

Barnens delaktighet i dagvårdens fysiska aktivitet

-En litteraturstudie

Isabella Öhman

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Det sociala området
Identifikationsnummer:	4048
Författare:	Isabella Öhman
Arbetets namn:	Barnens delaktighet i dagvårdens fysiska aktivitet -En litteraturstudie
Handledare (Arcada):	Maria Gustavson
Uppdragsgivare:	Helsingfors Stad
<p>Sammandrag:</p> <p>Syftet med arbetet är att belysa olika faktorer som ökar barnens känsla av delaktighet i barnens fysiska aktivitet och att utreda pedagogens roll i att stöda barns delaktighet i den fysiska aktiviteten. Frågeställningarna för arbetet är: Vilka faktorer påverkar barnens ökade känsla av delaktighet i barnens fysiska aktivitet? Vilken är pedagogens roll i att stöda barnens delaktighet med tanke på dessa faktorer? Den teoretiska delen beskriver barnens fysiska aktivitet, pedagogens roll samt barnens delaktighet. Som metod användes en allmän litteraturstudie och 9 artiklar analyserades. Studien är begränsad till forskningresultat från och med år 2000 och som handlar om barn i dagvårdsåldern. Resultatet av arbetet blev att positiva upplevelser, interaktion med kamrater och möjligheter till eget initiativ under fysisk aktivitet har en inverkan på barnens ökade känsla av delaktighet. Resultatet visade också att pedagogens attityd och roll i att uppmuntra barnen är betydelsefullt för att främja barns delaktighet i den fysiska aktiviteten.</p>	
Nyckelord:	Fysisk aktivitet, delaktighet, barn, dagvård, pedagogens roll
Sidantal:	40
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Social services
Identification number:	4048
Author:	Isabella Öhman
Title:	Childrens participation in physical activity in kindergarten - a literature study
Supervisor (Arcada):	Maria Gustavson
Commissioned by:	Helsinki City
<p>Abstract:</p> <p>The purpose of this work was to illustrate different factors that increase the participation of children's physical activity and to study the role of the pedagogue to support the children's participation in physical activity. The questions were: which factors have an impact on children participation in physical activity? What is the role of the pedagogue in supporting children's participation taking in to account these factors? The theoretical part describes children's physical activity, the role of the pedagogue and children's participation. As method a common literature study was used and nine articles were analysed. The study is limited to research results as of year 2000 and contained children in kindergarten age. The result of the study shows that positive experience, the interaction with friends, and possibilities to own initiative in connection with physical activity has an impact on children's participation. The result shows also that the attitude and the support of the pedagogue is important for promoting the children's participation in physical activity.</p>	
Keywords:	Physical activity, participation, children, kindergarten, pedagogue
Number of pages:	40
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

INNEHÅLL

1	INLEDNING	5
1.1	TIDIGARE FORSKNING	6
1.2	SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR:	10
2	TEORETISK REFERENS RAM	11
2.1	BARNENS FYSISKA AKTIVITET	11
2.2	PEDAGOGENS ROLL I BARNENS AKTIVITET	13
2.3	BARNENS DELAKTIGHET	15
3	METOD	17
3.1	METOD FÖR URVAL AV ARTIKLAR	18
3.2	METOD FÖR ANALYS AV ARTIKLAR	20
3.3	ETISKA ASPEKTER VID LITTERATURSTUDIER	21
4	RESULTAT	21
4.1	DAGHEMMET SOM OMGIVNING	21
4.2	BARNENS SOCIALA RELATIONER	22
4.3	PEDAGOGENS ROLL I FYSISK AKTIVITET	23
4.4	LEKENS BETYDELSE I FYSISK AKTIVITET	25
5	RESULTATANALYS	26
5.1	DEN "VILDA LEKEN"	26
5.2	BARNENS SOCIALA INTERAKTION	26
5.3	PEDAGOGENS TILLVÄGAGÅNGSSÄTT	28
5.4	MÖJLIGHETER TILL DELAKTIGHET	28
5.5	SAMMANFATTNING	30
6	DISKUSSION	30
6.1	SLUTDISKUSSION	31
6.2	METODDISKUSSION	33
6.3	ARBETSLIVSRELEVANS OCH FÖRSLAG PÅ FORTSATT FORSKNING	34
	KÄLLOR	36
	BILAGA 1	
	BILAGA 2	

1 INLEDNING

Nya undersökningar visar att barn rör på sig för litet för en sund utveckling och hälsa, och därför borde man allt mer ta i beaktande mängden och kvaliteten i barnens fysiska aktivitet. (Hujala & Turja 2011:136) Samhälleliga förändringar har påverkat barnens uppväxtförhållanden och minskat barnens fysiska aktivitet. Nuförtiden används allt mera tekniska hjälpmedel i hemmen vilket har förändrat barnens fritid, från riklig utomhuslek till ökade passiva aktiviteter vid dator, video eller spel av olika slag. Den moderna livsstilen är ett hot mot barnens välmående. Över hälften av barn och ungdomar i Finland rör på sig för litet och skillnaden mellan aktiva och passiva barn har blivit allt tydligare. Genom fysisk aktivitet utvecklar barnet betydelsefulla färdigheter för ett gott välmående. Bland annat att göra saker tillsammans samt eget initiativtagande utvecklas hos barn genom fysisk aktivitet. Rörelse är ett viktigt kommunikationsmedel även i vuxenåldern. Dagem och skolor har en betydelsefull roll i att inspirera barn till fysisk aktivitet. En aktiv livsstil utvecklas då fysisk aktivitet blir en del av barnens vardag. (Alanen 2011: 5) Fysisk aktivitet ger barn möjligheter till positiva upplevelser och erfarenheter, tillhörighet i en social gemenskap samt tillfällen att själv påverka. (Karvinen 2010:4,8)

Motionsrekommendationerna för förskoleverksamheten (2005), som är en del av Grunderna för planen för småbarnsfostran (Vasu, 2003) är utarbetad av Social-och hälsovårdsministeriet och Nuori Suomi ry. I motionsrekommendationerna beskrivs hur man genom fysisk aktivitet och lek kan stöda barnens helhetsbetonade utveckling i dagvårdsåldern. Rekommendationerna ger anvisningar för mängd, kvalitet, planering, genomförande samt miljöns betydelse för barnens fysiska aktivitet.

Enligt ”Grunderna för planen för småbarnsfostran” innebär den dagliga fysiska aktiviteten grunden för barnens välbefinnande och förutsättningen för en god helhetsbetonad uppväxt. Då man vill främja barnens välbefinnande ska man ta i beaktande barnens hälsa och funktionsförmåga. Fysiska aktiviteten ger barnen möjligheter till olika upplevelser. Rörelse får barnen att tänka, uppleva glädje, uttrycka sina känslor och lära sig nya färdigheter. Genom rörelse lär barnen att känna sig själv och andra människor. Då barnen blir medvetna om sin egen kropp utvecklas också barnens självkänsla. Grunden

för en aktiv livsstil kan formas redan i småbarnsåldern, då barnen får positiva erfarenheter av fysisk aktivitet. (Social- och hälsovårdsministeriet & Nuori Suomi ry 2005:27)

Barn har ett behov att röra på sig, eftersom att rörelsen är en grund för den normala fysiska utvecklingen. Barnens motoriska utveckling kräver möjligheter att dagligen få röra på sig. De motoriska färdigheterna utvecklas, då barnen får träna på nya färdigheter i olika omgivningar. Barnens fysiska aktivitet innebär rörelse och lek, som är viktig för dagligt välmående och en god hälsa. Barn som rör på sig litet borde speciellt uppmuntras till fysisk aktivitet. Enligt motionsrekommendationerna skall barnen ha möjlighet till ansträngande fysisk aktivitet minst två timmar dagligen. Barnen ska ha möjlighet till fartfyllda lekar dagligen. (Social- och hälsovårdsministeriet & Nuori Suomi ry 2005:10)

Pedagogens roll i barnens aktiviteter handlar om att ge möjligheter för barnens iakttagelser, observationer och positiva upplevelser. Metoder som pedagogen använder sig av i aktiviteter ska ge varje enskilt barn möjligheter till erfarenheter av att lyckas. Fysisk aktivitet förstärker barnens erfarenheter av självkontroll. (Social- och hälsovårdsministeriet & Nuori Suomi ry 2005:20-21)

1.1 Tidigare forskning

För att hitta olika forskningar har jag använt mig av databaserna Arto, SAGE Journals Online och Google Scholar. I Arto använde jag sökorden: lapsi, liikunta, päiväkoti. I SAGE sökte jag med orden: children, physical activity, play, preschool. I Google Scholar använde jag sökorden: physical activity, kindergarten, preschool. Jag gjorde också en sökning i Jyväskylän universitets publikationsarkiv med sökorden: lapsi, päiväkoti, liikunta och då hittade jag ett pro-gradu arbete.

I artikeln ”Physical activity among children attending preschools” som publicerats år 2007 beskriver Grøntved et al. att det finns lite forskning om barnens fysiska aktivitet i dagvårdsålder och om hur dagvårdsmiljön inverkan på barnens fysiska aktivitet. Forskningens syfte var att beskriva barnens nivå av fysisk aktivitet under närvaro på daghem samt avgöra variation i barnens fysiska aktivitet bland olika daghem. Som metod användes observation av barn i 9 olika daghem. Resultatet i studien visade att pojkar var mera fysiskt aktiva än flickor och att nivån av barnens fysiska aktivitet varierade kraf-

tigt bland de olika daghemmen, vilket antyder att daghemmens tillvägagångssätt och praktiska verksamhet har betydelsefull inverkan på barnens deltagande i daglig fysisk aktivitet.

”Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus” är skriven av Anne Soini i Jyväskylä år 2012. Forskningens syfte var att ta reda på nivån av fysisk aktivitet hos 3-åriga barn inom dagvården. Genom undersökning ville man ta reda på om barnens nivå av daglig fysisk aktivitet stämmer överens med ”Motionsrekommendationerna för förskoleverksamheten” (2005). Genom observationer följde man upp barnens nivå av fysisk aktivitet. Sedan jämfördes flickors och pojkars fysiska aktivitet samt skillnader i barnens fysiska aktivitet på vardagar och veckoslut. Resultatet av forskningsmaterialet visade att 3-åriga barnens fysiska aktivitet är i huvudsak är mycket lätt och att barnen inte uppnår två timmar ansträngande fysisk aktivitet dagligen, vilket är rekommendationen för barn. Forskningen visade inga betydelsefulla resultat i skillnader på kön samt veckodagar angående barnens fysiska aktivitet.

“3-vuotiaiden päiväkotilasten liikunta-aktiivisuus ja liikuntaan kannustaminen” är ett pro-gradu arbete skrivet av Anne-Maria Paakinen år 2012 i Jyväskylä. Syftet var att undersöka intensiteten och kontexten i 3-åriga barns fysiska aktivitet i olika daghem i Finland. Resultatet av undersökningen visar att barnens fysiska aktivitet främst innebär inaktiv fri lek. Barnen leker främst stående eller sittande. Pojkar är mera fysiskt aktiva än flickor och barnens utomhuslek är mera kraftfull än leken inomhus. Barnen är mera fysiskt aktiva under den fria leken ensam eller tillsammans med andra barn än under handledda rörelsestunder. Största delen av tiden på daghem innehöll inte någon form av uppmuntran av pedagoger för att stöda barnens fysiska aktivitet. Barnen visade sig vara mera fysiskt aktiva under situationer där pedagogen uppmuntrade barnen till rörelse, både under barnens fria lek och under handledda stunder. Pedagogens uppmuntran visar sig vara betydelsefullt för att motivera barnen till fysisk aktivitet, vilket innebär att barnen allt mera borde uppmuntras till fysisk aktivitet främst genom muntliga tillsägelser. Genom lekfull aktivitet, uppmuntran och positiv “feedback” kan pedagogen påverka barnens upplevelser av att lyckas, vilket gör att barnen motiveras att öva mera på sina förmågor. Möjligheter till meningsfull verksamhet visar sig motivera barnen att

vara fysiskt aktiva. Barnen ser goda möjligheter för fysisk aktivitet, då de känner sig hörda och sedda. Det innebär att barnet känner sig respekterad, vilket ökar barnets självförtroende. Då barnen känner sig säkra i olika leksituationer vågar de lättare pröva på nya fysiska färdigheter.

”Associations between pedagogues attitudes, praxis and policy in relation to physical activity of children in kindergarten- results from a cross sectional study of health behaviour amongst Danish pre-school children” är skriven av Mikkelsen år 2011. Syftet med undersökningen var att utreda om det finns ett samband mellan pedagogens attityd och praxis angående barnens fysiska aktivitet på daghem. Som metod analyserades data från observationer av pedagoger och från frågeformulär som besvaras av pedagoger. Undersökningens resultat visar att det finns ett samband mellan pedagogens positiva attityd till fysisk aktivitet och antalet barn som utför aktiv rörelse under åtminstone en timme per dag. Pedagogens roll att uppmuntra barnen till aktivitet är också viktig för att öka barnens nivå av fysisk aktivitet. Resultatet visar också att pedagogens attityd till barnens fysiska aktivitet till en viss mån är beroende av hur daghemmets egen verksamhetsplan betonar barnens fysiska aktivitet.

”Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla” är skriven av Takala år 2009. Forskningens syfte var att inom dagvården ta reda på hur rörelsestunder utvecklar barnens socioemotionella färdigheter i ålder 3-4 år. Barnens socioemotionella färdigheter observerades genom regelbundna rörelsestunder under ett halvt års tid. Främst ville man genom undersökningen få fram möjliga skillnader inom provgrupper- och kontrollgrupper samt könsskillnader i barnens socioemotionella färdigheter. Barnträdgårdslärarna hade som mål att utveckla barnens socioemotionella färdigheter i provgrupperna genom ett speciellt rörelseprogram en gång i veckan. Barnen i kontrollgrupperna deltog också i rörelsestunder en gång i veckan, men de följde inte det speciella rörelseprogrammet. Rörelsestundernas mål var att utveckla barnens förmåga att lyssna, att ta kontakt med andra barn, att samarbeta och att vänta på sin tur. Resultatet av undersökningen visade att de socioemotionella färdigheterna utvecklas märkbart hos barnen i både prov-och kontrollgrupperna. I vissa enskilda färdigheter var utvecklingen större för barnen i provgrupperna, men i helhet uppstod inte stora skillnader inom

grupperna. Undersökningen visade inga betydelsefulla resultat i skillnader på pojkars och flickors socioemotionella färdigheter. Forskningen kom fram till att man allt mer borde ta i beaktande rörelsestunder som ett inlärningstillfälle för barnens socioemotionella färdigheter och inte enbart som en situation i utvecklandet av barnens motoriska färdigheter.

Artikeln ”Policies and Characteristics of the Preschool Environment and Physical activity of Young children” (2009) är skriven av Dowda et al. och handlar om att daghem är en betydelsefull omgivning för barnets dagliga fysiska aktivitet och det är viktigt att barn deltar både i strukturerad och ostrukturerad fysisk aktivitet dagligen. Syftet med studien var att ta reda på praxis angående barnens fysiska aktivitet på daghem. Kvaliteten på daghemmet utvärderades också för att få fram om kvaliteten i verksamheten inverkan på barnens fysiska aktivitet. Daghemmens kvalitet utvärderades genom att ta i beaktande daghemmets utrymmen, språkliga resonemang, aktiviteter, interaktionen samt programstruktur inom daghemmets verksamhet. Som metod observerades barnens fysiska aktivitet under vistelsen på daghem och dagvårdspersonal intervjuades om praxis angående barnens fysiska aktivitet i 20 olika daghem. Undersökningen kom fram till att barn var mera fysiskt aktiva på daghem vars verksamhet var av högre kvalitet, där det fanns mindre antal leksaker tillgängliga på lekplatsen, mera spel och annan liknande sysselsättning på lekplatsen, lägre nivå av användning av media och större barngrupper.

“Physical Activity among Preschool Children” är skriven av Grøntved et al. år 2007. Undersökningens syfte var att beskriva 3-6 åriga barns nivå av fysisk aktivitet under vistelsen på daghem samt att ta reda på olika faktorer som är betydande för skillnader i barnens fysiska aktivitet så som kön, ålder och vilken typ av daghem barnen deltar i. I undersökningen deltog barn från sju olika daghem av vilka tre daghem var inriktade på barnens fysiska aktivitet och ett daghem inriktat på utomhus lek. Resultatet av undersökningen visade att barnens mängd av fysisk aktivitet och inaktivitet varierade mycket i de olika daghemmen. Barnens kön och ålder inverkade betydelsefullt på skillnader i barnens fysiska aktivitet. Barnen i det mest aktiva daghemmet var 39 procent mer fysisk aktiva än i daghemmet där barnen var minst aktiva. Barnen i daghemmet som var inriktat på utomhus lek visade sig vara mest fysiskt aktiva. Det visade sig att pojkar var akti-

vare än flickor. Pojkarnas lek var mer fysisk aktiv, de lekte i större grupper och hade mer fysisk kontakt än flickor. Baserat på resultaten rekommenderas extra insatser på att motivera flickor till fysisk aktivitet i tidig ålder. Resultaten visade också att barnens fysiska aktivitet ökade med barnens ålder, eftersom barnen i åldern 5-6 år var 20 procent aktivare än barnen i åldern 3-4 år, oavsett av kön eller vilken typ av daghem barnen deltog i.

1.2 Syfte och frågeställningar:

Syftet med arbetet är att belysa olika faktorer som ökar barnens känsla av delaktighet i barnens fysiska aktivitet och att utreda pedagogens roll i att stöda barns delaktighet i den fysiska aktiviteten. Jag avgränsar mitt ämne inom dagvårdsmiljön och jag beskriver endast barn i dagvårdsålder.

Frågeställningarna för arbetet är:

1. Vilka faktorer påverkar barnens ökade känsla av delaktighet i barnens fysiska aktivitet?
2. Vilken är pedagogens roll i att stöda barnens delaktighet med tanke på dessa faktorer?

2 TEORETISK REFERENS RAM

I den teoretiska referensramen kommer jag att beskriva barnens fysiska aktivitet, pedagogens roll i barnens aktivitet samt barnens delaktighet.

2.1 Barnens fysiska aktivitet

Att gå, springa, hoppa och utvecklas är barnens sätt att vara aktiva och känna glädje och lust. Barnen utvecklas när de är aktiva, och då barnen för öva sina rörelser lär det sig att behärska sin kropp. Då barnen märker att kroppen fungerar bra ökar lusten för fysisk aktivitet. Då barnens rörelser återupprepas tillräckligt ofta automatiseras de så småningom, vilket innebär att barnen kan röra på sig utan att tänka på vad det gör. (Ellneby 2007:58-59)

Barnens självkänsla utvecklas i samspel med omgivningen, där rörelseerfarenheter har en betydelsefull roll. Barnens uppfattning om sin egen kropp och kroppens möjligheter har stor betydelse för självkänslan. Positiva upplevelser av fysisk aktivitet är en viktig förutsättning för att barnen ska bli trygga och säkra med sin egen kropp. När barnen kan känna sig fria och säkra i sin kropp och i umgänget med andra barn har de goda möjligheter att bli delaktiga i en social gemenskap. (Ericsson 2005:11, Grindberg & Jagtoien 2000: 61, 64)

Grindberg och Jagtoien (2006 s.93-94) beskriver barnens *livliga lek* som den kroppsliga och sinnliga aspekten på lek. Under de sex första levnadsåren är de fysiska och kroppsliga uttrycken barnens sätt att göra sig själv tydlig och ett sätt att förstå andras agerande. Leken är ett uttryck för fantasi och det som är kroppsligt möjligt. Den kroppsliga förmågan är betydelsefull för att barnen ska kunna delta i olika typer av lek.

Jagtoien et al. (2002:165-166) beskriver den *vilda leken*, som en fysisk form av lek som kräver utrymme. Det handlar om lekar som går ut på att barnen försöker överträffa varandra i styrka och snabbhet. Barnens vilda lek innehåller mycket fysisk närkontakt och kan beskrivas som ”slås på skoj”. Den innehåller rörelser så som att springa, jaga, fly, hoppa och falla. Kroppen och kroppsspråket blir det viktigaste kommunikationsmedlen i vild lek. Den vilda leken ger stora fysiska och psykiska utmaningar för barnen.

En inre trygghet i förhållande till sin egen kropp är en god grund för att kommunicera i vild lek, medan barnens otrygghet när det gäller det fysiska, gör det svårare för barnen att få positiva upplevelser av vild lek. Det är på många sätt möjligt att inspirera barn till vild lek, men det innebär att den vuxna är med som yttre bas för kontroll, som deltagare eller ”domare”.

Barnens fysiska aktivitet beskrivs av Piaget (1962) med begreppet *övnings lek* eller *sensomotorisk lek*. Övningsleken kännetecknas av aktivitet och den följs av glädjen över att kunna bemästra något. Övningsleken ger barnen tillfälle att pröva på och utforska hur kroppen fungerar. Denna typ av lek innebär utforskande av nya erfarenheter och en spänningsfylld lek med fysiska utmaningar som ställer krav på barnens motoriska färdigheter. (Jagtoien et al. 2002:162)

Lek och fysisk aktivitet är grundläggande handlingsformer för barnen och samtidigt ett sätt att uttrycka sig och skaffa sig erfarenheter. Leken är barnens sätt att vara aktiva både fysiskt och psykiskt. I vissa situationer är tankar och känslor det viktiga i leken och i andra kan det vara de fysiska upplevelserna som är det centrala. Genom fysisk aktivitet skaffar sig barnen olika uttrycksmöjligheter. Fysisk aktivitet kan ha olika betydelser för barnen beroende på enskilda situationer och barnens ålder. Zimmer (2001) citerar Grupe (1982) som skiljer mellan fyra betydelsedimensioner;

Instrumentell betydelse: Genom att röra på sig kan barnen åstadkomma, framställa, uttrycka, presentera något och genom rörelsen kan barnen uppleva och förändra sig själv. Den fysiska aktiviteten kan fungera som ett hjälpmedel i vardagen för att åstadkomma en viss handling.

Upplevd betydelse: Genom att röra på sig får barnen kunskap om sin egen kropp, om saker som händer runt omkring och om andra personer i omgivningen. Detta kan ske instrumentellt eller genom tillfällig och spontan handling.

Social betydelse: Genom rörelse tar barnen kontakt med andra och uttrycker sig själv. Leken eller spelets regler är sociala överenskommelser som barnen kan lära sig att förstå och därmed följa på samma sätt.

Personlig betydelse: Barnen upplever sig själv genom sina rörelser, men genom rörelse kan barnen också förändra och uppfylla sig själv. (Zimmer 2001:14-15)

Fysisk aktivitet ger barnen goda möjligheter att utveckla sociala beteendeformer. I fysisk aktivitet ingår situationer som kräver växelverkan mellan barnen, förmåga att lösa konflikter, inta olika roller och fungera enligt gemensamma spelregler. Konkreta problem som uppkommer i leken är grunden för övning i sociala färdigheter. Barnen lär sig att komma överens om lekens innehåll tillsammans med de andra och att acceptera de andra barnens olika förmågor. Fysisk aktivitet och lek i grupp utvecklar barnen socialt och emotionellt genom övning i att samarbeta, att göra uppgifter tillsammans med andra och ta hänsyn till andra. (ibid, 2001:26-29)

2.2 Pedagogens roll i barnens aktivitet

Interaktionen mellan pedagogen och barnen är avgörande för barnens lärande och dess uppfattning av sig själv. Hur en pedagog ser, uppfattar och bemöter barn i förskolan har stor betydelse för deras lärande och utveckling. Att se de kompetenta barnen innebär en tilltro till barnens förmåga. Detta innebär att pedagogen ser barnens starka sidor istället för att se deras brister. Det handlar om att pedagogen ska utmana och stimulera barnen med positiva förväntningar på deras förmågor. Pedagoger möter barn med olika personligheter och det är viktigt att se varje barns möjligheter. Det kan vara en stor utmaning för pedagogen att locka fram ett blygt och försiktigt barn eller att begränsa ett mycket aktivt barns handlande. Det handlar om att se varje barns kompetens och att bemöta barnet med respekt. (Pramling Samuelsson & Sheridan 1999 s.111)

Barnens gemensamma lek ger uttryck för barnens olika tankesätt, vilket gör att de inspireras av varandra. I gemensam lek härmar barnen varandra men de anstränger sig också för att göra olika. Barnen lär sig av varandra i samspel då den gemensamma leken utmanar barnen till nytt handlande och nya tankar. Barnen som handleds av vuxna eller mer kompetenta kamrater kan prestera mer än vad de kan åstadkomma på egen hand. Pedagoger kan låta barnen lära sig av varandra och ge utrymme för deras egna tankar och se dessa som resurser i aktiviteter med barnen. (Pramling Samuelsson & Sheridan 1999:112-114)

När det är frågan om syftet med barnens fysiska aktivitet, är det också frågan om tillvägagångssättet som pedagogen har i att leda aktiviteten. Hur pedagogen kommunicerar

med barnen, hur pedagogen ger uppgifter och hur pedagogen litar på vad barnen behärskar inverkar mycket på vad barnen upplever och lär sig genom rörelse. Val av tillvägagångssätt påverkar barnens uppfattningar av rörelse och barnens uppfattningar om sig själv och omgivningen, både materiellt och socialt. Man kan skilja mellan två handlingsformer i ledandet av barnens fysiska aktivitet. Den vuxna kan ”se efter barnet” och stöda situationer där det behövs hjälp. Den vuxna tar i beaktande barnens förslag till lek och kommer med idéer genom att själv delta i leken. Det andra tillvägagångssättet innebär att den vuxna leder leksituationer genom att styra det barnen gör, övervaka att de görs rätt samt korrigera fel. (Zimmer 2001:127-128)

Målet med fysisk fostran är att barnen genom att röra på sig lär sig att känna sig själv, sina medmänniskor och sin omgivning samt materialet. Utgångspunkten i valet av pedagogiska handlingsformer borde vara barnens perspektiv, möjlighet till att pröva sig fram och möjlighet att själv få lösa problem. Alla dessa handlingsformer kräver tid och en slags frihet. Den vuxnas uppgift är att uppmuntra barnet att självständigt försöka utföra uppgifter under fysisk aktivitet. I den fysiska aktiviteten inom dagvården lämpar sig olika former av lek, så som olika rörelselekar där det ingår regler och roller, sång- och cirkel lekar, men också barnens fria lek ensam eller tillsammans med andra. (Hujala & Turja 2011:143)

Genom olika aktivitet men barnen kan pedagogen skapa utmaningar som barnen måste anstränga sig för att klara av, samtidigt som det ska vara möjligt för barnen att lösa dem. Barnens iver att delta i aktiviteter beror inte enbart på hur roliga situationerna är, utan främst vilket förhållningsätt den vuxna har. Det handlar om den vuxnas attityder och tillvägagångssätt i att handleda barnen. Det viktiga är att respektera och ta till hänsyn barnen, att inte kritisera barnens handlande. Det viktiga är att pedagogen litar på barnen, uppmuntrar barnen, förstår och tar i beaktande det barnen uttrycker och ger barnen utrymme för eget initiativ och egna beslut i olika situationer. På så sätt skapar den vuxna situationer som främjar barnens självständighet och en positiv inställning till sig själv och sina förmågor. Den vuxna ska ge barnen möjlighet till upplevelser av att lyckas. (Zimmer 2001:141,143, Grindberg & Jagtoien 2000 s. 130-131)

Barnens lekaktiviteter kännetecknas av barnens inre motivation, förmåga att bortse från verkligheten och inre bas för kontroll. Den inre motivationen innebär att barnen själv har en vilja att hålla på med en viss aktivitet. Den inre motivationen kan uppstå utifrån

barnet själv eller som en följd av att barnet ser andra barn leka. Den inre kontrollbasen handlar om att barnen känner sig trygga i sina handlingar vilket gör det möjligt att delta med hela sig själv i olika former av lek. En pedagog kan stöda barnen i att utveckla en inre kontrollbas genom att vara den yttre kontrollbasen och handleda de barn som känner sig osäkra i leken. Denna funktion är betydelsefull då man märker att ett barn vågar delta när den vuxna också deltar i leksituationen. Vuxna kan fungera som inspiratörer och sätta igång olika former av lekaktiviteter som barnen sedan fortsätter med. Den vuxna kan försöka väcka barnens lust att vara aktiv med en yttre motivation som sedan utvecklar sig till en inre. (Grindberg & Jagtoien 2000: 95-97)

2.3 Barnens delaktighet

Socialpedagogikens mål är att stöda individer i att kunna leva ett fungerande och meningsfullt vardagsliv med mesta möjliga påverkan på den egna tillvaron. Ett daghem kan beskrivas som en obligatorisk levnadsmiljö där barnet vistas i ett visst skede i livet som är en betydelsefull social arena för att få erfarenheter av vardagslivet. Här handlar barnens vardag om att lära sig att vara i samspel med andra jämnåriga, både genom planerat och spontant samspel. (Madsen 2006:203-206)

Ett socialpedagogiskt tankesätt stöder reflektion över relationer mellan individ och gemenskap. Socialpedagogiken grundar sig på att påverka människors liv, i syfte att få till stånd utveckling, deltagande och lärande. T.ex. på daghem bidrar socialpedagogiken till att påverka barnets självuppfattning genom att skapa ett målinriktat samspel mellan barnet och dess omvärld. (Madsen 2006:261,265)

Det sociala samspelet är betydelsefullt för barn och barnen är alltid i behov av någon att leka med. Barn lider mest av att vara ensamma och isolerade. För att utveckla barn gemenskaper är det nödvändigt att det pedagogiska förhållningssättet stöder alla barnens tillträde till olika gemenskaper, som ger dem möjligheter att testa sig själv i olika roller och sociala kontexter. Socialpedagogiken betonar främst socialt deltagande. Socialpedagogiken stöder utveckling av den sociala individen, dvs. daghemmet ska garantera barnens sociala utveckling. (Madsen 2006:39, 212)

Enligt den norska lagen om barnens rätt till delaktighet som har sitt ursprung i FN:s barnkonvention, innebär det en skyldighet för varje förskola att stöda barnens delaktighet. Det viktiga är hur man förstår barnens rätt till delaktighet och kan praktisera den i verksamheten med barnen. (Johannesen & Sandvik 2009:29) I ”Grunderna för planen för småbarnsfostran”(2005) kommer det fram att barnen ska bli hörda i förhållande till sin ålder och utvecklingsnivå och att barnen ska ha möjlighet att påverka sin omgivning genom egna åsikter och erfarenheter. (Hujala & Turja 2011:44)

Den pedagogiska synen på barnens delaktighet innebär att se barnen som aktiva och självständiga aktörer, som bygger upp sina förståelser om omvärlden i interaktion med den fysiska och sociala omgivningen. Delaktighet innebär inte endast att barnen deltar i verksamhet och aktiviteter med andra, men deltagande kan vara en början till en djupare delaktighet. Barnet kan vara deltagare i en aktivitet, men kanske inte själv har varit med att påverka dess innehåll och genomförande. T.ex. i dagvården kan det vara ett viktigt första steg för ett barn att uppleva delaktighet genom att vara med i gruppens gemensamma aktivitet och uppleva det som positivt. (Hujala & Turja 2011:43,47)

Samspelet har en viktig roll för att barn ska kunna uppleva delaktighet. Delaktighet och tillhörighet hör ofta ihop med aktivitet, vilket innebär att barnet tar del av genom att göra saker tillsammans. Delaktighet kan ses som en process som påverkas av interaktion mellan barn på en given social arena t.ex. daghem. Barnens delaktighet i relation till sina kamrater kan innebära att vara med i gruppen, att inte vara utanför och att kunna göra samma saker som sina kamrater. Det handlar om att bli sedd och accepterad som kamrat. (Gustavsson 2004: 207-208)

Delaktighet inom en dagvårdskontext handlar om att alla barn har rätt att bli hörda på samma sätt. Begreppet delaktighet är ofta knutet till medbestämmande och självbestämmande. Att ha rätt till delaktighet handlar inte om att få bestämma, det handlar om hur människor samspekar, respekterar varandra samt lyssnar på varandra i en gemenskap. Barnens delaktighet handlar om att barnet blir förstätt, uppmärksammas och ges utrymme för egna åsikter och uttryck. (Johannesen & Sandvik 2009: 30-32)

Barnens deltagande kan uppfattas som att det endast sker på de vuxnas villkor då barnen får lov att delta, men barnets deltagande behöver inte nödvändigtvis inverka på relationen till de andra barnen i gruppen. Delaktighet kan beskrivas som att barnens deltagande inte endast handlar om att barnet är närvarande vid en situation, utan deras egna uttryck

ska få påverka. Att ge barn möjlighet att vara delaktiga innebär för den vuxna att kunna släppa kontrollen över barnen. Det handlar om att kunna se barnens reaktioner, genom verbala och kroppsliga uttryck och genom lek. Att ge barn möjlighet till delaktighet innebär en vuxenroll som handlar om att möta barn som subjekt. Att se barn som subjekt innebär att uppskatta deras egen upplevelsevärld. (Johannesen & Sandvik 2009: 31,42)

Att ge barn möjlighet för delaktighet har många positiva betydelser. När barnen tillsammans med andra kan fundera kring egna erfarenheter och föreställningar, komma med idéer och uppfylla dem samt delta i den gemensamma verksamheten ökar barnens känsla av delaktighet. Barnens uppfattning om sig själv förtydligas, barnens självförtroende förstärks och dess förmågor till gemenskap med andra utvecklas. (Hujala & Turja 2011:52)

3 METOD

En allmän litteraturstudie kan kallas för litteraturöversikt, litteraturgenomgång eller en forskningsöversikt. Forskningsprocessen i all forskning startar med en allmän litteraturgenomgång. En litteraturstudie kan ha som syftet att sammanfatta litteratur för att skapa kunskap om ett visst problemområde eller att beskriva en bakgrund till en empirisk studie som skall göras. I en allmän litteraturstudie finns det en risk för felaktiga resultat om kvalitetsbedömningar av de inkluderade artiklarna saknas. (Forsberg & Wengström 2003: 25-26)

Jag har valt att göra en allmän litteraturstudie för att få svar på mina forskningsfrågor. Genom att sammanfatta olika studier tror jag att jag kan få trovärdiga resultat om mitt ämne. Jag kunde ha gjort en intervju med dagvårdspersonal men jag anser barnens delaktighet skulle ha varit ett rätt känsligt ämne att intervjua om, vilket skulle ha kunna påverka resultatet. Jag anser också att en litteraturstudie är den mest lämpliga metoden med tanke på mina frågeställningar i arbetet.

En litteraturstudie ska utgå från tydligt formulerade forskningsfrågor som besvaras genom att identifiera, välja, värdera och analysera ett antal relevanta forskningar. En litteraturstudie innebär litteratursökning av vetenskapliga tidskrifter, kritisk granskning och

sammanställning av litteratur inom ett visst problemområde. (Forsberg & Wengström 2003: 27-29)

Då man gör en litteraturstudie samlar man in data, som grundar sig på vad människor säger, lika som i intervjuer. Skillnaden är att man använder sig av sekundärdata, vilket innebär att data är insamlat av andra. Det gäller att ha ett kritiskt förhållningssätt i urvalet av litteratur. (Jacobsen 2007:114)

3.1 Metod för urval av artiklar

I en litteraturstudie är viktigt att beskriva och motivera urvalet av artiklar. I beskrivning av metod ska ingå vilka databaser och sökord har använts, vilket antal träffar sökningen gav, urval och värdering av artiklarna. Urvalsprocessen innebär olika steg som bör utföras. Det gäller att definiera och välja sökord som är relevanta för de egna forskningsfrågorna, att bestämma om vissa kriterier så som språk och tidsperiod för litteraturen. Valet av kvalitativa studier kan också motiveras utifrån likheter i ämnesområdet, datainsamlingsmiljö och analysmetod. Då man har bestämt vilka sökord man ska använda sig av är nästa steg att börja göra sökningar i olika lämpliga databaser. När man hittat ett antal artiklar gäller det att välja de mest relevanta genom att läsa artiklarnas sammanfattningar. Det sista steget i urvalsprocessen innebär att läsa alla de valda artiklarna i sin helhet och göra en kvalitetsvärdering av dem. (Forsberg & Wengström 2003: 86)

Efter den första överblicken över olika studier man hittat fortsätter avgränsning till de studier som kommer att ingå i analysen. Grunderna för valet av artiklar måste vara tydliga, vilket gör att vissa studier inkluderas medan andra exkluderas. (Friberg 2012: 137) Även om man har lyckats få tag på riktiga källor är det inte säkert att källorna innehåller riktig information. Detta innebär att man måste göra en kritisk granskning av källornas förmåga att ge ifrån sig riktig information om det man studerar. Vissa personer eller situationer ger bättre information än andra. (Jacobsen, 2003:160)

Den vetenskapliga tidskriftsartikeln kännetecknas av primärpublicering av originalarbete samt tillgänglighet, en tillförlitlig och tydlig presentation, samt kritisk granskning av experter inom forskningsområdet. Primärpublicering innebär att resultatet presente-

ras första gången i den vetenskapliga tidskriftsartikeln. Tillgängligheten innebär att artikeln är tillgänglig för andra forskare och intresserade läsare och kan hittas i olika databaser. Tillförlitlig och enhetlig presentation innebär att artikeln har en tydlig struktur. Kritisk granskning innebär att artikeln blivit kritiskt granskad av minst två experter inom forskningsområdet. Den vetenskapliga artikeln kännetecknas i beskrivande inledning eller bakgrund, syfte, metod, resultat och diskussion. (Forsberg & Wengström 2010: 42)

Jag har sökt artiklar i databaserna: Arto, Academic Search Elite (EBSCO), SAGE Journals Online, Science Direct, Eric och Abi/Inform. Beskrivning på sökningar jag gjort i olika databaser kan ses i *Bilaga 1*. Problemet med sökningen i de olika databaserna var att jag hittade många relevanta artiklar som inte var fritt tillgängliga. Jag hittade relevanta artiklar i databasen Eric, men fick inte upp dessa artiklar i fulltext. Jag fick också hjälp av en bibliotekarie på universitetets bibliotek, men artiklarna fanns inte heller tillgängliga i universitetets databaser, utan jag skulle endast ha fått tag på artiklarna på Jyväskyläns universitet. Jag valde därför att avgränsa sökningarna till fritt tillgängliga artiklar, vilket gjorde att jag hade mindre artiklar att välja mellan. Jag har valt ut artiklar genom att läsa artiklarnas abstrakt och fundera kring om innehållet är lämpligt för att belysa syftet med mitt arbete. Inför mitt resultat har jag använt mig av 9 artiklar som jag presenterar i *Bilaga 2*. Jag har gjort urvalet av artiklar med hjälp av inkluderings- och exkluderingskriterier.

Inkluderingskriterier:

- Studier som publicerats från år 2000-framåt
- Studier som är fritt tillgängliga vid sökningstillfället
- Studier som är relevanta för syftet med mitt arbete
- Studier som har en tydlig struktur med någon form av bakgrund, syfte, metod, resultat och diskussion
- Studier som beskriver barn i dagvårdsålder

- Studier som det i rubriken framgår att den beskriver barnens fysiska aktivitet inom dagvården, pedagogens roll inom fysisk aktivitet eller delaktighet inom barnens aktivitet

Exkluderingskriterier:

- Studier som inte är tillgängliga
- Studier som inte är relevanta för syftet i mitt arbete
- Studier som inte är vetenskapliga

3.2 Metod för analys av artiklar

Det finns många olika sätt att analysera kvalitativa data. Det som är gemensamt med de olika metoderna är att man växlar mellan att analysera de olika delarna och att beskriva delarna i en större helhet. Genom innehållsanalysen delar man upp data i olika teman eller kategorier och sedan gäller det att hitta samband mellan kategorierna. (Jakobsen 2007:134-135)

I en innehållsanalys ska man hitta några kategorier som tar upp de viktigaste delarna av problemområdet. Det handlar om att leta upp vilka teman som är betydelsefulla och med hjälp av kategorierna skapa struktur i texten. Med hjälp av kategorier kan man säga att några typer av data liknar varandra om de behandlar samma tema eller att några typer av data skiljer sig från varandra då de behandlar olika teman. Kategorisering innebär en förenklad version av komplicerade och omfattande data. Man för fram ord och mening- ar till en kategori utifrån vissa kriterier. På så sätt kan man i den senare analysen föra fram beskrivningar från de olika kategorierna istället för hela datamassan. Kategorise- ring är ett instrument för att kunna jämföra texter från olika källor. (Jakobsen 2007:139-140)

Jag började innehållsanalysen med att läsa igenom artiklarna noggrant. Sedan skrev jag sammanfattningar av artiklarna utgående från mina forskningsfrågor. Till slut läste jag igenom de skrivna sammanfattningarna och delade in innehållet i de teman som tydligt kom fram.

3.3 Etiska aspekter vid litteraturstudier

I en litteraturstudie är det viktigt att ta i beaktande etiska aspekter som berör urval och presentation av resultat. Det innebär att välja forskningar där noggranna etiska överväganden har gjorts. Det är också viktigt att redovisa alla de artiklar som ingår i litteraturstudien och att presentera alla resultat som stöder respektive inte stöder hypotesen. Forskaren bör undgå från att presentera de resultat som enbart stöder forskarens egen åsikt. (Forsberg & Wengström 2003:74) Fusk och ohederlighet är något som inte får förekomma inom forskning. Detta betyder att man inte får förvränga forskningsprocessen genom att fabricera, plagiera data eller vara ohederlig mot anslagsgivare. (Forsberg & Wengström 2010: 46)

4 RESULTAT

Genom innehållsanalysen har jag fått fyra teman av resultat. Jag beskriver daghemmet som omgivning, barnens sociala relationer, pedagogens roll vid fysisk aktivitet samt lekens betydelse i fysisk aktivitet. I resultatet presenterar jag innehållet i artiklarna genom att hänvisar jag till det numror som representerar numrorna för artiklarna. (*se Bilaga 2*)

4.1 Daghemmet som omgivning

Många studier har bevisat att dagvårdens omgivning har en betydelsefull inverkan på barnens fysiska aktivitet. För barn i dagvårdsåldern har den fysiska aktiviteten betydelsefull inverkan på barnens motoriska färdigheter, själv-förtroende samt sociala förmågor. (1,2,4) Barn är till mesta dels fysiskt oaktiva under vistelsen på daghem, men är mest fysiskt aktiva under utevistelse. Vissa kontextuella samt sociala förhållanden ökar barns fysiska aktivitet. Fritt tillgängliga leksaker och den öppna lekplatsen utomhus ökar barnets fysiska aktivitet.(2,3,) Barnens aktivitet utomhus är mera energifull och

barnen har mer frihet att springa och höja på rösten och uttrycka sig själv. Utomhus aktivitet visar sig påverka bättre energi utsläppning, mera kraftiga rörelser, frihet och kreativitet samt social interaktion. (3,4) Barnens fysiska aktivitet skapas främst av barnet själv under fri lek. Den fysiska aktiviteten är också till intensiteten högre under fri lek, än under handledda aktivitetsstunder.(2,6,7) Den fysiska aktiviteten är ändå mycket beroende av pedagogens tillvägagångssätt, barnens personlighet samt den fysiska omgivningen på daghem.(2, 7,8)

4.2 Barnens sociala relationer

En grupp av barn eller ett barn som föremål för uppmärksamhet ökar barnens fysiska aktivitet. Det visar sig att barn inspirerar och inspireras av varandra i samband med fysisk aktivitet. De känner glädje av att röra på sig tillsammans med andra(1,2,4) Pedagogen som föremål för uppmärksamhet är relaterad med en mindre nivå av barnens fysiska aktivitet(5) En undersökning visar interaktion med ett barn stimulerar 3-åriga barnens fysiska aktivitet, medan interaktion med hela gruppen stimulerar 3-6 åriga barnens fysiska aktivitet. Barnens kamrat relationer har en inverkan på barnens fysiska aktivitet. Barn delar på liknande förmåga samt intressen vilket gör att de motiveras av varandra. Att dela på gemensamma uppgifter med kamrater har en betydelsefull inverkan på barnens nivå av fysisk aktivitet.(4)

Om pedagogen tar i beaktande barnens sociala relationer under gruppaktiviteter, är barnen på en högre nivå fysisk aktiva.(1,2,4) En positiv interaktion mellan barnen och pedagoger under aktivitet har visat sig påverka barnens sociala förmågor, så som deltagande i aktiviteten, utföra uppgifter till slut samt acceptera sina kamrater. Fysisk aktivitet ger möjligheter för barn att utveckla sociala beteende, eftersom det ger möjlighet för barnet att lära sig självkontroll, att behärska frustration och att handla i samarbete med andra barn (1)

Barnens personligheter påverkar hur lätt de har att delta i aktiviteter. Vissa barn tillbakadrar sig lätt i situationer med andra barn och har svårare att ta kontakt med andra barn. Barnens nivå av fysisk aktivitet visar sig vara lägre om de hade svagare sociala kontakter med deras kamrater. Blygare barn och barn som lätt drar sig undan borde få

öva sin förmåga i små grupper med andra barn med liknande personlighet, för att de också ska få uppleva glädje av aktiv lek. (4) Om barnet har svårt att hålla sig till regler och instruktioner under rörelsestunder eller har oro eller ångest minskar barnets nivå av fysiska aktivitet. Leksaker är hjälpmedel för att få med också de barn som inte vill vara fysiskt aktiva(1). Barn med goda motoriska förmågor i en tidig ålder är mer självsäkra än andra barn och är mera effektiva än barn med svagare motoriska färdigheter. En undersökning visar att barn som hade svårt att klara av vissa motoriska förmågor t.ex. klättra och kasta boll, gör att barnen blir generade vid situationer med fysisk aktivitet. Utan möjlighet till övning i tidig ålder kan göra att barnet har svårt att känna sig bekväm under fysisk aktivitet.(3)

4.3 Pedagogens roll i fysisk aktivitet

Underhållande och roliga stunder för fysisk aktivitet är viktigt för att barn ska motiveras att vara fysiskt aktiv(7) Barnet lär sig bäst genom att vara aktiv och intresserad, därför bör stämningen under aktiviteter vara positiv. Pedagogers tillvägagångssätt under barnens aktiviteter påverkar barnets sociala stämning, vilket inverkar på barnens nivå av fysisk aktivitet (1)

Situationer där pedagogen uppmuntrar barn till fysisk aktivitet, ökar betydligt barnets aktivitetsgrad. Hur aktiva barn är påverkas mycket av pedagogens handlingssätt. (1,5) Undersökningar visar att barn kan ha olika upplevelser av fysisk aktivitet även i samma omgivning, beroende på pedagogens attityd, kreativitet och nivån av uppmuntran. (3) (1,5) Då pedagogen uppmuntrar barn att utföra uppgifter, har barn en ökad vilja att försöka sitt bästa, vilket ökar motivationen. (1)Pedagogens engagemang i barnens aktivitet genom organisering, modellvisande, uppmuntrande samt bekräftande ökar barnens fysiska aktivitet. Återkommande främjande och berömmande kommentarer under barnens fysiska aktivitet ökar barnets aktivitetsgrad. Pedagogens entusiasm för att delta i barnens aktivitet påverkar barnets prestation positivt. (5)

Barnens fysiska aktivitet på daghem är betydligt beroende av deras egna aktiviteter, då barnen själv skapar en fysiskt aktiv miljö, eftersom de är mest fysiskt aktiva under dessa situationer. Detta innebär inte att pedagogen inte behövs i dessa situationer. Om peda-

gogen ger möjlighet till meningsfull sysselsättning ökar barnets fysiska aktivitet. Därför skulle det vara viktigt att ge möjlighet för barnens fysiska aktivitet i alla situationer, inte enbart under handledda rörelsestunder.(2,6)

Att ta i beaktande barnens intressen för aktivitet, och ge utrymme för barnen att göra egna val och samt ta i beaktande barnens intressen inom aktivitet ökar barnens motivation för att vara aktiv. (1,2,5,8) Då pedagoger ger barn möjlighet till eget initiativ, inspirerar det barnet att komma med egna idéer. (1) Det visar sig att barnens fysiska aktivitet påverkas av pedagogiska val och genom att ta i beaktande barnens initiativ, idéer, egna val och sociala behov. När barnens aktivitet styrs av den vuxnas bestämda uppgifter för hela gruppen, minskar det barnen fysiska aktivitet.(1, 2) Då barnet blir sett och hört, upplever barnet sig respekterad, vilket ökar barnets självförtroende, vilket gör att barnet vågar pröva nya fysiska förmågor.(2)

Pedagoger begränsar barnens fysiska aktivitet beroende av personliga attityder. Om pedagogen blir distraherad av barnens lek, genom dåligt självförtroende, genom att undvika att gå utomhus eller förbjuda områden på lekplatsen inverkar det negativt på barnens fysiska aktivitet. Barn kan ha olika upplevelser av fysisk aktivitet även i samma omgivning, beroende på pedagogens attityder, kreativitet och nivå av sysselsättning från pedagogen. Pedagogers attityder påverkar barnets beteende och barn är beroende av möjligheter som pedagogen skapar för fysisk aktivitet. Pedagogens attityder har en betydande roll för att barnet ska vara aktivt. Den fysiska aktiviteten fungerar som främjande och utvecklande för barnen då pedagogen underlättar och stöder situationen, medan motsatsen innebär att pedagogen begränsar barnens aktivitet genom att styra för noggrant eller genom att avbryta barnens aktivitet. (3) Undersökning visar att pedagoger kan ha litet kunskap om betydelsen av barnens fysiska aktivitet eller dåligt självförtroende i att handleda barnens aktivitet. (3,9) Pedagoger anser att fysiska aktivitetsstunder borde vara enkla och korta, för att barnen ska ha koncentration att göra uppgifter. Utrymme är relaterat med den fysiska aktiviteten och utomhus har barnet bättre möjligheter att röra på sig kraftigt. Brist på pedagogers idéer, motivation och intresse för fysisk aktivitet är också ett hinder för barnens fysiska aktivitet. Det skulle vara viktigt att ha mera kunskap om vilka element är centrala inför effektiva rörelsestunder med barn. (9)

4.4 Lekens betydelse i fysisk aktivitet

Barnens fysiska aktivitet kan beskrivas som ”aktiv lek”. Att leka är ett naturligt sätt att vara för barn, men när den vuxna enbart har fysisk aktivitet eller motion som syfte, blir barnets lekfullhet och kreativitet lätt bakom. (4) Barnet lär sig att vara fysisk aktiv genom leken. Barnet lär sig känna sig själv, vad de vet, och hur de känner sig genom lek. Leken har också en betydande fysisk komponent och en kombination av lek och motoriska färdigheter, hjälper barnet att utveckla motorisk förmåga, känna igen sin kropp röra på sig i relation med sin omgivning. (6,7)

Det pedagogiska förhållningssättet borde stöda barnens aktiva livsstil, med aktiviteter lämpliga för barnets ålder-samt utvecklingsnivå, och aktiviteter som utvecklar barnens förmåga till fysisk aktivitet. Lämpliga inslag i barnens fysiska aktivitetsstunder är rörelse-och koncentrations uppgifter, lekar med intagning av olika roller, och lekar med betoning på motoriska färdigheter.(8) Lekar som betonar barnens sociala relationer med kamrater, följandet av gemensamma regler, antagande av olika roller skulle vara lämpliga vid situationer för fysisk aktivitet.(2) Olika lekar eller spel som ger möjlighet för barnen att utveckla kreativitet och samarbete i grupp samt fysisk förmåga motiverar barnen att vara mer fysisk aktiva. (8) Användning av fantasi inom aktiviteter gör att barnen motiveras av en spännande stämning.(1) Rörelseprogram som betonar fantasi samt barnens förmåga att härma varandras rörelser gör att barnen njuter av aktiviteten.(7)

5 RESULTATANALYS

I resultatanalysen kommer jag att upprepa visar delar av teoridelen och sedan koppla ihop den med innehållet i artiklarna. Här beskriver jag fyra teman: Den ”vilda leken”, barnens sociala interaktion, pedagogens tillvägagångssätt samt möjligheter till delaktighet. Sedan beskriver jag en kort sammanfattning på dessa teman.

5.1 Den ”vilda leken”

I teorin beskrivs barnens fysiska aktivitet som ”livlig lek” eller “vild lek” där barnet kroppsliga rörelser och kroppsspråket kommer tydligt fram. Positiva upplevelser av den “livliga leken” gör att barnet mer och mer vill pröva hur kroppen fungerar vilket utvecklar barnets förmåga till fysisk aktivitet. Genom kroppslig förmåga utvecklar barnet sitt självförtroende, vilket är betydelsefullt för att barnet ska kunna delta i olika former av lek. Då barnet känner sig säker med sin kropp underlättar det interaktionen med andra barn. (Grindberg & Jagtoien 2000:93-94, Jagtoien et al. 2002:162-166)

Detta kommer också fram i resultatet att barnens fysiska aktivitet utvecklar barnens kroppsliga förmåga, ger möjligheter för bättre självförtroende och sociala förmågor.(1,2,4) I artiklar kommer det fram att barnens fysiska aktivitet innebär “aktiv lek” och det går inte att skilja mellan lek och fysisk aktivitet. Lekfullheten glöms lätt bort om pedagogen endast betonar den fysiska aspekten under barnens fysiska aktivitet.(4) Barnen lär sig fysisk aktivitet genom lek, där den motoriska förmågan har en betydelsefull roll. Då barnet rör på sig, lär det sig att känna igen sin kropp i relation till sin omgivning. (6,7) Aktiviteter som betonar barnets naturliga sätt att leka genom fantasi och kreativitet, gör att barnet njuter av aktiviteten. (7)

5.2 Barnens sociala interaktion

Barnets personlighet inverkar på hur fysisk aktivt det är. Barn som har svårare att ta kontakt med andra barn visar sig vara mindre fysiskt aktiva. Blygare barn behöver extra stöd i situationer med fysisk aktivitet för att de också ska få känna glädje av att röra på

sig(4). Barn som har svårt att lära sig motoriska färdigheter kan känna sig generade under aktiviteter, men genom extra stöd utvecklas barnets självförtroende. (3) Enligt teorin kan det vara krävande för pedagogen att locka fram ett blygt barn eller begränsa ett aktivt barns handlande. Det handlar om att respektera barnets förmågor och lyfta fram barnets starka sidor. (Pramling Samuelsson & Sheridan 1999:111) Det säjs att barn som handleds av en vuxen eller ett annat barn kan prestera mera än vad det kan på egen hand. Det handlar om att pedagogen ska ha ett handlingssätt som ger möjlighet för barnen att lära sig av varandra. (Pramling Samuelsson & Sheridan 1999:112-114). I resultatet kom också fram att barn behöver stöd av en vuxen eller ett annat barn för att prestera mera, men det är mycket beroende av att man tar barnens personligheter i beaktande. Blyga och osäkra barn skulle behöva stöd av barn med liknande personlighet, för att motiveras att vara aktiv. Ett blygare barn kan ha svårare att uttrycka sina förmågor i interaktion med ett mycket aktivt barn som har lättare att delta i fysiska situationer. (4) I en undersökning märkte pedagoger att leksaker var ett hjälpmedel att locka fram också de blygare barnens förmågor. (1)

Barnens fysiska aktivitet har en social betydelse, då barn tar kontakt med andra barn genom rörelse. Barn behöver också använda sig av sociala förmågor under fysisk aktivitet, genom att inta gemensamma regler i leken. (Zimmer 2001:14-15) Barnens gemensamma aktivitet ger uttryck för barnens olika sätt att tänka, vilket gör att de inspireras av varandra. Barn tycker om att härma varandra, men anstränger sig också för att göra olika. (Pramling Samuelsson & Sheridan 1999:112-114) I resultatet kom det fram att barnen inspirerar och inspireras av varandra i samband med fysisk aktivitet. Barn känner glädje av att röra på sig tillsammans med andra. (1,2,4) Barn under 3 år är mest aktiva i interaktion med ett barn, medan en grupp av barn stimulerar 3-6 åriga barnens fysiska aktivitet. (4) Fysisk aktivitet i grupp utvecklar barnet socialt genom att ta hänsyn till varandra, ta i beaktande andra barnens förmågor samt göra uppgifter tillsammans. (Zimmer 2001:26-29) I resultatet kommer det också fram att lekar som betonar barnens sociala relationer med sina kamrater och samarbete i grupp motiverar barn till fysisk aktivitet. (8) Om pedagogen tar i beaktande barnens sociala relationer under aktiviteter, är barn till en högre grad fysiskt aktiva. (1,2,4) Det innebär att då pedagogen har en positiv interaktion med barnen samt stöder barnens interaktion sinsemellan under aktivitet, är barnen mera villiga att delta samt utföra uppgifter till slut. (1)

5.3 Pedagogens tillvägagångssätt

Det visar sig att barnen själva skapar situationer med fysisk aktivitet, eftersom de är mest fysiskt aktiva under den fria leken. Men situationer där pedagogen uppmuntrar barnen till fysisk aktivitet, ökar betydligt barnets aktivitetsgrad. (1,5) Det innebär att pedagogen har en betydelsefull roll i att uppmuntra barnen till fysisk aktivitet, under alla leksituationer på daghem. Enligt en undersökning kan barnen ha olika upplevelser av fysisk aktivitet även på samma daghem, beroende på pedagogens attityder, kreativitet och nivå av uppmuntran.(3) Pedagogens tillvägagångssätt och attityder påverkar hur väl barnet trivs med aktiviteten. Det är viktigt att pedagogen litar på barnet, uppmuntrar och ser det barnen uttrycker. På så sätt skapar den vuxna situationer där barnen har möjlighet till upplevelser av att lyckas. (Zimmer 2001:141,143, Grindberg & Jagtoien 2000:130-131) Det är viktigt att pedagogen uppmuntrar barnet att självständigt försöka sitt bästa. (Hujala & Turja 2011:143) Pedagoger ska kunna leda aktiviteter som ger möjligheter åt barnets iakttagelser och positiva upplevelser. Metoder som pedagogen använder sig av i aktiviteter ska ge varje enskilt barn möjligheter till erfarenheter av att lyckas. (Social- och hälsovårdsministeriet & NuoriSuomi ry 2005:20-21) En undersökning visar att då pedagogen uppmuntrar barnen att komma fram med sina förmågor, har barnen en ökad vilja att försöka sitt bästa(1). Uppmuntran kan ske t.ex. genom muntliga berömmande kommentarer så som ”bra du är en god gruppmedlem”. (5) Uppmuntran kan också ske i form av modellvisande eller bekräftande på det barnen gör under aktiviteten. (5). Det handlar om att den vuxna fungerar som inspiratör och sätta igång olika former av aktiviteter som barnen sedan kan fortsätta med. Pedagoger kan stöda barn i att utveckla en inre kontroll bas, genom att vara den yttre kontrollbasen och motivera barnen att vara aktiva. (Gringberg & Jagtoien 2000:95-97)

5.4 Möjligheter till delaktighet

Pedagogens tillvägagångssätt i barnens aktivitet påverkar hur aktiva barnen är. Det tillvägagångssätt där pedagogen ”ser efter barnet”, innebär att den vuxna följer med vad barnen gör och stöder då det behövs hjälp. Målet med detta tillvägagångssätt är att skapa upplevelser som ökar barnens förmåga till självständighet och eget initiativ. Det andra tillvägagångssättet, innebär att den vuxna ger order om vilka uppgifter som ska

utföras och övervakar att de görs enligt instruktionerna. (Zimmer 2001:127-128) Det pedagogiska tillvägagångssättet ska stöda alla barnens möjligheter till gemenskap, där barnen kan testa sina förmågor i olika roller och sociala kontexter. (Madsen 2005:39,212). Det är meningsfullt att ge möjlighet för delaktighet är att se och höra barnet och ta i beaktande barnets åsikter och erfarenheter så att barnet har möjlighet att påverka gemensamma aktiviteter på daghem. Den pedagogiska synen på delaktighet innebär att se barnet som en självständig och aktiv aktör. (Hujala & Turja 2011:43-44) Enligt resultatet är det viktigt ge utrymme för barnens egna val och ta i beaktande barnens intressen under aktivitet, ökar barnens motivation för att vara aktiv. (1,2,5,8) Då pedagogen använder sig av ett tillvägagångssätt som ger barnen möjlighet till eget initiativ, inspirerar det barnen att komma med egna idéer, vilket får dem att känna att de kan påverka situationen. (1) Det visar sig att när barnens aktivitet styrs av den vuxnas bestämda uppgifter, utan utrymme för eget initiativ, minskar det barnens fysiska aktivitet.(1,2) Det är viktigt att pedagogen ger utrymme för barnens egna uttryck, tankar och åsikter under aktivitet, eftersom att detta ökar barnens aktivitetsgrad. (Pramling Samuelsson & Sheridan 1999:112-114).Då barnen upplever sig själv sedda, hörda samt respekterade, ökar det barnens självförtroende, vilket gör att barnen vågar pröva nya fysiska förmågor.(2) När barnen kan känna sig säkra i sin kropp har de lättare till social interaktion med andra barn vilket ökar känsla av delaktighet. (Ericsson 2005:11, Grindberg & Jagtoien 2000:61,64)

När barnen tillsammans i grupp får dela på egna erfarenheter samt uppfylla egna idéer i gemensam aktivitet, förstärks deras självförtroende och samtidigt dess förmåga till gemenskap (Hujala & Turja 2011:52). I undersökningar kom det fram att ge utrymme för barnens idéer och åsikter både före och under aktivitet, samt ”feedback” genomgång efter aktiviteter gör att barnen allt mer ”ivrigt” vill delta i aktiviteterna. (1,5)

I resultatet kommer det fram att pedagogers personliga attityder inverkar på hur aktiva barnen är. Negativa attityder eller dåligt självförtroende hos pedagogen begränsar hur mycket barnen lär sig vid fysiska aktiviteter. Brist på kunskap om betydelsen av fysisk aktivitet, idéer, motivation av pedagogen begränsar barnens möjligheter till upplevelser av fysisk aktivitet. (3,9)

5.5 Sammanfattning

Barnens fysiska aktivitet borde beskrivas som ”livlig lek”, eftersom att lekfullheten är en viktig del i aktiviteten. Barnens fysiska aktivitet är mycket beroende av de möjligheter pedagogen ger för barnens naturliga rörelsebehov att komma i uttryck. Pedagogens tillvägagångsätt i barnens fysiska aktivitet har stor betydelse för att den fysiska aktiviteten ska fungera som utvecklande och stimulerande för barnen. Det innebär att pedagogen har en roll att delta i barnens fysiska aktivitet, genom att fungera som inspiratör, men inte genom att ta över barnens aktivitet genom att handleda för noggrant. Det tydliga som beskrivs i teorin och resultatet handlar om att pedagogen har en viktig roll i att uppmuntra barnen till fysisk aktivitet både under barnens fria lek och planerade aktiviteter. Barnen är mera fysiskt aktiva då en vuxen stöder situationen på ett positivt sätt. Under barnens fysiska aktivitet borde främst tas i beaktande utvecklingen av ett gott självförtroende samt sociala förmågor, eftersom dessa förmågor gör det lättare för barnet att delta i fysisk aktivitet. Positiva upplevelser av fysisk aktivitet utvecklar barnens rörelseförmåga men också den sociala förmågan, vilket gör att barnet känner sig mera säker i olika former av lek.

6 DISKUSSION

Syftet med mitt arbete vara att belysa olika faktorer som påverkar barnens ökade känsla av delaktighet i barnens fysiska aktivitet och att ta reda på vilken roll pedagogen har i att stöda barnens delaktighet i fysisk aktivitet. I slutdiskussionen svarar jag på mina frågeställningar i arbetet, genom att beskriva det mest centrala och hänvisa till källor. I metoddiskussionen beskriver om hur metoden fungerat, undersökningens validitet och reliabilitet och till slut beskriver jag arbetslivsrelevans samt förslag till fortsatt forskning.

6.1 Slutdiskussion

Mina frågeställningar för arbetet var:

1. Vilka faktorer påverkar barnens ökade känsla av delaktighet i barnens fysiska aktivitet?

Barnens kamratrelationer har en inverkan på barnens fysiska aktivitet och barnen inspireras av varandra under fysisk aktivitet. Att dela på gemensamma uppgifter med kamrater under situationer med fysisk aktivitet, ger barnen möjlighet att känna delaktighet. (Pramling Samuelsson & Sheridan 1999: 112-114, Takala et al. 2012, Kyhälä et al. 2012, Lehto et al. 2012). Aktiviteter som betonar lekfullhet, ger barnen möjlighet att känna sig delaktiga. Barnen lär sig att vara fysiskt aktiv genom leken, vilket innebär att det främst är barnens egna intressen, fantasi och kreativitet inom leksituationer, som motiverar barnen att vara fysiskt aktiva. (Grindberg & Jagtoien 2006:93-94, Williams et al. 2009) Barnen inspireras av att vara aktiv och intresserad, därför bör stämningen under aktiviteter vara positiv. Positiva upplevelser av fysisk aktivitet, ger möjligheter för barnet att känna sig säker i sin kropp, är viktigt för att barnen ska kunna delta i olika former av lek. (Grindberg & Jagtoien 2000: 61,64) Barnens delaktighet handlar främst om att barnen har möjlighet till eget initiativ under aktiviteter. Detta påverkar barnens känsla av att kunna påverka, vilket inspirerar dem att hålla på med aktiviteten. (Hujala & Turja 2011: 43-44, Takala et al. 2012) Det viktiga är också att barnen upplever sig själv som sedda och hörda samt respekterade, ökar det barnens självförtroende, vilket gör att barnen lättare vågar pröva på nya fysiska förmågor. (Kyhälä et al. 2012) Barnens personligheter inverkar mycket på hur fysiskt aktiva de är. Blygare barn eller barn som har svårare att utföra motoriska förmågor, behöver extra stöd av barn med liknande förmågor, för att känna delaktighet under fysisk aktivitet. (Lehto et al. 2012)

2. Vilken är pedagogens roll i att stöda barnens delaktighet med tanke på dessa faktorer?

Då pedagogen tar i beaktande barnens sociala relationer under aktiviteter, inspirerar det barnen att vara fysiskt aktiva. Då pedagogen har en positiv interaktion med barnen samt stöder barnens interaktion sinsemellan under aktivitet är barnen mera villiga att delta samt utföra uppgifter till slut. (Takala et al. 2012, Kyhälä et al. 2012, Lehto et al. 2012) Att pedagogen tar i beaktande barnens naturliga sätt att leka under aktiviteter är viktigt för att barnen ska känna glädje av fysisk aktivitet. (Lehto et al. 2012, Williams et al. 2009) Pedagogens tillvägagångssätt under aktivitet påverkar barnens sociala stämning. Pedagogens tillvägagångssätt bör främst skapa upplevelser som ökar barnens förmåga till självständighet och eget initiativ för att stöda barnens delaktighet under aktiviteter. Det innebär att pedagogen fungerar som inspiratör, och stöder situationer där det behövs, men inte genom att ta över barnens handlingar genom att styra för noggrant. (Zimmer 2001:127-128) Situationer där pedagogen uppmuntrar barnen, har barnen en ökad vilja att hålla på med fysisk aktivitet. (Takala et al. 2012, Brown et al. 2009) Pedagogen har en betydelsefull roll i att uppmuntra barnen till fysisk aktivitet under alla lek-situationer på daghem. (Copeland et al. 2011) Uppmuntran kan ske i form av muntliga kommentarer, modellvisande eller bekräftande på det barnen gör. (Brown et al. 2009) Det är viktigt att pedagogen ser det barnen uttrycker och uppmuntrar barnen att försöka sitt bästa under aktiviteter, för att barnen ska få upplevelser av att lyckas. (Zimmer 2001:141,143). Då pedagogen har en positiv attityd till barnens förmågor, ökar barnens självförtroende, vilket ger dem möjligheter att känna delaktighet under aktivitet. Det är viktigt att pedagogen ser barnens olika personligheter och tar de i beaktande under aktiviteter. Det handlar om att respektera barnens olika förmågor och lyfta fram barnens starka sidor. (Pramling Samuelsson & Sheridan 1999:112-114)

6.2 Metoddiskussion

Under processen av denna litteraturstudie har jag märkt att det finns ganska lite forskat inom detta område. Det var utmanande att hitta artiklar som beskrev endast barn i dagvårdsåldern. Det visade sig att de finns flera undersökningar som beskriver barns fysiska aktivitet i skolåldern. Det var krävande att hitta artiklar vars innehåll var relevant för syftet med mitt arbete. Problemet var också att jag hittade ett antal relevanta artiklar som inte var fritt tillgängliga. Jag hittade också många artiklar som rubriken inte motsvarade det jag förväntade mig av innehållet. Därför tog det längre tid att söka artiklar, eftersom jag måste läsa abstrakten noggrant och fundera kring om innehållet var lämpligt för syftet med mitt arbete. Som analysmetod valde jag att göra en innehållsanalys, eftersom jag tyckte att det verkade som en klar metod att analysera genom att hitta olika gemensamma teman i artiklarna. Det visade sig vara en lämplig analysmetod, eftersom det var ett tydligt arbetssätt för mig att komma fram med resultat. Jag tycker att jag lyckades med litteraturstudien, eftersom jag hittade relevanta artiklar och kunde tillämpa dem i innehållsanalysen. En systematisk litteraturstudie skulle ändå ha varit en mer detaljerad metod, genom noggrannare sökningar av artiklar, vilket skulle ha kunna ge ett mer trovärdigt resultat.

Med validitet avses ett instruments förmåga att mäta det som är avsett att mätas. Ett sätt att bedöma validitet att ta i beaktande om mätinstrumentet verkar ha ett rimligt innehåll.(Forsberg & Wengström 2010: 67) Intern validitet kan beskrivas som tillförlitligheten hos resultatet i en undersökning. För att testa studiens interna validitet kan man jämföra det egna resultatet med resultat från andra undersökningar. Om resultatet är liknande med en eller flera undersökningar kan man säga att validiteten är styrkt, men inte att resultatet i den egna undersökningen är sann. (Jacobsen 2007: 159)

Med extern validitet avses graden av generaliserbarhet eller överförbarhet dvs. om resultatet går att generalisera från urval till population. Bristande extern validitet innebär att resultatet inte går att generalisera till andra grupper. (Forsberg & Wengström 2010: 64) Kvalitativa metoder inte har som syfte att generalisera från ett urval enheter till en större grupp av enheter. Syftet med kvalitativa undersökningar är främst att få en uppfattning om ett visst fenomen. De resultat man kommer fram till i en kvalitativ undersökning av ofta starkt beroende av en viss kontext eller vissa personer. (Jacobsen 2007:166)

För att veta om resultaten är reliabla kan man fundera kring om det är faktorer i själva undersökningen som skapat de resultat man kommit fram till. (Jacobsen 2007:169). Reliabiliteten kan beskrivas som resultatets trovärdighet och mätmetodens förmåga att vid upprepade mätningar få samma resultat. Låg reliabilitet betyder att mätmetoden lätt kan påverkas av slump fel, t.ex. om forskaren har varit oklar i frågeformulering eller om forskaren varit slarvig under nedteckning av analys av data. (Forsberg & Wengström 2010:66, Jacobsen 2007:172)

Jag anser att jag fått fram den information som stöder syftet med mitt arbete. Jag har också beskrivit resultat så att det motsvarar innehållet i artiklarna. Resultatet är ändå min tolkning av innehållet i artiklarna. Jag har också sett på innehållet från ett visst perspektiv och utifrån mina frågeställningar i arbetet, vilket har påverkat resultatet. En annan forskares tolkning av innehållet, skulle kunna ge ett annat resultat. Resultatet med mitt arbete är liknande med resultatet i några andra undersökningar (Takala 2012, Paakkinen 2012), vilket till en viss mån stryker validiteten. Jag anser att min undersökning har svag generaliserbarhet, eftersom att jag endast analyserat 9 artiklar och kan inte säga att resultatet av dem går att generalisera till andra grupper av barn. Ett större urval skulle ha kunna ge starkare generaliserbarhet.

6.3 Arbetslivsrelevans och förslag på fortsatt forskning

Jag hoppas att mitt arbete är till nytta för professionella som arbetar med daghem. Jag tror att mitt arbete kan ge dagvårdspersonal kunskap om vad som är viktigt att ta i beaktning för att ge barnen möjligheter för positiva upplevelser genom fysisk aktivitet. Av min erfarenhet är det ofta dagvårdspersonal som bestämmer om vad som ska göras under barnens aktivitetsstunder och handleder det. Jag tror att mitt arbete kan ge en insikt på pedagogens roll i att ge mer uppmärksamhet för barnens fysiska aktivitet på daghem och sätt att handleda dessa situationer.

Jag anser att eftersom att det finns litet forskat om detta ämne, främst om barn i dagvårdsåldern skulle det finnas behov att undersöka ämnet ännu mera. Det skulle vara intressant att göra en undersökning och barnens uppfattningar och åsikter och fysisk akti-

vitet för att få bredare insikt på ämnet. Största delen av forskningen har handlat om pedagogernas synpunkter eller observationer av barn men inte genom att direkt fråga barnen om deras åsikter.

KÄLLOR

Alanen, O. 2011.10 teesiä ja 100 lupausta-manifesti lasten ja nuorten liikkumisesta.

Hämtad 30.9.2012. Tillgänglig:

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Nuori%20Suomi_PDF/NUSU_www_080611.pdf

Brown, W. & Heather, S. & McIver, K. & Rathel, J. 2009. Effects of Teacher-Encouraged Physical Activity on Preschool Playgrounds. *Journal of Early Intervention*.

Hämtad 30.9.2012 Tillgänglig: <http://jei.sagepub.com.ezproxy.arcada.fi:2048>

Copeland, K. & Kendeigh, C. & Saelens, B. & Kalkwalf, H. & Sherman, S. 2011. Physical activity in child-care centers:do teachers hold the key to the playground?

Hämtad 20.10.2012. Tillgänglig:

<http://her.oxfordjournals.org/content/early/2011/07/29/her.cyr038.full>

Dowda, M. & Brown, W. & McIver, K. & Pfeiffer, K. & O'Neil, R. & Addy, C & Pate, R. 2009. Policies and characteristics of the preschool environment and physical activity of young children. Hämtad 3.10.2012. Tillgänglig:

<http://www.pediatricsdigest.mobi/content/123/2/e261.short>

Ellneby, Y. 2007. Barnens rätt att utvecklas. Stockholm: Natur & Kultur. ISBN: 978-91-27-11473-9. 195 s.

Ericsson, I. 2005. Rör dig-lär dig: Motorik och inläring. Stockholm: SISU idrottsböcker. ISBN: 978-91-85138-94-4. 190 s.

Forsberg, C. & Wengström, Y. 2003. Att göra systematiska litteraturstudier. Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning. Stockholm: Natur och Kultur. ISBN 91-27-09165-1. 207 s.

Forsberg, C. & Wengström, Y. 2010. Att göra systematiska litteraturstudier. Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning. Stockholm: Natur och Kultur. ISBN: 978-91-27-12836-1. 117 s.

Friberg, F. 2012. Dags för uppsats. Lund. Studentlitteratur. ISBN 978-91-44-073231.

181 s.

Grindberg, T. & Jagtoien, G. 2000. Barn i rörelse. Lund: Studentlitteratur. ISBN: 91-44-01585-2. 147 s.

Grøntved, A. & Skøtt P. & Karsten F. 2007. Physical activity among preschool children. Hämtad 30.9.2012. Tillgänglig:

http://www.kompan.de/filer/countries/Corporate_Site/Articles/Physical_Activity_among_Preschool_Children.pdf

Gustavsson, A. 2004. Delaktighetens språk. Lund. Studentlitteratur. ISBN 978-91-44-02674-9. 237 s.

Hujala, E. & Turja, L. 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä. PS-kustannus. ISBN 978-952-451-522-1. 387 s.

Jacobsen, D. 2007. Förståelse, beskrivning och förklaring – introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete. Lund: Studentlitteratur. ISBN: 978-91-44-00638-3. 316 s.

Jagtoien, G. & Hansen, K. & Annerstedt, C. 2002. Motorik, lek och lärande. Göteborg: Multicare Förlag AB. ISBN: 91-974590-0-3. 244 s.

Johannesen, N & Sandvik, N. 2009. Små barnens delaktighet och inflytande-några perspektiv. Stockholm: Liber AB. ISBN 978-91-47-09412-7. 116 s.

Karvinen, J. & Rätty, K. & Autio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Hämtad 30.9.2012. Tillgänglig:

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/Haasteena_liikkumattomat.pdf

Kyhälä, A-L. & Reunamo, J. & Ruismäki, H. 2012. Physical Activity and Learning Environment Qualities in Finnish Day Care. Hämtad 20.10.2012. Tillgänglig:

<http://www.sciencedirect.com.ezproxy.arcada.fi:2048/science/article/pii/S1877042812022975>

Lehto, S. & Reunamo, J. & Ruismäki, H. 2012. Children's Peer Relations and Children's Physical Activity. Hämtad 20.10.2012. Tillgänglig:

<http://www.sciencedirect.com.ezproxy.arcada.fi:2048/science/article/pii/S187704281202300>

Madsen, B. 2006. Socialpedagogik: Integration och inklusion i det moderna samhället. Lund: Studentlitteratur. ISBN: 978-91-44-00481-5. 301 s.

Mikkelsen, B. 2011. Associations between pedagogues attitudes, praxis and policy in relation to physical activity of children in kindergarten – results from a cross sectional study of health behavior amongst Danish pre-school children. Hämtad 30.9.2012 Tillgänglig:<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.3109/17477166.2011.613655/full>

Paakkinen, A-M. 2012. 3-vuotiaiden päiväkotilasten liikunta-aktiivisuus ja liikuntaan kannustaminen. Hämtad 10.11.2012. Tillgänglig:<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/37779>

Pramling Samuelsson, I. & Sheridan, S. 1999. Lärandets grogrund: Perspektiv och förhållningsätt i förskolans läroplan. Lund: Studentlitteratur. ISBN 91-44-01047-8. 150 s.

Reunamo, J., Saros, L & Ruismäki, H. Finland. 2012. The Amount of Physical Activity in Finnish Day Care. Hämtad 20.10. Tillgänglig:

<http://www.sciencedirect.com.ezproxy.arcada.fi:2048/science/article/pii/S1877042812023233#>

Rietmuller, A. & Mckeen, K. & Okely, A. & Bell, C & De Silva Sanigorski, A. 2009. Developing an active play resource for a range of Australian early childhood settings: Formative findings and recommendations. Hämtad 20.10.2012. Tillgänglig: <http://web.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/detail?vid=3&hid=107&sid=7156e48b-744c-4bb2-b4ff-97ddc1c48478%40sessionmgr110&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtG12ZQ%3d%3d#db=afh&AN=39055013>

Roth, K. & Mauer, S. & Obinger, M. & Ruff, K. & Graf, C. & Kriemler, S. & Lenz, D. & Lehmacher, W. & Hebestreit, H. 2010. Prevention through Activity in Kindergarten Trial (PAKT): A cluster randomised controlled trial to assess the effects of an activity intervention in preschool children. Hämtad 20.10.2012. Tillgänglig:

<http://web.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/detail?vid=5&hid=107&sid=7156e48b-744c-4bb2-b4ff-97ddc1c48478%40sessionmgr110&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtG12ZQ%3d%3d#db=afh&AN=53409932>

Social- och hälsovårdsministeriet & NuoriSuomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnansuositukset. Hämtad 20.5.2012. Tillgänglig:

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/varhaiskasliiksuo_2005.pdf

Soini, A. & Kettunen, T. & Mehtälä, A. & Sääkslahti, A. & Tammelin, T. & Villberg, J. & Poskiparta, M. 2012. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 49 (1), s. 52-58.

Takala, K. & Kokkonen, M. & Liukkonen, J. 2009. Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitajien kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. *Liikunta & Tiede* 46 (1), s. 22-29.

Takala, K. & Oikarinen, A. & Kokkonen, M. & Liukkonen, J. 2011. Sosioemotionaalisia taitoja kehittävän liikuntaintervetion ilmapiiri päiväkodeissa. *Liikunta & Tiede* 48 (6), s. 40-45

Williams, C. & Carter, C. & Kibbe, D. & Dennison, D. 2009. Increasing Physical Activity in Preschool: A Pilot Study to Evaluate Animal Trackers. Hämtad 20.10.2012.

Tillgänglig

<http://www.sciencedirect.com.ezproxy.arcada.fi:2048/science/article/pii/S1499404608000857#>

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatusken käikirja: Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna: Karito Oy. 2001. ISBN: 951-627-317-3. 183 s.

BILAGA 1

Sökning av artiklar

Databas	Sökord	Träffar	Inkluderade
Sage Journals online	Physical activity, kindergarten, preschool,	13	1
Ebsco	Physical activity, active play, kindergarten, day care	209	2
Science Direct	Physical activity, kindergarten, day care, preschool	262	4
Arto	Liikunta, lapsi, päiväkoti	12	1
Eric	Physical activity, kindergarten, preschool, day care	112	1
Abi/inform	Physical activity, kindergarten, preschool, day care	105	0

BILAGA 2

Beskrivning på de valda artiklarna

Titel, publiceringsår, land, författare	Syfte	Undersökningsgrupp	Metod	Resultat
1. Sosioemotionaalisia taitoja kehittävä liikuntaintervention ilmapiiri päiväkodeissa. 2011 Finland Takala, K. Oikarinen, A. Kokkonen, M. Liukkonen, J.	Att analysera och beskriva pedagogers erfarenheter av stämningen som uppkom under barnens rörelsestunder.	12 pedagoger från 5 olika daghem i Finland.	Kvalitativ Analys av pedagogers dagboksanteckningar som gjorts under eller efter barnens rörelsestunder i 8 månaders tid.	Stämningen under barnens rörelsestunder var till mestadels positiv. Stämningen beskrevs som ivrig, glad och spännande. Stämningen var också negativ då barnen var passiva och oroliga.
2. Physical Activity and Learning Environment Qualities in Finnish Day Care. 2012 Finland Kyhälä, A-L. Reunamo, J. Ruismäki, H.	Syftet var att undersöka hur barnens interaktion med andra barn eller med pedagoger inverkar på barnens fysiska aktivitet samt hur pedagogens tillvägagångssätt är relaterad med barnens fysiska	50 daghem, 14 pedagoger och 892 barn i åldern 1-7 år.	Kvalitativ Observationer av barn och pedagoger.	En grupp av barn eller ett barn inspirerar barn till fysisk aktivitet. Det är viktigt att det pedagogiska tillvägagångssättet betonar barnens egna val samt sociala behov.

	aktivitet.			
3. Physical activity in child-care centers: do teachers hold the key to the playground? 2011 USA Copeland, K. Kendeigh, C. Saelens, B. Kalkwalf, H. Sherman, S.	Att undersöka pedagogers erfarenheter av fördelar med barnens fysiska aktivitet samt begränsningar i barnens möjligheter till fysisk aktivitet i dagvården.	49 pedagoger	Kvalitativ Fokusgrupp- intervjuer samt 13 individuella intervjuer.	Genom fysisk aktivitet utvecklar barnen sociala färdigheter, självförtroende samt motoriska färdigheter. Pedagogens negativa attityd begränsar barnens fysiska aktivitet.
4. Children's Peer Relations and Children's Physical Activity. 2012 Finland Lehto, S. Reunamo, J. Riusmäki, H.	Att undersöka hur barnens interaktion med sina kamrater inverkar på barnens fysiska aktivitet.	892 barn, 50 daghem och 14 pedagoger.	Kvalitativ Observationer av barn och pedagoger.	Barnen var till högsta nivån fysiskt aktiva i interaktion med sina kamrater. Barnen inspirerades av varandras sällskap under fysisk aktivitet.
5. Effects of Teacher-Encouraged Physical Activity on Preschool Playgrounds. 2009 USA Brown, W. Heather, G.	Att utveckla samt utvärdera pedagogers tillvägagångssätt i att handleda barnen under fysisk aktivitet på dag-	6 barn och 6 pedagoger från 2 daghem.	Kvalitativ Observationer av barn och pedagoger under ett års tid.	Då pedagoger betonar barnens egna intressen och val under aktivitet är barnen till en högre nivå

McIver,K. Rathel, J-M.	hem.			fysiskt aktiva.
6. The Amount of Physical Activity in Finnish Day Care. 2012 Finland Reunamo,J. Saros,L Ruismäki,H.	Att undersöka omfattningen av barnens fysiska aktivitet samt faktorer som påverkar barnens fysiska aktivitet i dagvårdsmiljö.	Ett systematiskt sampel av barn i 62 daghem.	Kvalitativ Observationer av barn under 5 månaders tid.	Barnens fysiska aktivitet är beroende av barnens personliga intressen och deras val sysselsättning under fri lek.
7.Increasing Physical Activity in Preschool: A Pilot Study to Evaluate Animal Trackers. 2009 USA Williams,C. Carter,C. Kibbe,D. Dennison, D.	Att utveckla samt utvärdera ett speciellt rörelseprogram för att främja barnens fysiska aktivitet i dagvården.	220 barn 3-5 år och 32 pedagoger från 9 daghem.	Kvalitativ Observationer av barn och pedagoger under 10 veckors tid.	Barnen kände glädje av rörelseprogrammet och barnens motoriska färdigheter utvecklades.

<p>8.Prevention through Activity in Kindergarten Trial(PAKT): A cluster randomised controlled trial to assess the effects of an activity intervention in preschool children.</p> <p>2010 Tyskland</p> <p>Roth,K. Mauer,S. Obinger,M. Ruff,K. Graf,C. Kriemler,S. Lenz,D. Lehmacher,W Hebestreit,H.</p>	<p>Att utvärdera effekten av en intervention för att öka barnens nivå av fysisk aktivitet i dagvården.</p>	<p>Barn i ålder 4-5 år från 41 olika daghem.</p>	<p>Kvalitativ Analys av insamlade data från (PAKT) an activity intervention in preschool children som utfördes 2007-2008.</p>	<p>Barnen var till en högre nivå fysiskt aktiva under interventionen samt utvecklade motoriska färdigheter.</p>
<p>9. Developing an active play resource for a range of Australian early childhood settings:Formative findings and recommendations</p> <p>2009 Australien</p> <p>Rietmuller, A. Mckeen,K. Okely,A. Bell, C. De Silva Sanigorski, A.</p>	<p>Att undersöka pedagogers uppfattningar om praxis angående barnens fysisk aktivitet i dagvården samt begränsningar i barnens möjligheter till fysisk aktivitet.</p>	<p>Pedagoger från 140 olika daghem.</p>	<p>Kvalitativ Fokusgrupp-intervjuer och observationer av pedagoger.</p>	<p>Pedagogerna ansåg att brist på tid, motivation, intresse samt en negativ attityd från pedagogen begränsar barnens möjligheter till fysisk aktivitet i dagvården.</p>