken vara något roligt, den skall väcka känslor av glädje och lycka samtidigt som den skall utveckla barnets kroppsliga och själsliga egenskaper. (Nordlund m.fl. 2001, s. 22-27) Ingen pedagog kan bestämma vad ett barn skall lära sig genom att leka, utan det enda man kan vara säker på är att barn lär sig något om att leka när de leker. (Grindberg & Jagtoien 2000, s. 80)

I allmänhet har daghem ansvar över barnen under den bästa tiden på dagen eftersom dagsljuset är en viktig förutsättning för uteaktivitet, som i sin tur ger goda möjligheter

till fysisk aktivitet. Då är barnen utvilade och beredda för nya utmaningar. Detta kan man även säga att är en av orsakerna till varför det måste finnas utrymme för den fysiskt aktiva leken. (Grindberg & Jagtoien 2000, s. 82-85)

Det att barnet behärskar grundläggande fysiska färdigheter har stor betydelse för barnets utveckling och förmåga att leka. De grundläggande fysiska färdigheterna är bl.a. sitta, stå, tvärstanna och kasta. Dessa färdigheter kan sedan varieras på oändligt många sätt. Då barnet behärskar de grundläggande färdigheterna, inklusive variationerna, så bra att dessa kan användas i olika lekar utökas barnets möjligheter att uttrycka känslor, visa spontanitet och att leva ut sitt rörelsebehov. För barnet är det betydelsefullt att hen får pröva hela sitt rörelse- och känsloregister inom leken. Leken i sig är meningsfull för barnen och de är helt uppslukade av den, det är barnen själva som leker som avgör vad som är tillåtet i leken. (Grindberg & Jagtoien 2000, s. 82-85)

Att leka är att vara aktiv både fysiskt och psykiskt. I vissa lekar är det viktigare att tanken, psyket eller emotionerna lyfts mera fram, medan i andra lekar är det betydelsefullt att den fysiska aktiviteten får mer uppmärksamhet. Desto fler fysiska erfarenheter barnet har och ju större kroppsmedvetande barnet tillägnat sig, desto fler möjligheter har barnet att spela på när det gäller olika typer av lek. I leken använder barn nämligen hela sig själv med tankar, rörelser och känslor. (Grindberg & Jagtoien 2000, s. 82-85)

## 9. Fostringsgemenskapens betydelse för barnets fysiska aktivitet

*"Med fostringsgemenskap inom småbarnsfostran avses att föräldrar och personal går in för att gemensamt engagera sig i och stödja barnens fostran, utveckling och inlärning"*  
(Grunden för planen för småbarnsfostran 2005, s. 36)

För de som arbetar inom småbarnsfostran är det oerhört viktigt att komma ihåg att det alltid är föräldrarna som i första hand har rättigheten att fostra sina barn och även bär det största ansvaret över detta. Det är även föräldrarna som alltid känner sitt barn allra bäst. Daghempersonalen skall däremot ta ansvar över att skapa förutsättningar för fostringsgemenskapen samt för ett jämlikt samarbete. Daghempersonalens uppgift inom fostringsgemenskapen är att erbjuda sitt yrkesmässiga kunnande för föräldrarna.

Kärnan i fostringsgemenskapen är själva barnet och dess behov. Fostringsgemenskapen förenar alltså kunnande och erfarenheterna som både föräldrarna och daghemspersonalen har om barnet för barnets bästa och skapar därmed de bästa förutsättningarna för att trygga barnets välbefinnande. Inom fostringsgemenskapen är det nödvändigt att diskutera både föräldrarnas och daghemspersonalens värderingar, ansvarsområden samt olika synsätt för att förebygga ett gott samarbete. Ett gott samarbete vid eventuella problemsituationer gynnar barnets situation. (Grunden för planen för småbarnsfostran 2005, s. 36-37)

Enligt *Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten* är det pedagogernas uppgift att informera föräldrarna om vilken betydelse den fysiska aktiviteten har för barnets totala utveckling. Pedagogerna skall även uppmuntra föräldrarna att motionera och leka tillsammans med barnet. Därmed kan vi garantera att barnet rör sig även efter daghemsdagen. (Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten 2005, s.32) Ibland kan föräldrarna ha svårt att hitta på passande och åldersrelaterade aktiviteter för barnen. En orsak till detta kan vara att det inte finns tillgång till inspirerande redskap och därmed blir det pedagogens uppgift att i fostringsgemenskapens anda stödja föräldrarna och ge råd om alternativa fysiska aktiviteter för familjen i fråga. Forskningen visar att föräldrar som själva är fysiskt aktiva uppskattar daghemmens engagemang för den fysiska aktiviteten och önskar att barnen får utöva fysiska aktiviteter under daghemsdagen. (Arvonen 2004, s.139-140) Som pedagog kan det även vara bra att påminna föräldrarna ibland om att en förälder som själv är i en god fysisk kondition har ork för vardagen på ett annat sätt än de som inte har en så bra fysisk kondition. (Arvonen 2007, s. 9)

## 10. Sammanfattning av teoridelen

Syftet med denna undersökning är att undersöka hur barnens fysiska aktivitet beaktas på ett daghem samt hur den fysiska aktiviteten syns inom daghemsvardagen. Genom denna undersökning vill jag även undersöka vad daghemspersonalen anser om fysiska aktivitetens betydelse för barnens totala utveckling.

I början av teoridelen beskriver jag fysiska aktivitetens historia och vad fysisk aktivitet inom småbarnsfostran är. Alla barn har ett naturligt behov av att röra på sig och det är

viktigt att daghemspersonalen ger barnen möjlighet att vara fysiskt aktiva flera gånger under daghemsdagen. Pedagogernas uppgift är att planera aktiviteter, vila och måltider enligt barnens bästa. *Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten* beskriver att barnen skall ha möjlighet att vara fysiskt aktiva två timmar under dagen. Enligt rekommendationerna skall daghemmen ordna tillfällen för fysisk aktivitet både inomhus och utomhus. Målet med den fysiska aktiviteten inom dagvården är att den fysiska aktiviteten skall stödja barnets totala utveckling, hjälpa barnet att forma en positiv kroppsbild, stödja grov- och finmotorik samt understöda inläringen.

Fysisk aktivitet för barn under tre år grundar sig för det mesta på barnets självständiga och frivilliga rörelse. Detta betyder att barnens aktivitet skall ske av egen vilja och intresse antingen ensam eller tillsammans med andra barn. Den fysiska aktiviteten för barn mellan tre till fem år består vanligen av korta aktivitetspass under dagens gång. Trots att pedagogerna har en betydelsefull roll inom barnens fysiska aktivitet är det även föräldrarnas uppgift att ge barnen möjlighet att vara fysiskt aktiva. I fostringsgemenskapens anda kan pedagogerna stödja och ge råd till föräldrarna om hur de kan vara aktiva med sina barn samt vilken betydelse den fysiska aktiviteten har för barnens totala utveckling.

För att barnen skall kunna vara fysiskt aktiva behöver de utveckla sina motoriska färdigheter som i sin tur utgör grunden för rörelse. Den motoriska utvecklingen sker enligt vissa fasta principer i en viss ordningsföljd. Barn utvecklas alltid i olika takter och därmed passerar barn dessa stadier olika snabbt och på olika sätt. Motoriska utvecklingen indelas i grov- och finmotorisk utveckling. Barnens rörelseutveckling indelas i reflexrörelser, mognadsbestämda rörelser, grundläggande och naturliga rörelser samt tekniskt färdighetsrelaterade rörelser.

Barnens lek utgör även en betydelsefull roll för deras fysiska aktiviteter samtidigt som möjlighet till varierande och för barnen intressanta miljöer påverkar deras vilja att vara aktiva. Eftersom den fysiska aktiviteten är betydelsefull för barnets totala utveckling påverkar den även positivt på hens hälsa psykiskt, biologiskt och socialt.

## 11. Undersökningens genomförande

I detta kapitel kommer jag att beskriva hur jag genomfört undersökningen och vilka tillvägagångssätt jag använt mig av, samtidigt som jag motiverar varför jag valt att använda mig av en kvalitativ undersökningsmetod, hur jag valt min undersökningsgrupp samt hur jag beaktar sekretess i detta lärdomsprov. Jag kommer även att beskriva hur jag utförde själva undersökningen.

### 11.1 Metodval

Jag har valt att använda mig av en kvalitativ undersökningsmetod i form av intervjuer. Varför jag valde att använda mig av intervjuer är, för att jag genom intervjuerna har bättre möjlighet att få en bredare bild över vad daghemspersonalen anser om den fysiska aktivitetens betydelse för barnen. Om jag använt mig av en kvantitativ metod, skulle jag kanske inte få så personliga och heltäckande svar som jag nu genom den kvalitativa metoden har möjlighet att få. Detta kan bero på att människor oftast har lättare att uttrycka sig verbalt än skriftligt.

Med min undersökning ville jag få en omfattande och grundlig uppfattning om vad daghemspersonalen anser om den fysiska aktivitetens betydelse för barnens utveckling samt hur den fysiska aktiviteten syns på daghem. Genom att använda mig av den kvalitativa undersökningsmetoden och själv intervjua respondenterna, anser jag att jag lättare når målet jag har för undersökningen, alltså att få en omfattande och grundlig syn på den fysiska aktiviteten enligt daghemspersonalen. Med intervjuer har jag även lättare att ställa följdfrågor och förtydliga mina frågeställningar i fall det behövs. Detta kan även berika mitt arbete. Då jag använder mig av den kvalitativa metoden har jag även vid intervjutillfällen möjlighet att stanna upp vid något som kanske just den respondenten har mer intresse för. Som Kvale (1997, s. 13) konstaterar så är samtal något grundligt för mänskligt samspel. Samspel behövs för att vi skall lära oss att känna varandra och att förmedla den kunskap vi har. Intervjun som en forskningsmetod är ett samtal som har struktur och ett syfte. Om vi som goda intervjuare lyssnar och ställer följdfrågor till respondenterna och är lyhörda över vad just den respondenten är intresserad av har vi möjlighet att ännu bättre nå det vi vill

med vår undersökning. Det är i synnerhet därför jag valt att använda mig av den kvalitativa undersökningen.

Om jag använt mig av den kvantitativa forskningsmetoden skulle undersökningen ha skett genom att jag skickat ut enkäter med specifika frågor. Jag anser själv att ett problem med den kvantitativa undersökningen som utgörs genom enkäter är att respondenternas svar kan vara kortare och mer begränsade än om jag använder mig av den kvalitativa metoden. Ett annat problem som kan förekomma vid den kvantitativa metoden är att hur jag formulerar mina frågor så, att jag får så omfattande information som möjligt från mina respondenter.

### 11.2 Val av respondenter

Valet av respondenter började med att jag ansökte om ett forskningslov (Se bilaga) av den kommun daghemmen fanns på. Därefter kontaktade jag föreståndaren på det daghem som jag ville göra mina intervjuer på. Föreståndaren frågade sedan personalen om vilka som har intresse och möjlighet att ställa upp för denna undersökning. Eftersom jag valt att inte begränsa min undersökning till enbart barntädgårdslärarnas syn på den fysiska aktiviteten är det viktigt att jag intervjuade även barnskötare. Jag intervjuade två barntädgårdslärare samt två barnskötare. Eftersom jag valde att enbart undersöka ett daghem kan jag därför inte göra någon statistisk utvärdering av ämnet, men jag önskar att denna undersökning ändå ger en grundlig bild av vad den fysiska aktiviteten betyder för barnens utveckling.

### 11.3 Datainsamling och sekretess

Efter att jag fått besked från daghemsföreståndaren om vilka fyra i personalen som var intresserade av ämnet och vill vara respondenter för mitt lärdomsprov skickade jag de färdigt formulerade intervjufrågorna till föreståndaren som sedan delade ut dem till respondenterna. Detta gjorde jag för att respondenterna skulle ha möjlighet att bekanta sig med frågorna och därmed ha bättre möjlighet att besvara frågorna ur flera olika synvinklar. Under intervjun märkte jag att detta var bra, alla av respondenterna hade förberett sig noga.

Intervjuerna skedde i enrum med respondenterna på daghemmet och vid intervjutillfällena använde jag mig av bandspelare. Före intervjun berättade jag för respondenterna om mitt lärdomsprov i stora drag och fick bekräftat att det passade att jag bandade in intervjun. Jag poängterade att efter att jag skrivit ner intervjuerna kommer jag att radera det bandade materialet. Och efter att jag skrivit färdigt mitt lärdomsprov kommer jag också att förstöra det skrivna materialet från intervjuerna. Detta för att skydda respondenternas identiteter. Före intervjuerna berättade jag även för respondenterna att det inte kommer att framkomma något som kan avslöja deras identiteter i lärdomsprovet.

#### 11.4 Analysmetod

I redovisningen av materialet (se kapitel 10) och då jag analyserat intervjuerna har jag använt mig av meningskoncentrering, som enligt Kvale (1997, s. 174) betyder att man formulerar respondenternas svar mer koncist. Detta har betytt att jag har försökt hitta det viktigaste i det som respondenterna sagt och formulerat om materialet till kortare meningar.

Jag kommer att gå igenom resultaten från intervjuerna var för sig och jämföra respondenternas svar med varandra för att hitta likheter och olikheter. Under redovisningen kommer jag att använda mig av citat från intervjuerna för att bättre påpeka vad respondenterna berättat. Jag vill att citaten hjälper läsarna att bättre förstå respondenternas personliga tankar och åsikter om barnens fysiska aktivitet. Då jag citerar från någon intervju använder jag mig av kursiv stil och citattecken.

### 12. Resultatredovisning

I detta kapitel kommer jag att redovisa resultatet från de intervjuer som jag utfört genom att beskriva och citera de svar jag fått i intervjuerna. Respondenterna i min undersökning består av två barnskötare samt två barnträdgårdslärare, alla med olika lång arbetserfarenhet. Eftersom jag anser att både barnskötarens och barnträdgårdslärarens arbete är betydelsefullt för barnens fysiska aktivitet har jag valt att inte rikta in mig till en viss yrkesgrupp.

## 12.1 Fysiska aktivitetens betydelse för barnens utveckling

Jag började intervjuerna (se bilaga 1) med att fråga om respondenterna ansåg att den fysiska aktiviteten är betydelsefull för barnets totala utveckling. Detta ville jag fråga på grund av att jag var intresserad över att få en uppfattning om i vilken mån daghemspersonalen uppfattar att den fysiska aktiviteten påverkar daghemsbarnets totala utveckling. Fysiska aktivitetens betydelse beskrivs i kapitel 4 och 7 i teoridelen.

Alla respondenter svarade att de anser att fysiska aktiviteten har betydelse för barnets totala utveckling. Tre av fyra respondenter lyfte fram betydelsen av fysiska aktiviteten för barnets psykiska, fysiska och sociala utveckling samt även för barnets motoriska utveckling. En av respondenterna svarade följande:

*"Liikunta on minusta tosi tärkeä osa lapsen kehitystä, se kehittää niin motorisia kuin sosiaalisiakin taitoja ja tukee lihaksistoa samalla. Sosiaaliset taidot kehittyvät kun lapset leikkii sääntöleikkejä."*

Halme (2008) beskriver fysiska aktiviteten som något nödvändigt för barnens utveckling och uppväxt, men poängterar samtidigt att barnen endast kan ha nytta av den fysiska aktiviteten då hen njuter av det och att den fysiska aktiviteten är något frivilligt för barnet. Fram till detta kom även en av respondenterna som beskrev, att barnen skall få känna glädje och få uppleva känslor av lycka i samband med fysiska aktiviteter. Två av respondenterna lyfte fram fysiska aktivitetens betydelse för barnets perception.

Den fysiska aktiviteten påverkar även barnens kognitiva inlärning. Jaakkola m.fl. (2013) skriver att svårigheter i den kognitiva inläringen förekommer redan under daghemsåldern och att dessa problem kan förebyggas med tillräcklig och mångsidig fysisk aktivitet. En av respondenterna lyfte fram även detta och beskrev följande:

*"Liikunta ja oppiminen liittyy vahvasti yhteen. Jos ajatellaan, että lapsella on kielellisiä vaikeuksia niin aina yleensä ensimmäiseksi lähdetään liikunnallisista asioista liikkeelle."*

Jag frågade personalen om vad de anser att är tillräckligt med fysisk aktivitet för barn under en daghemsdag. Detta ville jag fråga för att få reda på om personalen har en uppfattning om hur mycket barnen skall ha aktiviteter under daghemsdagarna enligt rekommendationerna.



Enligt *motionsrekommendationer för förskoleverksamheten* behöver barn åtminstone två timmar raskt och tillräckligt ansträngande (så att barnet blir andfått) fysisk aktivitet om dagen. Två av fyra respondenter lyfter fram rekommendationerna om två timmar fysisk aktivitet om dagen.

*"Ohjeistuksien mukaan pitäisi olla kaksi tuntia semmosta reipasta liikuntaa päivässä, musta siinä on perää."*

*"Näkisin niin, että lapsen päivässä ei pitäisi olla montaa hetkeä jolloin hän ei ole fyysisesti aktiivinen. Istumiset ja paikallaan olo tulisi olla poikkeuksia, esimerkiksi ruokailu tai ohjattu toiminta ovat poikkeuksia. Ajattelen, että lapsi on tehty liikkumaan ja lasten liikkumista ei tulisi rajoittaa."*

Men två respondenter kom fram till att eftersom barnen är så olika behöver de även olika mycket fysiska aktiviteter.

*"Riippuu lapsesta ja lapsen iästä. Isommat tarvitsevat enemmän liikuntaa kuin pienet, luonne merkitsee, lapsi joka istuu paljon paikallaan tulisi aktivoida liikuntaan."*

## 12.2 Fysiska aktivitetens påverkan på barnets motoriska utveckling och lek

Enligt Grindberg och Jagtoien (2000) sker den motoriska utvecklingen under hela barnets uppväxt. Redan vid födseln har barnet vissa reflexrörelser och efter ett tag utvecklas barnets fin- och grovmotorik. För att barnet skall kunna vara fysiskt aktiv behöver motoriken utvecklas enligt vissa principer. Som nästa fråga i min undersökning hade jag att vilken påverkan den fysiska aktiviteten har för barnets motoriska utveckling enligt daghemspersonalen.

Alla fyra respondenter ansåg att barnets motoriska utveckling och barnens fysiska aktivitet hör ihop. Respondenterna berättade att genom aktiviteter lär sig barnet att behärska sin kropp och reglera sin styrka, rörelseförmågan utvecklas, hantering av föremål blir säkrare och balansen förbättras.

En av respondenterna lyfte fram betydelsen av att hur mycket grov-och finmotoriken påverkar varandra samt att hur viktigt det är att barn har möjlighet att göra flera olika saker. Jag är personligen av samma åsikt som respondenten, att det är viktigt att barn har möjlighet att utöva sig på flera olika delområden. Daghemsvardagen skall vara mångsidig och flexibel för barnet och dess behov.

*"Tekemällä oppii, ei niitä motorisia taitoja opi jos istuu paikoillaan. Karkeamotoriikka ja hienomotoriikka on hyvin kytköksissä toisiinsa. Esimerkiksi lasta jolla on käden motoriikassa hankaluuksia ei lähdetä korjaamaan sillä että tehdään lisää kynäharjoituksia vaan lisätään karkeamotoriikkaa. Jolloin vaikutus siirtyy myös hienomotoriikan puolelle."*

Nordlund m.fl. (2001) skriver att genom lek stimuleras barnets alla sinnen och att hen har då möjlighet att träna och utveckla sin motorik. För barnen är leken väldigt meningsfullt och oftast är de helt uppslukade av den, därför är leken en del av barnens psykiska och fysiska utveckling och utgör därmed även en stor del av barnens fysiska aktivitet. Jag frågade respondenterna att vilken betydelse har leken för barnens fysiska aktivitet. Tre av fyra respondenter svarade att en stor del av barnens fysiska aktivitet förekommer via leken.

*"Liikunta toteutuu varmasti leikin kautta. Leikin kautta tulee sitä iloista mieltä joka kannustaa siihen liikkumiseen."*

I kapitel 8.1 beskriver jag leken som handledd eller fri lek för barnen. I intervjun påpekade en av respondenterna att fri och handledd lek är båda lek för barnet. Men att hen inte är säker på att förverkligas tillräcklig fysisk aktivitet i dagens läge i den fria leken speciellt om barnen leker inomhus. En intressant kommentar från en respondent var, att den handledda leken, som en fysisk aktivitet, kan föra med sig känslor av rädsla, speciellt för de blygare barnen. Rädsla i samband med fysisk aktivitet har jag beskrivit ovan i kapitel 7.1.

*"Aremmille lapsille voi liikuntasalissa "juoskaa!" huuto olla liikaa, mutta vapaassa leikissä lapsi juoksee huomaamatta sitä itse."*

### 12.3 Daghemsmiljöns påverkan på det vardagliga arbetet

Kapitel 4 i lärdomsprovets teoridel handlar om vad fysisk aktivitet inom småbarnsfostran är. Bland annat skriver Jaakkola m.fl. (2013) och Grindberg och Jagtoien (2000) om att barnen skall ges möjlighet att vara aktiva åtminstone två timmar om dagen inomhus och utomhus och att aktiviteterna skall vara handledda eller fria för barnen.

På grund av att fysisk aktivitet skall erbjudas barnen i flera olika miljöer, har jag frågat respondenterna om hur daghemsmiljön påverkar möjligheten att förverkliga fysiska aktiviteter.

Alla fyra respondenter svarade att daghemsmiljön påverkar mycket då det gäller att planera och förverkliga fysiska aktiviteter. Två av respondenterna svarade att just på deras daghem har de goda möjligheter att förverkliga flera olika aktiviteter för barnen, de har en stor inomhussal som är tillgänglig för alla samt en grusplan utomhus. En av respondenterna poängterade att om utrymmen är små förblir den fysiska aktiviteten begränsad. Respondenten svarade följande:

*"Ympäristöllä on merkitystä, pienissä tiloissa on hankalampaa. Jos olisi huoneet täynnä sänkyjä niin tuskin tulisi liikuttua, pitäisi varoa."*

Alla fyra respondenter lyfte även fram hur viktigt det är att ha skog nära daghemmet, så att barnen kan vara fysiskt aktiva även i denna miljö. Två respondenter sade att trots allt är det personalens uppgift att se till att barnen har möjlighet att röra på sig tillräckligt, att verksamheten inte alltid är begränsad till själva daghemsbyggnad.

*"Se on osa työtä kartoittaa että minkälaisia mahdollisuuksia päiväkodissa on. Sitten on hyvä muistaa että keinoja kyllä löytyy, päiväkotie ei ole aina sidottu siihen fyysiseen verkostoon vaan voi lähteä myös muualle."*

Under intervjun frågade jag även hur respondenterna i sina egna barngrupper beaktar den fysiska aktiviteten. Alla fyra respondenter svarade att de har tillgång till gymnastiksal en gång om veckan och under andra veckodagar har de möjlighet att hämta redskap till barngrupperna, speciellt viktigt var detta för de mindre barnen. En av respondenterna lyfte fram även betydelsen av att aktiviteterna kan vara korta, bara de återkommer varje dag. Då kan man prata om vardagsmotion för barnen.

*"Puhutaan arkiliikunnasta, eli harjoitellaan niitä taitoja päivittäin, vaikka kun mennään piiriltä syömään niin tehdään joku temppu, hypitään muotomattojen päältä eli tehdään tämmösiä pieniä juttuja jotka vaikka kestää vaan pari minuuttia."*

En annan respondent svarade följande:

*"Lyhkäsiä pyrähdyksiä, eikä aina tarvi korostaa sitä että nyt on liikuntahetki, vaan liikunta tulee siinä pienesti mukana"*

En av fyra respondenter sade att vid integrerade grupper blir den fysiska aktivitetens betydelse en väldigt viktig del av vardagen. Personligen håller jag med respondenten om att den fysiska aktiviteten är oerhört viktig speciellt för barn som har svårigheter av olika slag. Eftersom den fysiska aktiviteten påverkar en så stor del av barnens utveckling.

#### 12.4 Fostringsgemenskapen och daghemspersonalens egen syn på fysisk aktivitet

I *Motionsrekommendationerna för förskoleverksamheten* (2005) skrivs att det är pedagogernas uppgift att informera föräldrarna om vilken betydelse den fysiska aktiviteten har för barnets totala utveckling samt uppmuntra föräldrarna att motionera och leka med barnet. Samarbetet mellan vårdnadshavarna och daghemspersonalen kallas fostringsgemenskap och som jag i kapitel 9 beskrivit, har fostringsgemenskapen även en viktig roll för barnens fysiska aktivitet. Därför har jag i intervjuerna frågat respondenterna hur den fysiska aktiviteten syns i form av fostringsgemenskap i det vardagliga arbetet.

Alla fyra respondenter kom fram till att fostringsgemenskap i form av fysisk aktivitet kommer fram tydligast med de föräldrar som själva är intresserade över vad det händer på daghemmet och är själva aktiva motionärer. Alla respondenter svarade att detta syns i bäst då dessa föräldrar kommer ihåg att ta med tassar och gymnastikkläder för barnen till daghemmet.

*"Kasvatuskumppanuus on osa liikuntaa, kun vanhemmat ymmärtää että liikunta on tärkeää, tuovat he jumppavaatteita ja liikuntavälineitä mukanaan."*

Som jag ovan konstaterade är pedagogernas uppgift att ge råd till föräldrarna om hur viktigt det är att barnen rör på sig. Till detta kom fram även tre av respondenterna.

En av respondenterna svarade följande:

*"Meiltä saa tietoa liikunnan merkityksestä, että jos lapsi pelaa kotona istuen illat pitkät täytyisi meidän osata antaa vanhemmille sitä tietoa että tämä ei ole sitä mitä lapsi tarvitsee"*

En annan kommentar var däremot att:

*"Aina pitää muistaa että vanhemmat ovat ne jotka päättää. Jos vanhemmat päättää jotakin niin silloin meidän täytyy vain päiväkodissa yrittää lisätä sitä liikuntaa."*

Till sist var jag intresserad över att anser daghemspersonalen att deras egen uppfattning om den fysiska aktiviteten påverkar deras arbete. Alla fyra respondenter svarade att den egna synen på motion påverkar deras arbete positivt. Tre av fyra respondenter lyfte fram tanken om att då personalen tänker positivt kring fysisk aktivitet, så överförs även det positiva till barnen.

*"Kun itse ajattelee positiivisesti niin kyllä se varmasti viestii niille lapsillekin, että liikunta on hauskaa. Jos on semmonen että "taas on metsäretki", "onko mun taas pakko lähteä tuonne ulos?" ja jos sen sanoo vielä ääneen niin varmasti se jää lasten päähän."*

Alla fyra respondenter kom fram till att då de själva njuter av att röra på sig, vill de även möjliggöra för barnen en känsla av välbehag genom fysisk aktivitet.

*"Kun siitä liikunnasta tulee niin hyvä olo niin sitä haluaa lapsille sitä samaa."*

Eller som en annan svarade:

*"Kun itse tykkää liikkua ulkona ja ymmärtää sen liikunnan tärkeyden, haluaa että lapsetkin saisi kokea sen saman. Samalla jaksaa itse paremmin; on erilailla voimaa ja jaksaa henkisesti paremmin."*

Själv är jag av samma åsikt som respondenterna, om man själv har en god kondition orkar man vardagen på ett helt annat sätt. Samtidigt förstår man kanske ännu bättre hur viktigt det är att även barn rör på sig och kan känna glädje genom det.

## 12.5 Sammanfattning av resultatet

Den genomförda undersökningen visade att alla fyra respondenter ansåg att den fysiska aktiviteten har en stor betydelse för barnens totala utveckling. Den fysiska aktiviteten påverkar barnens psykiska, fysiska, sociala och motoriska utveckling. Enligt motionsrekommendationer för förskoleverksamheten skall barnen ha möjlighet att vara fysiskt aktiva åtminstone två timmar under dagen, två av mina respondenter beskrev rekommendationerna under intervjun. Två av respondenterna sa att eftersom barnen är så olika behöver de även olika mycket fysiska aktiviteter. Det viktigaste med fysiska aktiviteter inom småbarnsfostran är att barnen skall få känna glädje genom att vara fysiskt aktiva.

Genom den fysiska aktiviteten utvecklas barnens motoriska färdigheter, då barnen utför varierande aktiviteter lär sig barnet att behärska sin kropp, reglera sin styrka och förbättrar samtidigt sin balans. Leken utgör en stor del av daghemsbarnens vardag och är även en del av den fysiska aktiviteten. I min undersökning beskrev respondenterna att den största delen av den fysiska aktiviteten förekommer som lek. En viktig kommentar från en av respondenterna var att det är bra att komma ihåg att fysiska aktiviteten som handledd lek kan föra med sig känslor av rädsla för de blygare barnen.

Min undersökning visade att daghemsmiljön påverkar mycket på möjligheten att planera och förverkliga fysiska aktiviteter. De respondenter jag intervjuade för min undersökning berättade att de är väldigt glada över att just på deras daghem har de goda möjligheter att förverkliga flera olika aktiviteter för barnen, de har en stor gymnastiksal, grusplan på gården samt skog i närheten av daghemmet. En av respondenterna beskrev följande: *"Se on osa työtä kartoittaa että minkälaisia mahdollisuuksia päiväkodissa on. Sitten on hyvä muistaa että keinoja kyllä löytyy, päiväkotia ei ole aina sidottu siihen fyysiseen verkostoon vaan voi lähteä myös muualle"*. Detta anser jag att förtydligar tanken om att det finns flera möjligheter att förverkliga tillräcklig fysisk aktivitet för barnen, att daghemsverksamheten inte alltid måste planeras att vara inom den fysiska daghemsbyggnaden.

Barnens fysiska aktivitet utgör även en del av fostringsgemenskapen. I min undersökning beskrev respondenterna att fostringsgemenskapen i form av fysisk aktivitet kommer tydligast fram med föräldrar som själva är intresserade av idrott. Pedagogernas uppgift är att ge råd om vilken betydelse den fysiska aktiviteten har för barnens totala utveckling.

Alla av mina respondenter ansåg att daghemspersonalens egen uppfattning om den fysiska aktiviteten påverkar deras arbete positivt, då personalen själv njuter av att röra på sig vill de även att barnen skall ha möjlighet att känna välbehag genom fysiska aktivitet. Som en gemensam sammanfattning kan man konstatera att den fysiska aktiviteten utgör en stor del av daghems vardagen och är väldigt betydelsefull för barnens utveckling.

### 13. Avslutande diskussion

I detta kapitel kommer jag att sammanfatta och diskutera resultaten av min undersökning samt besvara de frågor jag ställde i början av examensarbetet. Förutom detta, kommer jag även kortfattat återge den mest centrala teoretiska bakgrunden.

Syftet med min undersökning har varit att undersöka hur den fysiska aktiviteten påverkar och syns inom småbarnsfostran. Samtidigt ville jag genom denna undersökning undersöka vad daghemspersonalen anser om fysiska aktivitetens betydelse för barn. De centrala frågeställningarna jag ställde mig i början av arbetet var: Vad är tillräcklig fysisk aktivitet för barnen, i vilken mån påverkar pedagogerna barnens fysiska aktivitet samt påverkar pedagogens egen syn på fysisk aktivitet hans arbete. Resultatet i undersökningen är att barnens fysiska aktivitet är väldigt betydelsefull för deras totala utveckling. Den fysiska aktiviteten påverkar barnens psykiska, fysiska, sociala och motoriska utveckling. Genom denna undersökning kom jag fram till att daghemspersonalen har förståelse över att barnen skall ha möjlighet att vara fysiskt aktiva åtminstone två timmar om dagen. Men det är trots allt viktigt att komma ihåg att eftersom barnen är så olika, behöver de även varierande mycket stöd och uppmuntrande till fysiska aktiviteter. Det viktigaste är att barnen skall få känna glädje genom olika aktiviteter. Undersökningen visade att personalens egen syn på den fysiska aktiviteten påverkar deras arbete, en positiv inställning till den fysiska

aktiviteten påverkar arbetet positivt. Andra faktorer som påverkar möjligheten att planera och genomföra olika fysiska aktiviteter på daghemmen är den fysiska daghemsmiljön.

Men genom denna undersökning kom jag fram till att det är pedagogernas uppgift att ta reda på vilka möjligheter daghemmet och dess närmiljö erbjuder för genomförandet av olika fysiska aktiviteter. Daghemmen är inte alltid bundna till dess fysiska byggnad. Pedagogernas viktigaste uppgift i samband med fysiska aktiviteter är att uppmuntra, hjälpa till och ge tid och möjligheter för olika fysiska aktiviteter.

För att komma fram till detta resultat inledde jag mitt examensarbete genom att beskriva vad fysisk aktivitet inom småbarnsfostran är, vilken betydelse den fysiska aktiviteten har för barnens totala utveckling samt fysiska aktivitetens betydelse för barnens motoriska utveckling. Jag valde att göra detta för att läsaren redan i början av examensarbetet skall få en grundlig bild av hur mycket den fysiska aktiviteten egentligen påverkar barnens utveckling. Alla barn har ett naturligt behov av att röra på sig och barnen skall ha möjlighet att vara aktiva åtminstone två timmar om dagen, både inomhus och utomhus. Pedagogerna skall ge barnen möjlighet till handledda och fria aktiviteter, tiden för de olika fysiska aktiviteterna kan variera enligt barnens ålder och aktivitetens intensitet från 10 till 60 minuter.

Den fysiska aktiviteten kan komma till uttryck på flera olika delområden under daghemmets vardag. De nationella styrdokumenterna *Grunden för planen för småbarnsfostran* (2005) samt *motionsrekommendationen för förskoleverksamheten* (2005) ger utgångspunkter för planeringen av fysiska aktiviteter inom dagvården, men till sist är det pedagogerna som har det största ansvaret över att hur aktiva barn de har i sin grupp. Målet med den fysiska aktiviteten inom dagvården är att den fysiska aktiviteten skall stödja barnets utveckling, hjälpa barnet att forma en positiv kroppsbild, stödja utvecklingen av grov- och finmotorik samt understöda inlärningen. Barnens motoriska utveckling utgör en stor del av hur aktiva barnen är. Den motoriska utvecklingen innebär att barnen gradvis tillägnar sig olika färdigheter som underlättar rörelse och förflyttning.

Eftersom leken utgör en stor del av daghemsvardagen ville jag i detta examensarbete beskriva leken som en del av den fysiska aktiviteten. Att leka är att vara aktiv både fysiskt och psykiskt. Genom att barnet behärskar de grundläggande fysiska



färdigheterna utökas barnets förmågor att leka. Då barnets grundläggande fysiska färdigheter är så bra att de kan användas i olika lekar utökas barnets möjligheter att uttrycka känslor, visa spontanitet och barnet har då även lättare att leva ut sitt rörelsebehov.

Den fysiska aktiviteten påverkar barnens hälsa och välmående i överlag, därför valde jag att lyfta fram detta i examensarbetet samtidigt som jag anser att det är väldigt viktigt att dagvårdspersonalen har en uppfattning om att hur stor betydelse den fysiska aktiviteten har för barnens sunda uppväxt. Som en sammanfattning kan man konstatera att den fysiska aktiviteten är bra för både hjärnan och hjärtat. Jag indelade fysiska aktivitetens betydelse för hälsan i psykisk, biologisk och social hälsa. För den biologiska delen tycker jag att det var svårt att hitta material till. I överlag anser jag att det fanns tillräckligt med material tillgängligt angående detta ämne, kanske på grund av att den fysiska aktiviteten och dens mening för barnens utveckling allt mer lyfts fram. Detta tycker jag att är väldigt bra och nyttigt. Något som försvårade mitt arbete var att jag hade nästan enbart möjligt att få tag på finsk språkig litteratur och har därmed översatt det mesta.

I min undersökning hade jag fyra respondenter och undersökningen genomfördes genom kvalitativa intervjuer. Intervjuerna skedde individuellt och ostört. Respondenterna var både barnskötare och barnträdgårdslärare, undersökningens resultat grundar sig på respondenternas kunskaper, åsikter och erfarenheter. För att jag skulle ha fått ett beredare resultat skulle jag ha kunnat intervjua även daghemspersonal från ett annat daghem. Då skulle jag säkert ha haft möjlighet att få en ännu bredare uppfattning om vad daghemspersonalen anser om fysiska aktivitetens betydelse. Men jag anser att jag trots allt fick en tillräckligt bred bild av fysiska aktivitetens betydelse för småbarnsfostran eftersom daghemmet där mina respondenter arbetar är ett av Finlands största daghem med över 200 barn och daghemmet har sammanlagt sju olika avdelningar.

Jag tycker personligen att resultatet hänger ihop med mitt syfte och jag kan reflektera teorin med resultatet av undersökningen. En stor del av vad respondenterna kom fram till finns även skrivet i teoridelen. Som sammanfattning kan jag konstatera att jag är nöjd med min undersökning, personligen tycker jag att jag fick svar för de frågeställningar jag ställde i början av arbetet. Jag lärde mig många nya saker under skrivandets gång och jag hoppas att ni som läser detta kan ha nytta av detta arbete. För

vidare forskning inom barnens fysiska aktivitet skulle jag kunna tänka mig att undersöka hur man skulle kunna utveckla samarbetet mellan olika idrottsförbund och daghem för att ge barnen möjlighet att pröva på ännu fler aktiviteter.

**Källor:**

Aaltonen, M. & Ojanen, T. & Sive'n, T. & Vihunen, R. & Vile'n, M. (2005). *Lapsen aika*. Helsinki: WSOY.

Arvonen, S. (2004). *Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja*. Helsinki: Edita Prima Oy

Arvonen, S. (2007). *Meidän perhe liikkuu!*. Jyväskylä: WSOYpro

Autio, T. (1995). *Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille*. Jyväskylä: VK-Kustannus.

Ellneby, Y. (2007). *Barns rätt att utvecklas*. Finland: WS Bookwell

Folkhälsan (u.å.). Fysiska aktivitetens betydelse för barnens hälsa. (Online)

<http://www.folkhalsan.fi/startsidea/Var-verksamhet/Ung-och-skola/Goda-levnadsvanor/Skolbarn-och-fysisk-aktivitet/Varfor-ar-det-viktigt-med-fysisk-aktivitet/> (Hämtat: 7.7.2015)

Grindberg, T & Jagtoien, G. (2000). *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur

Halme, T. (2008). *Fyysismotorinen suorituskyky ja sitä selittävät tekijät 3-8 vuotiaille lapsilla*. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (2007). *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy

Helenius, A & Lummelahti, L. (2013). *Leikin käsikirja*. Juva: Bookwell

Helenius, A & Karila, K. & Munter, H. & Mäntynen, P. & Siren-Tiusanen, H. (2002). *Pienet päivähoitossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita*. Juva: Bookwell Oy.

Håkansson, B & Löfdahl, P. (2008). *Vad betyder mest för barns motoriska utveckling? En studie om skillnaderna mellan storstadsmiljö och landsortsmiljö*. Examensarbete. Högskolan Kristianstad, Lärarutbildningen, Kristianstad.

Institutet för hälsa och välfärd (2005). Grunderna för planen för småbarnsfostran. (Online)

[https://www.thl.fi/documents/605877/747474/vasu\\_svenska.pdf](https://www.thl.fi/documents/605877/747474/vasu_svenska.pdf) (Hämtat: 28.10.2015)

Jaakkola, T. & Liukkonen, J. & Sääkslahti A. (2013). *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: Opetus 2000.

Korhonen, R. & Rönkkö, M-L. & Aerila, J. (2010). *Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen*. Turku: Uniprint.

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Langlo Jagtoien, G. & Hansen, K. & Annerstedt, C. (2002). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Gyldendal Norsk Forlag och Multicare Förlag.

Miettinen, P. (1999). *Liikkuva lapsi ja nuori*. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Mikaeili, A. & Andersson, S. (2008) *Den fysiska aktivitetens påverkan på barn och ungdomars mentala hälsa - En litteraturstudie*. Examination för kursen omvårdnad. Högskolan i Kalmar, Humanvetenskapliga Institutionen, Kalmar.

Nordlund, A & Rolander, I. & Larsson, L. (2001). *Lek, idrott, hälsa. Rörelse och idrott för barn*. Borås: Centraltryckeriet AB.

Nyström, M. & Sala, T. (2006). *Kost, fysisk aktivitet, övervikt och fetma hos barn. En litteraturstudie*. Litteraturstudie för vårdvetenskaper. Högskolan i Dalarna, Institutionen för hälsa och samhälle, Falun.

Riksidrottsförbundet, 2009. Fysiska aktivitetens betydelse för barnens hälsa. (Online)

[http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id\\_33194/cf\\_394/Varf-r\\_idrott\\_och\\_fysisk\\_aktivitet\\_-r\\_viktigt\\_f-r\\_.PDF](http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_33194/cf_394/Varf-r_idrott_och_fysisk_aktivitet_-r_viktigt_f-r_.PDF) (Hämtat: 7.7.2015)

Rintala, P. & Ahonen, T. & Cantell, M & Nissinen, A. (2005) *Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Social- och hälsovårdsministeriets handböcker (2005). *Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten*. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

Koivunen, P-L. (2009). *Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen*. Juva: WS Bookwell Oy.

Zimmer, R. (2001). *Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*. Hämeenlinna: LK-kirjat.

## Bilaga 1

### Intervjufrågor/Haastattelukysymykset

1. Koetko liikunnan merkitykselliseksi osaksi lapsen kokonaisvaltaista kehitystä?
2. Kuinka paljon sinun mielestäsi lapsi tarvitsee fyysisiä aktiviteettejä päivän aikana?
3. Mikä merkitys sinun mielestäsi on lapsen fyysisellä toiminnalla/liikunnalla hänen motorisen kehityksen kannalta?
4. Miten sinun ryhmässäsi huomioidaan lasten riittävä liikunta?
5. Onko mielestäsi leikillä merkitys lapsen fyysiselle toiminnalle ja kehitykselle?
6. Vaikuttaako päiväkodin ympäristö ja tilat työhösi toteuttaa lasten liikuntaa?
7. Miten kasvatuskumppanuus liikunnan osalta ilmenee arkipäivän työssäsi päiväkodissa?
8. Vaikuttaako sinun kiinnostuksesi liikuntaan/fyysiseen toimintaan työhösi päiväkodissa?