

FYSISK AKTIVITET OG HELSE I BARNEHAGEN

ELI-KARIN SJÅSTAD ÅSEBØ



«Barnehagen skal ha en helsefremmende og en forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller»

(Barnehagelova, 2005 §2)

«Helse er en tilstand av fullkommen fysisk, psykisk og sosial velvære - ikke bare fravær av sykdom eller svakhet»

(Verdens helseorganisasjon, WHO)

Verdigrunnlag: Livsmeistring og helse

- fremje fysisk og psykisk helse
- trivsel, livsglede, meistring, kjensle av eigenverdi
- førebyggje krenkingar og mobbing
- ein trygg og utfordande stad
- samspel, felleskap og vennskap
- støtte til å meistre motgang og handtere ufordringar

- bli kjendt med egne og andre sine kjensler
- ro, kvile og avslapping
- skal vere ein arena for dagleg fysisk aktivitet
- skal stimulere rørslegleda og den motoriske utviklinga til barna
- måltid, matlaging, matglede og sunne helsevanar
- barna sin omsorgs- og livssituasjon

Førebyggjande helseperspektiv i fagområdet: Kropp, rørsle, mat og helse

- Skal kjenne og praktisere nasjonale føringar for helsefremjande og førebyggjande tiltak som gjeld barn
- Måltid, matlaging, måltidsglede, matkultur og hygiene
- Skal gje tilgang til varierte og utfordrande rørslemiljø, sanseopplevingar og kroppsleg leik ute og inne, i og utanfor barnehageområdet
- Koordinasjon, motoriske ferdigheiter, kropps kontroll og fysiske eigenskapar
- Opplive å vurdere og meistre risikofylt leik gjennom kroppslege utfordringar inne og ute året rundt

Førebyggjande helseperspektiv i fagområdet: Kropp, rørsle, mat og helse

- Vanar og handlingsmønster
- Rørsleglede, matglede og matkultur, mentalt og sosialt velvære og fysisk og psykisk helse
- Barna skal inkluderast i aktivitetar der dei kan få vere i rørsle, leik og sosial samhandling og oppleve motivasjon og meistring ut fra eigne føresetnadar
- Bli kjent med kroppen sin og bli bevisst på eigne og andre sine grenser
- Få moglegheiter til å sanse, oppleve, leike, lære og skape med kroppen som utgangspunkt
- Gjennom medverknad i mat- og måltidsaktivitetar skal barna motiverast til å spise sunn mat og få grunnleggjande forståing for korleis sunn mat kan bidra til god helse

Omgrepsavklaringar

- **Fysisk aktivitet**

- Generell definisjon: «Å røre seg, bruke kroppen»
- Internasjonal definisjon: «Ei kvar rørsle initiert av skjelettmuskulatur, som fører til ei vesentleg auke i energiforbruket»

- **Fysisk form (fitness)**

- Individet si totale yteevne
 - Uthald
 - Styrkje
 - Koordinasjon
 - Teknikk
 - Mental styrkje
 - «Funksjonsdyktigheit»



Oppmodingar om fysisk aktivitet for barn

- Minst 60 minutt uteleik eller anna fysisk aktivitet kvar dag
 - Både moderat og hard - minst tre gongar i veka bør aktiviteten vere av høg intensitet, som gir auka muskelstyrkje og styrkjer skjelettet
 - Variert og allsidig aktivitet
 - Kan delast i fleire økter
 - Fysisk aktivitet utover 60 minutt dagleg gir auka helsegevinst

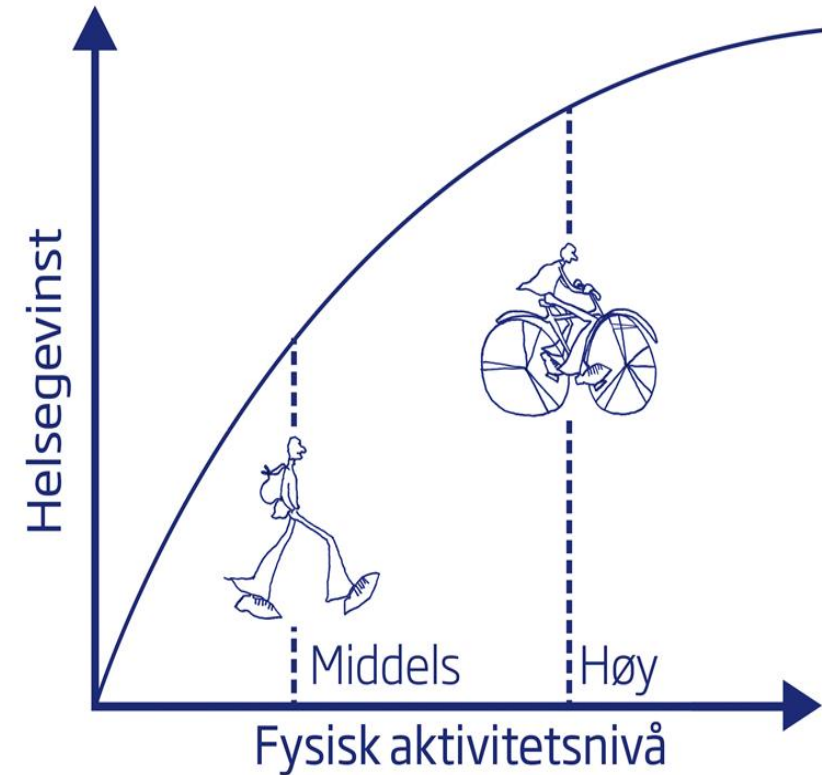
(Helsedirektoratet, 2016)

- Barna sitt aktivitetsmønsteret
 - korte, spontane og intensive periodar med aktivitet
 - hyppige endringar
 - lita kviletid mellom aktivitetane
 - intervallprega - men likevel moderat nivå



Kvifor er dette viktig med fysisk aktivitet?

- Opplive rørsleglede og meistring
- Bli kjendt med eigen kropp og egne mogleheiter
- For å sikre normal fysisk og motorisk utvikling
- Styrkja beinbygnad
- Auka muskelstyrkje
- Betra fysisk form, $VO_{2\max}$
- Redusere risiko for hjarte- og karsjukdom
- Unngå feidme
- Redusere stress
- Gir overskot i kvardagen
- Betra psykisk helse



Kvifor er dette viktig med allsidig fysisk aktivitet?

- Fysiske eigenskapar:

- Uthald
- Styrkje
- Rørsleevne
- Hurtigheit
- Spenst
- Teknikk
- Koordinasjon

→ *Vår generelle evne til å organisere og samordne føremålstenlege rørsler*

- 5 koordinative ferdigheiter:

- Balanse
- Rytme
- Reaksjonsevne
- Tilpassa kraft
- Auge-hand- og auge-fot koordinasjon
- Romorientering

→ **modning, vekst og øving**

- Motoriske ferdigheiter

- Grov- og finmotorikk
- Grunnleggjande rørsler

- Kroppskontroll

- Kognitive og nevromuskulære prosessar

- Kroppsbevisstheit



Kva skjer i møte med fysiske utfordringar?

- Ein øver opp dei koordinative ferdigheitene
- Ein skaffar seg både bevisst og ubevisst kunnskap om føremålstenlege rørsleløysingar i ulike situasjonar
- Ein vel eit mønster for aktivering av musklatur som minimerar kravet til kraftinnsats
- Eit dynamisk samspel mellom tidlegare erfaringar, sanseapparatet til barnet og dei koordinative ferdigheitene til barnet som avgjer korleis barnet løyser oppgåva (må også sjåast i eit psykomotorisk perspektiv)
- Ein øver opp evne til å integrere fleire sanseintrykk kontiunerleg over tid, noko som er avgjerande for den koordinative evnen
- Kvaliteten i barnet sine rørsler kan betrast

Konsekvensar av **inaktivitet**

- Auka sjukdomsrisiko
- Disponert for å utvikle livsstilssjukdommar i ung og vaksen alder
 - Feidme
 - Hjarte- og karsjukdom
 - Osteoporose
- Motoriske problem
- Lærevanskar
- Sosiale utfordringar, vanskar med å henge med i leiken
- Svekking av kroppen si evne til å utføre daglege gjeremål
- Årsakssamanheng mellom inaktivitet, dårleg fysisk form og dårleg helse

Forsking på fysisk aktivitet på barn i barnehagealder

- Det kan sjå ut til at mange barn i barnehagen ikkje tilfredsstillers Helsedirektoratet si anbefalte norm og at det varierar kor godt barna møter oppmodingane om fysisk aktivitet gjennom barnehagetida og at aktivitetsnivået hjå norske barn er for lavt (Giske et al, 2010; Stokke et al., 2014; Bjørgen, 2016)
- Norske barnehagebarn er meir fysisk aktive enn Britiske barnehagebarn (Moser & Reikerås, 2016)
- Høgare aktivitetsnivå ute og i gymsal enn inne (Bjørgen, 2016)
- Variasjon i årstid og klimatiske forhold kan ha betydning for fysisk aktivitetsnivå (Kolle et al., 2009)
- Aktivitetsnivå kan vere avhengig av kva for barnehage barna går i (Berg & Mjaavatn, 2009; Stokke et al., 2014; Bjørgen, 2016)
 - Særleg tydeleg for aktivitetar med høg intensitet
 - Personalet si kompetanse, haldingar, verdiar var avgjerande

Forsking på fysisk aktivitet på barn i barnehagealder (Berg & Mjaavatn, 2009)

- Barn av aktive foreldre kan sjå ut til å vere meir aktive enn barn med inaktive foreldre
- Samanheng mellom aktivitetsnivå i barndom og i vaksen alder
- Aktivitetsnivået er høgare i vekedagane enn i helgene
- Samanheng mellom motorisk kompetanse og fysisk aktivitet
- Gutar er meir aktive og har meir høg intensitet enn jentene
- Grad av inaktivitet aukar med alderen



Barnehagepersonalet si rolle og ansvar

- ”Personalet SKAL vere aktive og nærverande, støtte og utfordre barna til variert kroppsleg leik og anerkjenne barnet si mestring”
- Frileiken står sterkt i norske barnehagetradisjon, utetida er ofte skjerma til frileik for at barna kan medverke til innhaldet
- Organisert aktivitet leia av kompetent personale aukar aktivitetsnivået og utjevnar forskjellane
 - Utdanning, utstyr, uteleik i naturen, tid og flyttbare element er sentralt
- Meir fokus på planlegging, målretta tilrettelegging og evaluering av utetida

(Giske et al., 2010; Stokke et al, 2014; Hagen, 2016)

Læringslandskap

- “[...] tilgang til variert og utfordrande rørslemiljø, sanseopplevingar og kroppsleg leik ute og inne, i og utanfor barnehageområdet”
- Barnehagepersonalet si kompetanse er avgjerande for trivsel og gode lærings situasjonar
- Viktig med pedagogisk dokumentasjon på innhaldet i utetida for å få kunnskap om korleis barna tek i bruk uteområdet og grad av fysisk aktivitet
- Behov for innsikt i barna sine intensjonar, for å ta vare på barneperspektivet i leiken
- Bevisstheit kring barna sitt fysiske aktivitetsnivå
 - Objektiv måling vs. personalet sine observasjonar (Stokke et al. 2014)
- Kreativt personale som aktivt jobbar med utvikling av eksisterande miljø, vekker merksemda til barna, forlenger og skaper forny interesse for eit ferdig utforska miljø

(Hagen, 2016)

Læringslandskap

- Forsking på barna sin bruk av leikeplassinstallasjonar i barnehagen sitt uteområde (Hagen, 2016)
 - Reie og klatrestativ
 - Dynamiske og uforutsigbare miljø der dei sjølve kan manipulere og påverke
 - Klatre i tre
 - Fleksibelt utstyr som sykklar, ballar, bøtter, spader, klossar
 - Laust materiale som pinnar, stein, sand
 - Konstruksjonsleik, rolleleik, kroppslegleik
 - Samsvar mellom ferdigheit og utfordringar



«Affordances» (Gibson, 1979)

- Samanhengen mellom det perseptuelle systemet og det motoriske systemet
- Vi nyttar omgjevnadane våre slik vi oppfattar dei
- Dei funksjonane eit element i landskapet kan tilby individet av funksjonar eller moglegheiter
- Til dømes moglegheiter til å klatre, sile, henge, slenge, hoppe, kaste, bygge



Didaktisk modell om læringslandskap (Fjørtoft, 2016)

Læringslandskap

**Landskaps-
elementer**

→ inviterer til

**Fysisk
aktivitet**

→ påvirker →

**Motorisk
utvikling**

Topografi:

- Flater
- Helning
- Kuperhet

Vegetasjon:

- Trær
- Busker
- Urter
- Gras
- Sopp
- Mose
- Lav

Grunnleggende Bevegelser:

- Gå
- Løpe
- Hoppe
- Krype,krabbe, åle
- Klatre
- Henge, slenge
- Rulle
- Kaste, fange

Oppgaver:

- Problemløsende
- Åpne
- Leik & frileik

Eli-Karin Sjøstad Åsebø, HVO

Motoriske ferdigheter:

Ferdigheter i
gå, løpe,
hoppe, klatre,
kaste, henge mm

Motoriske egenskaper:

- Balanse
- Koordinasjon
- Hurtighet
- Kraft

Risikofylt leik

- "[...] skal bidra til at barna opplever å vurdere og meistre risikofylt leik gjennom kroppslege utfordringar"
- Kva er risikofylt leik? 6 kategoriar (Sandseter, 2014):
 - Leik i **store høgder** – fare for skadar ved fall
 - Leik med **høg fart** – kan medføre kollisjonar grunna ukontrollert fart
 - Leik med **farlege reiskapar** – kan medføre skadar
 - Leik **nær farlege element** – der ein kan dette inn i eller ned på/i noko
 - **Kampleik** – der barna kan skade kvarandre i kampen
 - Leik der barna kan **«forsvinne»/gå seg vekk** – på tur aleine

Kvifor søker barn risikofylt leik? (Sandseter, 2014)

- Leik med utfordringar og risiko er viktig for barna si utvikling, risikovurdering og eigen risikomeistring
- Barn søker og føretrekk risikofylt leik
- Det ligg i barna sin natur å vere nyskjerrig og utforskande på seg sjølv og omgjevnadane sine
- Barna testar både bevisst og ubevisst ut sine eigne moglegheiter og grenser innanfor det miljøet dei er ein del av
 - Barna finn ut kva som er trygt og utrygt

Kvifor søker barna risikofylt leik?

- Risiko og spenningskjensla (Sandseter, 2014):
 - Ein nyttar heile kjensleregisteret og får erfaring med kontrastfylte kjensler
 - «Det kiler i magen»
 - «Jeg føler meg helt VILL!»
 - «Det rister i hele kroppen»
 - «Det er deilig og jeg må bare le»
 - «Det artigaste eg veit er det eg nesten ikkje tørr»
 - «Skummeltartig»
 - «Å meistre det umoglege»
 - «Ein kjenner at ein lever»
- «Arousal» (Breivik, 2001)
 - Kroppsleg spenning – «opne sansar», auka «beredskap», auka puls, auka adrenalin osv.
 - Å balansere på knivseggen mellom sterk spenning og rein frykt – kjenne på begge sider samstundes



Kva lærer barn gjennom risikofylt leik?

- **Psykologisk:**

- Anti-fobisk effekt på medfødte skrekkar og fobiar – td. Vannskrekk, høgdeskrekk osv.
- Naturleg progressiv tilnærming til risiko (Sandseter, 2014)
- Overbeskytting → engstelege barn → angst
- Ein byggjer sjølvtilitt og mot gjennom å meistre utfordrande og skumle element
- Ein kan utvikle ei realistisk kjensle av den faktiske risikoen (Sandseter, 2014)

- **Sosialt**

- Samarbeid – hjelpe kvarandre med å meistre utfordringar
- Sosial signalisering (ansiktsuttrykk, tale, lyd, kroppshaldningar, rørsler osv.)
- Kamp, makt– å bryne seg på kvarandre og teste styrkje (mentalt og fysisk)
- Hierarki – underlegen/overlegen - innta ulike sosiale roller
- Tilpassing og fleksibilitet – for å oppretthalde leiken i balanse mellom leik og kamp – gje etter
- **Problemløysing**
- Risikofylt leik inneheld ofte problem eller utfordringar som må løysast/meistrast → Kreativitet
- Prøve og feile
- «Tacit knowledge» (Michael Polanyi, 1966) – Erfaringskompetanse

Sjå moglegheitene ikkje avgrensingane!!!!

- Det aller viktigaste er ei auka bevisstheit hjå dei tilsette og leiinga i den enkelte barnehagen (Hagen, 2016)
- Enkle tiltak:
 - Legge inn drypp av utfordringar og oppgåver knytt til dei grunnleggjande rørsle i kvardaglege situasjonar
 - Faste rutinar t.d., morgonyoga, joggetur rundt barnehagen, minirøris, disko, bolterleik, leikeslossing osv.
 - Vere aktive og nærverande rollemodellar
 - Bruk naturen og nærmiljøet utanfor barnehagen sitt område
 - Organiserte aktivitetar ved behov både inne og ute
 - Utnytte moglegheitene i årstidene og dei klimatiske forholda

Refleksjon:

- På kva måte legg vi til rette for risikofylt leik?
- Korleis er vaksenrolla når barna driv med risikofylt leik?
- I kva grad utnyttar vi potensialet for å leggje til rette for fysisk aktivitet inne i barnehagen?
- Kva moglegheiter gir vi dei minste/dei største inne/ute og utanfor barnehageområdet?
- Dekkjer vi barna sine behov for å få stimulert ALLE dei grunnleggjande rørsle, sine koordinative ferdigheiter og fysiske eigenskapar?
- Korleis ivaretek vi ALLE barna sitt behov for ro, kvile og avspenning i kvardagen? Til barna sitt beste!!



Refleksjon:

- Korleis kan ein auke personalet si bevisstheit kring fysisk aktivitet og helse i barnehagen?
- Korleis kan ein redusere stillesittande situasjonar og aktivitetar og likevel behalde det faglege innhaldet og kvaliteten?
- Korleis kan personalet tilretteleggje for at ALLE barna i barnehagen oppnår oppmodingane om minst 60 minutt aktivitet kvar dag (både moderat og hard aktivitet)?
- Tek vi nok omsyn til barna sitt fysiologiske behov for å vere i rørsle i planlegginga av barnehagekvardagen? Til det beste for barnet?
- Kvifor er det viktig at personalet har ei god helse?
- Korleis er helsa til personalet og kva innverknad har den på barnehagen sin pedagogiske praksis?

Refleksjon:

- Kva for kompetanse har vi i personalet, korleis kan vi utnytte den og kva potensiale ligg der?
- Kva for haldingar, verdiar og erfaringar har personalet knytt til fysisk aktivitet og helse og korleis påverkar dette den pedagogiske praksisen?
- I kva grad og korleis påverkar variasjon i årstid og klimatiske forhold den pedagogiske praksisen?
- Korleis er barnehagepersonalet si rolle i inneleiken, uteleiken i uteområdet og leiken utanfor barnehagen sitt uteområde?
- Kva for type leikar og aktivitetar blir favorisert av personalet inne/ute og kvifor?
- Korleis vektlegg vi ulike sider ved barna si kroppslegheit og kva for kulturelle og sosiale verdiar signaliserar vi gjennom det?
- Kva er dei mest akseptable formene for kroppslegheit i barnehagen?
- Korleis er barnehagepersonalet si bevisstheit kring eiga kroppslegheit og korleis den påverkar den pedagogiske praksisen i barnehagen?

Kjelder

Barnehageloven (2005). Lov om barnehagen (barnehageloven.) henta frå <https://lovdata.no/lov/2005-06-17-64>

Bjørgen, K. (2016). Physical activity in light of affordances in outdoor environments: qualitative observation studies of 3-5 years olds in kindergarten. *Springer Plus* 5:950. DOI: 10.1186/s40064-016-2565-y.

Fasting, M. L. (2015). Klatring i trær og hyttebygging:- ombarns lek og lekesteder ute. *Tidsskrift for nordisk barnehageforskning* 10 (6) 1-12.

Giske, R., Tjensvoll, M. & Dyrstad, S. M. (2010). Fysisk aktivitet i barnehagen. Et casestudium av daglig fysisk aktivitet i en avdeling med 5 – åringer. *Nordisk barnehageforskning*. 3 (2) 53-62.

Hagen, T. L. (2015). Hvilken innvirkning ha barnehagens fysiske utemiljø på barns lek og de ansattes pedagogiske praksis i uterommet. *Tidsskrift for nordisk barnehageforskning* 10 (5) 1-16.

Kunnskapsdepartementet. (2017). *Rammeplan for barnehagen: Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*. Henta frå <https://www.udir.no/rammeplan>

Moser, T. & Reikerås, E. (2016). Motor-life-skills of toddlers – a comparative study of Norwegian and British boys and girls applying the Early Years Movement Skills Checklist. *European Early Childhood Education Research Journal* 24 (1) 115-135.

Sandseter, E.B. H. (2014). Boblende glede og sug i magen: Risikofylt lek i barnehagen. I: E.B. H. Sandseter & J.-O. Jensen (Red.) *Vilt og farlig- om barns og unges bevegelseslek* (s. 13-28). Oslo: Gyldendal akademisk.

Sigmundsson, H. & Haga, M. (2016). Motori competence is associated with physical fitness in four-to-six-year-old preschool children. *European Early Childhood Education Research Journal*, 24 (3) 477-488.

Stokke, A., Weydahl, A. & Caloguri, G. (2014). Barn og fysisk aktivitet i barnehagen: Hvordan kan aktivitetsnivået dokumenteres? *Tidsskrift for nordisk barnehageforskning* 8 (3) 1-18.

TAKK FOR MERKSEMDA!