

# RÖRELSEGLÄDJE I DAGHEMMET STAFFAN

## Handledarbok i fysisk fostran för fostringspersonalen

Anne-Mette Lindholm

Examensarbete, våren 2012

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Söder, Helsingfors

Det sociala området

Socionom (YH)

+ barnträdgårdslärobehörighet

## SAMMANDRAG

Lindholm, Anne-Mette. Rörelseglädje i daghemmet Staffan.Handledarbok i fysisk fostran för fostringspersonalen.

Diak Söder, våren 2012, 73 sidor, 2 bilagor.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, det sociala området, socionom (YH) + barnträdgårdsläraryrke.

Målet med examensarbetet var att producera en handledarbok för fostringspersonalen i fysisk fostran för att underlätta planering, förverkligande och evaluering av en meningsfull fysisk fostran för barnen i daghemmet Staffan, som är ett av de svenskspråkiga kommunala daghemmen i Helsingfors. Som resultat producerades en handledarbok på 33 sidor för att stödja personalens roll som förverkligare av den fysiska fostran. Handledarboken baserar sig på de motionsrekommendationer Social- och hälsovårdsministeriet utgivit år 2005 angående hur man inom småbarnsfostran, med hjälp av fysisk verksamhet, kan stödja barnets helhetsbetonade uppväxt, utveckling, inläring samt välmående i småbarnsfostran. Glädje samt delaktighet är viktiga värden både inom småbarnsfostran och den fysiska fostran idag.

Examensarbetets rapportdel innehåller teori samt en processbeskrivning. Teoridelen innehåller kapitel om den fysiska fostran i småbarnsfostran, där det beskrivs den fysiska fostrans betydelse för barn i olika åldrar. Det fästs uppmärksamhet på neurologisk mognad, lateralitet, sensomotoriska färdigheter och motoriska grundfärdigheter i olika åldrar. Daghemmet beskrivs som inlärmingsmiljö och fostrarens roll som nyckelperson poängteras i att möjliggöra, försäkra och trygga barnens behov av motion varje dag i dagvården. Genom att få mer kunskap och en djupare insyn i den fysiska fostrans värld – kan personalen tillsammans tända gnistan för brinnande iver i barnen gentemot fysiska aktiviteter och medveten rörelsefostran i småbarnsfostran idag.

För att få reda på handledarbokens ändamålsenlighet samlades feedback av personalen. Med feedbacken önskade jag få reda på hur man lyckats med utformningen av handboken och ifall den fungerar som ett stöd i förverkligande av den fysiska fostran. Nyttan av handboken frågades också efter och ifall den gav några nya tankar angående förverkligandet av den fysiska fostran. Dessutom fick personalen komma med förbättringsförslag samt förslag angående hur pärmen om den fysiska fostran kunde hållas levande i daghemmet i framtiden.

På basen av feedbacken upplevdes handboken fungerande och lätt att använda sig av. Den hade gett nya tankar angående förverkligande av den fysiska fostran till nästan alla och upplevdes som en handbok vilken stöder pedagogrollen i förverkligandet av den fysiska fostran. Majoriteten av personalen upplevde sig ha nytta av den i det kommande arbetet.

Termer: fostran, fysisk fostran, motion, gymnastik, glädje, produktion

## ABSTRACT

Lindholm, Anne-Mette

The happiness of movement in kindergarten Staffan. A handbook on physical education for the working pedagogues.

73 p., 2 appendices. Language: Swedish. Helsinki, Spring 2012.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Social Services and Education. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of this thesis was to write a handbook on physical education for pedagogues in kindergarten Staffan in Helsinki. The purpose of the handbook is to support the planning, implementation and evaluation of appropriate and adequate physical education for children in each group in the kindergarten. Staffan is a municipal kindergarten for Swedish-speaking children. The handbook is based on the recommendations set by the Ministry of Social Affairs and Health in 2005. Physical activities in early childhood education provide a significant way of supporting children in their growth, development, learning and wellbeing. Happiness and participation are important values in early childhood education.

The theoretical framework of this thesis included the concepts of neurological development, laterality, sensorimotor development and basic motor skills. The pedagogues' role in enabling, ensuring and securing children's need for physical activities on a daily basis is important. By acquiring more information and a deeper understanding on physical education, the pedagogues can be assumed to light a spark in children towards physical activities.

This thesis was working life inspired and started in spring 2010. The study was written in co-operation with pedagogues in kindergarten Staffan. The handbook was delivered to the kindergarten in January 2012. The handbook was tested in the kindergarten for four weeks and feedback was provided by pedagogues in March. The purpose of collecting feedback was to find out how well the handbook fulfilled its purpose in supporting the pedagogues in the implementation of physical education in the kindergarten. The pedagogues were asked whether they received new ideas about using physical education activities. Furthermore, the pedagogues were asked to provide ideas on how the handbook could be improved and updated in the future.

On the basis of the feedback, the handbook was considered practical and easy to use. It has provided new ideas for using physical education. The handbook was perceived as a useful tool which supports the educator's role in physical education. The majority of the pedagogues felt that they benefit from it.

Keywords: physical education, early childhood education, happiness, production, handbook

## INNEHÅLL

1 INLEDNING .....	6
2 FYSISK FOSTRAN I SMÅBARNSTOSTRAN .....	8
2.1 Den fysiska fostrans betydelse för barn i daghemsålder .....	10
2.2 Neurologisk mognad, lateralitet och sensomotoriska färdigheter .....	11
2.3 Barnets motoriska grundfärdigheter och motorikens utveckling i olika åldrar .....	14
2.3.1 Barn mellan ett och tre år .....	14
2.3.2 Barn mellan fyra och sex år .....	15
3 DAGHEMMET SOM INLÄRNINGSMILJÖ .....	17
3.1 Daghemmet Staffan och inlärningsmiljön .....	17
3.2 Den fysiska fostran i daghemmets plan för småbarnsfostran .....	18
4 FOSTRARENS ROLL I DEN FYSISKA FOSTRANS FÖRVERKLIGANDE ...	19
4.1 Rekommendationer angående den fysiska fostran i småbarnsfostran ....	19
4.2 Att skapa möjlighet till fysisk aktivitet för barnen och ledd fysisk fostran .	21
4.3 Samarbete med vårdnadshavarna.....	22
5 EN HANDEARBOK FÖR ATT STÖDA DEN FYSISKA FOSTRANS FÖRVERKLIGANDE I DAGHEMMET STAFFAN .....	23
5.1 Handledarbokens funktion och mål.....	23
5.2 Examensarbetsprocessen .....	24
5.3 Utvärdering av handledarboken.....	26
5.4 En gnista till något nytt.....	29
6 EXAMENSARBETETS ETIK OCH TILLFÖRLITLIGHET .....	31
7 DISKUSSION.....	34
7.1 Handledarbokens produktionsprocess.....	34
7.2 Professionell tillväxt .....	35

KÄLLOR.....	38
-------------	----

BILAGA 1: RÖRELSEGLÄDJE I DAGHEMMET STAFFAN. Handledarbok i fysisk fostran för fostringspersonalen.

BILAGA 2: Utvärdering av handledarboken Rörelseglädje i daghemmet Staffan. Svarsenkät för personalen.

## 1 INLEDNING

Poeten W.B. Yeats skrev en gång *"Education is not filling a pail but the lightning of a fire"*. Fritt översatt menar han att: "Undervisning är inte att fylla ett ämbar utan att tända en låga". Vår uppgift som fostrare inom småbarnsfostran är att fostra barnen till fysisk aktivitet och via fysisk aktivitet, men lågan vi lyckas tända hos barnen gentemot fysisk fostran via barnens aktiva delaktighet och upplevelsen av glädje, är det avgörande i det långa loppet.

Majoriteten av våra barn i dagens Finland mår väl. Bakom medelvärdena ligger dock ett allt växande problem beträffande skillnader i hälsan bland barnen. Skillnaderna har under det senaste decenniet vuxit markant och nu stiger vikten av att befrämja motionens betydelse som stöd för barnets helhetsbetonade uppväxt. Hälften av barnen rör sig för lite med tanke på hälsan. En tillräcklig daglig fysisk aktivitet förbygger ett flertal sjukdomar på långsikt såsom fetma och hjärt- och kärlsjukdomar. 1/5 av pojkarna och 1/4 av flickorna rör sig mycket lite eller inte alls. Att utnyttja motion som ett stöd för barnens välbefinnande, inläring och hälsa är en aspekt som bör bättre beaktas i dag. Motion inger positiva upplevelser, att tillhöra ett socialt sammanhang och ger möjlighet att påverka. Andelen av fysisk aktivitet, hos de flesta barn, tävlar hårt under fritiden med passiva aktiviteter ss. tv-tittande och datoranvändning. Modellen för en fysisk aktiv livsstil skapas i omgivningen där barnet vistas dagligen d.v.s. i hemmet, i dagvården, i skolan och i hobbyverksamhet. Därför är de vuxna i de olika sammanhangen i en mycket betydande roll. Att motivera vårdnadshavarna att röra på sig med sina barn är en allt viktigare uppgift för fostringspersonalen inom dagens småbarnsfostran, förutom vikten av att själv stöda och tillgodose barnens fysiska aktiviteter inom sina ramar. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 4–8.)

Syftet med detta examensarbete var att producera en handledarbok för fostringspersonalen i daghemmet Staffan. Personalen upplevde sig behöva mer kunskap om planering, förverkligande och utvärdering av den fysiska fostran för varje barngrupp. Personalen behövde mer fakta och idéer om förverkligandet,

samt material och idéer för en mångsidigare fysisk fostran. Fostringspersonalen bestod av nio individer med olika bakgrunder och därför blev handledarboken en större helhet för att alla kunde ha nytta av den. Personalen var med under hela processen och har fått vara med i bearbetningen av den. För att kunna planera, genomföra och utvärdera en adekvat fysisk fostran för varje barngrupp behövs kunskap, vilken man kan hitta i handboken. På basen av feedbacken personalen gav, upplevdes handboken som ett fungerande hjälpmedel i vardagen, efter att den testats i fyra veckor i daghemmet.

Det pedagogiska ansvaret i fostringsteamet ligger på barnträdgårdsläraren. Eftersom teamet består av fler personer är det viktigt och motiverat att alla kan tillgodose barnets behov av fysiska aktiviteter samt kunna skapa möjlighet och stunder där barnen kan fostras till fysisk aktivitet och fostras genom fysisk aktivitet. Alla har möjlighet att göra det på sitt egna sätt.

Barnet lever här och nu, därför behövs åtgärder redan i ett så tidigt skede som möjligt, istället för att vänta på en bättre morgondag. Förändringen startar från små droppar vilka till slut bildar stora åar. Varenda en vuxen har en möjlighet att skapa möjligheter för barnen att vara fysiskt aktiva.

## 2 FYSISK FOSTRAN I SMÅBARNSSFOSTRAN

Med fysisk fostran avser man, i en vid bemärkelse, all verksamhet där man ser fysisk aktivitet ur ett fostringsperspektiv. Det handlar alltså inte bara om gymnastikundervisning, utan om fostran som innehåller fysiska aktiviteter. Det kan också handla om social fostran genom fysiska aktiviteter eller frågor kring förvaltningen och uppbyggande av den fysiska fostran då man ser på aktiviteterna ur ett pedagogiskt perspektiv. De centrala målen för fysisk fostran är att fostra barnen till fysisk aktivitet samt att fostra barnen med hjälp av fysisk aktivitet. (Laakso 2010.) Med fostran avser man i allmänhet en process genom vilken människan, den vuxna eller barnet, formas av den omgivande kulturen och i dess olika institutioner ss. familjen, dagvården, skolan eller arbetsplatsen. (Encyklopedin 2011.)

Gymnastik är ordet man ofta använder om den fysiska fostran som skolelever har i skolan. Med gymnastik menas systematiskt valda och kombinerade kroppsövelser och kroppsövningar i syftet att stärka människan både fysiskt och psykiskt. (Encyklopedin 2011.) Ordet motion används också som synonym till kroppsidkande verksamhet. Ordet skiljer sig dock från ordet gymnastik, i och med att det i definitionen framkommer en dimension om välbefinnande. Kort sammanfattat kan man definiera ordet motion som aktivitet främst för att förbättra hälsa, fysisk kapacitet och välbefinnande. (Encyklopedin 2011.)

I detta examensarbete kommer det att menas med ordet fysisk fostran det arbete fostrarna tillsammans i daghemmet målmedvetet bygger upp, planerar, genomför samt utvärderar för att stöda barnets helhetsbetonade uppväxt, utveckling, inläring samt välmående. Orden gymnastik och motion kommer att användas som synonymer till fysisk fostran i och med deras liknande innebörd och p.g.a. att det i vissa sammanhang låter bättre att använda orden gymnastik och motion.

Eftersom glädje också är nämnt som ett värde i daghemmets egen plan för småbarnsfostran, kommer det att kopplas ihop med den fysiska fostran i detta



examensarbete. Glädje också kan anses vara en viktig och central känsla som motivationsingivare, då det handlar om att våga pröva, öva, lära sig något nytt för barn genom lek och motion. Glädje kan beskrivas som en emotion, en känsla, en sinnesrörelse, ett tillstånd som till exempel rädsla, vrede, glädje och sorg. Utmärkande för dessa är att de har ett objekt, till exempel något man blir glad över. (Nationalencyklopedin 2011.) Att lyckas förverkliga planerade och spontana stunder med fysisk aktivitet vilka bringar barnen glädje, är ett av de viktigaste målen inom småbarnsfostran vad beträffar den fysiska fostran för barn i daghemsålder.

I Grunderna för planen för småbarnsfostran (Social- och hälsovårdsministeriet 2003:56/2005) finns de allmänna motionsrekommendationerna för förskoleverksamheten beskrivna. I Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten (Social- och hälsovårdsministeriet 2005:17) finns de allmänna rekommendationerna beskrivna i en mer detaljerad form, det vill säga hur man via motion såsom fysisk verksamhet och genom lek, kan stöda barnets helhetsbetonade uppväxt, utveckling, inläring samt välmående. Rekommendationerna innehåller anvisningar angående mängden motion, kvalitet, miljö samt anvisningar om lämpliga redskap vad beträffar motion. I rekommendationerna ingår också råd gällande planering och genomförande av fysisk fostran.

De olika orientationerna inom småbarnsfostran inkluderas och integreras naturligt också i den fysiska fostran. Den matematiska orientationen stöds genom att jämföra, klassa, slutleda och räkna i olika rörelselekar. Det sker naturligt i flera olika slags lekar med alla barn i olika åldrar. Den naturvetenskapliga orientationen integreras i den fysiska fostran då barnet kan observera ett fenomen, utforska hur föremålen ter sig och uppleva orsakssamband förhållanden. Dessutom att följa med årstidernas växling stöder denna orientation. Traditionella lekar stöder den historiskt samhälleliga orientationen då barnet får uppleva och vara delaktig i olika lekar. Den estetiska orientationen ses i harmoni, melodi, rytm och stilar. Att röra sig till musik av olika slag ger barnet upplevelser av estetik. Den etiska orientationen stiger fram då man tillsammans spelar något där reglerna kan diskuteras. Barnen lär sig att

skilja på rätt och fel, får uppleva rättvisa och visa respekt mot varandra. Det innebär också frihet och trygghet då man rör på sig tillsammans. I rörelselekar kan också framkomma sambandet mellan det goda och det onda, vilket kan ge tankar och funderingar åt barnen, vilket är värt att diskutera tillsammans. Genom att stanna upp och diskutera kring tankar barnen spontant hämtar fram från olika rörelselekar kan man också stöda orientationen i religion och livsåskådning, så barnen småningom kan lägga grunden till att bemästra i en större grad olika aspekter i livet. Orientationerna i sig, spelar inte en större roll i att fungera som egna ämnen, utan deras funktion är att ge barnen verktyg och färdigheter, med vilka barnen småningom kan lära sig förstå och uppleva mångfaldheten i livet. (Social- och hälsovårdsministeriet 2005, 19; Asanti & Sääkslahti 2010, 91.)

## 2.1 Den fysiska fostrans betydelse för barn i daghemsålder

Med tanke på fysisk fostran för barn i daghemsålder, är det karakteristiskt att barnet har en stor inre motivation av att röra på sig. Barnet har ett fysiologiskt behov av att röra på sig. För att uppleva välbefinnande söker barnet sig till ständigt mer utmanande uppdrag. Så lär sig barnet nya motoriska färdigheter efter otaliga upprepningar som så småningom automatiseras. (Sääkslahti 2007, 39–40.)

Genom fysisk aktivitet får barnen en god kroppsuppfattning, lär sig koordinera sina rörelser och får en god balansförmåga. Riktungs- och rumsuppfattning utvecklas, liksom form- och färguppfattning. Barnen utvecklar en känsla för tids- och talbegrepp, dominansen (höger eller vänster hand) blir klarlagd och ordförrådet ökar. Det som barnet upplever via rörelser kommer barnet att minnas bättre och kan underlätta inläringen. Olika begrepp kan läras in genom att gestalta dem med hela kroppen, så som prepositioner, vilka blir tydliga för barnen då man placerar sig framför, bakom, bredvid, ovanför något föremål. Medveten rörelseträning förstärker således inläringen av teoretiska begrepp. (Ericsson 2009, 7.) Barnet lär sig snabbt i växelverkan med andra genom att härma. Genom att använda kreativa inlärningsmetoder berikas barnets

möjlighet att upptäcka olika sätt på vilka det går att bemästra kroppen. Barnets främsta resurs är att våga pröva fördomsfritt på nya saker, vilket kan uppnås då barnet känner sig omtyckt och tryggt. (Sääkslahti 2007, 40.)

## 2.2 Neurologisk mognad, lateralitet och sensomotoriska färdigheter

Att medvetet röra på kroppen kräver växelverkan med omgivningen runt omkring. Med växelverkan menas att barnet reagerar på stimuli från omgivningen genom att röra på sig. Upprepningar på aktiviteten gör nervprocesserna allt snabbare och mer flytande. Neurologisk mognad kommer att uppnås på grund av den aktiva växelverkan med omgivningen, vilket kommer småningom att medföra en differentiering i hur de två kroppshalvorna kommer att styras. Därför är också informationens gång i nervsystemet och koordineringen av samarbetet av de båda hjärnhalvorna en viktig del av utvecklingen. (Social- och hälsovårdsministeriet 2005, 13.) Neurologisk mognad leder också till inläring om kroppsuppfattningen och lateraliteten. Med kroppsuppfattning avses färdighet att känna igen samt namnge de olika kroppsdelarna såsom huvud, buk, hand och fot. Det innebär också att känna igen kroppens gränser och de olika sidorna av kroppen ss. fram- och baksidan, höger och vänster ben. Småningom uppnås också en förmåga att överskrida kroppens mittlinje, det vill säga linjen som går vertikalt genom näsan och naveln och delar kroppen i en höger- och vänsterhalva. (Social- och hälsovårdsministeriet 2005, 13; Luukkonen & Sääkslahti 2004, 6.)

Den neurologiska mognaden torde vara utvecklad så pass långt att barnet valt att skriva och rita antingen med höger eller vänster hand innan skolstarten. Bemästring av lateraliteten är en förutsättning för många motoriska grundfärdigheter och för den finmotoriska färdighetens utveckling. (Social- och hälsovårdsministeriet 2005, 13.)

Neurologisk mognad är starkt förknippad också med barnets kognitiva utveckling, det vill säga perception, tänkande och minnets utveckling. Att lära sig nya färdigheter och att bekanta sig med nya sinnesförmågor

(perception) kräver att de motoriska färdigheterna utvecklas, vilket sker genom barnets egna aktiva roll i växelverkan med omgivningen. Sensomotoriska färdigheter och motoriska färdigheter är redskapen för kognitiv utveckling med hjälp av vilka barnet söker svar på olika frågor och händelser i omvärlden. (Social- och hälsovårdsministeriet 2005, 14; Luukkonen & Sääkslahti 2004, 6–7; Numminen 2005, 156.)

Den sensoriska utvecklingens stomme består av taktila (känselförmågan/ beröringssinnet), kinestetiska (rörelsesinnet/ ställningssinnet) och vestibulära (balanssinnet/ jämviktsinnet) perceptioner och upplevelser, eftersom de är i utvecklingen de tidigaste sinnesförmågor barnet upplever, på vilka de övriga sinnen byggs upp. Först utvecklas iakttagelseförmågan via de sinnen vilka förmedlar information om vår egen kropp i proportion till jordens dragningskraft. Efter det utvecklas differentieringen av de sinnen vilka förmedlar information om händelser på avstånd från oss, såsom smak-, lukt-, hörsel-, och synsinnet. (Zimmer 2001, 54–55; Grindberg & Jagtöjen 2000, 51.)

Både Piaget och Vygotski menar att barnets yttre perception, liksom barnets inre föreställningar, bygger på tidigare motorisk aktivitet och erfarenhet. Erfarenhet från tidigare har en relevant betydelse för att kunna föreställa sig något som inte just då är närvarande. Rörelseerfarenhet ger barnet innehåll när det gäller innebörd av begrepp och ord, rumsuppfattning, talförståelse, beröring av andra och användning av sina krafter. (Grindberg & Jagtöjen 2000, 60.) För att kunna orientera sig i omgivningen förutsätts en förmåga att kunna skilja på relevant och irrelevant stimuli från varandra. Att lära sig att fokusera på det viktiga och kunna stänga ut det oviktiga kallas koncentration, vilket är en förutsättning för all inläring. Barnet måste kunna observera, tolka, klassificera samt memorera de olika inkommande sinnesförmågorna och rådande omständigheter från omgivningen. Denna process kallas för sensorisk integration. En väl utvecklad sensorisk integration hjälper barnet att klara sig i omgivningen. De flesta har sedan födseln en god perceptionsförmåga, men det är viktigt att också träna genom ständig adaptation till nya situationer, händelser och utmaningar. Ju mångsidigare träning de sensoriska funktionerna får, desto

säkrare kan barnet röra sig och klara av utmaningarna i vardagen. (Zimmer 2001, 53–54.)

Med sensomotoriska färdigheter menas således det sätt på vilket barnet gestaltar sin kropp och dess olika sidor i proportion till omgivningen beträffande rummet, tiden, riktningen, nivån och proportionen till något eller någon. De sensomotoriska färdigheterna kan övas genom att ha motoriska övningar där man medvetet varierar till exempel kraften och nivån i uppgiften, varefter man tillägger riktning och minskar på området. Exempel på de olika dimensionerna finns nedanför.

- **Rum** – på vilket avstånd/ inom vilket område utförs aktiviteten – på nära håll, långt borta, inom ett litet område osv.
- **Tid** – med vilken intensitet utförs aktiviteten - långsamt, snabbt
- **Styrka/kraft** – med vilken kraft/styrka utförs aktiviteten - lätt, kraftigt
- **Riktning** – åt vilket håll aktiviteten utförs - framåt, bakåt, åt sidan, uppåt, nedåt, fram och tillbaka, rakt osv.
- **Nivå** – på vilken nivå utförs aktiviteten
  - låg nivå - på rygg, på mage, på sida, att kräla, att krypa
  - mellan nivå – nivån mellan knähöjd och bröstet
  - hög nivå – att stå på tå, händernas rörelser ovan bröstet
- **Proportion** – hur utförs aktiviteten i proportion till
  - andra deltagare,
    - ensam, i par, i smågrupp, bredvid varandra, mittemot varandra, efter varandra, i ring, i en kö, i ett led
  - kontakten till andra deltagare,
    - genom att se, röra, ta fast, klappa, stöda, bära, närma sig och fjärma från varandra
  - relationen mellan utrymmet och redskapen,
    - på – under, nära – på avstånd, framför, bakom, bredvid, innanför – utanför, mellan – i mitten.

(Social- och hälsovårdsministeriet 2005, 14; Luukkonen & Sääkslahti 2004, 7; Autio & Kaski 2005, 62; Lamponen & Pulli 2006, 6–7.

## 2.3 Barnets motoriska grundfärdigheter och motorikens utveckling i olika åldrar

Barnets utveckling till en individ är ett fascinerande förlopp. Varje barn utvecklas enligt sina förutsättningar och sitt genetiska arv. Den motoriska utvecklingen sker efter fasta principer i en bestämd ordningsföljd. Grovmotoriken utvecklas från grovt koordinerade till fint koordinerade rörelser och kombinationer av dem. Det samma gäller de finmotoriska rörelserna som också utvecklas från grovt till fint koordinerade. (Grindberg & Jagtöien 2000, 32.) De olika åldersperioderna har en relevant betydelse för barnets kognitiva, mentala och motoriska utveckling. (Soronen & Seeslahti 2003, 9.)

Genom otaliga upprepningar automatiseras färdigheterna. Till en början lär sig barnet en ny motorisk färdighet i färdighetens grundfas. I denna fas ägnar barnet all sin uppmärksamhet till att utföra den motoriska handlingen. Så småningom blir barnet allt säkrare på motoriken och kan ägna uppmärksamheten mot annat och anpassa till exempel sina steg till en annorlunda terräng. Ju bättre motoriska färdigheter barnet utvecklar desto bättre kan barnet uppmärksamma omgivningen, vilket resulterar i färre olyckor. (Social- och hälsovårdsministeriet 2005, 13.) För att garantera en normal utveckling för barn i daghemsålder räcker vardagliga stunder av aktiv utelek. Rekommendationen lyder två timmar ordentlig motion per dag bestående av mångsidiga möjligheter att träna de motoriska grundfärdigheterna i olik och varierande miljö. (Sääkslahti 2007, 39.)

### 2.3.1 Barn mellan ett och tre år

För barnen mellan ett och tre år ligger tyngdpunkten på grundrörelsernas uppövande. Den motoriska utvecklingen stöds bäst genom att ge barnet möjlighet att mångsidigt utföra och pröva på olika rörelser. Så grundas en aktiv livsstil som håller i sig genom livet. (Soronen & Seeslahti 2003, 9.) Barnet observerar omgivningen och försöker härma det som sker runt omkring. Den information barnet får via synsinnet är speciellt viktigt och barnet lär sig av modell. Denna tidsperiod är viktig med tanke på att självständigt kunna flytta på

sig från en plats till en annan och att lära sig förutsättningarna för att kunna handla i vardagen. (Sääkslahti 2007, 35.)

Det viktigaste målet för den fysiska fostran är att lära sig grundrörelserna. Barnens grundrörelser vid denna tidsperiod är ofullständiga, långsamma och okoordinerade. Även rörelsekoordinationen är svagt utvecklad. Uppfattningen om den egna kroppen och dess olika delar utvecklas dock konstant. Genom att barnet lär sig grundrörelserna kan barnet småningom också förena rörelserna. Till grundrörelserna räknas att åla, krypa, gå, rulla, göra kullerbytta, klättra, skuffa och dra, hänga och gunga, stiga, springa och hoppa, sparka och slå en boll samt att kasta, rulla och fånga en boll. (Soronen & Seeslahti 2003, 9–10; Social- och hälsovårdsministeriet 2005, 14; Doherty & Brennan 2008, 22–23, 27.)

Fysisk aktivitet för barnen mellan ett och tre år är till största delen frivillig och spontan till sin natur. Detta innebär aktiviteter som barnet gör av eget initiativ, av egen lust och efter sitt eget intresse, antingen för sig själv eller tillsammans med andra barn. (Social- och hälsovårdsministeriet 2005, 10–11.) Socialt är barnet självcentrerat och fungerar mycket för sig själv, eftersom det övar att känna igen sitt förhållande till den egna kroppen och sitt psykiska jag. (Sääkslahti 2007, 36.) Dylik spontan aktivitet sker under dagen som en del av de normala vardagliga händelserna och vårdhandlingarna. Den vuxnas roll är att ge barnet utrymme och tid för att röra på sig alltid då det är möjligt. (Social- och hälsovårdsministeriet 2005, 10–11.) För barnets normala utveckling är utevistelsen betydande. Barn vilka leker mycket utomhus har bättre motoriska färdigheter än barn vilka vistas mycket inomhus. (Sääkslahti 2007, 37.)

### 2.3.2 Barn mellan fyra och sex år

Barnet som fyra till sexåring är en fysiskt mycket aktiv individ och intresserad av det mesta. Barnets verksamhet präglas av snabbhet och energisitet. Barnet utsätter sig själv ständigt inför nya utmaningar och undersöker sina gränser, genom vilket barnet lär sig kontrollera sin kropp. 4-6-åringen behärskar alla

grundrörelser. Balansen, vigheten och snabbheten att utföra rörelser utvecklas. Exakta, snabba och komplicerade rörelseserier lyckas inte ännu på grund av den outvecklade koordinationen. Barnet lär sig grunden för att lära sig cykla, åka skridskor, simma och skida. Fyraåringen är ofta vild till sin natur, femåringen lugn, sansad och fundersam. Sexåringens habitus ändrar och känslolivet blir labilt. (Soronen & Seeslahti 2003, 9–10; Doherty & Brennan 2008, 27.)

Socialt har barnet uppnått förutsättningar att fungera i grupp och beakta även andra deltagare. Barnet orkar vänta på sin tur och orkar bättre lyssna på givna direktiv. Då barnet närmar sig förskoleålder börjar barnet förstå att lekarna fungerar bättre ifall de styrs av gemensamma regler. Reglerna bör dock vara få och enkla till sin natur. Sexåringens behov av att röra på sig är stort och hon vill ofta själv träna flitigt. (Soronen & Seeslahti 2003, 9–10; Sääkslahti 2007, 37–39.)

Största delen av den rekommenderade mängden av fysisk aktivitet utgör även i åldersgruppen tre till sex år av spontan och frivillig motion. De vuxnas roll är att tillgodose barnens behov av att röra på sig. De bör möjliggöra olika mångsidiga pass av motion dagligen i en miljö vilken lockar till fysisk aktivitet. De vuxna säkrar tryggheten och uppmuntrar barnen att röra på sig och skapar motiverande och mångsidiga rörelsestunder i varierande miljöer. Rekommendationen beträffande mängden av två timmar motion dagligen kan indelas i flera kortare aktiva pass längs med hela dagen. Fostrarna bör samarbeta med vårdnadshavarna för att tillgodose barnens behov av motion. (Social- och hälsovårdsministeriet 2005, 11, 27; Sääkslahti 2007, 39.)



### 3 DAGHEMMET SOM INLÄRNINGSMILJÖ

#### 3.1 Daghemmet Staffan och inlärningsmiljön

Daghemmet Staffan är ett av de svenskspråkiga kommunala daghemmen i Helsingfors. Daghemmet ligger i Staffansby i norra Helsingfors i en lummig och parklik miljö. Daghemmet består av tre barngrupper, Pingvinerna 1-3 år, Fladdermössen 4-5 år samt av förskolegruppen Papegojorna, med 6-7 åriga barn. Barnantalet är omkring 60 och fostringspersonal finns det nio av. Daghemmet fungerar i två skilda byggnader: Det vita och det gula huset. Det gula huset är ett gammalt skolhus där förskolegruppen Papegojorna fungerar. Husen har en gemensam gård med staket runtomkring. Staffansby lågstadieskola fungerar på andra sidan av staketet och har en stor gård med fotbollsmål, gungor och klätterställning. Papegojorna brukar på eftermiddagarna utnyttja skolgården för utevistelsen. Pingvinerna och Fladdermössen vistas på den gemensamma gården, där det finns gungor, sandlådor och klätterställningar.

Daghemmet består av tre avdelningar. De minsta barnen, 15 stycken, Pingvinerna har en avdelning med tambur, matrum och lektrum där det är möjligt att röra sig på. Avdelningen Fladdermössen, 23 stycken barn, har likadana utrymmen som Pingvinerna och dessutom ett rum med ateljé och arbetsrum samt en korridor som förenar båda avdelningarna. I pingvinernas vilorum finns det fyra stycken våningssängar och en soffa vilka tar golvutrymme, men sängarna går att flytta så att ett större utrymme fås ledigt mitt på golvet. Matrummet har tre stycken matbord och kan skuffas åt sidan vid behov.

Pingvinerna fungerar enligt egenvårdarmodellen och rör sig med sin vårdare i små grupper på fem barn. De har en god möjlighet att genomföra fysisk fostran i de egna utrymmena, vilket underlättar vardagen. I en grupp på fem stycken barn är situationen ideal för att ha gymnastik tillsammans. Inne- och utevistelsen sker också i små grupper vilket gör att utrymmena används maximalt långs med hela dagen.

Fladdermössens avdelning är en spegelbild av Pingvinernas avdelning. Fladdermössen delar också in barnen i mindre grupper för att ordna verksamhet i smågrupper. Fladdermössens vilorum är också relativt stort och där finns färdigt bänkar och ribbstolar för barnen att klättra på. Förflyttningssituationerna vållar stundom besvär, då en större grupp barn ska röra på sig, antingen in eller ut.

Papegojorna fungerar i ett gammalt skolhus med mansardtak. Inomhus finns det en tambur, ett kök och ett större klassrum, vilken är indelad i mindre områden med hjälp av hyllor. Papegojorna använder sig av Solhems sal för gymnastik i två grupper varannan vecka.

### 3.2 Den fysiska fostran i daghemmets plan för småbarnsfostran

I daghemmets egna plan för småbarnsfostran lyfts värden så som glädje, Med barna ögon, rätten att bli hörd och fostringsgemenskap upp. För att barnet skall kunna känna glädje behöver barnet trygghet, uppskattning, uppmuntran och humor. Barnen skall också ha möjlighet att känna glädje genom att tro på sig själv och ha en möjlighet till egna initiativ. (Staffan 2011, 2–3.)

I planen framkommer angående den fysiska fostran att gymnastiken för tillfället sker på avdelningarna och utomhus, eftersom Staffans lågstadieskolas gymnastiksal inte är användbar i och med branden vid årsskiftet 2010-2011. Daghemmet strävar också till att bekanta sig med lekparker och idrottsparkar i närmiljön. Avdelningen Fladdermössen har både Knytte och Mulle verksamhet i en skogsdunge på promenad avstånd vilket stöder den fysiska fostran. (Staffan 2011, 5.) Som en punkt i verksamhetsområdena finns nämnt att rörelselekar och ledda lekar satsas det också på i form av gamla traditionella ringdanser och andra lekar, vilka förverkligas antingen inom- eller utomhus. (Staffan 2011, 4).

## 4 FOSTRARENS ROLL I DEN FYSISKA FOSTRANS FÖRVERKLIGANDE

### 4.1 Rekommendationer angående den fysiska fostran i småbarnsfostran

Angående ledd fysisk fostran motiverar Motionsrekommendationerna för förskoleverksamheten (Social- och hälsovårdsministeriet 2005:17) fostrarna att planera och genomföra målmedveten och mångsidig fysisk fostran dagligen. Fostrarna bör skapa en miljö vilken lockar till fysisk aktivitet, avlägsna hinder för fysisk aktivitet och lära barnen trygga motionsformer. Fostrarens roll i den fysiska fostrans genomförande är att erbjuda meningsfulla, gradvis svårare utmaningar i en omväxlande och motiverande inlärningsmiljö. Därefter behöver barnet ges tid för att mångsidigt få pröva. (Sääkslahti 2007, 40.)

I den nationella undersökningen Laps Suomen under åren 2001-2003 där man undersökte barn mellan 3-12 år angående mängden fysisk aktivitet framgick det att 3-6 åriga barn motionerar 1h 39 min i dagvården, hemma under vardagen 1h 28min och under veckoslutet 2h 7min. Ju äldre barnet blev minskade mängden motion barnet får i dagvården och mängden motion hemma och under veckosluten ökade, efter att barnet fyllt fyra år. Pojkarna var fysisk mer aktiva än flickorna. Mängden av fysisk aktivitet varierade med årstiderna, mängden motion var lägre på hösten och under vintern. (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010, 5.) Vetskapen om dessa resultat ökar insikten om hur aktiva barnen är. Resultaten kan man utnyttja, då man funderar på hur man kunde öka mängden av fysisk aktivitet för barnen i dagvård och hemma under vardagarna. Man kan också fundera på hur man kunde öka mängden fysisk aktivitet under veckosluten och enligt årstiderna, för att uppnå rekommendationen om två timmar motion om dagen, för varje barn.

I figuren 1 på sid 20 framkommer rekommendationerna angående den fysiska fostran i småbarnsfostran (Nuori Suomi 2011,7). Figuren är modifierad av studerande.

Figur 1. Rekommendationerna av den fysiska fostran.

#### 4.2 Att skapa möjlighet till fysisk aktivitet för barnen och ledd fysisk fostran

Barnet tillbringar största delen av tiden då barnet är vaket i daghemmet. Då stiger vikten av daghemmet sociala, emotionella och fysiska omgivning, då man tänker på hurudana stimulerande fysiska aktiviteter som kan erbjudas. Fostringspersonalen erbjuder möjligheter, ibland kanske också hinder för barnen att utöva fysiska aktiviteter. En god pedagog som har insikt i den fysiska fostrans betydelse har också en helhetsuppfattning om barnet och barngruppen. Hon kan tillgodose att dagordningen innehåller såväl stunder vilka kräver koncentration och stunder vilka frigörs för spontana fysiska aktiviteter. Hon kan använda sig av fysiska lek- och motionsstunder som pedagogiska verktyg för att stöda barnets utveckling, inläring och välbefinnande. Hon förstår att barnet lär sig genom att själv göra och vara aktiv. En god pedagog kan ta till vara stunder där spontana aktiviteter uppstår i vardagen. (Asanti & Sääkslahti 2010, 90; Social- och hälsovårdsministeriet 2005, 15. ) Vad beträffar miljön bör den uppmuntra barnet att röra på sig med redskap som finns konstant tillgängliga och med vilka man kan leka med. (Social- och hälsovårdsministeriet 2005, 25).

Med ledd fysisk fostran avses stunder där fostringspersonalen förverkligar en planerad motionsstund där barnen antingen ensamma eller i grupp utövar fysiska aktiviteter. En motionsstund kan vara mellan 30-60 minuter. Innan planeringen bör fostraren ha bekantat sig med barnen och gruppen för att få en helhetsbild om vilket barnens behov är. Då fostringspersonalen tillsammans funderar på årsplaneringen, bör de planera hur man får inkluderat fysiska aktiviteter för varje barngrupp och på vilket sätt personalen uppmuntrar barnen till fysisk aktivitet under dagarna. Då årsplaneringen är gjord kan man spjälka den i terminsplaner där man funderar ut målen och beaktar årstiderna. Orientationerna i småbarnsfostran integreras samtidigt i den fysiska fostran. Olika teman under en längre period kan vara till hjälp vid planeringen. Terminsplaneringen kan ännu spjälkas i veckoplanering där man specificerar den enskilda stundens planering. Planeringen är oerhört viktig. Utan en planering blir det mycket svårt att utvärdera den fysiska fostran. Färdigheterna utvecklas av otaliga upprepningar vilka barnen bör ha möjlighet till. Glädjen över

att få motionera tillsammans upprätthåller motivationen för olika slag av övningar. Alla som leder verksamheten har en egen stil att göra det på. Att få lyckas är viktigt för utvecklingen av självförtroendet, både för barnen och för den vuxna. (Asanti & Sääkslahti 2010, 90–91, 96–97; Social- och hälsovårdsministeriet 2005, 17,19.)

#### 4.3 Samarbete med vårdnadshavarna

Planen i småbarnsfostran ålägger fostringspersonalen att etablera en förtroendefull relation till vårdnadshavarna, en så kallad fostringsgemenskap. Denna är viktig då man tillsammans bör uppfylla rekommendationen om två timmar motion om dagen för barnen. Fostringspersonalen bör uppmuntra vårdnadshavarna att motionera tillsammans med sina barn och göra dem medvetna om betydelsen av motionens inverkan för barnens uppväxt, välmående och inläring. Vårdnadshavarna bör bli informerade om en hur stor del av rekommendationen dagvården har kunnat tillgodose under dagen. Vårdnadshavarna bör också informeras om till exempel klädsel som är relevant för fysisk fostran i olik miljö och om utrustning barnen behöver för att kunna delta i till exempel skridskoåkning under vintersäsongen. Att ställa upp och förverkliga evenemang tillsammans för hela familjen i fysiska aktiviteter, är ett bra sätt att närma sig varandra naturligt. Genom att göra tillsammans i mer inofficiella sammanhang, brukar diffusa barriärer nedbrytas, ifall sådana har uppstått. (Asanti & Sääkslahti 2010, 97; Social- och hälsovårdsministeriet 2005, 31-32.)

Då gemensamma evenemang förverkligas kan föräldrarna knyta nya kontakter med varandra. Familjerna och föräldrarna kan också således bli resurser för varandra och få stöd av varandra i sitt föräldraskap. Via nya kontakter vidgar familjerna sitt nätverk.

## 5 EN HANDEDARBOK FÖR ATT STÖDA DEN FYSISKA FOSTRANS FÖRVERKLIGANDE I DAGHEMMET STAFFAN

### 5.1 Handledarbokens funktion och mål

Till den första sammankomsten under våren 2010 med daghemmet Staffans personal, hade fostringspersonalen tillsammans suttit ner och funderat över ett viktigt tema och kommit fram till att de önskade få veta mer om att hur planera, förverkliga och genomföra målinriktad och mångsidig fysisk fostran i praktiken för barnen i daghemmet Staffan. Examensarbetet torde utgå från arbetslivet samt basera sig på ett aktuellt behov i vardagen (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 23).

För att beskriva utgångsläget berättade personalen att det är oftast samma personer vilka åtar sig arbetet i att förverkliga barnens gymnastikstunder. Nu önskade personalen att fler skulle delta i planering samt i förverkligandet av den fysiska fostran. Ett mer varierande och mångsidigt program samt nya idéer önskades. Daghemmet använde sig då av den närliggande Staffans lågstadieskolas gymnastiksal för gymnastikstunderna som var 45min/vecka/åldersgrupp. En bredare och mångsidigare fysisk fostran, vilken kunde ordnas i daghemmets utrymmen, på daghemsgården samt i närmiljön under dagens gång, var önskad och välkommen.

Syftet med detta arbete var att underlätta fostringspersonalens arbete i att planera och genomföra målinriktad och mångsidig fysisk fostran för barnen i daghemmet Staffan. Produktionen är i form av en pärm där personalen har lätt tillhanda en handledarbok i vilken man tydligt och snabbt ser till exempel tyngdpunkterna gällande den fysiska fostran beträffande barnets ålder. I handledarboken hittar man råd om hur man på olika sätt kan planera ett ändamålsenligt program för varje barngrupp.

Under en dag i dagvården kan övergångssituationerna underlättas med hjälp av lämpliga motionsövningar så väntetiden för barnen blir så trevlig som möjligt. Nya idéer, möjligheter samt nya synvinklar på vad allt fysisk fostran kan innebära önskade personalen.

## 5.2 Examensarbetsprocessen

Inför den första sammankomsten med daghemmets personal våren 2010 hade forstringspersonalen tillsammans funderat ut ett tema om vilket de behövde mer kunskap. Temat blev fysisk fostran.

Våren 2010 samlade studerande ihop en stor mindmap med ordet fysisk fostran i centrum, runt vilken en massa ord kring temat började så småningom samlas. På basen av denna mindmap blev en preliminär innehållsförteckning för produktionen klar. Den preliminära innehållsförteckningen samt den preliminära projektplanen uppvisades, i november samma år, för två av grupperna, Pingvinernas och Fladdermössens personal i daghemmet och blev godkänt av dem. Den tredje gruppen hade inte möjlighet att delta i denna sammankomst. Därefter började studerande samla ihop kunskap och litteratur om ämnet. I ett funktionellt examensarbete förenas både produktionen av produkten och beskrivningen av processen. Textutformningen skiljer sig ifrån varandra i bägge delarna. I själva produkten tilltalar man målgruppen och i rapporten beskrivs hela processen angående examensarbetets fortskridande. I rapporteringen framkommer utgångsläget, dvs. hur det varit tidigare, målet, vad, varför och hur man har gått tillväga, hurudan själva arbetsprocessen har varit och hur man lyckats genomföra den önskade produkten. I rapporteringen framkommer dessutom hur man kommer att bedöma den egna processen, produkten samt det man själv lärt sig. På basen av rapporten kan man dra slutsatser angående hur bra man lyckats med examensarbetet. (Vilkka & Airaksinen 2003, 65.)

Under hösten 2010 och våren 2011 hände inget speciellt angående examensarbetet, trots att det ursprungligen så var planerat. Resurserna under



denna period gick åt till att klara av de allmänna studierna samt privatlivet tog en stor bit av studerandes resurser. Litteratur samlades dock till en del och tankeprocessen satte igång.

På hösten 2011 underskrevs den godkända projektplanen av alla tre parter, det vill säga daghemmet Staffans föreståndare Leena Kiukas-Tammisto, lärarhandledaren Marjaana Marttila och studerande Anne-Mette Lindholm, vilket innebar att nu kunde samarbetet startas på allvar. Material samlades längs med hela vägen.

I januari 2012 producerades själva produktionen, det vill säga handledarboken skrevs till daghemmet. Studerande blev också nu själv en del av fostringspersonalen i daghemmet. I januari informerades personalen i daghemmet om att ett dylikt projekt är på gång. Personalen hade till en stor del bytts ut under denna period. Personalen informerades om att handboken skulle testas under februari- mars månaderna, under fyra veckors tid.

Handledarboken baserar sig på de rekommendationer vilka social- och hälsovårdsministeriet utfärdat år 2005 i Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten. Handledarboken finns i slutet av examensarbetet som BILAGA 1. Innehållet delas in i fysisk fostran i småbarnsfostran och rekommendationerna angående den fysiska fostran i småbarnsfostran, vilket ger en inblick i vad som förväntas av den fysiska fostran inom dagvården. Därefter fäster handboken uppmärksamheten på analys och observation av barnen och på ledarrollen. Som mer konkreta kapitel kommer till följande om planering, förverkligande och utvärdering av den fysiska fostran. Handledarboken innehåller inte direktiv angående förverkligandet av den fysiska fostran utan ger mer råd vad som är bra att tänka på då man planerar, förverkligar och utvärderar.

Handledarboken innehåller många frågor med vilka önskas väcka nya tankar om den fysiska fostran och om förverkligandet. Inga styrande normativa direktiv är att föredra då man talar om fysisk fostran, utan man bör alltid utgå från

behovet i barngruppen och anpassa den fysiska fostran efter barnens behov och utvecklingsnivå.

### 5.3 Utvärdering av handledarboken

Innan överlåtande av produktionen till daghemmet granskades den och lästes av två opartiska individer i slutet av januari och påfylldes och ändrades enligt läsarnas önskemål och förbättringsförslag. Handboken fick positiv feedback angående innehållet. Kommentarer om textutformningen gav upphov till omarbetning och texten korrigerades enligt läsarnas önskemål.

Att testa en produktion och att utvärdera den är viktigt, för att den skall motsvara målgruppens behov. Åsikter av dem som kommer att använda handboken har betydelse då man tänker på handbokens effektivitet och ändamålsenlighet för målgruppen. (Jämsä & Manninen 2000, 20-21.) Således överläts handboken för testning åt fostringspersonalen för sin ändamålsenlighet i mitten på februari 2012, för fyra veckor. Daghemspersonalen hade halva februari och halva mars månad tid på sig att bekanta sig med materialet i handboken.

Personalen fick under vecka 11, i mitten på februari 2012, besvara en enkät angående handledarbokens väsentlighet och ändamålsenlighet. Enkätens ändamålsenlighet var testad av samma individer som läste igenom handledarboken innan inlämnandet av den till daghemmet för testning. Att testa frågeformulärets utformning är viktigt för att frågornas utformning är entydiga och att frågeformuläret skall vara fruktbart angående feedbacken som kommer att fås. (Vilkka 2005, 109.) Frågorna i formuläret var både öppna och slutna med svarsalternativ vilka kunde besvaras med ett ja eller nej. Motiveringar till de slutna frågorna bads också efter. Frågeformuläret innehöll frågor kring handbokens textutformning, ändamålsenlighet, stödfunktion i pedagogrollen angående den fysiska fostrans förverkligande samt fråga den kommande nyttan av den i arbetet. Fostringspersonalen fick också komma med förbättringsförslag angående handboken, samt ge idéer om hur handboken och hela pärmen om

fysisk fostran i daghemmet kunde hållas levande i framtiden. Enkäten med frågorna finns i arbetets slut (BILAGA 2). Feedbacken lästes igenom och en resultatredovisning av svaren skrevs, varefter svarsblanketterna förstördes.

Enkäten delades ut till åtta personer bestående av sju stycken fostringspersonal samt daghemsföreståndaren. Sex individer lämnade in svarsblanketten. Allmänt taget var man mycket nöjd med handledarboken, dess utformning och ändamålsenlighet. Alla respondenter skulle rekommendera handledarboken åt andra. Personalen upplevde handledarboken som ett fungerande verktyg i arbetet. 4/6 respondenter sade sig ha nytta av den i sitt framtida arbete. 5/6 upplevde att handledarboken stöder den pedagogiska rollen i den fysiska fostrans förverkligande i daghemmet. Den upplevdes som en bra handledarbok där man kan leta reda på vad barnen i en viss ålder kan. Den upplevdes som bra då det finns "svart på vitt", något konkret att ta tag i. Den upplevdes vara bra som en "röd tråd" och för att väcka intresset för och ge en djupare insikt i den fysiska fostran. Dessutom ansågs handledarboken bra i och med att den påminner om den fysiska fostrans betydelse. Den upplevdes innehålla idéer för rörelsestunder och att den lyfter fram saker man bör tänka på då man planerar en rörelsestund. En respondent upplevde att handboken inte stöder den pedagogiska rollen eftersom den inte hämtat något nytt.

Till de flesta respondenter 5/6 hade handboken gett nya tankar angående förverkligandet av den fysiska fostran. Av de respondenter vilka upplevt den ge nya tankar fanns bl.a. motiveringen:

Det finns inget rätt eller fel sätt att röra sig på – bra att fysisk fostran togs upp som helhet: hemma och på daghem, fri rörelse och ledd motion och det är viktigt att varje ledare har sitt eget sätt att leda på.

Nya tankar kring planering enligt årsklockan hade uppstått. Handledarboken hade gett nya tankar som en påminnelse om att vad allt man kan göra på ett daghem och hur man kunde försöka använda utrymmen inomhus bättre. Nya tankar som en påminnelse om hur viktig uppläggning, planering och utvärdering hade uppstått.

För att hålla handboken och pärmen om fysisk fostran levande i daghemmet i framtiden gav personalen idéer enligt följande:

Uppdatera den varje år! Utgå från den barngruppen man jobbar i.

Vi måste alla tillsammans diskutera och bolla med idéer och lösningar.

En upprepning. Någon som tar ansvar över den.

Alla skulle uppdatera sina rörelsestunder med lekar, utrustning mm. Vad har varit bra och vad har kanske inte fungerat.

Uppdaterande om lekar, göra/skriva sina varianter så andra kan också använda sig av dem. Ha en pärm med både traditionella lekar och andra lekar och rörelseidéer.

Innehållet borde på ngt vis gås igenom på t.ex. utvecklingsdagen, för att det skulle bli bekant för alla och vara lätt att förverkliga i vardagen.

Som förbättringsförslag önskade personalen lite omarbetning av textutformningen, handledarbokens utseende, främst att rubrikerna skulle framträda bättre då man bläddrar i den och flera idéer om lekar och olika rörelsestunder.

Handboken och förbättringsförslagen återvände till studerande för fortsatt bearbetning i slutet på mars 2012. Varefter handboken omarbetades enligt fostringspersonalens önskemål. Rubrikerna lyftes fram och markerades med större font för att kapitlen skulle hittas bättre då man snabbt bläddrar.

Handledarboken kommer att stanna i daghemmet Staffan. Uppdateringen av den kommer att tas hand av fostringspersonalen i framtiden. På ett sätt som kommer enligt dem att kännas och fungera bäst.

#### 5.4 En gnista till något nytt

Processen kring handboken, dess testning och utvärdering samt alla diskussioner, officiella och inofficiella, har resulterat i andra betydande små händelser. Eftersom studerande varit en av fostringspersonalen i daghemmet Staffan, sedan januari 2012, är det ett faktum att nu är fröet sått. Projektet kring förbättrandet av den fysiska fostrans förverkligande i daghemmet kommer inte att stanna i och med examensarbetets slutförande, utan det kommer att fortsätta i aktiva små och stora handlingar i vardagen för barnen. Redan ser man en förändring i hur man tänker på helheten angående den fysiska fostran i daghemmet. Intresset är större än tidigare.

Små steg mot en förbättring har redan skett. Till exempel till avdelningen pingvinerna har ett trettiotal ärtpåsar blivit sydda till barnens glädje. Barnen får använda sig av dem i sina lekar samt vid ledda gymnastikpass i sin sovsal. De har varit till stor glädje för barnen. Pingvinerna har också nu haft, som nytt tema, under vårterminen ledda motionsstunder en gång i veckan. De hade också möjlighet att ta med skidor hemifrån under vintersäsongen, med vilka de skidat enligt intresse på daghemsgården under förmiddagarna med hjälp av personalen.

På avdelningen Fladdermössen har märken på golvet limmats med tanke på att barnen kan balansera och röra sig på dem på olika sätt. Dessutom har daghemmet anmält sig för första gången till det nationella Uteäventyret anordnat av Nuori Suomi. Småningom börjar personalen förverkliga alla förberedelser inför den.

Gruppen Papegojorna har, till barnens förtjusning, åkt till Sportkvarnen för att ha gymnastik. Dess mångsidiga utbud av olika erfarenheter har imponerat tidigare förskolegrupper likväl den nuvarande gruppen. Möjlighet till att få pröva något helt nytt skapar betydande och fina upplevelser och minnen för barnen!

Diskussion kring möjligheten till att flytta all användbar utrustning för fysisk fostran i ett gemensamt skåp där de kunde lätt hittas och förvaras har

uppkommit. I skåpet skulle material avsedd för personalen finnas. Pärmen om fysisk fostran kommer att hittas i kafferummet där alla kan bläddra i den. Den kommer att påfyllas med idéer om olika övningar senare tillsammans.

Hela projektet och dess resultat kommer att gås igenom tillsammans med hela personalen på en utvecklingsdag. Då finns dessutom en ypperlig möjlighet till att delge varandra om olika möjligheter/idéer vi kommit på under terminen. Vi kommer förhoppningsvis att göra en årsplanering för hela daghemmet. Den kan fungera som botten för de enskilda gruppernas planeringar.

Föräldrarna kommer också att ha nytta av hela projektet i och med Uteäventyret i april. De får delta i evenemanget tillsammans med sina barn. Då har personalen en ypperlig möjlighet att diskutera kring frågor om fysisk fostran med föräldrarna på en neutral men stimulerande mark.

## 6 EXAMENSARBETETS ETIK OCH TILLFÖRLITLIGHET

Examensarbetets etiska förhållningsätt har tagits i beaktandet längs med hela processen. Examensarbetet baserar sig på ett behov fostringspersonalen upplevt som en utmaning i vardagen i sitt arbete. Examensarbetet är en produktion, en handledarbok för fostringspersonalen, vilken stöder den pedagogiska rollen i förverkligandet av den fysiska fostran i daghemmet. Produkten gynnar både personalen och barnen samt deras föräldrar.

I barnträdgårdslärares etiska förhållningssätt är utgångspunkten en humanistisk människouppfattning, vilken jag också delar. Det innebär respekt för den andra, barnet och vårdnadshavarna. Det innebär också rättvisa i mötet med ett enskilt barn eller en grupp. Rättvisan räcker sig också till verksamheten med den övriga arbetsgemenskapen. (Barnträdgårdsläraryrket 2005, 4.) Personalen har varit delaktig i hela examensarbetsprocessen och fått utvärdera den färdiga produkten.

Detta examensarbete innehåller rekommendationer och råd beträffande förverkligandet av den fysiska fostran på daghemmet. De rekommendationer och råd vilka uppkommer i handledarboken är neutrala till sin natur, de är inte avsedda som måsten, utan lämnar ett utrymme för egen reflektion och tankegång, hur det är möjligt att göra. Alla har ett eget sätt att fungera på och var och en bör hitta sitt sätt att tillämpa idéerna. Enligt feedbacken var personalen rätt nöjd med dessa råd och anvisningar vilka uppkommer i handledarboken och handledarboken hade satt igång tankeprocesser hos personalen.

Ett etiskt synsätt kan också anses vara barnens delaktighet och deras rättigheter, vilket lyfts fram i arbetet då det poängteras både i processdelen och i handboken. Delaktighet är ett värde som står även mitt hjärta nära. I detta examensarbete poängteras barnens delaktighet, enligt ålder och mognadsnivå. Barnet har rätt att få delta enligt egen vilja och få sin röst hörd. Att vara tvungen att delta betyder inte att barnet upplever delaktighet och att sitta bredvid och se

på kan betyda att vara delaktig. Att beakta olikheter i temperament och kön är också av stor betydelse för det enskilda barnet. Som socionom på daghem är primäruppgiften att skapa och upprätthålla en atmosfär vilken stöder en jämlik växelverkan barnen och vuxna emellan. Alla barn är lika värdefulla och behandlas individuellt jämlikt och på ett respekterande sätt är centralt i arbete med barn. Barnens integritet och valfrihet bör tryggas. Fostringspersonalen fungerar i en jämlik växelverkan även med barnens vårdnadshavare och främjar även deras delaktighet (Barntädgårdsläraryrket 2005, 5–6,7).

I examensarbetet poängteras vikten av att planera, genomföra och utvärdera fysiska aktiviteter som en del av vård, fostran och undervisning. I produkten poängteras barnen och deras behov som utgångspunkt för all planering. Att regelbundet ensamt och kollegialt diskutera, reflektera och utvärdera det egna agerandet och den fysiska fostran, är bördigt och hjälper personalen att fokusera på det mest väsentliga.

Den fysiska fostrans tyngdpunkt och betydelse, på en samhällelig nivå, är betydande i och med de alarmerande forskningsresultaten angående den allt minskande mängden av fysiska aktiviteter barnen utövar i dag. I examensarbetet lyfts fram samarbetet med vårdnadshavarna som en viktig resurs och samarbetsparter. Föräldrarna bär huvudansvaret för sina barns fostran och dagvårdens uppgift är att stöda dem i sin uppfostran. Tillsammans blir summan av det man gjort större, då målet är gemensamt.

Att själv vara en del av fostringspersonalen sedan januari 2012 har också lyft fram tankar kring objektiviteten av feedbacken som gavs. Samarbetet fungerade bra och var lättare i och med att jag fanns konstant närvarande. Det jag kunde ha gjort bättre var introduktionen och inledningen av den nya personalen i examensarbetsprocessen och dess mål, innan produkten testades. Att ge feedback på någonting vars syfte eventuellt blivit en aning diffust kan leda till att man ger feedback från ett annat synsätt. Då kan man tolka frågan som en frågeställning i allmänhet och inte preciserat på det menade målet/syftet.



En annan frågeställning angående objektiviteten är vågade personalen svara ärligt på utvärderingsblanketten, eftersom jag är en medlem av personalen. Att ge feedback på någonting någon utomstående producerat är säkert lättare och man kanske ser mera kritiskt på det och svarar ärligt. Å ena sidan tolkar jag att de kunde svara ärligt då det fanns en del avvikande svar och vi i personalen har en rätt så öppen kommunikation och växelverkan. Å andra sidan bli det alltid känsligt då man skall kritisera någon annans produkt, så kanske man hellre svarar som man på något sätt förväntas svara.

Ett etiskt synsätt kan också anses vara ett kritiskt förhållningssätt mot källmaterialet som använts i examensarbetet. Källorna består av såväl mer praktisk källlitteratur och mer teoretisk-didaktiska källor. Att sammanställa dem till ett examensarbete har varit en långvarig och krävande process. Den långvariga processen tryggade att jag blev grundligt inkommen i ämnet och källmaterialet.

## 7 DISKUSSION

### 7.1 Handledarbokens produktionsprocess

Ett funktionellt examensarbete innebär ett annorlunda, fastän ett mycket intressant sätt att arbeta. Att både tillverka handboken och att dessutom skriva en beskrivning på hela processen har varit mycket intressant och lärorikt. Samarbetet med daghemmets fostringspersonal har fungerat bra på alla sätt. Faktumet att personalen, nästan till hela sin styrka, har bytts ut under den långa processen har ändrat på motivationen gentemot projektet till en viss del.

Till den nya personalen borde samarbetet ha etablerats på nytt och bättre eller på ett annorlunda sätt, för att lyfta motivationen och intresset för hela projektet. Infotillfället om projektet i början av januari, innan handboken överlämnades för testning, borde eventuellt ha varit mer omfattande och djupare till sin natur. Förutom presentationen av handboken borde projektplanen med dess målsättning bättre ha lags fram för den nya personalen. Fostringspersonalens sammansättning har också ändrat till mer utbildad och behörig personal, personalstrukturen är dock fortfarande vis lika heterogen som tidigare, alltså det finns allt från högt utbildad till obehörig personal i daghemmet. Behovet och vikten av handboken kvarhölls ändå. Dessutom har fler andra utmaningar i daghemmets vardag tagit en del av uppmärksamheten. Men att nu tillsammans sitta ner och diskutera feedbacken av handboken och dess förbättringsförslag, vore mycket fruktbart.

En stor utmaning har varit att sammanställa hela handboken. Litteratur kring fysisk fostran finns det mycket av. Mindmapen vilken gjordes i början av projektet fungerade som ett bra hjälpmedel. Det svåraste har varit att efter litteraturgenomgången kunna lyfta fram det väsentligaste och viktigaste just med tanke på personalens behov. Det har underlättat mig själv att jag har erfarenhet inom branschen, men inte ändå för lång erfarenhet, vilket kunde sätta en prägel på synsättet i arbetet. Handboken gjordes så neutral som möjligt men ändå rätt omfattande, för att alla kunde dra nytta av den. Det har

underlättat arbetet att fysisk fostran står studerande själv nära till hjärtat, en brinnande iver gentemot temat har funnits genom hela processen.

Som en utvecklingsbar idé i framtiden, kunde vara att utveckla ett närmare samarbete med vårdnadshavarna. Till dem kunde eventuellt produceras en broschyr om den fysiska fostrans betydelse för barnen i daghemsålder, med tankar om hur de kunde tillgodose och stöda barnen i fysiska aktiviteter.

## 7.2 Professionell tillväxt

Att få medverka och dra ett dylikt projekt har varit mycket lärorikt och utmanande. Samarbetsförmågan med samarbetsparterna har vuxit under processens gång. Genom att producera en handbok har jag lärt mig att planera, förverkliga, utvärdera och rapportera om ett projekt inom socialsektorn. Det har varit professionellt mycket lärorikt att under en längre tid arbeta systematiskt i ett dylikt projekt. Av utvecklingen av samarbetsförmågan och av att handha alla trådar i ett projekt, kan jag ha nytta av som socionom inom vilken kontext som helst.

Med tanke på barnträdgårdslärarens arbetsuppgifter i mitt kommande arbetet, har examensarbetet gett professionellt mig mycket. Då litteratur har lästs om teorin angående fysisk fostran för barn i småbarnsfostran kommer jag verkligen att ha nytta av det i förverkligande av den fysiska fostran. Dessutom är jag själv en individ som har en mycket kinestetisk inlärningsstil, det vill säga jag lär mig bäst via att själv uppleva, känna och göra. Därför känns fysiska aktiviteter och den fysiska fostran som ett naturligt sätt för mig att fungera tillsammans med barnen.

Jag har insett vikten av barnens delaktighet på en ny och djupare nivå än tidigare. Samarbetet med vårdnadshavarna och vikten av även deras delaktighet har inneburit och öppnat nya möjligheter för mig. Samarbetet fostringspersonalen emellan kan inte heller poängteras tillräckligt. Detta gör, som socionom med barnträdgårdslärandebehörighet, arbetet inom

småbarnsfostran till ännu mer utmanande då man tänker på dessa aspekter också.

Om jag tänker tillbaka på tiden då hela examensarbetsprocessen satte igång, har mycket hänt under vägen. För min del, som just börjat mina studier i Diak, kom examensarbetsprocessens start i ett för tidigt skede. Jag hade inte ännu då en tanke på examensarbete då jag just innan påbörjat studierna. Därför känner jag att grupphandledningstillfällena gick för min del, till en del, till spillo. Men att delta i dem, mer som passiv åskådare, lärde jag mig dock om förfarandet överhuvudtaget då man gör sitt examensarbete. Då jag på allvar kom in i processen, sögs jag med i strömmen. Att nu sitta här och reflektera över hela processen är mycket fruktbart.

Min värdegrund har under denna process inte ruckats så mycket. Jag kan mer säga att mina värden förstärkts och mitt etiska synsätt, då man arbetar med barn har förstärkts. Att själv bära ensam ansvar för ett dylikt projekt har också stundom känts tungt, då jag inte haft någon att bolla tankegångar med som uppstått under processens gång. Min handledare fick ta över den rollen, vilket kändes bra. Ett fint samarbete lyckades vi etablera under de några handlednings gånger vi hade.

Ett fint samarbete med daghemspersonalen etablerades också, samarbetsförmågan har ökat under processens gång. Av det jag kunde gjort bättre, har jag också lärt mig. Att kunna informera andra om ett projekt, planera ett sådant och utvärdera det tillsammans, har lärt mig mycket. Den ursprungliga tidtabellen höll inte, vilket drog ner på min motivation för stunden, då mycket energi gått åt till privatlivet och olika händelser där. Men glädjen av att nu, äntligen vara så här långt, anser jag som mycket lyckat. Glädjen av att äntligen bli utdimmitterad och "färdig" från utbildningen gläder mig stort. Att få börja arbeta som socionom med barnträdgårdsbehörighet inom småbarnsfostran är jag mycket stolt över. Dock fortsätter även mitt livslånga lärande.

Socionomens roll som samhällelig påverkare har under hela utbildningen förstärkts. Det är vår roll att verkligen föra fram barnens röst och vår

expertiskunskap till beslutsfattare och fungera för barnets bästa i alla sammanhang.

Som en studerande med kinestetisk inlärningsstil, har hela examensarbetsprocessen också kännas tung. Att sitta långa stunder vid en dator har stundom vållat stora problem. Förståelsen för barnens behov av att röra på sig är också ett faktum hos vissa vuxna. Vi är inte alla gjutna i samma form, så är det och så må det förbliva.

Detta examensarbete och speciellt handledarboken kan även fungera inom andra kontext än bara inom dagvården. Till exempel kan handboken fungera bra i olika klubbar, i eftermiddagsvård och i dylika sammanhang. Den motiverar och ger idéer kanske även inom barnskyddet, då man vill stöda barnhemsbarn i fysisk fostran i deras uppväxt. Den kan även fungera som ett underlag för planering av fysiska aktiviteter i någon idrottsförening i samarbete med deras värden. I samråd kan barnrådgivningen och hälsovårdarna eventuellt ta till sig en del av teoridelen. Det har varit diskussioner om att man borde tillföra dem kunskap om fysisk fostran i utbildningen. Det är en brist vilken har poängterats ibland annat Haasteena liikkumattomat lapset. För att tillsammans med olika yrkesgrupper kunna tillgodose barnens behov av rörelse i tillräcklig mån, enligt rekommendationerna, behövs kunskap i ämnet. Tillsammans kan vi göra det, inte enskilt!

## KÄLLOR

- Asanti, Riitta & Sääkslahti, Arja 2010. Liikunta monipuolisesti päiväkodissa. Teoksessa Riitta Korhonen, Marja-Leena Rönkkö & Juli-Anna Aerila (toim.). Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Turku: Uniprint. 85–98.
- Autio, Tuire & Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Cannelin, Knut; Cannelin Aulis; Hirvensalo, Lauri & Hedlund, Nils 1993. Suomi ruotsi suursanakirja. Finsk-svensk storordbok. Juva: WSOY
- Daghemmet Staffan 2011. Daghemmet Staffans plan för småbarnsfostran. Helsingfors.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. PDF.
- Doherty, Jonathan & Brennan, Peter 2008. Physical education and development 3-11. A guide for teachers. London: Routledge.
- Encyklopedin 2011. Nationalencyklopedin – Uppslagsverk. Svensk ordbok. [www.ne.se](http://www.ne.se).
- Ericsson, Ingegerd 2009. Mugi – Motoriklek med observationsschema för förskola och skola. Vällingby: Elanders Sverige AB.
- Grindberg, Tora & Jagtöien, Greta Langlo 2000. Barn i rörelse. Fysisk aktivitet och lek i förskola och skola. Lund: Studentlitteratur.
- Grindberg, Tora & Jagtöjen, Greta Langlo 2000. Barn i rörelse. Lund: Studentlitteratur.
- Jämsä, Kaisa & Manninen, Elsa 2000. Osaamisen tuoteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tummavuoren kirjapaino OY.
- Karvinen, Jukka; Räty, Kirsi & Rautio, Sari 2010. Haasteena liikkumattomat lapset. Viitattu 1.4.2012. PDF. [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/liseyt\\_raportti\\_netti.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/liseyt_raportti_netti.pdf).
- Laakso, Lauri 2010. Mitä liikuntakasvatus on. Edu.fi. Liikunta > Mitä liikuntakasvatus on. Viitattu 1.4.2012.

- Lamponen, Päivi & Pulli, Elina 2006. Vau, mitkä välineet. Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä. Tampere: Tammerpaino.
- Lastentarhanopettajaliitto 2005. Lastentarhanopettajan ammattietiikka. PDF. Viitattu 1.4.2012.  
<http://www.lastentarha.fi/pls/portal/docs/PAGE/LTOL/01LTOL/00LTOL/06AMMATILLISETASIAT/AMMATTIETIIKKA/ETIIKKA.PDF>
- Lindholm, Anne-Mette 2012. Hela projektet dokumenterat i dagboksform. Helsingfors.
- Luukkonen & Sääkslahti, 2004. Liikunnan salaisuudet. Esiopetus. Helsinki: WSOY.
- Numminen, Pirkko 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus Oy.
- Nuori suomi 2010. Sätt fart på fötterna. Handbok för ledare 2011. PDF. Viitattu 1.4.2012.  
[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito\\_PDF/netti\\_Satt-fart-pa-fotterna\\_Handbokforledare\\_11.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/netti_Satt-fart-pa-fotterna_Handbokforledare_11.pdf)
- Nupponen, Heimo; Halme, Titta; Parkkisenniemi, Susanna; Pehkonen, Mikko & Tammelin, Tuija 2010. Laps Suomen – tutkimus: 3-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001-2003 menetelmistä ja tuloksista. Jyväskylä: Paino Kopi-Jyvä Oy.
- Social- och hälsovårdsministeriet 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- Soronen, Sirkka & Seeslahti, Pirkko 2003. Kieputellen. Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Rauma: Kirjapaino Oy West Point.
- Sosiaaliportti 2010. ETCS-kompetenssit. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK) – tutkinto. Viitattu 1.4.2012.  
[http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/sosiaalialanamkverkosto/sosiaaliala\\_ammattikorkeakouluissa/sosionomi\\_amk\\_tutkinto/ects\\_kompetenssit/#](http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/sosiaalialanamkverkosto/sosiaaliala_ammattikorkeakouluissa/sosionomi_amk_tutkinto/ects_kompetenssit/#)
- Staffan 2011. Daghemmet Staffans plan för småbarnsfostran. Helsingfors.

- Sääkslahti, Arja 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Pilvikki, Heikinaro-Johansson (toim.) & Terhi Huovinen. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY. 32–41.
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna: Karisto Oy.



# **RÖRELSEGLÄDJE I DAGHEMMET STAFFAN**

Handledarbok i fysisk fostran för  
fostringspersonalen

# INNEHÅLL

<b>1 FYSISK FOSTRAN I SMÅBARNSSFOSTRAN.....</b>	<b>3</b>
<b>2 REKOMMENDATIONERNA ANGÅENDE DEN FYSISKA FOSTRAN I SMÅBARNSSFOSTRAN.....</b>	<b>5</b>
2.1 Mängden av motion .....	5
2.2 Kvaliteten av motionen .....	6
2.3 Planering och förverkligande av motion .....	7
2.4 Miljön för motion.....	8
2.5 Redskap för motion .....	10
2.6 Samarbete med vårdnadshavarna .....	12
<b>3 ANALYS OCH OBSERVATION AV BARNEN.....</b>	<b>13</b>
3.1 Då man observerar barn mellan 1-3 år.....	13
3.2 Då man observerar barn mellan 3-6 år.....	15
<b>4 LEDARROLLEN.....</b>	<b>17</b>
4.1 Ledarens egenskaper och funktionssätt .....	17
4.2 Olika stilar att leda.....	18
<b>5 PLANERING.....</b>	<b>20</b>
5.1 Grundplanering av gymnastikstunden .....	20
5.2 Planering enligt årsklockan .....	21
<b>6 FÖRVERKLIGANDE .....</b>	<b>24</b>
6.1 Uppbyggnaden av gymnastikstunden .....	24
6.2 Rörelselekar vilka befrämjar den motoriska utvecklingen i olika åldrar.....	26
<b>7 UTVÄRDERING AV FYSISK FOSTRAN.....</b>	<b>29</b>
<b>8 SLUTORD.....</b>	<b>31</b>
<b>KÄLLOR .....</b>	<b>32</b>

## 1 FYSISK FOSTRAN I SMÅBARNSFOSTRAN

Med fysisk fostran avser man, i en vid bemärkelse, all verksamhet där man ser fysisk aktivitet ur ett fostringsperspektiv. Det handlar alltså inte bara om gymnastikundervisning, utan om fostran som innehåller fysiska aktiviteter. Det kan också handla om social fostran genom fysiska aktiviteter eller frågor kring förvaltningen och uppbyggande av den fysiska fostran, då man ser på aktiviteterna genom ett pedagogiskt perspektiv. De centrala målen för fysisk fostran är att fostra barnen till fysisk aktivitet samt att fostra barnen med hjälp av fysisk aktivitet.

Eftersom glädje också är nämnt som ett värde i daghemmets egna plan för småbarnsfostran, kommer det att kopplas ihop med den fysiska fostran i detta examensarbete. Glädje kan anses vara en viktig och central känsla som motivationsgivare då det handlar om att våga pröva, öva, lära sig något nytt för barn genom lek och motion. Glädje kan beskrivas som en emotion, en känsla, en sinnesrörelse, ett tillstånd som t.ex. rädsla, vrede, glädje och sorg. Utmärkande för denna är att den har ett objekt, t.ex. något man blir glad över. Att lyckas förverkliga gymnastikstunder vilka bringar barnen glädje är ett av de viktigaste målen inom småbarnsfostran vad beträffar den fysiska fostran för barn i daghemsålder.

Barnens delaktighet är viktig att beakta i all verksamhet inom småbarnsfostran. Föreningen Rädda Barnen fungerar för att främja uppnåendet av barnens rättigheter i Finland och i övriga länder. Barnens delaktighet definieras enligt föreningen Rädda Barnen utgående från FNs definition om barnens rättigheter, vilken fungerar som föreningens värdegrund. Enligt värdegrunden är alla barn likvärda och ingen får bli åsidosatt. Varje barns bästa bör beaktas då man planerar och beslutar om verksamheten angående den enskilda individen eller barngruppen. Varje barn bör dessutom ha rätt att uttrycka sin åsikt och bli beaktad. Varje barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling.

Småbarnsfostran skall således innebära ett etiskt förhållningssätt vilket tar sig uttryck i öppenhet, ärlighet och ansvarskännande. Barnens delaktighet är betydande och baserar sig på frivillig bas. Barnens delaktighet beaktas genom en barnvänlig och möjliggörande miljö där alla får likvärda möjligheter. De vuxna är kunniga och pålitliga. Barnens delaktighet främjar barnens säkerhet och skyddande. Delaktigheten följs upp och utvärderas kontinuerligt. Inom fysisk fostran kan barnens delaktighet tas i beaktande på flera olika sätt.

Fysisk fostran i småbarnsfostran kan sammanfattas enligt följande modifierade figur.

## **2 REKOMMENDATIONERNA ANGÅENDE DEN FYSISKA FOSTRAN I SMÅBARNSFOSTRAN**

I Grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes 2003:56/2005) finns de allmänna motionsrekommendationerna för förskoleverksamheten beskrivna. I Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten (Social- och hälsovårdsministeriet 2005:17), vilken är en del av den ovan nämnda, finns de allmänna rekommendationerna beskrivna i en mer detaljerad form, d.v.s. hur man via motion, d.v.s. fysisk verksamhet och genom lek, kan stöda barnets helhetsbetonade uppväxt, utveckling, inläring samt välmående. Rekommendationerna innehåller anvisningar angående mängden motion, kvaliteten, miljön samt anvisningar om lämpliga redskap vad beträffar motion. I rekommendationerna ingår också råd gällande planering och genomförande av fysisk fostran. Nuori Suomi är också en mycket användbar källa till mer information vad beträffar metodiken i att planera, genomföra samt utvärdera gymnastikstunder.

### **2.1 Mängden av motion**

Barnen behöver varje dag minst två timmar ordentlig motion. Daglig fysisk aktivitet utgör grunden för en sund utveckling samt ger en upplevelse av välbefinnande för barnet. Att röra på sig innebär fart och upplevelser och att bli svettig och andfådd. Att uppmuntra barn vilka inte är fysiskt aktiva är viktigt.

Daglig fysisk aktivitet utgör grunden för en sund utveckling samt ger en upplevelse av välbefinnande för barnet. Genom att röra på sig får barnets kropp naturlig, mångsidig fysisk belastning, vilket utgör basen för en normal fysisk utveckling. Barn har ett endogent och naturligt behov av att röra på sig. Daglig motion samt lek utgör fysisk aktivitet vilket barnet behöver för sin normala fysiska utveckling, sitt välbefinnande samt för sin hälsa. De motoriska färdigheterna utvecklas då barnet får tillräckligt mångsidigt pröva på och lära sig nya färdigheter. Dessutom är det viktigt att barnet får en möjlighet till att upprepa redan tidi-

gare inlärda motoriska färdigheter i en varierande miljö och med hjälp av mångsidigt material och olika redskap.

## **2.2 Kvaliteten av motionen**

Att röra på sig är för barnet ett naturligt sätt att bekanta sig med sig själv, med andra människor samt med omgivningen runt omkring. Barnets medvetenhet om sin kropp samt behärsningen av den, lägger grunden till en sund självkänsla. Genom att röra på sig tänker barnet, upplever glädje, uttrycker sina känslor och lär sig nya saker.

Barnets neurologiska processer tränas då kroppen är aktiv. För att barnet skall kunna medvetet röra på sig kräver det en viss neurologisk utveckling och mognad. Nervsystemet mognar enligt barnets unika genetiska arv, men de neurologiska processerna kräver också träning. Med neurologisk process avses förloppet för en impuls att röra sig i en nervcell och vidare till följande nervceller. Till de neurologiska processerna räknas också de olika impulser vi får via våra olika sinnen, samt sättet hur hjärnan lyckas förena och integrera den inkomna informationen, så kallad sensorisk integration.

En mångsidig och planerad fysisk fostran är för barnet ett behagligt sätt att förebygga eventuella inlärningssvårigheter. Olika problem med inlärning och uppmärksamhet hänger ofta samman med motoriska problem. Bakom dessa problem ligger ofta omogna neurologiska processer. Då den fysiska fostran grundar sig åldersenligt på barnets sensomotoriska och motoriska färdigheter, utvecklas barnets motoriska färdigheter samtidigt och barnet upplever glädje för att lära sig. Upplevelsen av glädje är den inre drivkraften med vilken barnet håller uppe motivationen för att röra på sig.

Att gestalta sin kropp lägger grunden för kroppsuppfattningen. En god kroppsuppfattning är en central faktor för att en positiv självbild kan utvecklas. En positiv självbild är en viktig del i att en positiv självkänsla uppnås. I en miljö där bar-

net får utvecklas i växelverkan med andra barn och vuxna, bemästrar barnet olika former av social samvaro. Utrustad med en positiv självbild och med en sund självkänsla, lär sig barnet då det leker med andra, att beakta andra deltagare och att reglera sitt eget handlande och sina känslouttryck.

## 2.3 Planering och förverkligande av motion

Regelbunden, planerad och ledd motorisk verksamhet har en markant betydelse för barnets helhets- och motoriska utveckling. Det är viktigt för ledaren att kunna använda sig av olika didaktiska metoder och att varje barns motoriska utveckling blir observerat regelbundet. Den gemensamma planeringen med hela fostringspersonalen, angående motionens betydelse för barnens inläring, utgör grunden för en kvalitativ fysisk fostran för barnen i förskoleålder. Planeringen lägger också en prägel på hurdan kultur av fysisk fostran som kommer att finnas i daghemmet. Planeringen bör utgå från barnens och den egna gruppens individuella behov, på så sätt kan man garantera en fysisk fostran vilken stöder barnens helhetsbetonade utveckling. Fostrarna bör vid inledningen av ett nytt verksamhetsår tillsammans fundera över hur man kan stöda barnens spontana möjligheter till fysisk aktivitet samt att hur man kan öka mängden motion i vardagen samt avlägsna onödiga hinder.

### Frågor vilka kan vara bra att diskutera.

- Har barnen möjlighet att inomhus röra sig fritt? Hurdana restriktioner är nödvändiga? Vilka är onödiga? När och var kan/får man göra vad?
- Hur kan vi använda oss av tamburerna? Vilorummet och korridoren?
- När och på vilket sätt har barnen möjlighet att använda material ss. ärt-påsar, olika spelklubbor, bollar o.s.v.
- När är verksamheten planerad? I vilka grupperingar? Hur ofta?
- Hur mycket får barnen påverka den planerade fysiska fostran? Får de vara delaktiga? Beaktar vi barnens idéer och tankar?

- I vilka situationer kunde inslag av fysisk fostran insättas i vardagen? I väntesituationer? Vid förflyttningssituationer? På vilket sätt?
- Kan vi bygga upp någon rörelsebana inomhus? Får barnen själv bygga upp en bana? Hurdan utrustning har vi?
- Hur skall vi bemöta barnens olikheter i temperament och kön? Får barnet delta på frivillig bas? Måste man delta?
- Kan vi inskaffa mer variabel utrustning för fysisk fostran? Hurdan utrustning har vi redan? Kan vi tillverka själv egna redskap tillsammans med barnen och/eller med deras vårdnadshavare?
- Kan vi på något sätt stöda föräldrarna och vårdnadshavarna att motionera tillsammans med sitt barn? Kan vi ordna gemensamma evenemang? Hur beaktar vi vårdnadshavarnas delaktighet?
- Hurdant samarbete kan vi etablera med Staffansby lågstadieskola, familjedagvårdarna och Grannstugan eller med någon annan parter?

Mera om planeringen i kapitel 5.

## 2.4 Miljön för motion

Fostrarnas roll är att skapa en lockande miljö och avlägsna hinder för fysisk aktivitet. Dessutom är det viktigt att lära barnen trygga och lämpliga motionsformer i olika miljöer. En bra inlärningsmiljö stärker barnets naturliga behov av att röra på sig, väcker en vilja av att lära sig nya saker och inspirerar barnet till att utveckla sin förmåga. Omgivningen bör således vara tillräckligt krävande samt motivera till motion och lek. Gården är en central plats för barnet att motionera, därför önskas den vara lockande och mångsidig.

En förändringsbar miljö är nyckeln då man talar om planering och användningen av inlärningsmiljön. Barnen borde ha utrymme för fartfylld motion, lek och spel, även inomhus. Den omgivande naturens och motionsplatsers potentiella möjligheter för fysisk fostran bör också beaktas.



Med tanke på utvecklingen av de sensomotoriska och motoriska färdigheterna, är det mycket viktigt att barnet har möjlighet att, i tillräcklig mån, öva upp basfärdigheterna. Barnen orkar träna en bekant färdighet tiotals och hundratals gånger, bara omgivningen och redskapen byts ut ibland. I en annorlunda miljö måste barnet anpassa sina basfärdigheter till den nya miljön. De nervbanor barnet använt i sina basfärdigheter täcker inte kraven i den nya miljön, vilket resulterar i att nya nervbanor bildas. Ju fler nervbanor barnet utvecklar, desto bättre förutsättningar för inläring av nya saker kommer barnet att få.

### De motoriska grundfärdigheterna är att

- åla, krypa, gå
- rulla runt
- att göra kullerbytta
- klättra
- skuffa och dra
- hänga
- vingla
- gunga

- stiga
- springa
- hoppa
- kasta, fånga, rulla bollen
- sparka och slå bollen

Via otaliga upprepningar kommer färdigheterna småningom att automatiseras. Dessa automatiserade färdigheter styrs av de lägre delarna av hjärnan, vilket ger de övre hjärndelarna mer kapacitet för nya iakttagelser. Ju bättre basfärdigheter barnet etablerar, desto mer kapacitet och tid blir över för att iaktta händelser i omgivningen. Goda basfärdigheter betyder alltså också en mindre risk för att olyckor sker.

### Exempel på olika miljöer och redskap:

#### Inomhus

- att röra sig med musik eller enligt olika läten och ljud, rytmisk rörelse, dansa
- olika utrymmen: sal, korridor, tambur, vilorum, matrum

- ställningar och olika konstruktioner: trappor, ribbstol, bänkar, stolar, rutschkana

### **Utomhus med beaktandet av årstiderna**

- mjuk sand: sandlåda, strand, sandplan, grus, stenar
- gräsmatta
- skogsmiljö: planmark, uppförsbacke, nedförsbacke
- vatten, vattenlek, simning
- snö och is, sparkstötting, skridskor
- i lekpark: gungor, stegar, ribbstolar, klätterplank, nätverk, trappor, rutschkanor, kastplank, karusell, cyklar, grindar

Utrymmet för utelek enligt stadganden torde vara på daghemmens gårdar åtminstone 20m<sup>2</sup> per barn. På daghemsgården borde det finnas åtminstone utrymme för sandlek, gungor, klätterställning, rutschkana och en spelplan. Ifall inlärningsmiljön är inadekvat och olämplig för fysisk fostran, kan man försöka förbättra miljön för att bli mer lockande för motion. Andra utrymmen är till exempel skolor, ungdomsgårdar och i andra utrymmen på nära avstånd vilka kan hjälpa till att lösa utrymmesbristen för motionsidkande.

## **2.5 Redskap för motion**

Mångsidig och variabel utrustning bör finnas i tillräcklig mån. Utrustningen och redskapen bör finnas till hands för barnen även under fri lek och spontan verksamhet. Utrustningen bör vara hållbar och tillverkad av giftfritt material. Av grundutrustning bör det finnas tillräckligt många av, så varje barn har ett eget redskap under en ledd aktivitetsstund.

## Grundutrustning och rekommenderad utrustning för barn i 1-3 års ålder

### Inomhus

- Bollar i olika storlek
- Ärtpåsar, dukar, täcken, dynor
- Mopeder och bilar man kan sitta på och åka
- Vagnar att skuffa

- Trampolin och madrasser
- Gymnastikbänkar och ringar
- Fallskärm, diameter 4m
- Olika spelklubbor

### Utomhus

- Kärror/kärlkar/vagnar, utrustning man kan dra eller skuffa
- Utrustning man kan åka på, mopeder, bilar, cyklar
- Bollar av olika material och storlek
- Olika spelklubbor

## Rekommenderad utrustning för barn mellan 3-6 år

### Inomhus

- All ovannämnd utrustning
- Rockringar
- Hopprep
- Skarfar, dukar
- Innebandyklubbor
- Pingis/tennis racketar

- Utrustning vilka utvecklar balansen, bänkar
- Ballonger, fjädrar
- Musik att motionera/dansa/röra sig till

### Utomhus

- All utrustning som barnen mellan 1-3 år
- Olika sorters klubbor
- Korgbollskorg

- Rockringar
- Hopprep

Dessutom kan man använda sig av gamla bilringar och balansbräden utomhus. Förutom dessa ovan nämnda redskap kan föremål tillverkas själva, så som:

- Svansbollar
- Dagstidningar rullas till kăppar och klubbor
- Lakan
- Tygstycken
- Papplådor

- Mjöl- och saftburkar
- Dynor
- Hushållspappers- och toalett-pappersrullar
- Dun och fjädrar

## 2.6 Samarbete med vårdnadshavarna

Vårdnadshavarna har en stor och relevant roll i barnens motionsvanor, därför bör fostringsgemenskapen utnyttjas i den fysiska fostran. I fostringsgemenskapen förbinder sig vårdnadshavarna och fostringspersonalen att tillsammans fungera som stöd för barnets uppväxt, utveckling och inläring. Detta innebär en ömsesidig förtroendefull, jämlik och respektfull relation. Föräldrarna har huvudansvaret över sitt barns fostran och de känner väl till sitt barn, emedan fostringspersonalen har professionell kunskap och bär huvudansvaret över att etablera en jämlik fostringsgemenskap med vårdnadshavarna.

Fostringspersonalens uppgift är att informera vårdnadshavarna om betydelsen av motion för barnets helhetsbetonade utveckling. De har även en uppgift i att uppmuntra vårdnadshavarna att motionera och leka tillsammans med sina barn. Så kan man försäkra att barnet uppnår minimigränsen om två timmar motion per dag. Vårdnadshavarnas och föräldrarnas samarbete och exempel av en aktiv livsstil ger ett gott exempel för barnet.

### 3 ANALYS OCH OBSERVATION AV BARNEN

Att observera barnen innan man planerar den fysiska fostran lägger grunden till en lämplig fysisk fostran, vilken baserar sig på barnens utgångsläge och utvecklingsnivå. Det kan visa sig att barnen har en stor variation i de motoriska färdigheterna, vilket bör beaktas i planeringen. Den motoriska utvecklingen sker enligt ett mönster från grundfärdigheter till mer avancerade rörelser och barnet kan inte gå vidare i utvecklingen innan ett tidigare skede är utvecklat. Därför är analysen av barngruppen viktig innan man börjar planera.

#### 3.1 Då man observerar barn mellan 1-3 år

##### Observera allmänt

- På vilket sätt försöker barnet? – fördomsfritt/uthålligt eller drar barnet sig undan, ger barnet upp lätt? Hurdant temperament har barnet?
- Utvecklas färdigheterna längs med terminen och verksamhetsåret?
- I vilka färdigheter utvecklas barnet och i vilka inte?
- Hur förhåller sig barnet till anvisningar, regler och feedback barnet får?

##### Observera de sensomotoriska färdigheterna

- Hurdan är barnets kroppsuppfattning? Kan barnet visa de olika kroppsdelarna? Kan barnet härma andras rörelser? Med vilka pedagogiska metoder lär sig barnet bäst?
- Kan barnet slappna av? Kan barnet lugna sig?

**Observera de motoriska färdigheterna**

- Hurdan balans har barnet? Hur länge kan barnet sitta/ stå med stöd? Kan barnet gå utan stöd? Kan barnet gå utomhus? Kan barnet gunga?
- Hurdana övningar klarar barnet av på egenhand? Att kräla, krypa, gå, springa, hoppa jämfota?
- Är barnets rörelser flytande eller faller barnet ofta? På olika underlag och i olik terräng? Kan barnet gå i trappor?
- Kan barnet använda sin kropp till olika saker? Kan barnet klappa, vinka, dra, skuffa, sparka boll? Kan barnet äta självständigt, måla med fingerfärger, modellera, kasta boll, fånga en stor boll med hjälp av båda händerna, klä på och av självständigt?

**Observera mängden av fysisk aktivitet**

- Får barnet två timmar motion om dagen? Är barnet aktivt och strävar till autonomi? 0-1 åringar
- Rör sig barnet varje dag aktivt så de två timmar rekommenderad tid uppfylls? 2-3-åringar

**Observera barnets sociala färdigheter**

- Hur förhåller sig barnet till andra barn?
- Kan barnet fungera tillsammans med andra barn?

### 3.2 Då man observerar barn mellan 3-6 år

#### Observera allmänt

- Klarar barnet av allt som förutsätts av 0-3 åriga barn?

#### Observera de sensomotoriska färdigheterna

- Hurdana sensomotoriska färdigheter har barnet?
- Kan barnet samtidigt utföra symmetriska rörelser på bägge sidor om kroppen? Kan barnet utföra aktiviteter vilka går över kroppens mittlinje?
- Kan barnet härma en modell t.ex. från en bild eller ett annat barn?
- Har barnets dominans utvecklats?
- Kan barnet röra sig i takt med rytm eller musik?

#### Observera de motoriska färdigheterna

- Hurdan balans har barnet? Hur länge kan barnet stå på ett ben? Kan barnet gå på en bänk? Kan barnet stå på skridskor och röra sig framåt med dem? Kan barnet skida? Kan barnet cykla?
- Är barnets rörelser flytande och smidiga? Stiger barnet på hela fotsulan? Kan barnet reglera farten då det springer? Kan barnet hoppa uppåt och framåt, kan barnet skutta? Rör sig barnet enligt diagonalmönster? Kan barnet galoppa? Kan barnet klättra?
- Hur handskas barnet med bollen? Kan barnet kasta och fånga en boll? Kan barnet kasta boll med en hand? Hur långt kan barnet kasta bollen? Hur länge orkar barnet hänga från sina armar?

#### Observera mängden av fysisk aktivitet

- Rör sig barnet de rekommenderade två timmarna om dagen?

**Observera de sociala färdigheterna**

- Hur förhåller sig barnet till sig själv och till sitt kunnande? Gläds barnet över lyckanden? Hur förhåller sig barnet till misslyckanden?
- Hur förhåller sig barnet till andra barn?
- Kan barnet samarbeta med andra barn?
- Hjälper barnet andra barn?

Ibland framkommer det, då man observerar barn på långsikt, att ett barn inte utvecklas i takt med de övriga. Barnet kanske utvecklas långsammare som de övriga eller utvecklas inte alls åldersenligt. Dessa observationer bör lyfta fram en oro angående motorikens utveckling, om vilken fostraren bör diskutera tillsammans med föräldrarna. Ifall utvecklingen inte går vidare och oron kvarhålls, är det bra att konsultera den ambulerande specialbarntädgårdsläraren i samförstånd med föräldrarna. Vid behov kan också rådgivningen konsulteras, varifrån en eventuell remiss för fortsatta undersökningar kan fås. Eventuella stödåtgärder sätts in i vardagen i ett så tidigt skede som möjligt.



## 4 LEDARROLLEN

### 4.1 Ledarens egenskaper och funktionssätt

En god ledare är den som i hög grad kan påverka utvecklingen av barnens positiva självkänsla och ett gott självförtroende. Ett gott självförtroende utvecklas genom känslan av att få lyckas och genom att få vara delaktig. En god ledare är medveten om utvecklingsstadiet barnet befinner sig på och kan beakta det i helheten. Hon är uppmuntrande och ger positiv och uppbyggande feedback. I uppmuntran ingår också att ledaren kan motivera ett barn att fortsätta försöka trots att andra barn redan är längre komna i utvecklingen. Ledaren kan försöka uppmuntra barnen till att ge feedback på innehållet, sättet att leda verksamheten och komma fram med egna önskemål.

Situationerna och barnen är unika varje gång. Det krävs visdom och en sund förmåga att lita på sig själv och sin kunskap man erhållit via tidigare erfarenheter. Alla ledare har en egen personlighet och ett unikt sätt att vara i växelverkan med barnen och leda dem. Kreativiteten kan sättas in i de konkreta situationerna då det händer, eftersom situationerna sällan förlöper exakt så man tänkt sig. En kreativ ledare lyckas skapa inlärnings stunder av motiverande och omväxlande former, vilka bringar barnen glädje. Att bry sig om barnen man leder, är en förutsättning som binder samman ledaren i gruppen hon leder. Det är viktigt för barnen att de känner i situationerna av växelverkan att de är viktiga och omtyckta. Då får barnen en känsla av att de är omtyckta trots misslyckanden och andra missöden.

Ledaren bör vara medveten om sina egna känslor, begreppen och sina motiv hon har gentemot barnen och motionsstunderna. Det är viktigt att ibland stanna upp och fundera kring ifall ledaren är lika jämlik mot alla barn, fastän barnens motiv och intresse kanske avviker från det egna motivet och intresset angående motion i allmänhet. Medvetenheten om sitt eget agerande är en förutsättning för självreflexion.

Barnen kommer gärna till en motionsstund vilken inger trygghet för barnen. Med trygghet avses i detta sammanhang att stundens uppbyggnad och planering inger en trygg och adekvat ram för stunden samt att barnen upplever att stunden i sig går tryggt till. Ledaren bör representera en vuxen vilken har ansvaret för stundens genomförande. Ledaren sätter tydliga gränser på hur man fungerar tillsammans. Ledaren ger klara tecken när en uppgift börjar och när den avslutas. Både barnen och föräldrarna bör kunna lita på ledaren. Ledaren litar också på barnens förmåga att fungera och handla. Småningom kommer barnen också att börja lita på sig själva i en större grad, vilket kommer fram via ett större initiativtagande och inläring av mer krävande rörelser. Allt detta resulterar också i att barnens positiva självkänsla som motionsidkare stärks och självförtroendet växer.

## 4.2 Olika stilar att leda

I gymnastikstunderna kan olika stilar att leda barnen användas på ett mångsidigt och flexibelt varierande sätt. Exempel på stilar är

**A) Att låta barnen uppträda.** Barnen får själv hitta på ett tema, kring vilken de vill bygga ett framförande. De får dela ut roller och välja musik. Genom att fungera tillsammans, diskutera och pröva på olika saker, blir framförandet färdigt av de rörelser och uppgifter vilka barnen kommit på. Barnens delaktighet får med denna metod en stor vikt.

**B) Att öva.** Ledaren planerar i förväg uppgifterna, förbereder platsen för aktiviteterna och startar aktiviteten. Barnen fungerar i egen takt ensamma eller tillsammans med en kompis som t.ex. i cirkelträning eller på en bana. Denna metod kan användas med hela gruppen. T.ex. att kasta bollen i en bunke.

**C) Att lösa problem.** I denna stil frågar ledaren t.ex. av barnen att hur hoppar man riktigt högt upp? Hur kan man hoppa för att komma så långt som möjligt?

Ledaren frågar och barnen utför aktiviteterna i eget tempo. Uppgiften kan utföras på flera olika sätt, var och en kan välja hur den vill göra.

**D) Att upptäcka.** I denna form ger ledaren barnen ett problem att lösa, till vilken barnen får pröva på olika lösningar. Efter att barnen har provat på lösningen härleder ledaren med hjälp av frågor hon ställer barnen till den önskvärda lösningen. Denna stil kan användas till många olika former av lek och träning.

**E) Att kommendera.** Då är ledaren i centrum, eftersom hon visar uppgiften eller det som skall utföras och leder verksamheten genom att kommendera – spring hit, fånga bollen, kasta bollen. Alla barnen fungerar ofta samtidigt. Används ofta i samband med t.ex. uppvärmningslekar ss. Land - Hav – Båt.

Då man leder verksamhet är det viktigt att tala ett tydligt och klart språk med rätta termer. Stunderna av fysisk fostran ger ett utmärkt underlag för att lära barnen innebörden av olika termer och begrepp. De pedagogiska och didaktiska metoder och funktionssätt ledaren väljer, har ett direkt samband med atmosfären i gymnastikstunden, framförallt vad beträffar barnens motivation. Ledaren bör leda verksamheten på så sätt att barnens egna observationer, funderingar och försök får rum. Ledaren bör också försäkra barnens trygghet under stunden, såväl fysiskt som psykiskt. Vid val av metoder och funktionssätt skall ledaren garantera att varje barn har möjlighet att röra sig så mycket som möjligt och minimera stillaståendet. En del av funktionerna kan vara bra att differentiera enligt barnens individuella förmåga. Barnens känsla av autonomi kan förstärkas genom att erbjuda uppgifter vilka stöder den egna förmågan. Barnen kan också ges, enligt sina förutsättningar, möjlighet till att delta i planeringen av motionsstunderna och vara med och bestämma om reglerna vilka råder under aktiviteten.

## 5 PLANERING

Då man planerar rörelsestunder för barnen är målet att skapa upplevelser vilka stöder barnets helhetsbetonade utveckling, bringar barnen glädje över att få lyckas och uppmuntrar och lär barnen att ta ansvar för varandra. Att skapa en positiv atmosfär och vi anda är viktigt.

### 5.1 Grundplanering av gymnastikstunden

Vid planering av en gymnastikstund finns det vissa grundsaker att beakta. Först måste man klargöra målen, det man vill lära barnen samt på vilket sätt man tänker gå till väga.

Inlärningsmålen, d.v.s. vad vill man lära barnen genom en viss aktivitet, kan delas in på nedanstående sätt. I en aktivitet kan ett eller flera mål uppnås.

#### En motionsstund kan ha mål av olika slag

- **Motoriska mål** – att lära sig grundfärdigheter och grundrörelser, att lära sig svårare motoriska färdigheter.
- **Kognitiva mål** – att lära sig via rörelse, att utveckla kännedom om sin kropp och sina gränser, att förstärka inlärningsförmågan och problemlösning och slutledningsförmåga, att lära sig olika begrepp, att utveckla sin förmåga i visuell perception och rumsuppfattning, att lära sig fokusera på det adekvata och att förstärka koncentrationen, att kunna fungera enligt givna instruktioner och rådande regler.
- **Affektiva mål** – att förstärka självkännedom, att uppleva olika känslor och lära sig att hantera dem, att finna sina egna resurser och kunna utnyttja dem.
- **Sociala mål** – att förstärka växelverkan med andra, att kunna vänta på sin tur, att kunna beakta de övriga medlemmarna, att lära sig fungera tillsammans med andra.

- **Övriga mål** – att finna en meningsfull och glädje bringande motionsform, att få nya upplevelser.

Målen för inläringen läggs med tanke på en längre tids utveckling, inte bara för den bestämda stunden. Med tanke på varje barns utveckling, bör det garanteras en jämlik möjlighet att lära sig enligt sina egna förutsättningar med hjälp av lämpliga utmaningar.

**Innehållet och metoderna kan grovt delas in på nedanstående sätt.**

- träning av en viss färdighet
- konditionsfunktion
- lek eller tävling
- att iaktta och observera en aktivitet
- avslappning

Genom att tillämpa olika slag av metoder med hjälp av olik utrustning blir stunderna motiverande och lärorika för barnen.

## 5.2 Planering enligt årsklockan

Då man planerar fysisk fostran för hela verksamhetsåret, ger årstiderna en naturlig grundrytm för verksamheten. En fördel med årsklockan är att fostrarna har lättare att uppfatta den fysiska fostran som en helhet och hur variationerna enligt årstiderna kan utnyttjas optimalt.

I årsklockan kan man inkludera teman och perioder där en viss form av gymnastik uppövas flera gånger efter varandra. Dessa är t.ex. skridskoåkning och skidningsperioder under vintersäsongen. I ledd utomhus verksamhet kan inkluderas t.ex. orienterings- och naturlekar, spel, utfärder och vintriga motionsformer. Inomhus kan man t.ex. utöva sagogymnastik, rim och ramsor och sånglekar.

**Årsplaneringen kan se ut enligt följande exempel:**

### **Augusti-september**

- Att bekanta sig med närmiljön och gården.
- Lekar där man lär känna varandra. Traditionella lekar.
- Skogsmulle och skogsknytte med lekar i naturen. Utfärder till skogen.
- Rörelsebanor utomhus på gården.

### **Oktober**

- Att röra sig i skogen och på gården. Traditionella lekar.
- Fantasi- och sagogymnastik.
- Att använda och bekanta sig med olika redskap i innegymnastiken.

### **November**

- Olika banor inomhus och utomhus på gården.
- Att röra sig med hjälp av rim och ramsor, sång och musik.

### **December**

- Julresa i form av en bana.
- Sagogymnastik.
- Ringlekar.
- Lekar i snön. Lekar på skridskobana. Möjlighet att skida på daghemsgården.

### **Januari-februari**

- Skridskoåkning och skidning. Lekar i snön.
- Innegymnastik med redskap och ställningar. Rörelsebanor inomhus.
- Vinterevenemang tillsammans med familjen.

**Mars**

- Skridskoåkning och skidning.
- Innegymnastik, sagogymnastik, fantasigymnastik, att röra sig till rim och ramsor, sång och musik.

**April**

- Innegymnastik med redskap och ställningar.
- Besök till Sportkvarnen
- Skogsutfärder. Parkbesök.
- Gemensamt evenemang med föräldrarna t.ex. Uteäventyret.

**Maj**

- Gårdslekar. Traditionella lekar.
- Skogsutfärder, Mulle och Knytte.
- HIFK fotboll anordnar fotbollsträning för förskolebarnen som kulminerar i en turnering mellan olika förskolor.
- Gymnastik utomhus, parkbesök, olympiad.

En grovplanering kan vara bra att göra tillsammans med hela fostringspersonalen för hela daghemmet med gemensamma händelser. Sedan kan varje grupp själv planera noggrannare verksamheten för sin egen grupp efter de aktuella behoven i gruppen. Samarbete över gränserna med de andra grupperna öppnar fler möjligheter för barnens aktiviteter.

## 6 FÖRVERKLIGANDE

De faktorer vilka påverkar inläringen via gymnastik är den enskilda individen, omkringliggande omständigheter och den givna uppgiften. Ledaren måste vara observant och lyhörd för specialbehov vilka kan uppstå gällande individen, rådande omständigheter eller den givna uppgiften. Ledaren uppmuntrar och handleder barnen vid behov till autonomi och självvärdering. Målen för gymnastikstunden bestäms via barnens ålder, utvecklingsnivå, barnens och ledarens intresse samt av möjligheterna i omgivningen.

### 6.1 Uppbyggnaden av gymnastikstunden

En bra gymnastikstund kan indelas i tre faser. Den första är att ställa i ordning för gymnastikstunden. Detta skede innebär att ta fram all utrustning man behöver för gymnastikstunden samt att byta om till lämpliga kläder. Det är bra att först samlas gemensamt på ett ställe, t.ex. i en ring eller på en madrass, där varje barn blir uppmärksammat. Att kort sammanfatta för barnen stundens uppbyggnad och innehåll, kan också hjälpa barnen att förutse och förstå vad som kommer att förväntas av dem. Efter detta blir det aktuellt med en bekant springlek för uppvärmning, där barnen kan utlösa energi och bekanta sig med utrymmet.

Efter detta börjar den aktiva fasen, vilken kan bestå av en bana, sagogymnastik, redskapsgymnastik, enskilda motoriska övningar, lek eller något liknande.

Gymnastikstunden kan avslutas med avkopplande musik eller lugn lek. Avkopplingens mål är att återhämta sig snabbare från ansträngningen, att hjälpa att relaxera muskelspänning, att inverka positivt till inlärningsförmågan, att förstärka självbilden, att förbättra koncentrationsförmågan och att ge en möjlighet att koppla av och samla krafter. Till sist kan barnen delta i att städa undan redskap och material man använt sig av, varefter man kan duscha och byta om igen.



En gymnastikstund kan variera allt mellan 10-45 minuter. En noggrann minut tidtabell är inte att föredra, utan barnen bör ha möjligheten till att vara delaktiga och deras idéer bör beaktas. Men ett planerat botten för gymnastikstunden är väsentlig att ha, för att det inte spårar ut. Då man blivit mer erfaren som ledare av gymnastikstunder, kan också spontana stunder där barnen får välja vad de vill göra, vara mycket fruktsamma.

Gymnastikstunden kan också planeras enligt tre skeden till exempel då man gymnastiserar med ett speciellt redskap och lär sig hantera den. Det första innebär att barnen själv får pröva på och leka med redskapet fritt, upptäcka vad man kan göra med redskapet, därefter kommer en stund av ledd verksamhet och att utföra vissa rörelseaktiviteter med redskapet. På detta sätt kommer barnens behov av lek att uppmärksammas. Ifall motivationen sänks kan man ta fram nya redskap och nytt material. Ledaren bör uppmärksamma barnens idéer, behov och påhitt och beakta dem i aktiviteten och vid nästa planering. En bra gymnastikstund är användbar flera gånger. Man kan variera, vara flexibel och lyhörd för barnens idéer och behov. Motivationen hålls uppe då redskapen och metoderna förändras, fastän samma grundrörelser övas upp.

### **Några tankar om förverkligande vid enskilda övningar:**

#### **Aktiviteten**

- Namnge aktiviteten.
- Visa hur aktiviteten skall genomföras flera gånger.
- Försäkra dig om att alla ser och hör instruktionerna.
- Låt barnen ställa eventuella frågor.

## Träningen

- Gå från en lätt uppgift mot allt svårare uppgifter.
- Öka svårighetsgrad och koppla samman uppgifter då grundrörelsen är bemästrad.
- Ge tillräckligt med tid och möjlighet att utföra många upprepningar.

## Observera och ge feedback

- Placera dig så att du ser alla deltagare.
- Behåll syn- och hörselkontakt med gruppen hela tiden.
- Ge klar och uppmuntrande feedback på prestationen.
- Var äkta och ärlig då du ger feedback.
- Poängtera huvudprincipen i utförandet av uppgiften.
- Demonstrera uppgiften på nytt vid behov.
- Prata inte för mycket.

## 6.2 Rörelselekar vilka befrämjar den motoriska utvecklingen i olika åldrar

### Rörelselekar för 1-åringar

Den vuxna har i denna ålder en stor betydelse. Lekarna innehåller ofta ramsor och sånger till vilka man rör sig. Barnen kan fungera i par. Att gömma sig intresserar ofta riktigt små barn. Exempel på dylika lekar är

- Olika tunnlar.
- En bana att krypa längs med. En bana att balansera längs med.
- Lekar med sånger och ramsor.
- Lekar där man kan gömma sig, dansa och hoppa.

### Rörelselekar för 2-3-åringar

Lekarnas regler bör vara lätta och man fungerar i en liten grupp. Alla gör samma rörelse till exempel hoppar, springer eller kryper. Att röra sig i rummet, att byta riktning och att stanna är fortfarande svårt, barnen törnar lätt mot varandra. I springlekar springer alla åt samma håll. Lekarna upprepas ofta. Den vuxna är med i leken och fungerar som modell och hjälper till där det behövs, så barnen lär sig genom att härma den vuxna och de äldre barnen. Exempel på lekar

- Att springa till ett mål.
- Att springa runt.
- Kom hem alla mina barn -leken.

### Rörelselekar för 3-4-åringar

Rolleken är en central lekform i denna ålder. Då kan fantasin utnyttjas i den fysiska fostran. Genom att åskådliggöra temat med hjälp av olika redskap, har barnen lättare att föreställa sig vad leken kommer att innebära, t.ex. rockringar placeras på golvet för att symbolisera mössens bon. Enkla regler fungerar bra t.ex. barnen fungerar enligt en given signal. Barnen klarar bättre av att röra sig i proportion till rummet och varandra. Smidigheten, snabbheten och reaktionsförmågan håller på att utvecklas.

Exempel på lekar

- Ballongen.
- Biltvätteriet.
- Var är min hundkoja?
- Spindeln. Beskrivningarna på lekarna finns i pärmen av fysisk fostran.

## Rörelselekar för 4-6-åringar

I denna ålder börjar barnen leka regellekar. Barnen lär sig snabbare och lättare leken med muntlig instruktion. Reglerna kan vara mera komplicerade och de är viktiga för barnen. Barnen kan röra sig i rummet: de kan söka sig till ett tomt utrymme, springa utan att kollidera med varandra, byta riktning och stanna. Snabbheten, uthålligheten och koordinationsförmågan har utvecklats. Mångsidiga och olika lekar och spel kan väljas för denna åldersgrupp. Intresset för lagsport börjar vakna. I olika lekar och spel där man använder t.ex. bollen utvecklas koordinationen mellan öga - hand och öga – fot. Lekarna får vara spännande. Lekar för denna ålder hittas i litteraturen samt i traditionella lekar.

- Bollspel.
- Kullekar.
- Orienteringslekar. Traditionella lekar.
- Lagsport. Stafetter.

## 7 UTVÄRDERING AV FYSISK FOSTRAN

Att kontinuerligt observera barnen i dagvården är en grundpelare genom all verksamhet inom småbarnsfostran och en väsentlig del av inlärningsprocessen. Varje fostrare bör systematiskt observera mängden och kvaliteten motion och de sensomotoriska färdigheternas utveckling. Då man på långsikt och systematiskt observerar barnens färdigheter, hittar man stora variationer i individernas utveckling. Ifall något barn verkar vara motoriskt svagare utvecklad bör man beakta det i planeringen. Ofta hänger svaga motoriska färdigheter ihop med ringa möjligheter och upplevelser av fysiska aktiviteter. Då stiger vikten av att i mångsidigt och i varierande miljö få en möjlighet att träna upp dessa färdigheter. Dessa barn bör uppmuntras att träna upp sina färdigheter i dagvården och tillsammans med föräldrarna. Får barnet möjligheter till det, tar barnet fast de andra barnen i utvecklingen.

### Utvärdering av rekommendationerna

- Hur förverkligas rekommendationerna angående den fysiska fostran i daghemmet? Mängden av motion? Kvaliteten? Planering och genomförande? Miljön? Redskapen? Samarbete med föräldrarna?
- Vilka rekommendationer har vi uppnått och vilka kunde vi förbättra? Hur märks det i vardagen?
- Hur har samarbetet varit med föräldrarna?
- Hur har samarbetet varit med andra parter?

### **Utvärdering av barnens delaktighet och möjligheter att använda sig av olika redskap**

- Har barnen blivit hörda? Har deras idéer blivit beaktade? Har de fått medverka i planeringen?
- Hurdana redskap har barnen varit intresserade av i de olika grupperna?
- Har barnen använt de redskap de har till förfogande? På vilket sätt och hur ofta?
- Behövs det inskaffas något nytt material?

### **Utvärdering av rörelsestunden**

- Var målen och metoderna lämpliga för målgruppen?
- Var stundens förverkligande lyckad?
- Var tidsplaneringen passlig?
- Vad gick bra? Vad gick dåligt? Hur och vad kunde man ha gjort annorlunda?
- Hur fungerar gruppen? Hur fungerar de enskilda individerna? Hur utvecklas barnet?
- Vad tyckte barnen speciellt om? Vad var svårt för barnen?
- Fick du några nya tankar av barnen? Hur kan du beakta det i nästa planering?

### **Utvärdering av årsklockan**

- Var det någonting vilket var bra/dåligt? Något vilket lyckades bra/dåligt?
- Hur lyckades de enskilda grupperna förverkliga sin plan angående den fysiska fostran?
- Finns det nya möjligheter och synpunkter på kommande planeringar?
- Utvärdera tillsammans hela årsplaneringen.

## 8 SLUTORD

- Alla vuxna kan ordna stunder för fysisk fostran för barnen. Det är vår skyldighet!
- Använd din person och det du tycker om, då är barnen också mer motiverade då din iver smittar på dem.
- Använd din och barnens fantasi och var lyhörd för vad barnen ger för vinkar till dig. Gå själv med i leken.
- Ta med barnen i beslutandeprocessen och i planeringen, då får de vara delaktiga genom att bli hörda och de får en känsla av att vara viktiga.
- Lyckade ledda och spontana rörelsestunder innebär glädje både för dig själv och för barnen.
- Våga pröva på nya saker, då vågar barnen det också.
- Hektiska stunder kan man lugna ner med en ramsa eller en sång.
- Planera väl då är hälften gjort!
- Ett gott humör hjälper alltid då det kniper. Glöm inte humorn!

## KÄLLOR

- Autio, Tuire & Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Cannelin, Knut; Cannelin Aulis; Hirvensalo, Lauri & Hedlund, Nils 1993. Suomi ruotsi suursanakirja. Finsk-svensk storordbok. Juva: WSOY
- Ericsson, Ingegerd 2009. MUGI. Motoriklek med observationsschema för förskola och skola. Vällingby: Elanders Sveriges AB
- Karvonen, Pirkko 2000. Hyppää pois. Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Kauppinen, Riitta (toim.); Sommers-Piironen, Johanna; Vainio, Johanna; Mäkelä, Päivi; Vilmilä, Fanny & Kataja Elina 2011. Lapsen ääni – tarina minulta. Paintmedia.
- Lamponen, Päivi & Pulli, Elina 2006. Vau, mitkä välineet. Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä. Tampere: Tammer-paino Oy.
- Norstedts svenska synonymordbok 2002. Ord för ord. Norge: Ait Gjøvik.
- Nuori Suomi 2011. Sätt fart på fötterna. Handbok för ledare. PDF.
- Pulli, Elina 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Tampere: Tammer-paino Oy.
- Rinta, Tuire; Lind, Pasi; Lipponen, Henry & Tamminen, Kaisa 2008. Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Kerava: Spurtti
- Soronen, Sirkka & Seeslahti, Pirkko 2003. Kieputellen. Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Rauma: Kirjapaino Oy West Point.
- Sosiaali ja terveysministeriö 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppiat 2005:17. Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- Sääkslahti, Arja 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Pilvikki, Heikinaro-Johansson (toim.) & Terhi Huovinen. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 32–41.
- Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna: Karisto Oy.



## BILAGA 2

### **Utvärdering av handledarboken Rörelseglädje i daghemmet Staffan.**

Var handboken lättläst? Ja Nej

Var textutformningen klar och tydlig? Ja Nej

Stöder handboken din roll som pedagog angående den fysiska fostrans  
förverkligande i daghemmet? Ja Nej

På vilket sätt? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Gav handboken nya tankar angående förverkligande av den fysiska fostran i  
daghemmet? Ja Nej

Hurdana tankar? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kommer du att ha nytta av handboken i ditt arbete? Ja Nej

På vilket sätt? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Har du förslag på hur man kunde förbättra handboken?

\_\_\_\_\_

Har du tankar om hur handboken och pärmen om fysisk fostran kunde hållas  
levande i daghemmet? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Skulle du rekommendera handboken åt andra? Ja Nej

Övriga kommentarer: \_\_\_\_\_

Returneras inom vecka 11!

TACK FÖR DINA SVAR!