

## **Kom ut alla mina barn-**

Utevistelsens betydelse för motionen inom  
småbarnspedagogiken

Johanna Fredriksson, Pauline Hakala, Zilihate Dernjani

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Det sociala området
Identifikationsnummer:	
Författare:	Zilihate Dernjani, Johanna Fredriksson & Pauline Hakala
Arbetets namn:	Kom ut alla mina barn- utevistelsens betydelse för motionen inom småbarnspedagogiken
Handledare (Arcada):	Bettina Brantberg- Ahlfors
Uppdragsgivare:	Esbo stad bildningstjänster
<p>Sammandrag:</p> <p>Vårt examensarbete handlar om barns utevistelse på daghem och hur man via uteleken kan nå daglig motion. Vi har studerat hur man via utevistelse når en timmes motion dagligen och hur det skapar delaktighet inom dagvården. Vi genomförde undersökningen genom att intervjua sex stycken föreståndare och pedagoger i Esbo samt gjorde en litteraturgenomgång där vi använde fem stycken relevanta artiklar. I intervjun deltog daghemmens föreståndare som besvarade frågor gällande verksamheter på deras daghem. Vår forskningsfråga är vilken god praxis finns det för att stöda uteleken i daghemsverksamheten i Esbo, hur främjar man delaktighet genom utevistelse, hur planerar man som småbarnspedagog verksamheter så det sker i utemiljö. Vår teoretiska referensram baserar sig på motion, motorik, lek, utevistelse, delaktighet, socialpedagogik och småbarnspedagogik. Det visade sig att de daghem som deltog i undersökningen har en god praxis gällande utevistelsen, daghemmen stävade till att vara ute både på förmiddagar och eftermiddagar men stora tids skillnader fanns dock. Barn är delaktiga då de får vara med och bestämma över saker gällande deras intressen och lärandet, det visade sig även att olika gårdslekar och lekar skapar delaktighet bland barn. Den pedagogiska planeringen av verksamheten steg också fram som viktigt, den påverkade barns lärande och utveckling, samt gav barn möjlighet till regelbunden utevistelse trots väder och årstid.</p>	
Nyckelord:	Utevistelse, Lek, Motion, Delaktighet, Daghem, Småbarnspedagogik
Sidantal:	55
Språk:	Svenska

Datum för godkännande:	
------------------------	--

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Social service
Identification number:	
Author:	Zilijate Dernjani, Johanna Fredriksson & Pauline Hakala
Title:	Kom ut alla mina barn- utevistelsens betydelse för motionen inom småbarnspedagogiken
Supervisor (Arcada):	Bettina Brantberg- Ahlfors
Commissioned by:	Esbo stad bildningstjänster
<p>Abstract:</p> <p>Our thesis is about children's outdoor access in kindergarten and how children can achieve the daily exercise through outdoor playing. We have research how to reach a hour's exercise through daily exercise and how it creates participation in kindergarten. We conducted the analysis by interviewing six different kindergartens in Espoo and did a literature review where we used five relevant articles. In the interviews, we did the director of the kindergartens participated, they answered the question we had about the different activities they have in their kindergarten. Our research questions are what good practice is there to support the outdoor playing in kindergartens activity's in Espoo, how do you support participation through outdoor play and how do you as a kindergarten teacher plan different activities so it happens in outdoor environments. The theory in our thesis is based on exercise, motor skills, play, outdoor access, participation and early childhood education. The result of the first question was that Espoo has a good practice regarding the outdoor access, the kindergartens attempted to be outdoor two times a day but there were big differences between the six kindergartens. The second questions result was that children are and feel more involved when they can participate and decide on matters concerning their interest and learning, in the results we also found that different outdoor games create participation among children. The result of the last question was that it is important as and kindergarten teacher to plan activities so that they affect children's learning and development and that children have the opportunity to regularly exercise despite the weather and the season.</p>	
Keywords:	Outdoor access, Play, Exercise, Participation, Kindergarten, Early childhood education
Number of pages:	55
Language:	Swedish

Date of acceptance:	
---------------------	--

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Sosiaaliala
Tunnistenumero:	
Tekijä:	Zilihate Dernjani, Johanna Fredriksson & Pauline Hakala
Työn nimi:	Kom ut alla mina barn- utevistelsens betydelse för motionen inom småbarnspedagogiken.
Työn ohjaaja (Arcada):	Bettina Brantberg-Ahlfors
	Esbo stad bildningstjänster
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyömme käsittelee lasten ulkoilua ja miten ulkoleikkien avulla lapset saavuttavat päivittäisen liikunnan. Olemme tutkineet, miten lapset ulkoilun avulla saavuttaa 1h liikunnan päivässä ja miten se luo osallistumista päivähoitossa. Toteutimme tutkimuksen haastatteleamalla kuutta päiväkotia Espoossa ja tekemällä kirjallisuustutkimuksen jossa olemme käyttäneet viisi oleellista artikkelia. Haastatteluihin osallistui päiväkodin esimiehet jotka vastasivat kysymyksiimme päiväkodin toimintaan liittyen. Tutkimuskysymyksemme ovat, mikä hyvä käytäntö tukee ulkoleikkiä päiväkotitoiminnassa Espoossa, miten edistetään osallistumista ulkoiluun ja kuinka suunnitellaan varhaiskasvattajana toimintaa ympäristössä joka tapahtuu ulkona. Meidän teoreettinen viitekehys perustuu liikunnalle, motoriikalle, leikille, ulkoilulle, osallistumiselle ja varhaiskasvatukselle. Ensimmäinen kysymys todisti, että Espoon päiväkodeilla on hyvä käytäntö ajatellen ulkoilua, päiväkodit pyrkivät olemaan ulkona sekä aamupäivällä ja iltapäivällä mutta isoja ajallisia eroja löytyi kuitenkin. Vastaus toiseen kysymykseen todisti, että lapset ovat osallisia, kun he saavat olla itse mukana päättämässä omien mielenkiinnon kohteiden ja oppimisen kannalta sekä että erilaiset pihaleikit ja leikit ylipäättensä luovat osallistumista lasten joukossa. Vastaus viimeiseen kysymykseen oli, kuinka tärkeää varhaiskasvattajana on että pystyy suunnittelemaan toimintaa niin että sillä on positiivisia vaikutuksia lasten oppimiselle ja kehitykselle sekä että lapsilla on mahdollisuus säännölliseen ulkoiluun säällä kuin säällä.</p>	
Avainsanat:	Ulkoilu, Leikki, Liikunta, Osallistuminen, Päiväkoti, Varhaiskasvatus
Sivumäärä:	55
Kieli:	Ruotsi

## INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>Inledning.....</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Bakgrund.....</b>	<b>8</b>
2.1	Grunderna för planen för småbarnspedagogiken .....	9
2.2	Rekommendationer för fysiska aktiviteter .....	9
<b>3</b>	<b>Syfte och frågeställningar .....</b>	<b>10</b>
3.1	Forskningsfrågor.....	10
3.2	Avgränsning.....	10
<b>4</b>	<b>Lek och fysiska aktiviteter i utemiljö .....</b>	<b>11</b>
4.1	Motion .....	11
4.2	Motionens påverkan på barns utveckling .....	12
4.3	Motorik.....	12
4.4	Lekens betydelse.....	13
4.5	Utevistelsen som läromiljö.....	16
4.6	Utevistelsen på daghem .....	16
4.7	Skogsmulleverksamhet .....	17
<b>5</b>	<b>Pedagogik inom dagvården .....</b>	<b>18</b>
5.1	Socialpedagogiska perspektivet.....	18
5.2	Delaktighet.....	19
5.3	Småbarnspedagogiska perspektivet .....	20
5.4	Rörelse, lek och lärandet inom småbarnspedagogiken .....	21
5.5	Pedagogens roll.....	23
<b>6</b>	<b>Metod och arbetsprocess .....</b>	<b>25</b>
6.1	Metodval .....	25
6.2	Litteraturstudie.....	26
6.3	Datainsamling och genomförande.....	27
6.4	Inklusion och exklusion av datainsamling .....	29
6.5	Utevistelsen och aktivitetens betydelse enligt tidigare forskningar .....	30
6.6	Kvalitetsgranskning .....	33
6.7	Forskningsintervju .....	33
6.8	Intervjuguide .....	34
6.9	Etiska övervägande .....	35

<b>7</b>	<b>Resultatredovisning .....</b>	<b>36</b>
7.1	Telefonintervjuerna med Esbo daghem .....	36
7.2	Utevistelsens betydelse enligt Esbo daghem.....	37
7.3	Utevistelsens betydelse enligt tidigare forskning och litteratur .....	40
7.3.1	<i>Resultat av forskningsartiklarna .....</i>	<i>41</i>
<b>8</b>	<b>Analys.....</b>	<b>44</b>
8.1	Motion.....	44
8.2	Lek.....	47
8.3	Utevistelse .....	49
8.4	Sammanfattning av analys .....	51
8.5	Koppling till frågeställningarna .....	51
<b>9</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>53</b>
9.1	Resultatdiskussion.....	53
9.2	Metoddiskussion.....	55
9.3	Föreslag på fortsatt forskning.....	56
	<b>Källor .....</b>	<b>57</b>
	<b>Bilaga 1 – Intervjuguide.....</b>	<b>61</b>
	<b>Bilaga 2 föeberedande mail.....</b>	<b>62</b>

# 1 INLEDNING

Enligt Finlands svenska idrott r.f. trivs barn utomhus alltmer och redan i tidig ålder lär sig barnen att vara ute på daghemmen vilket ger barnen en rutin och vana att spendera tid utomhus. Finlands Svenska Idrott R.F. tycker att utomhuspedagogiken är möjligheternas värld för barnen i olika åldrar. Detta betyder att alla barn är olika och lär sig på sitt egna vis, genom undervisning i utemiljö möjliggör man för de flesta barnen. Det är ute i naturen som barnen får uppleva äventyr i vardagen, experimentera och uppleva nya saker i en varierande miljö. Enligt forskning utvecklas det många olika egenskaper hos barn genom utevistelse som t.ex. motoriken och samarbetsförmågan. Finlands Svenska Idrott förbundet tycker att t.ex. utomhuspedagogiken och skogsmulleverksamheten går mycket hand i hand med varandra eftersom både utomhuspedagogiken och skogsmulleverksamheten har samma mål för barnen. Målen är att det är roligt och hälsosamt med utevistelse samt att de båda älskar de olika små äventyren bakom hörnen. (Finlands Svenska Idrott R.F. 2014)

Detta arbete är en kvalitativ studie som kommer att innehålla telefonintervjuer med sex stycken föreståndare från Esbo stad svenska daghem samt en litteraturgenomgång. Arbetet har ett socialpedagogiskt perspektiv och baserar sig på tidigare forskning och annan relevant litteratur angående utevistelse, motion och fri lek hos barn på daghem. Arbetet är ett projekt som görs i samband med Esbo/svenska bildningstjänster som önskar få reda på och inspiration till hur man på daghemmen kan uppnå en timmes motion om dagen inom småbarnspedagogiken.

Vi koncentrerar oss således på utevistelsens betydelse för motionen och utvecklingen för barn på daghem. Detta tema är även viktigt för oss personligen då vi alla har arbetat mycket inom dagvården och kommer även att göra det i framtiden. Vi är även medvetna om de utmaningar som finns gällande utevistelsen bland personalen på daghem och vill därför fördjupa oss vidare i temat. På grund av de stora daghemsgrupperna nuförtiden som kommit fram i tidigare forskning samt i telefonintervjun vi gjorde är utevistelse en bra möjlighet för barnen att sprida ut sig och röra sig på en större yta med mindre ljud och större möjlighet till lek och motion.

Eftersom vi är tre som skrivit ett och samma arbete har vi delat in arbetet så att det går jämt ut. För de mesta har vi samarbetat vilket betyder att vi sökt fakta och skrivit på arbetet tillsammans. Orsaken varför vi valde att skriva det mesta tillsammans var för att det inte skall finnas en risk till att arbetet blir indelat i tre delar, utan istället blir ett gemensamt arbete som syns i skrivandet.

Trots att vi skrivit ett gemensamt arbete så har vi delat in arbetet så att alla har ett eget ansvarsområde. Pauline har ansvar över intervjuandet och kontaktandet med daghemmen vi valt. Pauline har också ansvaret för skrivandet gällande leken, metoden samt pedagogens roll. Johanna har ansvaret över tidigare forskningar och sökandet av relevanta artiklar gällande temat, men även skrivandet om utevistelsen och småbarnspedagogiken. Zilihate har ansvar för arbetets layout och skrivandet av motionen och socialpedagogiken. Tillsammans har vi ansvar för bakgrund, syfte, frågeställning, resultatredovisning, diskussion och sammanfattning. Det är viktigt att vi i arbetet har kunnat samarbeta och respektera varandras åsikter samt resurser då vi skrivit ett gemensamt arbete. Eftersom vi är tre stycken som skrivit ett examensarbete tillsammans betyder det att det finns olika tankesätt, egenskaper och åsikter i gruppen men även att allas åsikter och tankesätt är lika viktiga och värdefulla.

## **2 BAKGRUND**

Enligt grunderna för planen för småbarnspedagogiken hör motionen till en del av småbarnpedagogiken vilket har en viktig roll i barnets utveckling tillsammans med leken. Syftet med småbarnspedagogiken är att uppmuntra barn till att röra på sig på ett lekfullt sätt så att de finner glädjen i att motionera. Barn skall även uppmuntras till att vara ute under alla årstider och väder. Motionen skall vara regelbunden och barncentrerad vilket betyder att pedagogernas uppgift är att erbjuda både handledda rörelseaktiviteter och ge möjlighet till fri rörelse via utevistelse. Som pedagog skall man även kunna samarbeta med vårdnadshavaren så att barn har möjlighet till fysisk aktivitet utanför daghemmet. (Utbildningsstyrelsen 2016)



## **2.1 Grunderna för planen för småbarnspedagogiken**

Ett av de grundläggande dokument vi kommer att använda oss av är Grunderna för planen för småbarnspedagogik 2016 vilket är ett viktigt styrdokument för arbetet. Grunderna för planen för småbarnspedagogiken beskriver bra och tydligt vilka målsättningar det finns för arbetet inom småbarnspedagogiken. Grunderna för planen för småbarnspedagogiken tar också upp hur de olika delområdena påverkar barns lärande och utveckling. Grunderna för planen för småbarnspedagogiken lyfter fram vilken betydelse motionen och utevistelsen har för barns utveckling och välbefinnande och hur det syns inom dagvården. (Utbildningsstyrelsen 2016)

I examensarbetet kommer vi också att gå in på hur leken påverkar rörelsen och hur det kan tillämpas i vardagen på daghem. Grunderna för planen för småbarnspedagogiken tar upp hur leken syns i daghemsverksamheter och hur viktigt det är att erbjuda barn möjlighet att leka under dagenslopp. Miljöläran är också ett av de grundläggande delområden vilket skall möjliggöras på daghem så att barn får lära sig om naturen och sin omgivning. Grunderna för planen för småbarnspedagogiken kommer att vara en viktig grund för vårt arbete eftersom det är grunden för planering av verksamheter som pedagoger gör på daghem. (Utbildningsstyrelsen 2016)

## **2.2 Rekommendationer för fysiska aktiviteter**

Enligt undervisnings- och kulturministeriet skall barn röra på sig cirka tre timmar om dagen. Genom fysisk aktivitet lär barn sig lek, sysselsättning och sociala färdigheter vilket främjar barns levnadsvanor, hälsa och välbefinnande. Barn har rätt till vardaglig motion vilket skall bestå av varierande aktiviteter till vilket räknas lätta, raska och fartfulla aktiviteter. Trots den fysiska aktiviteten skall barn ha möjlighet till vila, sömn och kost vilka är förutsättningar till att barn skall orka. (Undervisnings- och kulturministeriet 2016)

Motion är lek för barn och därför är barn mest aktiva då de leker med varandra vilket sker genom barns naturliga beteende. Fysiska aktiviteter är också förutsättning till barns lärandet pga. att barn lär sig genom att utforska, försöka och misslyckas. Det är inte

naturligt för ett barn att sitta stilla en längre tid och därför rekommenderas det att ett barn inte skall vara utan sysselsättning en längre tid. Utemiljön är en ideal miljö för barn att utöva sina fysiska aktiviteter, utomhus kan barn bl.a. utöva sina motoriska färdigheter, sin balans och kroppskontroll. Utevistelsen är även populär bland barn då den erbjuder många möjligheter till raska och fartfyllda lekar. Som vuxen har man ett ansvar att ge barn möjlighet till att leka ute, utforska naturen och sin omgivning. Barn är kreativa och därför är det naturligt för dem att komma på olika aktiviteter i naturen och i byggda stadsmiljöer. (Undervisnings och kulturministeriet 2016)

### **3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR**

Syftet med vårt arbete är att synliggöra hur en timmes motion kan uppnås på daghem i förhållande till målsättningarna i Grunderna för planen för småbarnpedagogiken. Syftet med arbetet är även att lyfta fram pedagogens roll samt hur hen kan uppmuntra barn till fysiska aktiviteter utomhus och främja delaktighet inom dagvården.

#### **3.1 Forskningsfrågor**

1. Vilken god praxis finns det för att stöda uteleken i daghemsverksamheter i Esbo?
2. Hur främjar man delaktighet genom utevistelse?
3. Hur planerar man som småbarnspedagog fysiska aktiviteter så att det sker i utemiljö?

#### **3.2 Avgränsning**

Vår teoretiska referensram bygger på socialpedagogiken och småbarnspedagogiken. Annan relevant teori som vi använder oss av är fysisk aktivitet, lek och den motoriska utvecklingen hos barn. Eftersom motion är ett brett tema inom dagvården så har vi bestämt oss att fokusera på utevistelsen och hur man kan uppnå motion genom lek utomhus. All verksamhet på daghem är mer eller mindre planerad men vårt syfte är att inte koncentrera oss på handledda rörelsestunder utan istället hur barn själva kan via leken uppnå den dagliga rekommenderade motionen i olika miljöer. Då vi använder oss

av socialpedagogiken vill vi lyfta fram delaktigheten och hur man främjar det i daghemsverksamheten.

## 4 LEK OCH FYSISKA AKTIVITETER I UTEMILJÖ

*”Barnens rättigheter är vuxnas skyldigheter”*

*(FN-konventionen 1991)*

Detta är ett citat som är taget från barnens rättigheter år 1991.

I detta kapitel kommer vi att behandla motionen och motionens betydelse för barn, vi kommer att lyfta fram hur leken och den fysiska aktiviteten främjar barns lärande och utveckling. Vi kommer även att ta upp hur man genom utevistelse får barn att röra på sig på ett naturligt och lekfullt sätt och varför det är viktigt för barn att leka i olika miljöer.

### 4.1 Motion

Människan fungerar genom sin kropp och därför är det viktigt att man upprätthåller sin fysiska aktivitet. Fysisk aktivitet är inte bara bra för hälsan och välmående utan stöder även koncentrationen och förmågan att lära sig nytt. Att röra på sig är ett naturligt sätt för människan att utvecklas, genom rörelse stärks bl.a. människans benstomme, balans och koordinationsförmåga. Det diskuteras mycket om människans fysiska aktivitet och vilken inverkan det har på hälsan, detta har sedan lett till att vi människor har fått allt mer kunskap om sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsan. Det är viktigt att man redan som barn har möjlighet till fysisk aktivitet vilket betyder t.ex. rörelse stunder på daghemmet och i skolan. Genom rörelseträningar i grupp får människan social träning och lär sig samarbeta i olika grupper och följa gemensamma regler. Forskare, föräldrar och läraren oroar sig allt mer för dagens barn för att de rör sig allt mindre nuförtiden och detta kan ha allvarliga följder för barns hälsa. Det är därför viktigt att man redan i tidig ålder får möjlighet till fysisk aktivitet och möjlighet till olika rörelseaktiviteter så det senare i livet blir som en naturlig del i vardagen. (Ericsson 2005, s.9-11)

## **4.2 Motionens påverkan på barns utveckling**

Utvecklingen börjar redan vid födseln och pågår hela livet. Barn är mycket nyfikna och undrande över sin omgivning och sig själv vilket gör dem aktiva och färdiga att lära sig nya saker. Genom olika fysiska aktiviteter lär sig barn att hantera och utveckla sin kropp vilket förstärker motoriken, fysiska- och psykiska utvecklingen. Fysiska utvecklingen är beroende av barns mognad och utveckling vilket betyder att barn lär sig saker efter att det nått den mognad som behövs för lärandet. Barn föds med en låg fysisk kunskap vilket utvidgas efter åldern och under det första levnadsåren fungerar kroppsrörelser som ett sätt att kommuniceras med omvärlden. Senare i en viss mognad kommer språket in som gör det lättare för barn att kommunicera med omvärlden, men ändå kommer kroppsrörelsen under hela livets gång ha en stor betydelse för kommunikationen. (Grindberg & Jagtoien 2000, s.7-13)

Fysisk aktivitet och rörelse har en stor inverkan på barns självkänsla och hur den utvecklas, den kommer även inverka på barns uppfattning om sin egen kropp och kroppens möjligheter. Barn skall ha möjlighet att utforska sin omgivning och rörelsemöjligheter, ifall barn inte får denna möjlighet kan det påverka negativt tilltron till den egna rörelseförmågan. Självkänslan förknippas med begreppet självförtroende vilket anses som personens egen förmåga att se på sig själv och sina kunskaper. Ifall man har ett bra självförtroende för det man gör kommer det att påverka positivt självkänslan vilket sedan kommer att påverka personligheten och utvecklingen hos barn. En låg fysisk aktivitet påverkar barns kroppskontroll och rörelseförmåga vilket igen kan påverka negativt på barns sociala gemenskap, självkänslan och även motoriken. Barn med låg motorisk kunskap har en risk att inte vilja delta i olika rörelseaktiviteter vilket kan leda till att barnet blir utanför gemenskaper, detta kan sedan påverka barnets åsikt om fysisk aktivitet även i vuxenålder. (Ericsson 2005, s.11-13)

## **4.3 Motorik**

Med motorik menas alla de funktioner och de processer som hjälper barn att styra sin kropp och kontrollera de kroppsliga rörelserna, motoriken delas in i två huvuddelar vilka är grov och finmotorik. Grovmotoriken är det som styrs av de stora

muskelgrupperna vilka behövs till fysiska aktiviteter. Människans motoriska utveckling är en livslång process som pågår från födseln till livets slut. Människan rör på sig hela den vakna tiden, men tänker inte alltid på det eftersom många motoriska rörelser kan vara naturliga rörelser som t.ex. att tvätta sig och borsta tänderna. Det finns även tillfällen under dagen som man medvetet gör komplicerade rörelser som t.ex. då man idrottar. (Ericsson 2005, s. 19-21 & Jagtoien et al. 2002, s.60-61)

Hos barn är den motoriska utvecklingen mycket synligt vilket man kan se enligt ålder och utveckling som då när barnet lär sig att vända sig, sätta sig, åla, krypa, gå och springa. Motoriska utvecklingen går stegvis efter barns mognadhet och för att barn skall utveckla sina motoriska färdigheter behöver de handledas och uppmuntras till övning. Omgivningen och uppväxtmiljön har även en inverkan på barns motoriska utveckling eftersom barn behöver en stimulerande och lockande miljö där de har möjlighet att utforska och utöva sin motorik. Barns rörelsefärdigheter utvecklas under hela deras uppväxt och med tiden så blir de allt bättre på att kontrollera kroppen i vardagliga sysslor som då de leker. Leken har därför en viktig betydelse för barns motoriska utveckling och barns lek innehåller i stort sätt mycket fysiska rörelser. (Ericsson 2005, s. 19-21 & Jagtoien et al. 2002, s.60-61)

Undersökningarna har även visat att den fysiska aktiviteten och kognitiva lärandet har ett starkt samband med varandra, det har även visats att barn lär sig snabbare då det är rörelse med i inläringen t.ex. då man använder rörelse med i en sång. Fysisk aktivitet påverkar även den mentala hälsan vilket igen har en positiv inverkan på kognitiva förmågan, hälsan och lärandet. Enligt forskning så lär sig barn problem-lösning och sociala färdigheter genom olika fysiska aktiviteter. (Chandler & Tricot 2015, s.1-7)

#### **4.4 Lekens betydelse**

Leken har varit under alla tider en stor del av barns liv och tillvaro. Förutom detta är det viktigt att komma ihåg att leken hos barn kan utvecklas både positivt och negativt med tanke på olika personliga upplevelser i leken. Lek är ett fenomen som är vanligt och som lätt förknippas med barndomstiden, egentligen är lek ett fenomen som ursprungligen är kopplat till människans liv. Jagtoinen Langlo et al. (2002) refererar till

Torben Hangaard Rasmussen (1985) som säger att lek är lika med rörelse vilket sker av sig själv naturligt. Det finns mångtala olika teorier om lek, men i de flesta kommer man fram till att leken har en stor betydelse för barns helhetsmässiga utveckling. Leken främjar bland annat barns individualitet och självuppfattning men hämtar även med sig olika känslor som till exempel spänning, glädje och avslappning. (Jagtoien Langlo et al., 2002 s.146-147 och 152)

Fysisk aktivitet och kroppen är en viktig förutsättning för barn att utöva lek, däremot är olika typer av lek även viktiga inom fysisk utveckling samt rörelse. Varje barn skall ha möjlighet till att leka på olika sätt, genom att barn deltar i olika typer av lekar utvecklar detta bland annat problemlösning i livet eftersom det oftast uppstår olika problem inom leken. Det är viktigt att barn upplever fysisk aktivitet i vardagen för att kunna uppnå goda fysiska färdigheter inom rörelse. Goda fysiska färdigheter betyder bättre möjlighet för barn att leka på ett mångsidigt sätt som till exempel klättra, rulla och kasta. Genom dessa kunskaper har barn lättare att använda sig av färdigheter i olika typer av lek. Inom ämnet motion och hälsa har rörelseleken spelat en stor positiv roll inom barns helhetsmässiga utveckling. Som ordet rörelselek redan i sig själv berättar så handlar det om olika former av fysisk rörelse som sker i samband med lek, detta främjar bland annat barns sensomotoriska utveckling. Barn snubblar, faller omkull och reser sig igen med skräck och jubel i alla åldrar. Detta betyder att barn tycker det är roligt att röra på sig eftersom detta sker på ett glädjefullt sätt lika som leken. (Jagtoien et al., 2002 s.22-23 och 152)

Småbarns största huvudsyssla är motorisk rörelselek vilket innebär att barn behöver utmaningar, hinder och miljöer som tränar barns motoriska färdigheter och uppmuntrar dem till lek. Ute kan barn t.ex. springa, gå, hoppa, backa, krypa, åla och klättra, ytterligare träning får de genom att cykla, kasta, bära och släpa leksaker. Utemiljön skall vara pedagogiskt planerad så det lockar barn till lek och motion. En optimal daghemsmiljö borde vara planerad på ett sätt som erbjuder barn utrymme till att utöva motion på en bredare area, men även utrustning och ytor där barn kan klättra, gunga, balansera osv. Med tanke på att barn skall kunna utöva sin motorik bör omgivningen vara varierande dvs. att terrängen skall vara omväxlande från jämt till ojämnt t.ex. trappor, backar, sand och grus. (Jagtoien et al., 2002 s.22-23)

Förutom en omgivning för barn att röra på sig och leka är det viktigt att barn har möjlighet på daghemmen till olika redskap som barnen kan använda i deras lek. Goda redskap för barn är bland annat hinkar i olika storlekar, spadar, krattor, bilar, kärror, bollar och dockor. Barn lär via lek t.ex. språket samt fin- och grovmotoriken. Det sker ständigt en utveckling hos barn under olika åldrar då barn leker från t.ex. ett spädbarn till ett skolbarn. Kort sagt utvecklas barn via leken språkligt, motoriskt, socialt, kreativt och känslomässigt mm. (Granberg, 2000 s. 14-15 och 74-75)

För alla barn men speciellt för de barn som är motoriskt hämmade är det viktigt att utföra olika typer av motorisk träning på ett lekfullt sätt för en optimal inläring. Det är viktigt att leken är rolig och att den väcker lycko- samt glädjekänslor samtidigt som det utvecklar många grundläggande fysiska egenskaper genom lek. Som pedagog är det viktigt att ta i hänsyn vid grupplek inom fysisk aktivitet att val av lagbildning inte uppstår för att avstänga någon på det sättet kan utslagning ske redan i tidig ålder hos barn. (Larsson et al., 1997 s. 26)

Som det tidigare framkom skall alla barn ha möjlighet och rättighet att få leka på olika vis. Ibland kan det ske att barnen har svårt att leka och detta kan bero på brister i sociala relationer t.ex. i kamratkontakter eller i fysiska färdigheter. Sociala leken spelar en stor roll i barns liv eftersom sociala leken härstammar från samspel och att bilda relationer med andra människor. Som pedagog skall man kunna hantera situationer där barn drar sig undan sociala kontakter. Då är det viktigt som pedagog att skapa tillit och dela upplevelser tillsammans med barnet. Det är viktigt inom leken att barn känner sig trygga och självsäkra. (Folkman & Svedin, 2008 s. 13, 33 och 41).

Genom gemenskap i olika lekar lär sig barn känna sig själv och därmed känna sig delaktig i leken med andra barn. Genom leken formar barn bilden av sig själv, vågar visa sin egen vilja, respektera andras vilja samt att vänta på sin tur och ta sin egen tur i leken. Detta är något som finns med i människans samspel och som syns varje dag i människans vardagliga liv. (Folkman & Svedin, 2008 s. 41).

## 4.5 Utevistelsen som läromiljö

Inom småbarnspedagogiken är det viktigt att erbjuda barn en mångsidig läromiljö vilket utvecklar och främjar barns lärande på ett hälsosamt och tryggt sätt. Till läromiljö räknas olika lokaler, platser, gemenskaper, metoder samt redskap vilket stöder barns utveckling, lärande men även kommunikation. Läromiljön skall utveckla den psykiska, fysiska och sociala dimensionen och skall vara lockande vilket stöder nyfikenhet och viljan till lärandet hos barn. Utevistelsen är en av de läromiljöerna som skall erbjudas barn inom dagvården. Utevistelsen stärker barns förhållande till naturen och närmiljön vilket väcker deras intresse till rörelse och lek. Till utevistelsen räknas även miljöfostran vars uppgift är att väcka intresset för naturen hos barn. Detta skall även lära barn att respektera och vara ansvarsfulla i naturen. (Utbildningsstyrelsen 2016)

Utevistelsen fungerar även som läromiljö med tanke på motoriska färdigheter och utveckling av kroppskontroll. Att låta barn använda olika redskap stöder man deras lärande och utveckling av olika aktiviteter som cyklande, bollkastning, hoppa rep osv. Som pedagog kan man planera olika utflykter som stöder barns lärande om natur, trafik, kultur och motion vilket uppfylls genom att tillsammans besöka olika aktivitets ställen och lokaler t.ex. skridskobanor, sporthallar och parker. Genom utflykter får barn en bredare syn om sin omgivning och vad närmiljön erbjuder. (Undervisnings- och kulturministeriet 2016)

## 4.6 Utevistelsen på daghem

Utevistelsen har en stor roll inom den finska dagvården och tack vare vårt omväxlande klimat så lär barn sig att vara ute i olika väder och årstider. Före utevistelsen skall barn klä på sig och kunna avgöra vad som behövs enligt väder, detta lär barn att klä på och klä av sig själv med stöd av de vuxnas hjälp. På grund av de olika årstiderna lär barn sig också att vara ute i naturen och använda de resurser som årstiderna erbjuder.

Enligt forskningarna har utevistelsen en mycket stor inverkan på hälsan och välbefinnandet. Forskningarna visar även att utevistelsen påverkar barn på många olika sätt så som aptiten, sömnen och immunförsvaret. (Mikkola, Nivalainen s. 40-45, 2009 & No-rodahl, 2015)



För att barn skall kunna utöva olika fysiska aktiviteter är det vuxnas uppgift att ta ut barnen och erbjuda dem möjligheten till att röra sig i olika utemiljöer. Barn är nyfikna och utforskande och därför är utemiljö oftast mycket lockande för barn. I stort sätt tycker barn om att vara ute för att det ger dem en möjlighet till att röra sig fritt på större area och leka med olika föremål och redskap som endast finns utomhus. Det finns många fördelar med att vara ute eftersom det utmanar barn att öva sin motorik och kroppskontroll i varierande terräng. (Undervisnings- och kulturministeriet 2016)

Barn fascineras oftast av olika redskap och leksaker som finns utomhus som lockar barn till lek. Genom fysiska aktiviteter får barn en mångsidigare upplevelse och erfarenheter om sin kropp och därför är motions främjande redskap ett bra stöd och underlättning för barns fysiska lek. Utemiljön erbjuder även barn olika gårdslekar och idrottsgrenar som inte kan möjliggöras inomhus pga. brist av utrymme. De olika gårdslekarna och idrottsgrenarna är ofta aktiviteter som sker i grupp eller par vilket förbättrar barnens sociala färdigheter och ger känsla av delaktighet, men utövar även samarbetskunnande, problemlösning och lär även barn att följa regler. (Undervisnings- och kulturministeriet 2016)

## **4.7 Skogsmulleverksamhet**

Man började med Skogsmulleverksamhet i Finland redan 1979, de första mullebarnen är runt 30–40 åringar och har ännu glada minnen från den tiden de var med i mulle verksamheten. Skogsmulle är barns lek i naturen, syftet med skogsmulle är att barn genom lek skall ha möjlighet att lära sig om naturen och få lära sig om skogens vanligaste djur och växter. Genom skogsmulleverksamhet så tillfredsställs barns nyfikenhet och upptäckarglädje men utvecklar även ett ansvar för det som lever i naturen. Som pedagog på daghem kan man inte hålla mulle verksamhet om man inte har gått en mullekurs. Som skogsmulle ledare skall man trivas i naturen och gilla det som naturen har att erbjuda så att man kan på ett naturligt sätt vara en förebild för barnen och smitta av den glöd man har för naturen. Skogsmulle verksamhet är spontant och enkelt att förverkliga, ingen skogsutfärd blir lik varann vilket innebär att barnen kan känna glädje och ivrighet för varje äventyr. Mulle ger även möjlighet till barn att genomföra och utvidga lekar som

inte är möjliga på daghemmets gård t.ex. använda sig av resurser som naturen erbjuder. Mulleverksamhet lär barn delaktighet och egenmakt dvs. de blir självständiga, ansvarsfulla i förhållande till sig själv och naturen, men ökar även gruppdynamiken och samarbete. (Skogsmulleverksamhet i Finland, 2009)

## **5 PEDAGOGIK INOM DAGVÅRDEN**

I detta kapitel kommer vi att gå in på hur Grunderna för planen för småbarnspedagogiken ser på lek, rörelse och utevistelse och hur man som pedagog stöder och tar upp dessa delområden i planeringen av verksamheten. Vi lyfter också fram hur man genom socialpedagogiken kan stöda barn till delaktighet och hur de kan bli hörda som individ och grupp.

### **5.1 Socialpedagogiska perspektivet**

Socialpedagogiken är ett stort ämne som egentligen inte har en egen teori utan kan ses från olika perspektiv. Det grundläggande syftet i socialpedagogiken är att utveckla sociala samband mellan individer och ett samband mellan individer och de samhälleliga institutionerna som exempel ett samband mellan föräldrar, barn och daghem. Socialpedagogikens grundläggande mål är att förebygga marginalisering i samhället och stärka människans sociala deltagande i samhället så människans personliga och sociala kapacitet förstärks. (Madsen 2006, s. 7 och 65-66)

Som en individ i dagens samhälle så deltar man i många olika delsystem dvs. man är inkluderad i olika sociala system t.ex. familjen som föräldrar, medierna som läsare och tittare, religionen som troende, arbetsmarknaden och arbetskraft. Detta betyder att vi människor kan vara socialt deltagande i olika sociala system samtidigt. Att vara socialt deltagande i samhället betyder att vi kan de sociala koderna som krävs, vi har en viss roll i samhället och vet hur vi beter oss i olika sociala situationer. Med korta ord kan man säga att då man är inkluderad i samhället så befinner man sig innanför som en deltagare i ett system, medan om man är exkluderad från samhället så befinner man sig utanför systemet. (Madsen 2006, s. 80-82)

Grundidén inom socialpedagogiken utgår från att människan utvecklas i sociala sammanhang och i gemenskap med andra, vi människor är sociala varelser som lär och utvecklas genom andras beteende. Redan som ett litet barn speglar barnet sina miner genom det den ser dvs. om mamman ler så ler även barnet. Människan formar sin uppfattning om sig själv och världen genom kontakt och samspel med andra. Genom att tolka samhällets normer och regler samt sina egna erfarenheter och intryck formar människan sin egen personlighet och bildar en bättre uppfattning om sig själv. (Cederlund & Berglund 2014, s. 23-24 och 25-36)

Lärande och utvecklingen är ett resultat av socialt deltagande, det är därför viktigt att barn ges möjligheten att skapa olika läroarenor. Barn lär sig genom att få delta och vara med och planera olika aktiviteter och processer inom dagvården men även genom att leka självständigt eller med andra. Leken ger en möjlighet för barn att lära sig sociala färdigheter och ger dem en känsla av delaktighet. Ifall barnet utestängs från olika sociala situationer så exkluderas barnet från de läromöjligheter som behövs för att barnet skall lära sig att handla i olika sociala sammanhang. Detta kan även påverka negativt utvecklingen av de sociala kompetenserna hos barnet. (Madsen 2006, s. 200, Cederlund & Berglund 2014, s. 23-24 & 35-36)

## **5.2 Delaktighet**

För barn betyder delaktighet att bli hörda och få känna sig trygga på daghemmet men även att få vara med och planera aktiviteter och processer i dagvårds verksamhet. Enligt grunderna för planen för småbarnspedagogiken är det viktigt att främja delaktighet, likabehandling och jämställdhet i all verksamhet. Allas åsikter, synpunkter och initiativ skall värderas och med alla menar man barnen, personalen och vårdnadshavaren. Det är viktigt att man som pedagog medvetet utvecklar ett arbetssätt och mönster som främjar delaktigheten på daghemmet. Genom delaktighet utvecklar barnen sin uppfattning för gemenskapen, rättigheter, konsekvenser av val, ansvar och sensitivt bemötande. Känslan av att bli sedd och hörd förstärker även delaktigheten hos barn på ett positivt sätt. Genom att barn och vårdnadshavaren får vara med i planeringen, genomförandet och utvärderingen av verksamheten så stärker man delaktigheten hos dem. Varje pedagog och vårdare är en viktig del av den fostrande gemenskapen och har en stor roll

i barns sociala utveckling på daghemmet. (Madsen 2006, s. 247-248, Utbildningsstyrelsen 2016, s. 30)

Barn kan inte själv utveckla socialt ansvar utan det lär de sig genom olika sociala gemenskaper. Genom sociala gemenskaper lär de sig även normer, värderingar, respekt, jämlikhet och att hur man tar hand om varandra i grupp. Det finns två olika gemenskaper, de gemenskaper som pedagogen skapar och de gemenskaper som barn skapar själv. De gemenskaper som pedagogerna skapar bygger sig runt lärandet och utvecklingen medan de gemenskaper som barn skapar själv har inget att göra med pedagogiska förutsättningar utan de baserar sig på barns sociala behov. Som pedagog på daghem är det viktigt att visa och lära barnen likvärdighet oberoende kön, kultur, etnicitet, funktionsnedsättning osv. Det är viktigt att man även själv som pedagog bemöter och behandlar alla barn och vårdnadshavare lika och har en jämställd attityd mot alla. Alla medlemmar i en gemenskap är lika värda och skall bemötas likvärdigt och få vara delaktiga i verksamheten, de kan finnas risk att man som pedagog bemöter flickor och pojkar olika då de gäller motionen t.ex. att pojkar får röra sig mera och friare än vad flickor får. (Madsen 2006, s. 247-248, Utbildningsstyrelsen 2016, s. 30)

Att få leka och röra på sig är viktigt för barn, leken främjar barnets välbefinnande, utveckling, lärande och ger barnen en känsla av delaktighet. Genom lek utvecklar barn sina sociala kompetenser och barnens självförtroende stärks. Upplevelsen av delaktighet i olika lekar är viktigt för barn och har en stor betydelse för barnens sociala förmåga och hur det socialiseras in i samhället. Det är inte alltid lätt att delta i en lek, delning av grupper börjar redan på daghemmet och att komma in i en ny grupp kan vara svårt. Det är viktigt att alla barn är delaktiga och kommer i fokus på daghemmet så inget barn blir utanför gemenskapen. (Utbildningsstyrelsen 2016, s. 30-32)

### **5.3 Småbarnspedagogiska perspektivet**

Småbarnspedagogiken är en grundläggande del inom utbildningssystemet i Finland vilket har som mål och syfte att stöda barns utveckling och lärande. Grunderna för planen för småbarnspedagogiken är ett viktigt styrdokument vilket har som uppgift att styra och vägleda arbetet inom småbarnspedagogiken och därför följer man planen i

stort sätt genom hela Finland. Planen styrs också av lagen vilket stöder barnens rättigheter och vilka skyldigheter det finns inom småbarnpedagogiken, enligt lagen har varje barn rätt till småbarnspedagogik vilket stöder fostran, vården och lärandet. (Utbildningsstyrelsen 2016 s.8)

Syftet med småbarnspedagogiken är att främja barns välbefinnande och utveckling tillsammans med vårdnadshavaren och de professionella, målsättningarna är att barn alltid är i fokus. Småbarnspedagogikens syfte är också att stöda barns delaktighet och aktiva deltagandet i grupp men även stöder jämlikhet och individualitet. Som barnträdgårdslärare har man det pedagogiska ansvaret vilket betyder att man har som uppgift att följa planen och se till att målen kommer in i de planerade verksamheterna. (Utbildningsstyrelsen 2016 s.14–18)

#### **5.4 Rörelse, lek och lärandet inom småbarnspedagogiken**

Lärandet och barns utveckling har en central roll inom småbarnspedagogiken och detta sker genom att barn kommer i kontakt med andra barn och vuxna i sin omgivning. Barn är nyfikna av sin natur och därför är de aktiva aktörer inom sitt eget lärande. Barn lär sig genom att utforska sin omgivning och barns lärande baserar sig mycket på tidigare kunskap, känslor och intresse, vilket skall tas hänsyn till inom småbarnspedagogiken. Inom småbarnspedagogiken skall man stöda och uppmuntra barn till lärandet vilket sker genom olika verksamheter inom dagvården. Som småbarnspedagog skall man ta hänsyn till barnets kunskap och intresse då man planerar verksamheter, för att få barn att bli intresserade skall uppgifterna vara krävande men också så att barn klarar av det och känner att de lyckats med något. (Utbildningsstyrelsen 2016 s. 20)

Barn lär sig genom lek och gemenskap och därför har lekens betydelse en viktig roll inom småbarnspedagogiken. Leken ger glädje och intresse för barn vilket uppmuntrar dem till att lära sig nytt och därför skall man planera verksamheter så att det ger bekräftelse för leken inom dagvården. Inom småbarnspedagogiken skall man också ta hänsyn till läromiljön, dvs. att miljön är lockande vilket uppmuntrar barn till lek och lärande. Delaktighet och gemenskap är också något som borde lyftas upp inom dagvården för att barn lär sig genom att leka med varandra. Då barn leker med varandra

lär de sig sociala färdigheter och att ta hänsyn till varandra, vilket ger en känsla av att bli sedda och hörda. (Utbildningsstyrelsen 2016 s. 38-39)

Lek är också ett sätt för barn att lära om sig själv och andra, genom leken kan barn också bearbeta känslor och upplevelser. Inom småbarnspedagogiken använder man sig mycket av leken, leken kan man använda till många olika verksamheter. Inom dagvården är det personalens uppgift att trygga leken och handleda så att det skapar och uppmuntrar till gemenskap. Inom småbarnspedagogiken är det också viktigt att vuxna själv deltar i leken och ger fysiskt och psykiskt stöd för barnet. Den nya planen för småbarnspedagogiken betonar starkt också den vuxnas delaktighet och närvaro i verksamheten. Pedagogerna behöver komma bort från rollen som övervakare och bli mer involverade i barns sysselsättning. Det är också viktigt att personalen iakttar leken och observerar om det uppkommer något speciellt inom leken vilket kan påverka barnens utveckling och välbefinnande. (Utbildningsstyrelsen 2016 s. 38-39)

Barn är aktiva människor som leker och lär sig genom fysiska aktiviteter, barns lek är oftast fartfulla och innehåller mycket rörelse och motion vilket ger välbefinnande och glädje. Inom småbarnspedagogiken är motionen ett centralt område inom lärandet och utvecklingen. Som småbarnspedagog skall man uppmuntra barn till rörelse både inne och ute, detta betyder att verksamheterna skall planeras så att barn har möjlighet till rörelse några timmar om dagen. Rörelsestunderna skall vara planerade så att barn genom egna kunskaper kan utvecklas och hitta välbefinnande. Genom småbarnspedagogiken lär man barn att känna sin egen kropp och utveckla kroppskontrollen, de olika aktiviteterna skall stöda och utveckla olika delområden som balansen, motoriken och hantera olika redskap vilket stöder utvecklingen. Man skall även uppmuntra barn till att röra sig i par och grupper för att upprätthålla gemenskapen inom dagvården. (Utbildningsstyrelsen 2016 s. 46-47)

För att möjliggöra och upprätthålla den fysiska aktiviteten har utevistelsen en central del inom småbarnspedagogiken. Utevistelsen har som uppgift att erbjuda barn motion och lek utomhus vilket främjar hälsan och välbefinnandet hos barn. Orsaken varför utevistelsen har en viktig roll inom småbarnspedagogiken är att det lär barn att vara ute vid alla årstider och väder och tränar barn att röra sig olika terräng. Miljöfostran är en

viktig del inom lärandet hos barn inom småbarnspedagogiken. Miljöfostran lär barn att röra sig i naturen och lära känna växter och djur, detta lär även barn ett hållbart och ansvarsfullt beteende i naturen. Miljöfostran är ett bra sätt att erbjuda lek och rörelse inom daghemsverksamheten. (Utbildningsstyrelsen 2016 s. 45–47)

## 5.5 Pedagogens roll

Småbarnspedagogikens centrala mål och innehåll beskrivs enligt grunderna för planen för småbarnspedagogiken som ett samarbete mellan professionella inom småbarnspedagogiken och vårdnadshavare av barnet. Det lyfts även fram det mångprofessionella samarbetet, planen och innehållet för småbarnspedagogiken. (Utbildningsstyrelsen 2016, s. 9-10)

I daghemmen är det en person med behörighet som barntädgårdslärare som ansvarar över att planen för småbarnspedagogiken genomförs och till slut utvärderas. Andra personer som är med i samarbetet och som stöder barnets utveckling och lärande deltar möjligtvis också i arbetande av planen för småbarnspedagogiken. (Utbildningsstyrelsen 2016, s. 21)

Den professionellas uppgift på daghemmet är att skapa en tillitsfull relation med barnen. Även samarbetet med den professionella och barns vårdnadshavare skall vara tillitsfull vilket ger en stabil och lugn känsla för barn. Då planen för småbarnspedagogiska verksamheten planeras och görs är det viktigt att ett kunna bemöta barn och arbetandet på ett öppet och artigt sätt. Då en professionell och en vårdnadshavare samarbetar är förutsättningen för planen att den professionella förstår betydelsen av barndomen och att den professionella har förståelse i barnens utveckling och lärandet. För att samarbetet skall fungera bör den professionella känna barnet väl och att samarbetet mellan den professionella och vårdnadshavaren är regelbunden. (Utbildningsstyrelsen 2016, s. 18)

Ordet pedagogik betyder en planerad verksamhet som är målinriktad och som leds av en professionell. Verksamheten bygger på vetenskaplig kunskap och speciellt pedagogisk och småbarnspedagogisk kunskap som utförs av en utbildad person för att trygga att barnens välmående och lärande uppfylls. De professionella på daghemmet skall ha en gemensam syn på hur barn lär och utvecklas på det bästa sättet. (Utbildningsstyrelsen 2016, s. 21)

Av den professionella krävs det initiativ och aktivt deltagandet vid samarbetet med barnens vårdnadshavare. Den professionella skall kunna ta i beaktande familjens storlek, ifall barnen har individuella behov och ifall det uppstår frågor gällande föräldraskapet eller barnens vårdnad. Den professionellas och vårdnadshavarens kontakt och diskussion om barnens dag på daghemmet ökar tryggheten och välbefinnandet hos barnen på daghemmet. Förståelsen mellan de olika parterna är väldigt viktigt, och därför kan det vid behov i diskussionerna delta en tolk för att alla parter i diskussionen förstår diskussionen på sitt egna språk. Samarbetet mellan professionella och vårdnadshavaren är alltid viktigt, men speciellt vid olika förändrings tider i barnens liv t.ex. då barn börjar på daghem, vid olika byten i grupper eller då barn skall börja förskola eller byta daghem. (Utbildningsstyrelsen 2016, s. 33)

Då samarbetet mellan professionella och vårdnadshavaren är tillit viktigt d.v.s. att det finns respekt mellan de olika parterna, att samarbetet fungerar bra även i utmanande situationer t.ex. ifall det uppstår oro över barnens välbefinnande. Inom samarbetet med vårdnadshavarna kan det även användas av informations- och kommunikationsteknik som kan stärka vårdnadshavarnas kontakt mellan varandra. I och med vårdnadshavarnas verkande i olika händelser med barnen, ger det en gemenskaps känsla hos de olika parterna och stöder även de professionella i deras arbete. (Utbildningsstyrelsen 2016, s. 33)

Förutom att de professionella på daghemmet skall ha goda kunskaper i att kunna samarbeta med andra skall de även ha en god yrkeskompetens. Detta betyder att professionella skall kunna märka och förstå barnens initiativ samt barnens olika känslor i olika sammanhang och kunna själv på ett rätt sätt handla efter det. Det är viktigt att en professionell alltid befinner sig närvarande med ett barn, eftersom på detta sätt bildar man tillit till varandra och lär känna varandra men även märker olika känslotillstånd hos yngre barn och förstår dem bättre på detta vis. En professionell på daghem skall kunna genom olika arbetssätt ge barnet en möjlighet att delta i aktiviteter och uppleva att de lyckats med det. En omväxling av olika arbetssätt möjliggör det för fler barn att hitta sitt egna passliga sätt att fungera och delta i aktiviteten. (Utbildningsstyrelsen 2016, s. 38)

I småbarnspedagogiken är det viktigt att de arbetssätt som man använder sig av på daghemmet skall stöda barnets utveckling och lärande och skall även kunna motiveras



på ett pedagogiskt sätt. Som professionell skall man även komma ihåg att sitt egna sätt att handla och sättet att diskutera ger en bild åt barnet, vilket de tar modell ifrån. Genom att barnen tar modell från de professionellas handlande och sättet att prata, lär sig barnen bland annat olika attityder och vanor. (Utbildningsstyrelsen 2016, s. 28)

Verksamheten på daghemmet formas i stort sätt av ledarskap, målet för ledarskap inom småbarnspedagogiken är att stöda varje barns välmående och lärande. Däremot pedagogiskt ledarskap förutsätter att kunna leda en verksamhet samt utvärdera det. En viktig del av detta är att kunna utveckla småbarnspedagogiken på ett ordentligt och noggrant sätt. Detta betyder bland annat arbetsförhållanden, utveckla sin yrkeskompetens och utbildning samt utföra pedagogisk verksamhet. Då man utvecklar bland annat arbetsförhållanden och pedagogisk verksamhet är det viktigt att kunna kommunicera på ett enkelt sätt så att det finns respekt och delaktighet i dialogen. Målet med utvecklingsarbetet är alltid barnens bästa i fokus och på detta sätt göra förändringar. (Utbildningsstyrelsen 2016, s. 29)

## **6 METOD OCH ARBETSPROCESS**

I vårt examensarbete kommer vi att göra en kvalitativ litteraturstudie dvs. vi använder oss av tidigare forskningar, litteratur och vetenskapliga artiklar. Vi kommer även att använda oss av telefonintervjuer som metod i vårt examensarbete där vi intervjuar vissa svenskspråkiga daghem i Esbo.

### **6.1 Metodval**

Vi tycker att en kvalitativ litteraturstudie samt telefonintervjuerna lämpar sig bra som metod i vårt examensarbete. Vi funderade även på andra metoder men detta kändes mest lämpligast för oss. Det finns mycket tidigare forskning om motion, men eftersom vi ville fördjupa och har avgränsat vårt område till motion utomhus så var det lite svårare att få tag på lämplig litteratur. Därför bestämde vi oss för att slå ihop all information som vi har för tillfället. Grunderna för planen för småbarnspedagogiken är en bra grund till vårt arbete, planen ger en bra grund och därmed har vi lättare att gå vidare tillväga i arbetet. En annan viktig tyngdpunkt när vi funderade på de olika metoderna var att vi

inte vill koncentrera oss på ett visst daghem utan vi vill istället få en allmän uppfattning om teorin.

## 6.2 Litteraturstudie

Litteraturstudie är en metod då man vill tolka vad andra har sagt och tolkar en viss situation eller händelse. En litteraturstudie har samma fördelar som intervjuer d.v.s. man får tillgång till vad andra säger och tycker medan nackdelar med en litteraturstudie är att det inte blir spontant utan tidigare informationen har blivit vinklat och så kallat förfalskat för att ge ett visst svar. En litteraturstudie kan även vara väldigt genomtänkt och bearbetad. Viktiga aspekter att tänka på då man bestämmer sig för att göra en litteraturstudie är att kritiskt kolla igenom litteraturens tillgänglighet och ålder. En litteratursökning är en sekundär data dvs. vi forskar på nytt något som redan blivit forskat förut. Viktigt att komma ihåg när man gör en litteraturstudie är att all forskning hänger ihop och att komma ihåg att granska den tidigare forskningens trovärdighet före man använder det i sitt eget arbete. Litteraturen skall även överensstämma med den problemställning man har och besvara på frågeställningarna. (Jacobsen, 2007. s. 112-117)

Litteraturstudie betyder att man i arbetet utgår från en färdigt formulerad fråga som man sedan besvarar genom att jämföra och analysera forskningar. I en litteraturstudie kan man använda sig av få eller många vetenskapliga artiklar eller rapporter beroende på vad man hittar samt de krav man har inom sitt egna arbete. (Forsberg & Wengström, 2003, s. 27, 30-31)

I en litteraturstudie får man information som samlats av andra, vilket betyder att det är frågan om sekundärdata. Sekundärdata är information som finns i t.ex. böcker och olika databaser från vilka man får teori och resultat som man sedan skall lämpa till sitt egna område och arbete. Nackdelen med att använda sig av sekundärdata är att informationen som man hittar har möjligtvis använts till något annat mål än vad man själv gör, vilket betyder att det lätt kan uppstå situationer där man skulle vilja använda informationen men att man inte har möjlighet att använda informationen ifråga. Det är då man måste fundera hur man löser problemet. (Jacobsen, 2012, s. 59-60, 120-122)

En kvalitativ studie lämpar sig bra till vårt examensarbete, eftersom en kvalitativ metod innebär att forskarnas tolkningar och uppfattningar av informationen är den som står i förgrunden. En kvalitativ forskning är en analytisk åtskillnad, alltså en skillnad mellan en bedömning och en faktabaserad uppfattning över det fenomen som man vill forska. I vårt examensarbete är det frågan om hur man uppnår en timmes motion på daghem inom småbarnspedagogiken vilket betyder att vår forskning grundar sig på våra bedömningar och faktabaserad kunskap om ämnet ifråga. (Holme & Solvang, 1997, s. 76, 95)

En kvalitativ metod lämpar sig bra till att studera situationer eller individer ur ett helhetsperspektiv. I vårt examensarbete har vi bestämt oss att studera hur barnen på daghemmen uppnår en timmes motion om dagen. Trots att vi studerar ämnet ur ett helhetsperspektiv genom en kvalitativ metod, betyder detta dock inte att metoden skulle sakna avgränsningar inom området som man vill forska/studera. I vårt examensarbete har vi valt att avgränsa och fokusera vårt område till motion som sker i form av utevistelse på daghem. (Larsson et al. 2005, s. 92)

### **6.3 Datainsamling och genomförande**

Litteraturstudie innebär att man skall bestämma ett urval för sitt arbete vilket förklarar, beskriver och ger en tydlig förståelse till arbetets problemställning. Miljöer och människor är passliga enheter som lämpar sig bra som ett urval i en kvalitativ studie. Urvalet i den kvalitativa studien kan om bearbetas under hela arbetsprocessen, så att de slutligen lyfter fram de forskningsfrågor som man önskar sig få svar på. (Forsberg & Wengström, 2003, s. 140-141)

Då man skall leta efter lämpliga artiklar, kan det kännas svårt eftersom artiklarna skall lämpa sig till arbetet man gör. Att söka efter olika typer av artiklar kräver kunskap och kännedom av olika artikeltyper samt ämnet ifråga för att hitta så relevanta artiklar som möjligt. Det är en ständig process som sker under hela arbetets gång då man söker information till examensarbetet. Detta betyder att man måste pröva sig fram med olika sökord och dessutom avgränsa sitt ämne samt göra ett urval i examensarbetet. Ordet

urval betyder att man bestämmer sig för att antingen inkludera vissa artiklar i arbetet eller exkludera dem. Då man inkluderar artiklar i sitt arbete, skall dessa inkluderade artiklarna kunna motiveras och därför betyder detta att då man samlar ihop olika typer av data skall man vara extra noggrann med artiklarnas tillförlitlighet och lämpandet i examensarbetet. (Friberg, 2006, s. 46, 119)

I vårt examensarbete har vi valt att fokusera på motion som sker i form av utevistelse. Då vi sökt efter relevant litteratur gällande barns utevistelse och motion på daghem har vi valt endast vetenskapliga artiklar som är från år 2010 eller nyare och gjorda i Norden. Vi har valt att avgränsa artiklarna till 2010 eller nyare och gjorda i Norden för att få en så god och aktuell bild som möjligt. Vi tycker att vi hittade bra relevant litteratur gällande motion och barn på daghem, men gällande barns utevistelse på daghem var det knepigare att hitta relevant information till vårt examensarbete.

De nyckelord vi använt oss av är t.ex. barn, lek, motion, utevistelse, motorik, daghem, children, outdoor, playing, kindergarten, ulkoilu, leikki, liikunta, osallistuminen, päiväkoti och varhaiskasvatus. Vi hittade bra information i olika artiklar från bl.a. Google Scholar där vi använde oss av sökorden frialeken, lapsen ulkoilu, päiväkoti och liikunta och från databasen Academic Search Elite där vi använde oss av sökorden children, outdoor, playing, movement, exercise och kindergarten. Övriga användbara och pålitliga elektroniska källor har vi använt från Google där vi hittat relevant information till vårt examensarbete om Mulleskogverksamheten och Grunderna för planen för småbarnspedagogiken.

<b>Databas</b>	<b>Sökord</b>	<b>Träff</b>	<b>Artikel</b>
Elite EBSCO	Children And outdoor, Children And Outdoor And Exercise, Kindergarten And outdoor	1/577 0/40 0/8	Children's Outdoor Environment in Icelandic Educational Policy
Elite EBSCO	Children And outdoor, Children And Outdoor And Exercise, Kindergarten And outdoor	1/577 0/40 0/8	The quality of the outdoor environment influences children's health. A cross-sectional study of preschool
Google Scholar	lapsen ulkoilu, päiväkoti, liikunta	0/5980 1/6410	Ympäristö liikuttaa lasta. Päiväkodin ympäriesteellisten tekijöiden merkitys

			esiopetusikäisten lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa
Google Scholar	lapsen ulkoilu, päiväkoti, liikunta	0/5980 1/6410	Lasten korkea fyysinen aktiivisuus päivähoitossa. Mitkä tekijät lisäävät tyttöjen ja poikien korkea fyysistä aktiivisuutta
Elite EBSCO	Children And outdoor, Children And Outdoor And Exercise, Kindergarten And outdoor	1/ 577 1/40 0/8	The impact of free-choice motor activities on children's balance control

*Tabell 1. I denna tabell kan man se vilka databaser samt artiklar vi använt oss av i vårt examensarbete samt vilka specifika sökord vi använt oss av och vilka resultat de gav i form av artiklar.*

## 6.4 Inkusion och exklusion av datainsamling

När vi började söka artiklar använde vi oss av aktuella och passande sökord som skulle besvara arbetets syfte och teori. Då vi sökte artiklarna hade vi som kriterier att materialet skulle vara gjorda 2010 eller senare eftersom vi ville ha relevanta och nyligjorda forskningar. Vi avgränsade sökningarna så att vi skulle få texterna endast fulltext och skrivna på engelska. Vi hade som ett mål att hitta artiklar som var gjorda i Norden eftersom nordiska länder har mycket liknande läroplaner och politik gällande dagvård, detta tyckte vi var bra eftersom vi ville ha en realistisk helhets bild om hur det kunde se ut i Finland. Vi hade även som kriterier att artiklarna var lättlästa och att artiklarna behandlade barn på daghem och deras motions vanor i form av fri lek. Som kriterier hade vi att artiklarna skulle behandla utevistelse och dennas inverkan på barn.

Efter att vi hade begränsat sökningen och skrivit in sökorden fick vi en massa träffar varifrån vi började söka passande artiklar. Eftersom vi fick massor med träffar började vi skrolla igenom artiklar i kronologisk ordning från sida ett och vidare, vi läste igenom artiklarnas rubriker och ifall de var lockande tittade vi noggrannare på artiklarna. De som väckte vårt intresse var att rubriken redan i sig tog upp utevistelsen och motionen. Sedan granskade vi att artiklarna var gjorda på daghem och handlande om barns motion

och utevistelse. Eftersom våra artiklar redan kom upp på de 10 första sidorna behövde vi inte titta vidare vilket betyder att det kunde ha funnits andra bra relevanta artiklar senare.

De artiklar som inte hade lockande rubriker uteslöt vi genast. Vi uteslöt också artiklar som behandlade skolbarn eller forskningar som inte var gjorda på daghem. Vi ville inte ha artiklar som var för mycket inne på handledda rörelse stunder eller var allt för mycket fokuserade på motion. Vi uteslöt även artiklar som inte utevistelse eller pedagogik i utemiljö.

## **6.5 Utevistelsen och aktivitetens betydelse enligt tidigare forskningar**

I Island gjordes det 2015 en undersökning *Children's Outdoor Environment in Icelandic Educational Policy* där man ville mäta vilken betydelse utevistelse har för barns vardag. I artikeln forskade man i hur utevistelsen används i isländska daghem och förskolor och hur det påverkar hälsan, lärandet och koncentrationen hos barn. Artikeln lyfte fram hur viktig utevistelsen är och hur viktigt det är att erbjuda barn möjlighet till att få röra på sig på en större area och att få springa och leka fritt i naturen. Undersökningen visade att utevistelse är mer vanligt i nordiska länder än vad det är i övriga länder runt om i världen. Många tolkar utevistelse och naturen som en farlig plats för barn och att det finns mycket farliga faktorer som kan vara skadliga för barns utveckling men forskningsresultatet tyder på annat. Utevistelse och naturen har undersökts ha en positiv inverkan på barns välbefinnande i barndomen, vilket ger barn en känsla av frihet och möjlighet till kreativt tänkande. Utevistelsen påverkar både fysiska och psykiska utvecklingen men har visats också ha en inverkan på barns aptit, sömn, motståndskraft och fetma. Naturen har också en positiv inverkan på inläringen och det är bra för barn att få undersöka saker som finns i naturen som blad, träd och djur. Utevistelsen är också en möjlighet för barn att få motion vilket stärker hälsan och motoriken hos barn. (Norodahl, 2015)

2012 gjordes det en undersökning i Danmark *The quality of the outdoor environment influences children's health* där man undersökte hälsofaktorerna bakom utevistelsen hos

barn. Resultatet fick de genom att mäta kortisolet, BMI, kvalitet av sömn. Undersökningen lyfte fram att hur många barn går på daghem och hur mycket de är ute under dagen. Undersökningen visade att barn är mycket ute under dagen på daghem och det påverkar positivt hälsan. Inomhus sprider bakterier snabbt och utevistelsen har undersökts minska spridning av olika sjukdomar vilket förbättrar barns immunförsvar och det visade också att barn som är ute är mer friska. Utevistelsen förstärker också fysiska aktiviteten hos barn och har visats ha en positiv inverkan mot fetma. Undersökningen lyfte fram att utevistelsen minskade stresshalten hos barn och hade en positiv inverkan på barns sömn och aptit, vilket förstärker hälsan och välmående. Det kom även fram att barn som spenderar mer tid ute brukar vara bättre motoriskt utvecklade. (Söderström, 2012)

I artikeln *Ympäristö liikuttaa lasta- päiväkodin ympäristöllisten tekijöiden merkitys esiopetusikäisten lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa*, undersökte man vilken betydelse daghemmets omgivning har för barns fysiska aktivitet. Undersökningen gjordes i Finland år 2010, forskningen är skriven av Anni Mantsinen och publicerad i Jyväskylän Universitetet. I undersökningen har man betonat daghemmets fysiska och sociala omgivning och dess betydelse för barns rörelse och aktivitet. Till daghemmets fysiska omgivning inkluderades daghemmets utrymmen inomhus, daghemmets egna gård samt motionsplatserna i närområdet. Till den sociala omgivningen inkluderades småbarnspedagogerna samt barns referensgrupp på daghemmet. Undersökningen gjordes i form av intervju med åtta stycken barn på daghemmet samt genom utforskning av hur daghemmets dagsprogram och aktiviteter ser ut. I undersökningen gjordes det även informella diskussioner med daghemspersonalen genom att använda Grunderna för planen för småbarnspedagogiken 2005 till analys. I undersökningens resultat framkom det att den fysiska och sociala omgivningen har en stor betydelse för barns motion och aktivitet på daghemmet. Speciellt daghemmets egna gård dök upp kraftigt i resultaten samt de mångsidiga motionsplatserna i omgivningen. Däremot var daghemmets utrymmen inomhus knappa för barn att utföra motion och öka aktiviteten, detta möjliggör en stor roll och möjlighet för pedagogerna att planera utrymmen och aktiviteter så att de lockar barn till att röra på sig mera. Pedagogernas utförda aktiviteter blev knappa med tanke på den dagliga rekommenderade mängden motion barn behöver. Pedagogerna lockade barnen till rörliga aktiviteter vilket resulterades i att

barnen blev ivriga till att röra på sig mera. Enligt resultaten begränsade pedagogerna barns fysiska aktiviteter ifall aktiviteterna blev för våldsamma. Då man granskade resultaten i de sociala relationerna bland barn på daghemmet anses relationerna antingen stärka eller minska barns aktivitet och rörelse mängd. Barns vänskap förhållanden och referensgrupper fick barn att känna sig trygga och detta resulterar i att motionen och rörelsen blev en trevlig aspekt för barn. (Mantsinen, 2010)

I Finland gjordes det en undersökning år 2013 där man undersökte barns höga fysiska aktivitets mängd samt vilka faktorer ökar barns fysiska aktivitet på daghem. Artikeln Lasten korkea fyysinen aktiivisuus päivähoitossa- mitkä tekijät lisäävät tyttöjen ja poikien korkeaa fyysistä aktiivisuutta? Artikeln är skriven av Petteri Halmela och publicerad av Helsingfors Universitet. Enligt undersökningen har den fysiska motionen och aktiviteten en stor och viktig betydelse för barns helhetsmässiga och trygga utveckling samt lärandet. Enligt rekommendationerna borde barn utöva två timmars aktiv motion under dagen för att uppnå motionens fördelar. Enligt tidigare forskning har det påvisat att en stor del av barnen på daghemmen sitter stilla, vilket betyder att barn på daghemmen inte uppnår den dagliga rekommenderade motionsmängden. I den tidigare forskning har det även påvisat att en hög fysisk aktivitet hos barn grundar sig för det mesta på utomhusvistelse. I forskningen har det även framkommit att pojkar rör på sig mera än vad flickor gör. Denna undersökning som är gjordes 2013 var en kvantitativ undersökning, material till undersökningen har kommit från daghem och familjedagvårdare. I undersökningen indelades fysiska aktiviteterna i tre kategorier, vilka var låg-, rimlig-, och hög aktivitet. Av den höga fysiska aktiviteten uppfyllde ca. 60 % pojkar medan endast 40 % flickor. Undersökningen gjordes på förmiddagen med barn i åldern 1-7 år. Enligt undersökningen satt barnen stilla på plats i snitt 56,1% av tiden medan den höga fysiska aktiviteten var endast 10 % av tiden som undersöktes. Till den höga fysiska aktiviteten påverkade faktorer som bland annat utomhusvistelse, barns egen aktivitet samt hur gammalt barnet är. Enligt undersökningsresultaten hade pojkar hög fysisk aktivitet i snitt lite under en timme medan flickorna 40 minuter under dagvårdstiden, ifall man antar att fysiska aktivitetens mängd är lika resten av dagen som på förmiddagen då undersökningen gjordes. Detta betyder att barnen borde efter dagvården ännu utföra hög fysisk aktivitet i ca en timmes tid för att uppnå motions rekommendationer två timmar i dygnet. (Halmela, 2013)



I Artikeln *The impact of free-choice motor activities on children's balance control*, *Australasian Journal of Early childhood*, är en undersökning som är gjord i Australien och skriven år 2015. Artikeln handlade om barns fria val till motoriska aktiviteter vilka främjar barns fysiska utveckling bl.a. kontrollen av balanssinnet. I undersökningen undersökte man vilken betydelse fria aktiviteter har för barnens balans, både i lek inomhus och utomhus. I undersökning deltog 150 stycken barn från tre olika daghem. Denna undersökning pågick i fem dagar i veckan under ca en månads tid. En och en halv timme var barnen utom- och inomhus. Både inom- och utomhus fanns det redskap och material som stöd för barns motoriska aktiviteter. Då daghemmen var inomhus eller utomhus hade barnen möjlighet att fritt fram själv välja vilka redskap eller material de ville använda sig av. I resultaten framkom de att de daghem som hade barnen att utöva den fria motoriska aktiviteten både inomhus och utomhus hade enligt resultaten bättre fysisk aktivitet samt bättre kontroll över sin balans sinne. De daghem som utförde sina fysiska aktiviteter och övade sin balans inom- och utomhus hade enligt undersökningens resultat bättre fysisk aktivitet än de daghem som utförde fysiska aktiviteten endast inomhus eller utomhus. (Shoval et al. 2015)

## **6.6 Kvalitetsgranskning**

Då vi hittat god och relevant information till vårt examensarbete, granskade vi artiklarna och litteraturen noggrant för att veta med säkerhet att källorna är pålitliga och användbara till vårt examensarbete. Vi granskade även att artiklarna besvarar vårt urval och tema i examensarbetet. Vi hade som mål att hitta relevanta artiklar till arbetet som behandlar barn på daghem samt att de innehåller information om motion. Vi kollade även att de vetenskapliga artiklarna var sådana som vi har rättighet att använda samt att arbeten i artiklarna vi hittat inte är lägre än progradu arbeten.

## **6.7 Forskningsintervju**

En kvalitativ intervju som metod inom forskning, är en grundläggande form för en naturlig växelverkan mellan människor. Genom att diskutera med människor i form av intervjuer där man frågar och besvarar frågor får man en klarare uppfattning om

människor, man lär sig kontrollera situationen och lär sig något nytt från intervjun. Det finns många olika typer av samtal, det som vi kommer att använda i vårt examensarbete som metod är en forskningsintervju. En forskningsintervju betyder att intervjun bygger på ett vardagligt samtals sätt men intervjun är professionell. Intervju som forskningsmetod är en metod som sker på ett ganska naturligt sätt genom samtal mellan olika parter. En forskningsintervju innehåller alltid en struktur i intervjun samt ett syfte. Före intervjun kommer vi att fundera på frågor vilka vi vill ha svar på och vilka vi kommer sedan att ställa daghemsföreståndaren. Detta betyder att ämnet för intervjun skall presenteras åt daghemsföreståndaren på förväg, och forskarens uppgift är att ha kontroll över hur intervjun fungerar. Det är även viktigt att kritiskt kunna ta emot den information man får samt kunna granska den intervjuades svar på de frågor som dykt upp under intervjun. (Kvale, 1997, s. 13)

För att få en så god bakgrund och uppfattning om vad Esbo svenskspråkiga daghemmen har för möjligheter att erbjuda barnen på daghemmen, har vi bestämt oss att intervjua sex stycken daghem i Esbo per telefon. Telefonintervjuerna kommer att innehålla frågor som hur främjar ni som pedagog barnens utevistelse och utelek på daghem? Hur uppnås en timmes motion dagligen på ert daghem? samt hur mycket vistas barnen utomhus per dag? Vi kommer även att läsa igenom Esbo stads strategiplan angående barns motion på daghem.

Inom forskningsmetodikens sägs det att i en kvalitativ datainsamling försöker man samla in all information på ett så öppet sätt som möjligt och därmed strävar man efter att låta bli att ändra det data man fått in. Detta betyder att då man förhåller sig öppet i en kvalitativ datainsamling kan detta resultera i att man upptäcker ny relevant information som kan användas i arbetet. Därmed kan det vara att forskningens process och problemställning ändras om flera gånger under arbetets gång, vilket ger oss en möjlighet att hänga med och formulera om vårt arbete på ett bättre sätt. (Jacobsen, 2007 s. 49-50)

## **6.8 Intervjuguide**

Intervjuguiden fungerar som en tydlig struktur för intervju- och forskningsfrågorna. Intervjuguiden underlättar skribenternas intervju genom att hålla den inom vissa ramar

under hela processen. I intervjun är forskningsfrågorna i allmänhet formulerade i teoretiskt språk medan intervjufrågorna i intervjun formuleras i form av vardagsspråk som lämpar den intervjuade personen ifråga. (Brinkmann & Kvale 2014 s. 173-174)

## 6.9 Etiska övervägande

Etiskt förhållningsätt är viktigt att tänka på då vi skriver ett examensarbete, det finns många olika saker som man skall tänka på när man söker vetenskapliga artiklar, litteratur och forskar i visst ämne. Det första vi tänkte på skall tänka på var Arcadas goda vetenskaplig praxis i vilken ingår bland annat ärlighet, omsorgsfullhet och noggrannhet i undersökningen, dokumenteringen och vid beskrivningen av resultatet. Vi tog hänsyn till de andra forskarnas arbeten och resultat, respekterade vad det har skrivit och forskat om och tog hänsyn till de resultat de har nått. Det förutsatte även att vi planerade, genomförde och rapporterade undersökningarna på ett sådant sätt som vetenskapliga metoder kräver. Före vi börjar skriva vårt arbete gjorde vi upp en plan för hur vi skulle gå tillväga då vi skriver våra skyldigheter, rättigheter och var och ens individuella deltagande. Vi tog även hänsyn till etiken inom vårt eget yrkesområde och följde regler då vi använder oss av tidigare litteratur t.ex. inte plagiat, stöld, fusk, förfälskning osv. (God vetenskaplig praxis, 2008)

I vårt arbete har vi även gjort telefonintervjuer med daghemsföreståndaren från olika daghem i Esbo. Det första vi tänkte på före vi börjar ringa de olika daghemmen var att få lov från Esbo svenska bildningsmannen att ringa och intervjua dem i samband då vi ansöker om forskningslov. Då man gör intervjuer är det viktigt med anonymitet och i vårt sammanhang betyder det att vi inte i vårt examensarbete lyfter fram vilka daghem har deltagit i intervjun. Det är viktigt att respektera varje daghem och respektera deras verksamhet, men även respektera daghemsföreståndaren som intervjuats. (God vetenskaplig praxis, 2008)

Det är viktigt att informera personerna som intervjuats varför de blivit intervjuade och till vad, men även viktigt att berätta att intervjun är anonym och att vi inte skriver daghemmets eller personalens namn upp någonstans. Vi har även informerat daghemmen att deltagandet i intervjun är frivilligt, vilket betyder ifall något daghem

inte vill vara med i intervjun så respekterar vi dem och fortsätter telefonintervjuer till andra daghem. (God vetenskaplig praxis, 2008)

## **7 RESULTATREDOVISNING**

I detta kapitel kommer vi att redovisa våra resultat från litteratur och intervjuer. Syftet med vårt arbete är att synliggöra hur en timmes motion kan uppnås på daghem enligt målsättningarna i styrdokumentet, syftet med arbetet är även att lyfta fram pedagogens roll samt hur uppmuntra barn till fysiska aktiviteter utomhus och främja delaktigheten i dagvården. Vi har delat redovisningen i tre olika delar intervju-, litteratur- och forskningsdelar, vi har även använt oss av olika tabeller och diagram som stöd för resultatet.

### **7.1 Telefonintervjuerna med Esbo daghem**

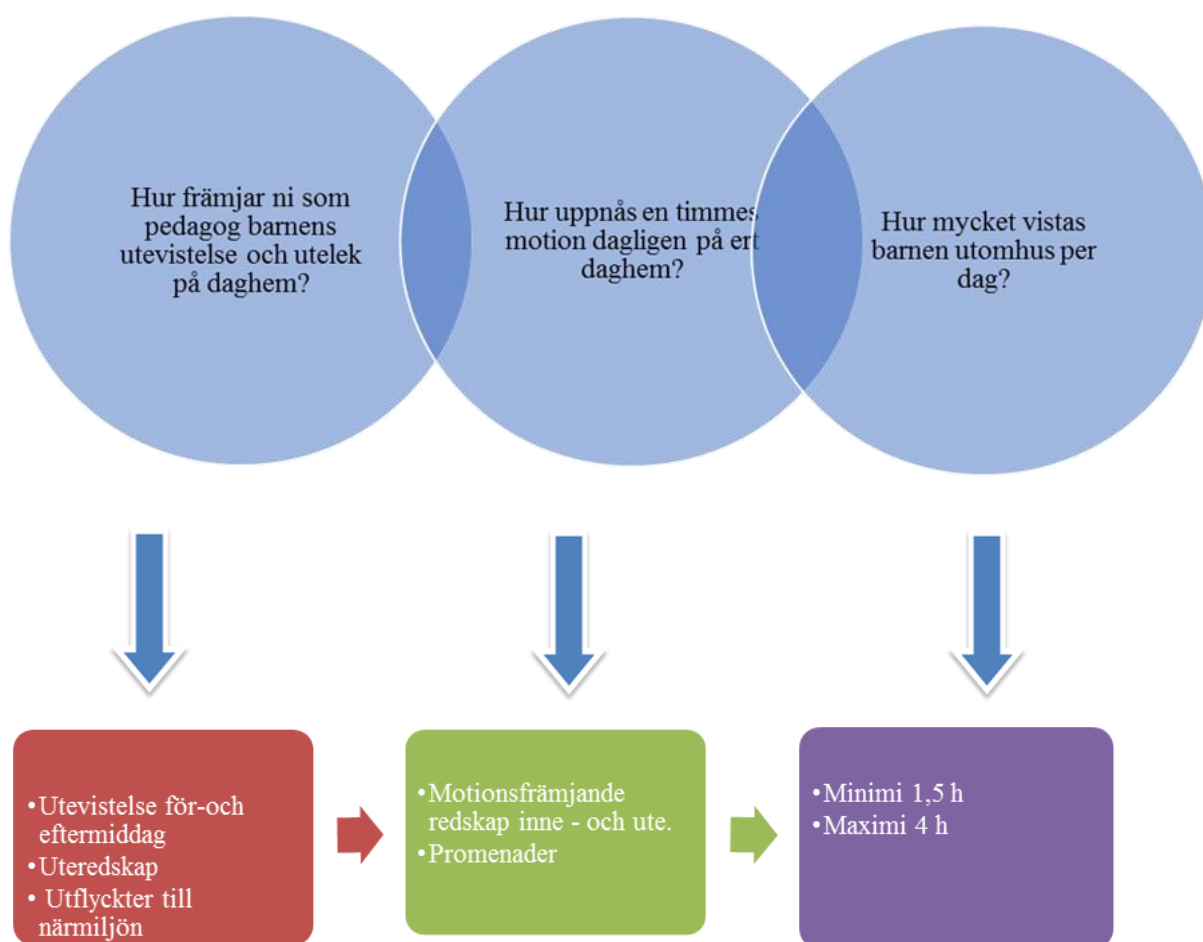
Vi intervjuade sex olika daghem från Esbo stad per telefon. Vi började med att skicka ett förberedande mejl till daghemmen så de hade möjlighet att bekanta sig med syftet och intervjufrågorna. Grundtanken var att vi skulle intervju föreståndaren men eftersom vissa föreståndaren inte kunde besvara frågorna så intervjuade istället pedagogerna från daghemmen. Vi ville även ta en titt på daghemmens strategiplan gällande motion och utevistelse för att få en bredare syn och uppfattning vad daghemmen erbjuder barnen. Vi valde att utgå från tre intervjufrågor som vi ställde daghemsföreståndarna, i figuren kan man se de frågor vi ställde och vilka svar vi fick.

Alla sex daghem utgick från det officiella styrdokumentet dvs. Grunderna för planen för småbarnpedagogiken (2005) men gjorde upp egna mål efter daghemmets egna resurser och intressen. I stort sätt hade alla daghem liknande mål vilka de utgick ifrån då de planerade verksamheterna. Skillnaderna mellan daghemmen var att de hade byggt upp sina verksamheter beroende på vad de ansåg vara viktigt inom småbarnpedagogiken. Vissa daghem ansåg att närmiljön var viktigt, medan andra tyckte att motionsfrämjade redskap var viktiga. Alla sex daghem hade som mål att vara ute både på för- och eftermiddagen, men stora tidsskillnader fanns det dock. Det kom även fram att det är mycket beroende på att var daghemmet befinner sig och hurdana resurser och

möjligheter de har med att vara utomhus. Vissa daghem tyckte att utevistelsen bara är en del av verksamheten, det finns mycket annat man bör ta hänsyn till.

*”Det finns andra viktiga verksamheter än bara motion och utevistelse”*

Detta var ett svar från ett daghem där de tyckte att utevistelsen inte var så viktig för deras daghem och att de ansåg att det fanns annat viktigt man skall tänka på.



Figur 1. Sammanfattning av daghemmens intervjusvar

## 7.2 Utevistelsens betydelse enligt Esbo daghem

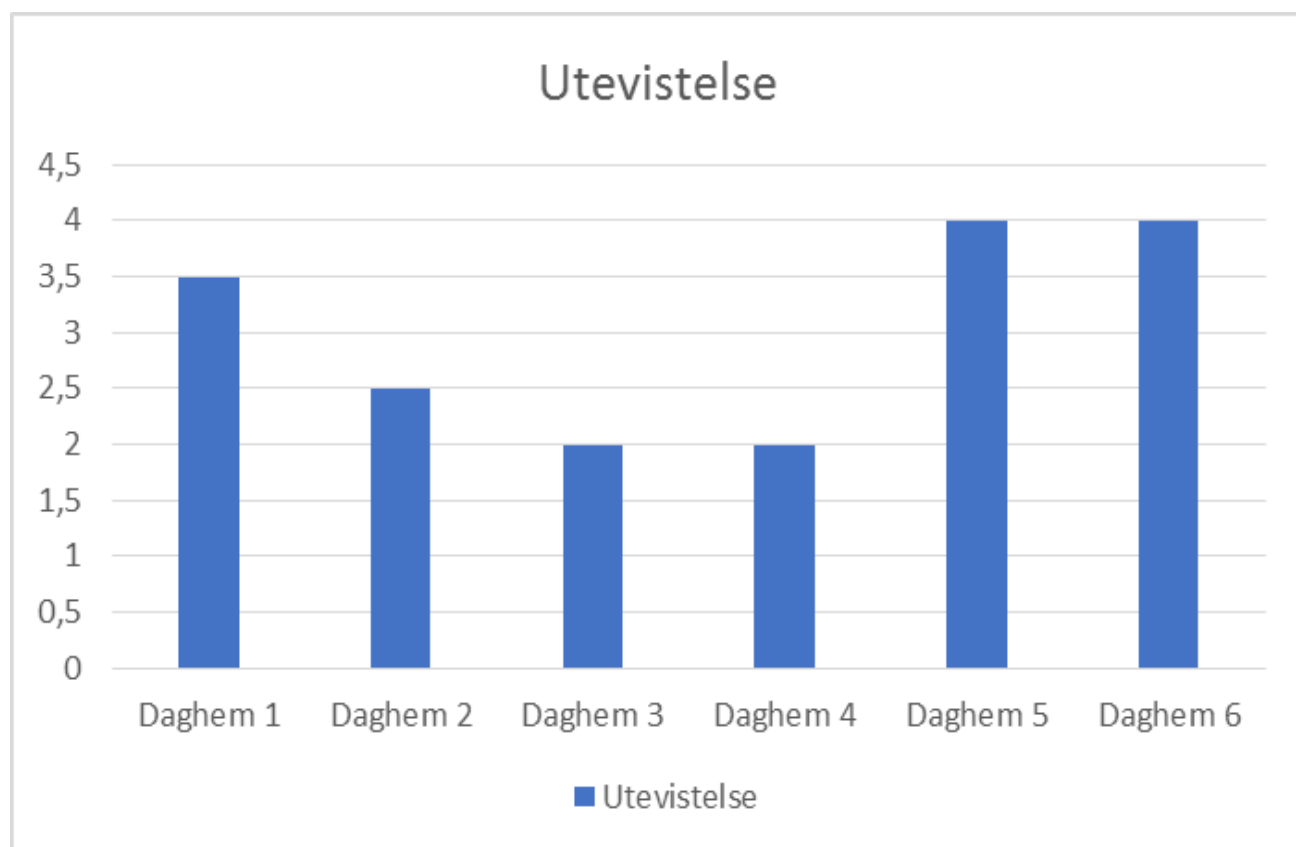
Alla daghem hade som mål att vara ute både på för- och eftermiddagen oberoende väder. Daghemmens personal och föreståndare hade väldigt varierande åsikter och syn

på motionens betydelse för barn, de kopplade ofta motionen till inne lek och handledda rörelse stunder.

*”Vi går ut alla dagar i alla väder”*

Detta svar kom från ett daghem där de ansåg att utevistelsen var viktig för daghemmets verksamhet.

Det flesta daghem tog upp att hur viktigt det är att uppmuntra de mindre aktiva barnen till rörelse och hur viktigt det är att man so personal också deltar i den olika rörelse lekar tillsammans med barnen. Några av daghemmen hade inte en egen gård att vistas på och därför besökte de närmiljöns parker och skogar, medan de andra daghemmen hade en bra och stor gård var barnen hade möjlighet till varierade aktiviteter och lek. I figur 2 kan man se hur många timmar daghemmen vistas utomhus.



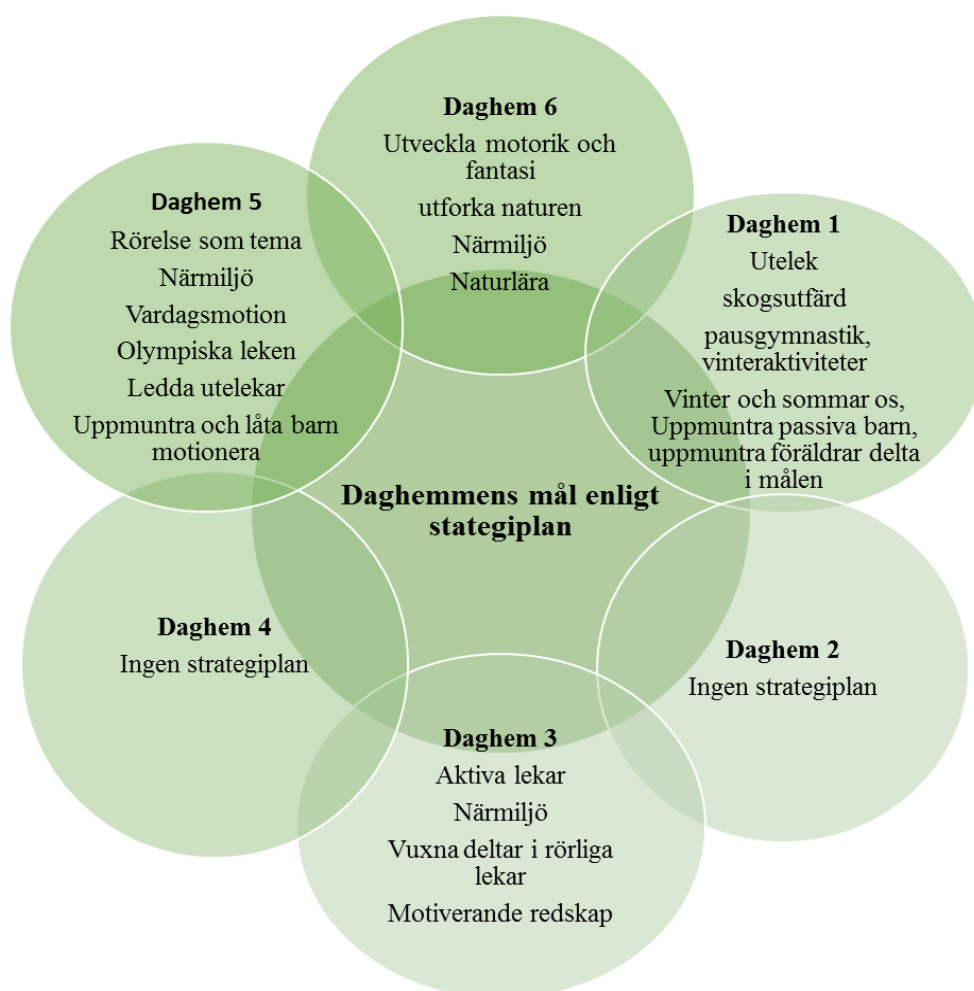
*Figur 2. Diagram på utevistelsens mängd i timmar/dag*

Esbo stads bildningstjänster har som mål att varje daghem skall ha en egen strategiplan som vägleder arbetet inom småbarnspedagogiken. Daghemmens planer skall utgå från

det officiella styrdokumentet dvs. Grunderna för planen för småbarnspedagogiken och därefter bygger de upp målen beroende på egna resurser och intressen. Planens mål är att vägleda och underlätta pedagogernas arbete men även se till att alla delområden uppfylls. Det finns stora skillnader mellan de olika daghemmens strategiplaner, vissa daghem hade mer bearbetade planer medan hos andra fattades det planer. Detta bevisar hurdana skillnader det finns mellan daghemmen och daghemsverksamheter.

*”Vårt mål är att vara 2 ggr om dagen ute”*

Detta var ett svar vi fick från nästan varje daghem vi intervjuade.



*Figur 3. -Daghemmens mål enligt strategiplan*

I figur 3 kan man se daghemmens strategiplaner och deras mål gällande motion och utevistelsen. Man kan även se i figuren vad daghemmen satsar på gällande motionen

och verksamheter som sker utomhus. De flesta daghem har som mål att röra på sig mycket i närmiljön. I figuren kan man se att vissa daghem arbetar mera kring ledda rörelseaktiviteter, medan andra sätter mer på rörelse som sker genom fri lek. Som man ser i figuren så saknas det planer från vissa daghem.

### **7.3 Utevistelsens betydelse enligt tidigare forskning och litteratur**

Enligt Jagtoien-Langloh et al. 2002 har motionen en viktig roll inom småbarnpedagogiken, motionen utvecklar barns lärande, hälsa och välbefinnande. Det framkom även att leken har en mycket större betydelse i barnens liv än vad man kunde ha anat. Leken har en viktig betydelse i barnens liv eftersom leken går hand i hand med lärandet, rörelsen, utvecklingen av sociala färdigheter. Barn lär sig genom att få fritt leka, utforska och använda sin fantasi och kreativitet. Det har forskats mycket om leken och man har kunnat bevisa att leken främjar barns gemenskap och delaktighet. Förutom att barn genom leken utvecklas fysiskt så utvecklas den även psykiska färdigheter som t.ex. att lära känna sig själv och bearbeta olika känslor. (Jagtoinen et al. 2002, s. 22-23 & 146-147)

Ett av det centrala läromiljö för barn är utemiljön, utemiljön har som uppgift att erbjuda barn en mångsidigare och varierande terräng vilket utövar barns motorik, lärandet och sociala färdigheter. Som det framkommit i tidigare forskning är att nordiska länderna ser uteleken och utevistelsen som en viktig aspekt inom dagvården och detta används mycket inom olika läroplanerna. Miljöfostran är ett av de grundläggande målen i Grunderna för planen för småbarnpedagogiken, miljöfostran lär barn att känna naturen d.v.s. barn får kunskap om växter och djur och en hållbarutveckling. Miljöfostran lär barn att röra på sig under olika årstider och väder och använda de resurser som naturen erbjuder. (Mullekogsverksamhet i Finland 2009)

Tillsammans med utemiljön och leken kan barn uppnå den rekommenderade motion barn behöver enligt forskningar och litteraturen. Som det redan har kommit upp i tidigare forskning och litteratur så är motion lek för barn och barn uppfattar motion på ett annat sätt än vad vuxna gör. Det kan det vara svårt för vuxna att förstå vad som är



motion för barnen och hur det uppnår det. Redskap har också en viktig betydelse i barnens lek och rörelse, redskap stöder barns utveckling, fantasi och kreativitet. (Grandberg 2002, s. 14-16)

Enligt forskningarna har utevistelsen inte bara en betydelse för lärandet utan lindrar även stress, förbättrar sömnen, aptiten och motståndskraften hos barn. Enligt forskningarna är det lika viktigt att erbjuda barn möjlighet till motion både inne och ute för att utöva barnets motoriks färdigheter. (Söderström et al. 2012)

Pedagogen en viktig roll i barns liv, pedagogens uppgift är att skapa en tillitsfull relation med barn och vårdnadshavare vilket ger en stabil och trygg känsla för barnen. Pedagoger skall även kunna bemöta och respektera barnen och vårdnadshavare på ett öppet och artigt sätt. Som pedagog skall man även kunna ta i beaktande barnens individualitet, bakgrund samt behov. Det är även viktigt att ge barnen möjlighet att delta i olika aktiviteter och se barnen som individ med egna resurser och behov. Som en professionell skall man komma ihåg att barn tar modell ifrån de vuxnas sätt att handla och kommunicera, på detta sätt lär sig barnen olika attityder, normer och vanor i livet. (Utbildningsstyrelsen, 2016, s. 9-10)

### 7.3.1 Resultat av forskningsartiklarna

Författare och årtal	Titel	Syfte	Metod	Resultat
Kristin Norodahl. 2015	Children's Outdoor Environment in Icelandic Educational Policy	Syftet är att mäta vilken betydelse utevistelsen har för barnets vardag på daghem och vilka hälsoeffekter den har och hur den påverkar inläringen och koncentrationsförmågan hos barnen	Kvalitativ metod vilket innehöll historiska och filosofiska analyser	Undersökningarna visade att naturundervisning och utevistelse hade en positiv påverkan på barnets välbefinnande vilket ger en känsla av frihet och möjlighet till kreativt tänkande. Utevistelsen påverkar den psykiska och fysiska utvecklingen, men har även en inverkan på

				barnets aptit, sömn, och motståndskraft. Utevistelsen är också ett sätt för barn att få motion vilket stärker motoriken och lärandet.
Margareta Söderström 2012	The quality of the outdoor environment influences children's health. A cross-sectional study of preschool	Syftet är att undersöka hälsoeffekterna med att vara utomhus.	tvärsnittsstudie vilket betyder att de mäter kortisolet, BMI, och kvalitet av sömn	I resultatet kom det fram att barn som är mycket ute är i allmänhet mer friskare och hade en bättre hälsa och immunförsvar. Utevistelsen minskade barns stresshalt och hade en positiv inverkan på sömn och aptit. Barn som spenderade mer tid ute hade en bättre motorik.
Anni Mantsinen 2010	Ympäristö liikuttaa lasta. Päiväkodin ympäristeellisten tekijöiden merkitys esiopetusikäisten lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa	Syftet är att mäta vilken inverkan daghem har på barns fysiska aktivitet, och hur den sociala och fysiska omgivningen har med tanke på utvecklingen.	Halvstrukturerad studie var de använde sig av observation och individuell och par intervjuer.	Den fysiska och sociala omgivningen har en stor betydelse för barnens motion och aktivitet på daghemmen. Speciellt daghemmets egna gård kom starkt upp i resultatet. De daghemmen som vistades mycket i närområden har enligt undersökningen en positiv inverkan på barnets motionsvanor och aktivitet i vardagen.
Petteri Halmela	Lasten korkea fyysinen	Syftet är att undersöka barnets höga fysiska	Kvantitativ undersökning.	Resultatet visade att den fysiska

2013	aktiivisuus päivähoidossa. Mitkä tekijät lisäävät tyttöjen ja poikien korkeaa fyysistä aktiivisuutta	aktivitetsmängd och undersöka vilka faktorer ökar barnets fysiska aktivitet.		motionen och aktiviteten hos barn har en stor och viktig betydelse för deras hälletmässiga och trygga utveckling samt påverkar lärandet
Ella Shoval Ester Zaretsky, Tal Sharir, & Boaz Shulruf 2005	The impact of free-choice motor activities on children's balance control	Syftet är att undersöka vilken betydelse den fria aktiviteten har för barnets balans både i lek inom- och utomhus	fältstudie vilket innehåll observationer i 3 olika daghem, pågick 20 dagar	Undervisningen visade att barn som är både ute och inne har en bättre fysisk aktivitet samt bättre kontroll över sin balans sinne. Resultatet visade att barn som får vara både inne och ute hade bättre fysiskaktivitet än de som var ändats inne eller ute

*Tabell 2. Sammanfattning av forsknings artiklarna*

Då vi sammanfattade alla de 5 artiklar vi valt till vårt examensarbete kunde man se i tabell 2 att alla artiklarna kom fram till liknade resultat då de gäller motionen, utevistelsen och hur det påverkar barns hälsa och välmående. Utevistelsen påverkar barns psykiska och fysiska utveckling men den påverkar även positivt barns sociala välmående, aptit, sömn och motståndskraft. Enligt Norodahl (2015) är utevistelsen ett bra sätt för barn att utöva sina motoriska färdigheter och samtidigt få den dagliga motionen barn behöver. I undersökningen som Söderström (2012) gjorde kom hon fram till att alla barn som är mycket ute är i allmänhet mer friskare och har bättre hälsa och immunförsvar, i hennes undersökning kom hon även fram till att utevistelsen påverkar positivt barns sömn, aptit och motorik. Matsinen (2010) har i sin forskning studerat utevistelsen från en annan synvinkel, hon ville mäta hurdan roll daghemmet har på barns fysiska aktivitet och motion. Matsinen (2010) kom fram till att daghemmens gård, omgivning och närmiljö påverkar barns fysiska aktivitet, de daghemmen som vistas

mycket i närområden har enligt hennes undersökning en positiv inverkan på barns motionsvanor och aktivitet i vardagen. Liknande resultat fick man i Halmelas (2013) och Shovals et.al (2013) undersökningar, Halmela (2013) kom fram till att den fysiska aktiviteten hos barn har en väldigt stor och viktig betydelse då de gäller deras hälsa, utveckling och lärande. Shoval et.al (2013) tog upp i sin undersöknings resultat att barn som får vara både inne och ute har en bättre fysisk aktivitet samt bättre kontroll över sitt balanssinne. Fast alla de artiklar vi valt kom fram till liknande resultat så tyckte vi ändå att varje undersökning gav något extra som inte den andra gav, alla forskare hade olika syften och frågeställningar då de började sin undersökning och ville komma fram till olika resultat då de gäller inverkan och betydelsen för utevistelsen och motionen hos barn.

## **8 ANALYS**

I detta kapitel kommer vi att analysera vårt syfte och frågeställningar från det resultat vi fått från telefonintervjuerna och litteraturgenomgången. Syftet med vårt arbete är att lyfta fram hur en timmes motion uppnås på daghem i förhållande till målsättningarna som framkommer i Grunderna för planen för småbarnspedagogiken. Syftet är även att lyfta fram pedagogens roll samt hur man som pedagog kan uppmuntra barn till fysiska aktiviteter som främjar barnens delaktighet utomhus i dagvården. Vi kommer att analysera vårt arbete i förhållande till det som finns i bakgrunden men även de tre olika delområden dvs. motion, lek och utevistelse.

### **8.1 Motion**

Hur den rekommenderade en timmes motion uppnås i verkligheten på daghem kom tydlig fram i telefonintervjuerna vi gjorde med Esbo daghemmen men även i daghemmens strategiplaner. Daghemmens mål gällande motion är b.l.a. att man som pedagog uppmuntrar barn till att röra på sig så mycket som möjligt genom olika fysiska aktiviteter som planeras i daghemmen. Man strävar också efter att ge barnen möjlighet till motion genom att planera mångsidig verksamhet då de gäller motion och ge dem möjlighet att utöva motion i olika miljöer dvs. parker, skogen, inne och ute motion. Alla daghemmen vi intervjuade tyckte att motion och fysisk aktivitet för barn är viktigt och

att det är viktigt att man ger barn möjlighet att röra på sig varje dag och ge dem möjlighet till olika resurser som lockar och väcker barnens intresse till motion. Under intervjuerna med de olika daghemmen så väcktes de många tankar hos oss b.l.a. att de flesta pedagogerna kopplade motionen ihop med inne rörelse och handledda rörelse stunder var en av de saker som vi vill uppmärksamma med tanke på att motion på daghem betyder och är så mycket mera för barn än bara handledda rörelser. Det var bara få pedagoger som spontant började tala om utevistelsen då vi tog upp begreppet motion och de andra pedagogerna tog upp utevistelsen som en del av motionen då vi själva tog upp det först.

I forskningarna som vi valt så tar de upp motionens betydelse för barns utveckling och vad det finns för hälsofaktorer gällande motionen. Den fysiska motionen har en stor betydelse för barns helhetsmässiga och trygga utveckling samt barns lärande. Man har i forskningarna kommit fram till att ett barn behöver cirka 2 timmars aktiv motion och en variation av låg, medel och hög fysisk rörelse för att uppnå motionens fördelar. I artikeln *The impact of free choice motor activities on children's balance control* tar de upp motorikens betydelse för barns fysiska utveckling och balanssinne, de pointerar att det är viktigt att barn självständigt får utöva sin motion genom frivilja. Att röra på sig skall planeras så att det sker på ett glädjefullt sätt vilket skall inspirera barn till att röra på sig, inom dagvården är största delen av motionen vardagsmotion så som utevistelse och utfärder till olika parker och skog. Motion på daghem skall vara barncentrerad vilket kan vara både planerad rörelsestund eller fri lek, forskningarna visar att bästa resultat nås då barn får utöva motion både ute, inne och i olika miljöer. (Shoval et al. 2015 & Halmela 2013)

Enligt Undervisnings- och kulturministeriet (2016) publikation om den rekommenderade fysiska aktiviteten skall barn röra på sig cirka 3 timmar om dagen. Genom motion lär barnen sig lek, sysselsättning och sociala färdigheter vilket främjar barns levnadsvanor, hälsa och välbefinnande. Alla barn har rätt till vardaglig motion och skall ges möjlighet till det, vardaglig motion skall bestå av varierande aktiviteter så som lätta, raska och fartfulla aktiviteter. För barn betyder motion lek därför är det viktigt att barn får möjlighet till fri lek. Enligt undervisnings- och kulturministeriet är utemiljön en idealisk miljö för barn att utöva sina fysiska aktiviteter, genom att vara ute så kan barn

öva upp sin motorik, balans och kroppskontroll. Utemiljön erbjuder mycket möjligheter till att utföra raska och fartfulla lekar och som vuxen så har man ansvar att ge barn möjlighet till motion och lek utomhus. (Utbildnings- och kulturministeriet 2016)

Ett av de viktigaste syften i Grunderna för planen för småbarnspedagogiken 2016 är att inspirera och uppmuntra barn till att röra på sig, vara ute och leka i alla årstider och samtidigt få dem att känna glädje av att röra på sig. Enligt Grunderna för planen för småbarnspedagogiken skall den fysiska aktiviteten vara regelbunden och barncentrerad men även vara mångsidig och målmedveten. På samma sätt som undervisnings- och kulturministeriet så poängterar även Grunderna för planen för småbarnspedagogiken hur viktigt det är att barn får tillräckligt med fysisk aktivitet i vardagen eftersom det förstärker barns uppväxt, utveckling, lärande och välbefinnande. Till fysisk aktivitet räknas både inne och ute rörelseaktiviteter och både handledda och fria aktiviteter, men det är även viktigt att barn får möjlighet att utforska sin omgivning genom att erbjuda dem olika utflykter till närmiljön. Den fysiska aktiviteten utvecklar även barns sociala färdigheter, motoriska färdigheter och kroppskänedom. Fysisk aktivitet skall vara en naturlig del för barn och planerad i daghemsverksamheter, barn skall ges möjlighet till både ledd och fri fysisk aktivitet och ges möjlighet till olika redskap för att uppmuntra och locka barn till att utöva fysisk aktivitet. (Utbildningsstyrelsen 2016)

När man sammanfattar intervjuerna, bakgrunden och forskningsledarna så kan man se att all dessa delar har samma syfte och målsättning då de gäller motion och fysisk aktivitet för barn. Om man studera på Esbo daghemmens strategiplaner och sammanfattar intervjuerna från daghemmen kan man se i figur 2 att alla daghem är dagligen ute och rör på sig och leker minimi 2–4 timmar om dagen som är de rekommendera tiden som barn behöver motionera under en dag. I figur 3 kan man se alla daghemmens mål enligt deras strategiplaner och man kan se att alla daghem har som mål att röra på sig så mycket som möjligt under daghemstiden genom att b.l.a. utforska sin närmiljö, vara ute, göra utflykter till skogen, ha ledda utelekar, ha olympiska lekar både under sommar och vintertid, ha gymnastik och olika vinter sport. Man kan se att alla daghem som vi intervjuade följer det officiella styrdokumentet då de planerar och utför motionsverksamhet på daghemmen. Esbo stads bildningstjänster har som mål att få en bättre uppfattning om hur man når 1 timmes motion under dagen på

daghemmen och man kan säga att alla daghemmen i Esbo som vi intervjuat uppnår den rekommenderade motionen som krävs för barnen enligt forskning och enligt de vad Esbo stad bildningstjänster kräver. Hur man uppnår det rekommenderade 1 timmes motion kan vara svårt att få ett tydligt plan på eftersom alla daghem är väldigt individuella och arbetar och planerar motionen på olika sätt men ändå når de alla samma mål och utgår från barnens, gruppens bästa och de resurser de har.

## 8.2 Lek

Då vi intervjuade daghemmen i Esbo fick vi svar på hur daghemmen uppnår 1 timmes motion dagligen samt hur mycket de betonar daghemmets verksamhet utomhus. Lekens betydelse i daghemmens verksamhet dök även upp i och med att vissa daghem tydligt satsade mera tid än andra daghem på olika lekar utomhus. Vissa daghem hade lek i form av olika handledda lekar t.ex. olika sporter och aktiviteter medan andra daghem satsade mera på frialeken i olika omgivningar. Lekens betydelse kopplades starkt ihop med utevistelsen på daghemmen samt vissa daghem strävade efter att både motion och utevistelse skulle ske i form av lek t.ex. ”aktiva rörelselekar” samt ”lekar utomhus” som några daghem nämnde i telefonintervjuerna.

I forskningar och artiklar vi använt oss av dyker den frialeken upp i form av lek som sker naturligt hos barn i form av rörelse och motion utomhus. I artikeln Ympäristö liikuttaa lasta. Päiväkodin ympäristeellisten tekijöiden merkitys esiopetusikäisten lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa skriven av Anni Mantsinen (2010), dyker leken upp i form av frialeken som sker då barnen får fritt leka och röra på sig utomhus i olika skogar, parker och på daghemmets egna gård. I artikeln lyfts det även fram hur fysiska och sociala omgivningar påverkar barnets aktivitet samt vilja till att pröva sig fram i olika lekar utomhus.

Tillsammans med utemiljön och leken har barn möjlighet att uppnå den rekommenderade motionen som behövs enligt forskningar och litteraturen. Som det tidigare kommit fram så är motion lek för barn, något som sker naturligt och automatiskt. Vuxna uppfattar begreppet motion på ett annat sätt än vad ett barn gör, t.ex. då ett barn leker, rör hen oftast på sig på olika vis i olika omgivningar. Olika redskap i

barns lek har en stor betydelse för leken och rörelsen eftersom olika redskap stöder bl.a. barns fantasi, utveckling samt kreativitet. (Granberg 2002, s. 14–16)

Enligt Grunderna för planen för småbarnspedagogiken skrivs det att lek är ett sätt för barn att lära om sig själv och andra. Genom leken kan barn också bearbeta olika positiva och negativa känslor och upplevelser. Inom småbarnspedagogiken används leken i olika verksamheter, där personalen har som uppgift att trygga leken samt att kunna skapa och uppmuntra barn till gemenskap. Som pedagog är det viktigt att kunna vara närvarande i barns lek både psykiskt och fysiskt som stöd men även för att kunna observera barns sätt att leka ifall det är något som påverkar negativt barns utveckling och välbefinnande. (Utbildningsstyrelsen 2016 s. 38-39)

Grunderna för planen för småbarnpedagogiken lyfter tydligt fram betydelsen för delaktighet, jämställdhet och likabehandling i alla verksamheter. Genom delaktigheten utvecklar barn en uppfattning om gemenskap, rättigheter, konsekvenser, ansvar och bemötande. Grunderna för planen för småbarnspedagogiken tar även upp lekens betydelse för barns utveckling, lärandet och hur leken går hand i hand med motionen. Enligt Jagtoinen så främjar leken barns egna självuppfattning och individualitet vilket kommer fram med olika känslor som glädje, spänning och avslappning. Jagtoinens teori går väldigt mycket in i det som Grunderna för planen för småbarnspedagogiken lyfter fram gällande leken och lekens betydelse för barns utveckling och lärandet. (Jagtoinen et al. 2002, s. 22-23)

Sammanfattningsvis kan man säga att det kom fram i telefonintervjuerna att alla daghem strävar till lek i olika former för barnen på daghemmet. Både då det gäller handledd lek eller frialeken i olika omgivningar både inom- och utomhus. I telefonintervjuerna dyker leken tydligt upp i form av rörelse stunder och genom utevistelse på daghemmet, något som man inte automatiskt tänker på. Lek hos barn utomhus i form av rörelse skapar en gemenskaps känsla hos barn vilket stärker gruppdynamik samt barns egna självkänsla. Barns självkänsla stärks i leken genom olika känslor som t.ex. spänning och glädje men utöver detta lär sig barnet genom leken att ta ansvar, delaktighet och bemötande något som är viktigt att kunna på daghem. Som det i Grunderna för planen för småbarnspedagogiken kommer fram så går leken hand i



hand med motionen, vilket har en stor betydelse för barnets utveckling och välbefinnande.

### **8.3 Utevistelse**

Efter att vi intervjuade daghemmen fick vi en bredare och tydligare uppfattning att hur daghemmen i Esbo ser på utevistelsen och hur de förverkligar det i deras verksamhetsplanering. Enligt intervjuerna har alla daghemmen som mål att vara ute både för- och eftermiddag så att barnen är ute minst 2 timmar om dagen. Daghemmen hade stora skillnader med att hur länge de vistades utomhus, några daghem var bara 2h ute om dagen medan andra var över 4 timmar. När man räknar medeltalet att hur länge daghemmen vi var i kontakt med vistats ute blir det ca.3 timmar. Daghemmen hade mycket varierande planer om vad de gör utomhus och vad de vill möjliggöra inom dagvården. Vissa daghem hade mycket bra resurser och utrymmen att vistats ute på egen gård medan andra inte hade möjlighet till detta. De daghemmen som hade mycket redskap och utrymme att vistats utomhus ansåg att den fria leken var viktig och att ge möjlighet att utföra aktiva lekar med hjälp av motionsfrämjade redskap. De daghem som inte hade resurser eller möjlighet att vara ute på gården rörde sig mer ute i naturen och den byggda närmiljön. De daghem som rörde sig i närmiljön hade som mål att öva på att gå i naturen och använda de redskap som naturen har att erbjuda samt de redskap som finns. Alla daghem tyckte ändå att det var viktigt att vara ute mer eller mindre. Några tyckte utevistelsen var viktigt för barn medan andra ansåg att det fanns andra viktiga saker som man måste tänka på.

Enligt de gjorda forskningarna har utevistelsen bevisats ha en positiv inverkan på barns utveckling. I artikel 1 (Norodahl 2015) lyfter man fram att hur viktig utevistelsen är för barn eftersom det påverkar barns koncentration och inläring vilket underlättar lärandet inom dagvården. Det uppkom också att utevistelsen har visats ha en positiv inverkan på barndomen och hur fantasin och kreativiteten utvecklas. Artikel 2 (Söderström 2012) koncentrerar sig mera på hälsofaktorer för barn och deras utveckling, det uppkom att hur det påverkar positivt barns sömn och aptit. Det som även lyftes fram var att barn som vistades utomhus i allmänhet var friskare eftersom spridning av sjukdomar oftast sker inomhus. Det fanns mycket likheter mellan artikel 1 och 2 vilket syntes i deras resultat

gällande utevistelsen betydelse för barns utveckling och hälsa. I Artikel 3 (Mantsinen 2010) undersökte man att vilken betydelse daghemmets omgivning hade på barns fysiska aktiviteter. Det kom fram att daghemmets sociala och fysiska omgivning hade en viktig betydelse att hur mycket barn rörde på sig under dagen och hur mycket pedagogerna uppmuntrade barn till rörelse. I Artikel 4 (Mantsinen 2010) undersökte man också att vilken betydelse fysiska aktiviteter har på barns utveckling och inläring. I undersökningen lyftes det fram att barn borde aktivt röra på sig 2h om dagen så att det skulle uppnå motionens fördelar. Det kom fram att barn sitter stilla för det mesta och att barns rörelse är mest beroende på utevistelsen och hur mycket de vistas utomhus. Det kom fram att barn endast når 40–60% av de motion som rekommenderas och att de borde röra på sig ännu mera under dagen. I artikel 5 (Shoval et al. 2015) undersökte man hur barn via fri aktiva lekar utövar motorik och kroppskontroll. Resultatet visade att barn som hade möjlighet att leka med olika redskap både inne och ute hade bästa motoriken och färdigheter inom motion. När man ser på alla dessa undersökningar ser man tydligt hur viktigt det är att ge barn möjlighet att vistas utomhus och hur stor betydelse det har för barns hälsa, utveckling och inläring.

När man läser de officiella rekommendationer (Undervisnings och kulturministeriet 2016) så är det viktigt att barn är utomhus och rör på sig. Det rekommenderas att barn skall röra på sig ca. 3h timmar om dagen och detta uppnås för det mesta då barn är utomhus och leker med olika motionsfrämjade redskap. Barn tycker om att vara utomhus eftersom det erbjuder dem möjlighet att utöva olika fartfyllda och aktiva lekar. Utomhus kan barn också använda sig av sin fantasi och kreativitet då de leker med redskap och föremål som finns i naturen och på daghemsgården. Enligt de officiella styrdokumenterna (Utbildningsstyrelsen 2016) som styr småbarnspedagogiken ser man hur viktigt det är att vara ute med barn och erbjuda dem möjlighet att röra på sig utomhus. Som man kan läsa är så är utevistelsen en viktig läromiljö inom dagvården och som lär barn att vara ute under alla årstider och lära sig om trafiken och naturen. Miljöfostran är också viktigt inom småbarnspedagogiken eftersom det lär barn att röra sig i naturen och lära hur man fungerar där med tanke på hållbarhet.

Då man ser tillbaka kan man tydligt se att Esbo daghem följer de officiella styrdokumenterna då det gäller utevistelsen och hur de möjliggör det på deras daghem.

Skillnaderna är dock tydliga gällande utevistelsen på de olika daghemmen vilket är starkt bundet till hur personalen ser på saken och vilka resurser de har att använda sig av. När det är frågan om hur mycket man skall vara ute och vad som rekommenderas varierar det mycket enligt forskningar och officiella dokument. Som det kom upp i artikel 4 så når barn motion för det mesta då de är utomhus och ändå så blir de under de rekommenderade mängden. Detta bevisar att daghemmen är för lite ute eller så finns det brister hos pedagoger av uppmuntrandet till rörelse. Esbo stad hade som mål att hur man når 1h motion om dagen vilket kan vara svårt att se eftersom alla ser motion på så olika sätt. Enligt forskningar och rekommendationer kan man säga att daghemmen borde vara mera utomhus och använda sig av närmiljön eftersom det är det mest effektiva sättet att nå de rekommenderade motions mängden. Med tanke på hälsan och inlärningen borde man använda sig mer av naturen och utevistelsen eftersom de har bevisats ha en stark inverkan på barn.

## **8.4 Sammanfattning av analys**

Efter att vi analyserat de material som vi har haft att arbetat med kan vi tydligt se en koppling mellan lek, motion och utevistelse. Som det redan kommit upp flera gånger så är motion lek för barn, vilket betyder att leken har en stor betydelse för barns motion och utevistelse. När man tittar tillbaka på artiklarna ser man tydligt vilka hälsofrämjande effekter utevistelsen har på barn och deras utveckling. Utevistelsens betydelse för de daghem i Esbo som vi var i kontakt med, kom också fram via intervjuerna vi gjorde, detta visar vilken bra dagvård det finns och hur det förverkligas i verkligheten. Dagvårdspersonalen hade en tydlig kunskap och intresse om utevistelse och den fialekens betydelse för barn. Detta visar att utevistelse är bra för barn eftersom det erbjuder barn möjlighet att röra på sig med hjälp av lek.

## **8.5 Koppling till frågeställningarna**

*Vilken god praxis finns det för att stöda uteleken i daghemsverksamheter i Esbo?*

Utelekens betydelse kom starkt fram vid telefonintervjuerna och daghemmens strategiplaner. Daghemmen hade som mål att vara ute både för- och eftermiddag, där de erbjuder barnen både handledd och fri lek utomhus. Beroende på daghemmets

omgivning, resurser och individuella åsikter uppfyllde de sin verksamhet gällande motion på olika sätt. Vissa av daghemmen använde sig mycket av närmiljön så som skogen och parker, medan andra vistades mera på daghemmets egen gård. God praxis uppfylldes genom daghemmens egna strategiplan vilket fungerar som en grund för verksamhet gällande motion. Alla de daghem vi intervjuade kunde man tydligt se att deras strategiplan utgick från det officiella styrdokumentet Grunderna för planen för småbarnspedagogiken (2005).

#### *Hur främjar man delaktighet genom utevistelse?*

Delaktighet uppnås genom att barn får vara med och bestämma över saker gällande deras intresse och lärande. Grunderna för planen för småbarnspedagogiken lyfter upp hur viktigt det är att barn är delaktiga i olika sociala gemenskaper vilket kan uppnås genom lek och rörelse. För barn betyder delaktighet att bli hörda och känna sig trygga på daghemmet och känna sig respekterade. Genom delaktighet så utvecklar barnen sin uppfattning om rättigheter, konsekvenser, ansvar och bemötande. Barn uppnår delaktighet genom olika gårdslekar och sportgrenar vilket förutsätter att barn samarbetar tillsammans och utövar problemlösning i par eller grupp. Genom olika utflykter till parker och skogen över även upp barnets delaktighet genom att barn går i grupp och gör saker tillsammans i grupp, ett bra exempel på detta är skogsmullerverksamheten.

#### *Hur planerar man som småbarnspedagog fysiska aktiviteter så att det sker i utemiljö?*

Enligt daghemmen i Esbo stad är det viktigt att man planerar sin verksamhet på ett pedagogiskt sätt, så att det stärker barnens lärande och utveckling. Genom regelbunden utevistelse under alla årstider och i alla väder samt olika aktiviteter och utflykter som skiljer sig från den dagliga verksamheten, får barnen nya utmaningar och hålls intresserade och aktiva.

Enligt det officiella styrdokumentet Grunderna för planen för småbarnspedagogiken är det pedagogerna och personalens skyldighet att erbjuda barn mångsidiga och varierande aktiviteter både inne och ute men samt ha redskap vilket väcker barnets intresse för lek och rörelse. Som pedagog skall man även kunna styra och stöda leken pedagogiskt och uppmuntra barn att utöva och utforska sin omgivning och närmiljö. En annan del av

pedagogens uppgift är att lära barn att röra sig i närmiljön och trafiken, kunna respektera andra i din omgivning.

## **9 DISKUSSION**

I vår diskussion kommer vi att diskutera kring resultateten vi kom fram till syfte och forskningsfrågor men även metodvalet. Vi kommer även att svara på våra forskningsfrågor och diskutera kring svaren vi fick. Vi ger även förslag på hur man kan i framtiden fortsätta forska detta ämne och utvidga kunskap kring temat. Slutligen avslutar vi vår diskussion med en genomgång och reflektion av arbetet och lyfter fram våra åsikter om arbetsprocessen.

### **9.1 Resultatdiskussion**

I vår forskning så kom vi fram till att det är viktigt att barn dagligen vistas utomhus eftersom det förstärker deras lek, motion och lärandet. Utevistelsen stärker inte bara lek och motion men även välbefinnande, sociala färdigheter och självkänslan. De officiella styrdokumenterna tar upp vikten av motion inom daghems verksamhet, det är viktigt att barn erbjuds olika fysiska aktiviteter på daghem och möjlighet att utforska olika miljöer och ytor så barns intresse för motion förstärks. Då vi sammanfattar våra intervjuer med Esbo daghemmen kan man se i figur 2 att alla daghem är ute dagligen både på för- och eftermiddagen och alla daghem erbjuder barn möjlighet att vara ute och leka. Enligt undervisnings- och kulturministeriets rekommendationer skall ett barn vara fysiska aktiv 3 timmar om dagen, med vår undersökning kan det vara svårt att mäta om alla barn på daghemmen får 3 timmars motion under dagen men efter våra intervjuer och då vi läst daghemmens strategiplaner så kan man se att alla daghem åtminstone erbjuder barnen tillräckligt med fysiska aktiviteter. Vill man gå mera på djupet och undersöka hur mycket varje barn rör på sig under dagen på daghemmet så kan det vara en bra idé till fortsatta forskningar.

Eftersom Esbo stads mål var att få en bättre uppfattning om hur Esbo daghemmen uppnår en timmes motion inom deras dagvård så kan man säga att alla de daghem vi

intervjuat uppnår en timmes motion under dagen, redan så enkelt som att dagligen vara ute med barnen så underlättar den dagliga motionen som behövs för ett barn.

Att mäta en timmes motion hos barn kan vara svårt pga. alla har en egen syn på motion och vad motion betyder. Som det har tidigare i texten kommit fram så kopplas motion ihop med en rask rörelse stund, men i verkligheten så betyder begreppet motion mycket mera och innehåller olika former av rörelse både fri- och handleddmotion. Daghemsgrupperna är stora vilket betyder att det finns många olika barn med olika behov, därför är det svårt att mäta hur 1 timmes motion uppnås hos alla barn eftersom det finns både aktiva och mindre aktiva barn på daghem.

Esbo daghem har en god praxis gällande utevistelsen och leken, alla daghem har egna planer som de utgår i från. Några daghem arbetar mera kring uteleken och sätter en tyngre vikt på utevistelsen i deras verksamhet, medan vissa daghem arbetar kring verksamhet inomhus t.ex. språk, kultur och konst. Men utevistelsen är ändå en grund för alla daghemmens verksamhet. Utevistelsen i sig själv är viktigt i daghemsverksamheten men inte bara för att uppnå motion utan är även ett sätt för barn att uppnå delaktighet och gemenskap. Som det har kommit fram i litteraturen så lär barn sig genom andra barn och vuxna och därför är leken och motionen viktig för barn då de gäller delaktighet och inklusion i daghemsverksamheten.

Alla de daghem vi intervjuade hade som mål att vara ute dagligen och utföra fysisk aktivitet i de strategiplaner vi hade tillgång till kunde vi se hur pedagogerna planerar fysiska aktiviteter utomhus. Daghemmens strategiplaner såg väldigt olika ut beroende på vad daghemmens satsade på gällande utevistelse och aktiviteter i olika miljöer, vissa daghem var mycket i skogen medan andra daghem utförde fysisk aktivitet på daghemmens egen gård. I detta kunde vi dra en slutsats att skillnaderna kan bero på var daghemmet befinner sig och vad personalen har för åsikter och intresse gällande utevistelse och motion.

Vi anser att vi fick svar på våra forskningsfrågor och syfte genom litteratur och intervjuerna. Trots detta tycker vi att det var svårt att hitta relevant litteratur angående utevistelsen och hur man genom utevistelsen uppnår motion. Det fanns mycket litteratur kring lek och motion men inte specifikt om utevistelsen, genom intervjuerna med daghemmen kunde vi uppfylla den delen som saknades i vårt arbete.

## 9.2 Metoddiskussion

Vi hade planerat att göra en litteraturgenomgång dvs. utgå från tidigare forskningar, litteratur och annan relevant skriftlig information. Senare fram i arbetet bestämde vi oss att tillägga telefonintervjuer med sex stycken daghem i Esbo för att få en djupare inblick på hur utevistelse uppfylls i verkligheten i Esbo, samt vad Esbo stads daghem erbjuder barnen gällande motion och utevistelse. Vi anser att vårt val av metod var bra till detta arbete, nu efteråt så var det bara positivt att blanda ihop två olika metoder för att uppnå det bästa resultatet med just vårt arbete. Vi anser nu i slutet av arbetet att vi kunde ha intervjuat flera daghem för att få en bredare syn på Esbo daghems verksamhet. Resultatet i arbetet skulle möjligtvis ha blivit helt annorlunda och kanske även på en mer djupare nivå. Vi anser att vi nu fått en bra grund till vad Esbo daghemmen erbjuder barnen i form av olika verksamheter men ifall vi skulle ha intervjuat fler daghem skulle vi ha fått en djupare syn samt vi skulle då ha kunnat lättare jämföra resultaten och analysera dem.

Det fanns mycket litteratur att utgå från då det gäller barn på daghem och motion men samtidigt så fanns det ingen specifik litteratur gällande utevistelse kopplad till motion. Något som vi hade specifikt vilja fokusera oss på var barnens motion i form av utevistelse och frilek. Därför var det ett bra val att vi även intervjuade de olika daghemmen så fick vi på detta vis mera information om utevistelsen i form av teori och hur det även i praktiken lyckas från daghemmens synvinkel. Positivt med telefonintervjuerna var att det gick snabbt att intervjua daghemmen och man kunde intervjua flera daghem samma dag. Nackdelar med telefonintervjuerna var att man fick en ytlig uppfattning av daghemmets verksamhet än vad man troligen skulle ha fått ifall man skulle ha praktiskt besökt daghemmen och intervjuat dem på plats. I telefonintervjuerna kan det lätt uppstå missförstånd då man inte ser varandra och svaren kan bli väldigt ytliga. Vi anser att vi skulle ha kunnat besöka daghemmen och på detta sätt fått en mer djupare syn på hur motion i form av utevistelse uppnås på daghem, men i praktiken skulle detta ha krävt mycket mera tid, eftersom man inte då skulle ha hunnit intervjua och besöka alla daghem på samma dag.

Vi tycker även att våra intervjufrågor gick mycket in i varandra och svaren blev korta och liknande, ett förslag skulle vara att man skulle ha formulerat om frågorna och haft mera följdfrågor. Eftersom vi märkte då vi intervjuade att daghemmens föreståndare hade ganska liknande svar på frågorna vi ställde. En negativ sak som vi nappa på var att bara ett av daghemmen svarade i tid då vi ringde och hade planerat telefonintervjun på förhand medan alla andra daghem var upptagna med annat trots att daghemmen själv fått bestämma intervjutiden. Detta tycker vi var väldigt synd, eftersom vi var tvugna att vänta att daghemmen svarade vilket var bort från vår tid med de andra daghemmen vi skulle ringa. Detta gav oss en inte så professionell bild.

### **9.3 Förslag på fortsatt forskning**

Idéer på fortsatt forskning skulle kunna vara att man går till daghemmen och intervjuer pedagogerna men även observerar barnen. Man skulle även kunna forska vidare på utevistelsen och hur man uppnår motion via utevistelsen praktiskt samt mäta hur mycket barnen rör på sig under dagen på daghemmet t.ex. på för- och eftermiddagen och i olika åldersgrupper. Man skulle även kunna fokusera arbetet på motion och hälsa dvs. från ett hälsoperspektiv. Vi hoppas även att man i framtiden skulle kunna mäta motions och aktivitets mängd med hjälp av olika aktivitets armband, på detta vis skulle man kunna se barnens individuella rörelse och aktivitets mängd under en längre tid. På detta vis skulle man kunna antingen höja eller sänka rörelse mängden på daghem vid behov.



## KÄLLOR

Backman- Winqvist, Eva-Lotta, 2009. *Skogsmulleverksamheten i Finland 1979–2009*.

S. 24. Tillgänglig: [SKOGSMULLE HISTORIK 79-09.pdf](#)

Backman-Winqvist, Eva-Lotta. 2014, Låt oss vara ute-utomhuspedagogik. Tillgänglig:

[http://idrott.fi/sv/startsidan/nyheter/view-100104-3083-list?offset\\_100104=0](http://idrott.fi/sv/startsidan/nyheter/view-100104-3083-list?offset_100104=0)

Hämtad: 17.03.2017

Brinkmann, Svend & Kvale, Steinar. 2014. *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Uppl.

1:3. Lund: Studentlitteratur. s.412

Cederlund, Christer; Berglund, Stig-Arne. 2014, *Socialpedagogik. Pedagogiskt socialt arbete*. Stockholm: Liber AB, s. 183.

Chandler, Paul; Tricot, Andre. 2015, *Mind your body: the essential roll of body movement in children's learning*. New York: Springer science + business media, s. 7.

Ericsson, Ingegerd. 2005, *Rör dig. Lär dig*. Stockholm: Sisi idrottsböcker, s. 190.

Folkman, Marie- Louise; Svedin, Eva. 2008, *Barn som inte leker. Från ensamhet till social lek*. Stockholm: Liber AB, s. 135.

Forsberg, Christina & Wengström, Yvonne. 2003, *Att göra systematiska litteraturstudier: Värdering, analys och presentation*, Stockholm: Natur & Kultur, s. 207

Friberg, Febe. 2006, *Dags för uppsats, 1 uppl.*, Lund: Studentlitteratur, s. 181

*God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada*, 2008. Arcada. Tillgänglig: [https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god\\_vetenskaplig\\_praxis\\_i\\_studier\\_vid\\_arcada\\_2014.pdf](https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada_2014.pdf) Hämtad: 3.12.2016

Granberg, Ann, 2000. *Småbarnsutevistelse*. Stockholm: Liber AB, s. 175.

Grindberg, Tora, Jagtoien, Greta. 2000, *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur, s. 147.

Halmela, Petteri. 2013, *Lasten korkea fyysinen aktiivisuus päivähoitossa. Mitkä tekijät lisäävät tyttöjen ja poikien korkeaa fyysistä aktiivisuutta?*, Helsingfors: Käyttätymistieteellinen tiedekunta, s. 60 ,

Tillgänglig:

[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/153008/Petteri\\_Halmela\\_Pro\\_Gradu\\_2014.pdf?sequence=2](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/153008/Petteri_Halmela_Pro_Gradu_2014.pdf?sequence=2) Hämtad: 2.12.2016

Holme, Idar Magne & Solvang, Bernt Krohn, 1997. *Forskningsmetodik. Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur AB, s. 360

Jagtoien-Langloh, Greta, Hansen, Kolbjörn, Anerstedt, Claes. 2002. *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Multicar förlag AB, s. 244.

Jacobsen, Dag Ingvar. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till sam-hällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialarbete*. Lund: Studentlitteratur AB, s. 316

Kvale, Steinar. 1997, *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB, s. 306

Larsson, Sam, John, Lilja & Mannheimer, Katarina, 2005. *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur AB, s. 426

Madsen, Bent. 2006, *Socialpedagogik. Integration och inklusion i det moderna samhället*, Lund: Studentlitteratur AB, s.301.



Unicef, *lasten oikeudet*. Tillgänglig: <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus-lyhennettya/> Hämtad: 18.01.2017

Utbildningsstyrelsen. 2016, *Grunderna för planen för småbarnspedagogiken*. s. 64,

Tillgänglig:

[http://www.oph.fi/download/179348\\_grunderna\\_for\\_planen\\_for\\_smabarnspedagogik\\_2016.pdf](http://www.oph.fi/download/179348_grunderna_for_planen_for_smabarnspedagogik_2016.pdf) Hämtad: 28.11.2016

## **BILAGA 1 – INTERVJUGUIDE**

I vårt examensarbete kommer vi att använda oss av en kvalitativ telefonintervju där vi kommer att intervjua sex stycken svenskspråkiga daghem i Esbo. Vår intervjuguide kommer att innehålla de frågor som vi kommer att ställa daghemsföreståndaren samt en titt på hur Esbo stads strategiplan ser ut angående barnets motion på daghem. I vår intervju kommer vi att ta i hänsyn daghemmen samt betona att telefonintervjuerna är anonyma och frivilliga. Detta betyder att vi inte kommer att publicera ut daghemmens- eller föreståndarens namn samt att daghemmen har möjlighet att tacka nej till deltagandet i intervjun.

Frågorna vilka vi kommer att ställa daghemmen är:

1. Hur främjar ni som pedagog barnens utevistelse och utelek på daghem?
2. Hur uppnås en timmes motion dagligen på ert daghem?
3. Hur mycket vistas barnen utomhus per dag?

## BILAGA 2 FÖBEREDANDE MAIL

Hej!

Vi är tre stycken socionomstuderande från Yrkeshögskolan Arcada som skriver sitt examensarbete om motion på daghem. Vårt examensarbete är ett beställningsarbete från Esbo stad och deras mål med detta är att synliggöra hur en timmes motion uppnås inom småbarnpedagogiken.

Ert daghem är ett av de utvalda daghemmen som deltar i denna forskning i form av telefonintervju. Telefonintervjun kommer att ta max 15-20 min och kommer att ske vecka 9, tisdagen den 28 februari. Våra telefonintervjuer är anonyma vilket betyder att vi inte kommer att publicera daghemmens- eller föreståndarens namn i examensarbetet. Daghemmen har även möjlighet att tacka nej till deltagandet.

Meddela vänligen ifall detta datum inte passar er så kommer vi överens om ett nytt tillfälle för telefonintervjun.

Frågorna vilka vi kommer att ställa daghemmen är:

1. Hur främjar ni som pedagog barnens utevistelse och utelek på daghem?
2. Hur uppnås en timmes motion dagligen på ert daghem?
3. Hur mycket vistas barnen utomhus per dag?

Förutom intervjufrågorna som vi kommer att ställa daghemsföreståndarna skulle vi även vara tacksamma ifall vi skulle få läsa igenom Esbo stads strategiplan för att få en god bakgrundsinformation angående barnets motion på daghem.

Med vänliga hälsningar,

Pauline Hakala: [pauline.hakala@arcada.fi](mailto:pauline.hakala@arcada.fi)

Johanna Fredriksson: [johanna.fredriksson@arcada.fi](mailto:johanna.fredriksson@arcada.fi)

ZilihateDernjani: [zilihate.dernjai@arcada.fi](mailto:zilihate.dernjai@arcada.fi)

