



Oslo

# Helsefremmende praksis i barnehagen

Veileder for fysisk aktivitet





Foto: Paulina Westertind/Oslo kommune/NTB

# Innhold

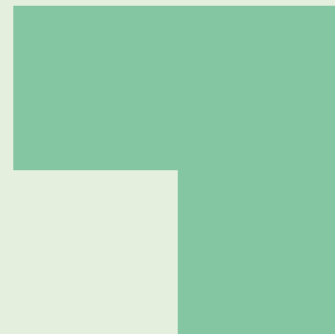
<b>Forord.....</b>	<b>1</b>
<b>Innledning.....</b>	<b>2</b>
<b>Del 1 - Kunnskapsgrunnlag.....</b>	<b>4</b>
Fysisk aktivitet for barn.....	4
Motorisk utvikling.....	8
<b>Del 2 - Planlegging.....</b>	<b>14</b>
Organisering av barnehagehverdagen.....	14
Kjennskap til barns fysiske aktivitet.....	16
Synliggjøre fysisk aktivitet i planverket.....	18
<b>Del 3 - Tilrettelegging.....</b>	<b>20</b>
Et sosialt miljø som fremmer fysisk aktivitet.....	20
Variert og allsidig fysisk aktivitet.....	24
Varierte fysiske miljøer.....	26
Risikofyllt lek.....	28
Moderat og høy intensitet.....	30
Motoriske ferdigheter.....	32
Progresjon i fysisk aktivitet.....	36
Kombinere med fagområdene.....	38
Samarbeid med foresatte.....	40
<b>Del 4 - Egenvurdering.....</b>	<b>42</b>
Vurdering av egen praksis.....	42
Kjennetegnet ved god praksis.....	43
<b>Litteratur.....</b>	<b>44</b>

# Forord

De fleste barn tilbringer store deler av dagen i barnehagen, og alle ansatte i barnehagene ønsker det beste for barnas trivsel, utvikling og helse.

Vaner og handlingsmønstre tar form allerede fra tidlig alder, og vaner som tilegnes i barnehagealder kan vare livet ut. Sammen med et sunt og variert kosthold, er fysisk aktivitet en av de viktigste påvirkningsfaktorene for god helse og utvikling.

Barnehagen skal være en arena for daglig fysisk aktivitet, og vi skal kjenne og praktisere nasjonale føringer for helsefremmende og forebyggende tiltak. Vi skal ha et trygt og støttende miljø som fokuserer på deltagelse, bevegelsesglede og læring av motoriske ferdigheter. Barna skal inkluderes i aktiviteter der de kan få være i bevegelse, lek og sosial samhandling og oppleve motivasjon og mestring ut fra egne forutsetninger.



# Innledning

I denne veilederen skal vi se på kjennetegn ved god praksis for fysisk aktivitet i barnehagen. Veilederen gir oss kunnskap om hvordan vi kan være en arena for daglig fysisk aktivitet og gi barna et tilrettelagt aktivitetstilbud som er i tråd med barnehageloven og rammeplanen.

Veilederen er utarbeidet i forbindelse med prosjektet *Helsefremmende praksis i barnehager og skoler i Groruddalen*, med innspill fra barnehagene og fagpersoner på området. Veilederen tar utgangspunkt i *Rammeplan for barnehagen*, samt annen relevant litteratur. Oversikt over litteraturen som er benyttet finnes bakerst i veilederen.

Veilederen er delt i fire deler.

## Del 1 - Kunnskapsgrunnlag

Gir grunnleggende informasjon om fysisk aktivitet og motorisk utvikling.

## Del 2 - Planlegging

Viser hvordan vi kan jobbe med planlegging av fysisk aktivitet i barnehagen.

## Del 3 - Tilrettelegging

Viser hvordan vi praktisk kan tilrettelegge for allsidig og utfordrende fysisk aktivitet og bidra til bevegelsesglede og motorisk utvikling i barnehagen.

## Del 4 - Egenvurdering

Viser hvordan vi kan vurdere arbeidet med fysisk aktivitet basert på kjennetegn ved god praksis.





# Del 1

## Kunnskapsgrunnlag

Denne delen gir oss grunnleggende informasjon om fysisk aktivitet og motorisk utvikling.

Regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst og fysisk og motorisk utvikling. Barn er naturlig aktive, men vi bør passe på at aktiviteten er tilstrekkelig, allsidig og lystbetont. I barnehagesammenheng vil mye av den fysiske aktiviteten være i form av kroppslig lek. Det vil si lek med store bevegelser og gjerne høyt tempo.

# Fysisk aktivitet for barn

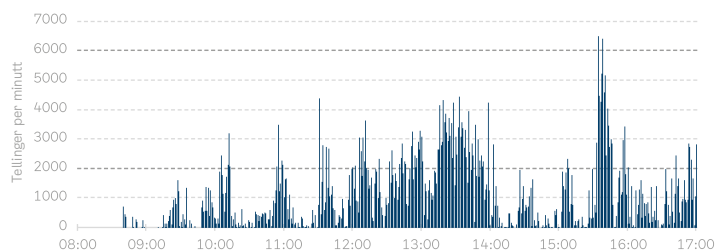
Fysisk aktivitet defineres som all kroppsbevegelse som øker energiforbruket. Det vil i prinsippet si alt barna gjør når de ikke sover eller er helt i ro.

Barn bør være fysisk aktive i lek eller annen aktivitet minst 60 minutter hver dag. Aktiviteten bør være variert og intensiteten både moderat og høy.

Intensitet er et mål på hvor hardt kroppen vår jobber ved ulike former for fysisk aktivitet.

- ▶ **Lav intensitet** – aktiviteter som medfører normal pust, for eksempel rolig gange
- ▶ **Moderat intensitet** – aktiviteter som medfører raskere pust enn vanlig, for eksempel hurtig gange eller jogging
- ▶ **Høy intensitet** – aktiviteter som medfører mye raskere pust enn vanlig, for eksempel løping

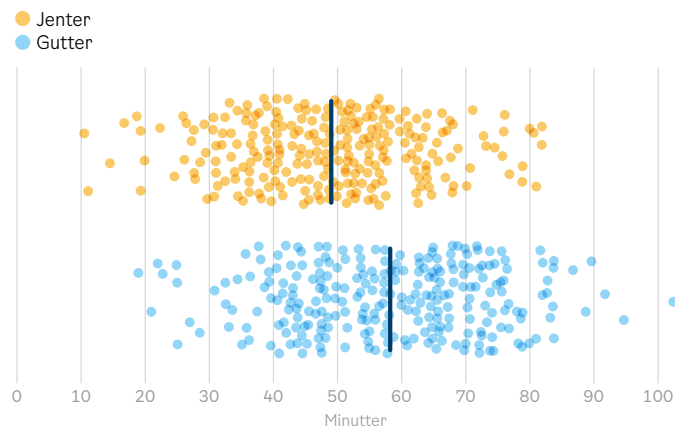
Barns fysiske aktivitet har som regel et intervallaktig preg, der barna veksler hurtig mellom lav og høy intensitet.



Grafen viser det sporadiske aktivitetsmønsteret som er typisk for barn i barnehagealder. Blå streker angir tellinger per minutt, som er et mål på aktivitetens intensitet. Tellinger mellom 2000 og 6000 tilsvarer moderat intensitet, og tellinger over 6000 tilsvarer høy intensitet.

En kartlegging av aktivitetsnivå i barnehager i Groruddalen fant at 86 % av 4-5 åringene oppfylte anbefalingen om minst 60 minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet daglig. Over 70 % av tiden i moderat og høy intensitet fant sted da barna var i barnehagen. Dette viser hvor viktig barnehagen er som arena for barnas daglige fysiske aktivitet.

Kartleggingen fant også svært stor spredning i barnas aktivitetsnivå. I gjennomsnitt var gutter mer aktive enn jenter i barnehagetiden. På fritiden var det imidlertid ingen forskjell i aktivitetsnivå mellom gutter og jenter.



Grafen viser fordelingen av antall minutter i moderat og høy intensitet i barnehagetiden fra aktivitetsmålinger av 4-5 åringene i Groruddalen. Punktene angir gjennomsnitt for hvert barn, og mørkeblå streker angir gjennomsnitt for kjønn som gruppe.

Funnene fra Groruddalen samsvarer med funn fra andre norske og internasjonale undersøkelser.



## Faktorer som påvirker fysisk aktivitet

Det er mange faktorer som påvirker barns fysiske aktivitet, og vi bør være bevisste på hvilke av disse vi har mulighet til å påvirke.

Disse faktorene har vi lite/ingen mulighet til å påvirke

### Individuelle faktorer

Alder, kjønn, kroppsstørrelse og personlighet

Disse faktorene har vi gode muligheter til å påvirke

### Barnets motorikk

Ulike funksjoner og prosesser som er med å styre og kontrollere bevegelser

### Sosialt bevegelsesmiljø

Samspillet mellom barn, mellom voksne og barn, vår deltagelse og vår tilstedeværelse

### Fysisk bevegelsesmiljø

Redskaper og leker, inne- og utearealer, natur og nærmiljø

### Bevegelsespraksis

Aktivitetstilbudet og erfaringene barna får med fysisk aktivitet i barnehagen og på fritiden



## Positive effekter av fysisk aktivitet

Regelmessig fysisk aktivitet gir overskudd i hverdagen og har mange positive effekter på både fysisk og mental utvikling.

### Fysisk utvikling

Når barn er aktive puster de tyngre, får høyere puls og de blir varmere. Hvis barna er aktive over tid, vil deres utholdenhet bli bedre, de blir sterkere og de orker mer i hverdagen. Variert og allsidig fysisk aktivitet bidrar til motorisk utvikling.

### Mental utvikling

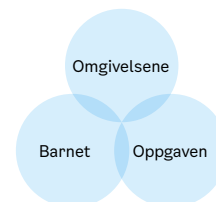
Regelmessig fysisk aktivitet påvirker barns evne til å planlegge og organisere hverdagen, og vi ser gode effekter på læring, konsentrasjon, søvn og sosialt samspill med andre barn. Barn som er fysisk aktive har ofte bedre selvbilde enn barn som er lite fysisk aktive, og livskvaliteten blir bedre på grunn av økt trivsel.



# Motorisk utvikling

Velutviklet motorikk kan ha positiv effekt på kognitiv, sosial, språklig og emosjonell utvikling, samt påvirke barnas sosiale relasjoner og hvor attraktive de er som lekekamerater.

Motorisk utvikling handler om hvordan vi utvikler evnen til å utføre ulike motoriske ferdigheter. Motorisk utvikling skjer som en interaksjon mellom individuelle faktorer ved barnet, bevegelsesoppgaven barnet vil løse og barnets omgivelser.

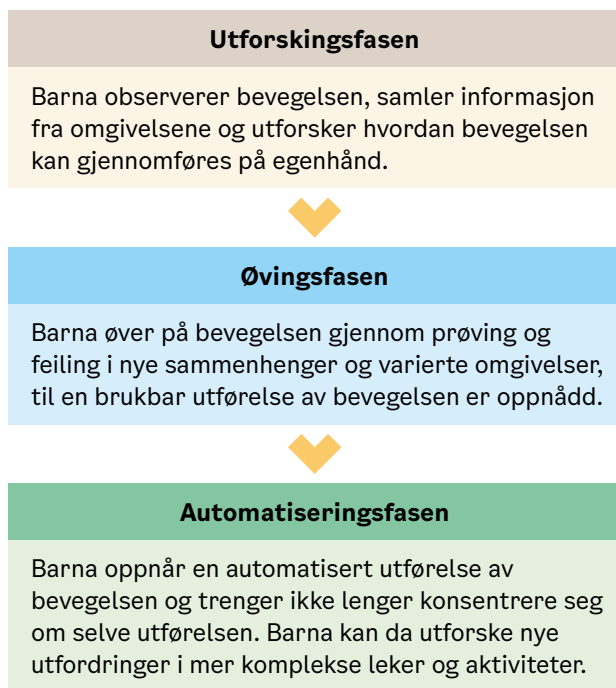


Grunnleggende grovmotoriske ferdigheter inkluderer bevegelser som å gå, løpe, hoppe, hinde, kaste og sparke, samt koordinasjon. Koordinasjon innebærer å samordne kroppsdeler og kroppsbevegelser i forhold til hverandre og omgivelsene. Koordinasjonsferdigheter inkluderer balanse, romorientering, krafttilpasning, reaksjon, rytme, øye-hånd- og øye-fotkoordinasjon. Koordinasjonsferdigheter er ikke knyttet til én spesifikk bevegelsesoppgave, men fungerer som grunnelementer i de fleste bevegelser, og spiller derfor stor rolle for innlæringen av nye bevegelser.

De grunnleggende motoriske ferdighetene ligger til grunn for løsningen av de fleste bevegelsesoppgaver, og de danner dermed grunnlaget for senere spesialiserte og komplekse bevegelser brukt i idrett, lek og hverdagslivet. Før mer spesialiserte og komplekse bevegelsesoppgaver skal kunne løses må disse grunnleggende motoriske ferdighetene i stor grad automatiseres.

Motoriske ferdigheter kommer ikke av seg selv, men må stimuleres og læres gjennom erfaring med variert og allsidig fysisk aktivitet.

Læringsprosessen av hver bevegelse går i faser, fra enkelt til mer komplekst.



Hvert barn vil være i forskjellige faser for hver bevegelse, og et høyt nivå innen én bevegelse betyr ikke automatisk et høyt nivå innen andre bevegelser. Et barn kan for eksempel være i automatiseringsfasen for løping og i utforskningsfasen for hopping, avhengig av barnets erfaring med disse bevegelsene. Når barn gjentar en bevegelse ofte og med mange repetisjoner, vil bevegelsen etter hvert bli automatisert.

## Motorisk utviklingsforløp

Det er store individuelle variasjoner i når barn utvikler bestemte motoriske ferdigheter, og det motoriske utviklingsforløpet vil ikke være likt for alle barn. Tidligere mente man at barn utvikler ferdigheter etter hvert som nervesystemet modnes, og at ferdighetene inntreffer på bestemte tidspunkt (milepæler) i barnas utvikling. Nå vet vi at motorisk utvikling ikke kan knyttes direkte til barns alder, men at både nervesystemet og bevegelsesapparatet (muskler og skjelett) må stimuleres gjennom rikelig med bevegelser.

Til tross for stor individuell variasjon kan vi likevel finne noen regelmessigheter i utviklingsforløpet, som har en viss sammenheng med barns alder. Kjennskap til disse regelmessighetene kan hjelpe oss med å få en forståelse av hva et barn kan, og hva barnet kan oppnå på sikt med mer øvelse og erfaring. Dette kan være hensiktsmessig når vi skal legge til rette for et godt pedagogisk opplegg for enkeltbarn og barnegruppen. På de neste sidene presenteres en kort oversikt over utvalgte ferdigheter i den motoriske utviklingen i barnehagealder.

Det presiseres at oversikten kun kan brukes som en referanseramme og at årsangivelsen er omtrentlig. Oversikten bør ikke forstås som en norm eller definisjon på hva som er normal eller unormal utvikling. Hvis vi skal vurdere barns motoriske ferdigheter må vi alltid huske at barns motoriske utvikling foregår i ulik hastighet og på en individuell måte.

## Gå

Utforskningsfasen	Omtrentlig alder*						
	1	2	3	4	5	6	7

- ▶ Ustabil og bredsporet gange
- ▶ Korte steg med foten flatt i bakken
- ▶ Armene hevet for å holde balansen

Øvingsfasen	Omtrentlig alder*						
	1	2	3	4	5	6	7

- ▶ Mindre bredsporet gange
- ▶ Lengre steg, setter hælen først i underlaget
- ▶ Begynnende armsving i kryssmønster\*\*

Automatiseringsfasen	Omtrentlig alder*						
	1	2	3	4	5	6	7

- ▶ Føttene treffer bakken foran hverandre i en tilnærmet strak linje
- ▶ Ruller på foten (konsekvent hæl-tå gange)
- ▶ Velutviklet armsving med kryssmønster\*\*

## Løpe

Utforskningsfasen	Omtrentlig alder*						
	1	2	3	4	5	6	7

- ▶ Småløping med ujevne steg og stive knær og ankler
- ▶ Løper på hele foten, med ingen eller begynnende svevfase\*\*\*
- ▶ Stiv armsving uten samordning av arm- og benbevegelser

Øvingsfasen	Omtrentlig alder*						
	1	2	3	4	5	6	7

- ▶ Løper med lengre steg
- ▶ Setter hælen først i underlaget, med synlig svevfase\*\*\*
- ▶ Friere og lengre armsving

Automatiseringsfasen	Omtrentlig alder*						
	1	2	3	4	5	6	7

- ▶ Tar lengre steg med tydelig svevfase\*\*\*
- ▶ Lett og ledig løpestil
- ▶ Velutviklet armsving med kryssmønster\*\*

## Kaste

Utforskningsfasen	Omtrentlig alder*						
	1	2	3	4	5	6	7

- ▶ Kastet ligner et dytt og er lite retningsbestemt
- ▶ Kroppen er strak, med lite eller ingen rotasjon
- ▶ Bena er strake og stillestående

Øvingsfasen	Omtrentlig alder*						
	1	2	3	4	5	6	7

- ▶ Bakoverføring av armen til hodenivå og kastet er retningsbestemt
- ▶ Tar ofte et skritt før og etter kastet
- ▶ Kroppen roterer litt mot kastesiden

Automatiseringsfasen	Omtrentlig alder*						
	1	2	3	4	5	6	7

- ▶ Bakoverføring av armen før kast og kaster med styrke og presisjon
- ▶ Tar et steg forover med foten på motsatt side av kastearm
- ▶ God rotasjon av kroppen, med vektoverføring fra bakre til fremre fot

\* Boksene indikerer omtrentlig aldersintervall for når barn er i de ulike fasene.

\*\* Kryssmønster: venstre arm svinger frem når høyre ben går frem, og motsatt.

\*\*\* Svevfase: begge beina er over bakken samtidig.

## Hoppe

Utforskningsfasen

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

- ▶ Lite bøy i knærne i starten av hoppet
- ▶ Vanskelig å hoppe og lande med samlede ben
- ▶ Begrenset armsving

Øvingsfasen

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

- ▶ Mer bøy i knærne i starten av hoppet
- ▶ Hopper og lander med samlede bein, flere hopp sammenhengende
- ▶ Mer bruk av armene

Automatiseringsfasen

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

- ▶ God og konsekvent bøy i knærne i starten av hoppet
- ▶ Hopper mange hopp i serie
- ▶ Armene svinger bak kroppen i startfasen, og forover under hoppet

## Hinke

Utforskningsfasen

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

- ▶ Kun ett eller to hink om gangen, med liten høyde og lengde i hvert hink
- ▶ Hinker fra underlaget med flat fot
- ▶ Armene bøyd i albuen og holdes lett ut til siden

Øvingsfasen

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

- ▶ Klarer flere sammenhengende hink med ene benet foran kroppen
- ▶ Bruker tåballen mer til å hinke fra underlaget
- ▶ Armene svinges kraftig opp og ned

Automatiseringsfasen

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

- ▶ Hevet ben pendler rytmisk frem og tilbake
- ▶ Bruker konsekvent tåballen til å hinke fra underlaget
- ▶ Armene svinges motsatt retning av det hevede beinet

## Sparke

Utforskningsfasen

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

- ▶ Sparkefot svinges noe bakover før sparket
- ▶ Sparket ofte med tærne, sparkefot stopper når ballen er sparket
- ▶ Armene holdes ved siden eller foran kroppen for balanse

Øvingsfasen

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

- ▶ Sparkefot svinges lengre bakover før sparket
- ▶ Sparket ofte med tærne, sparkefot fortsetter etter ballen er sparket
- ▶ Armene holdes ved siden eller foran kroppen for balanse

Automatiseringsfasen

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

- ▶ Sparkefot svinges bakover med bøy i kneet før sparket
- ▶ Sparket med vristen og med god kraft
- ▶ Armene svinges motsatt av beina for å opprettholde balansen



# Barn med usikker motorikk

Noen barn ligger etter jevnaldrende barn i utviklingsforløpet og kan ha utfordringer med å koordinere og kontrollere sine bevegelser. Dette kan medføre lav mestringsfølelse og lav selvoppfatning, og de kan oppleve begrensninger når de skal delta i fysisk aktivitet.

Hos enkelte barn kan det være en underliggende årsak som gjør det vanskelig å tilegne seg ferdighetene. For de fleste skyldes dette imidlertid at de ikke har fått tilstrekkelig med øvelse til å mestre de ulike ferdighetene.

Hvis vi blir oppmerksom på, eller er bekymret for, noen av de nedenstående punktene, bør vi vurdere å kontakte helsestasjonens fysioterapeuter i samråd med foresatte.

## "Røde flagg" for motorisk utvikling (1-6 år)

- ▶ Barnet ligger tydelig etter andre jevnaldrende i motoriske ferdigheter. Barnet kan for eksempel ikke gå ved 18 måneders alder.
- ▶ Barnet er uvanlig klossete, klumsete, ukoordinert eller «stiv i bevegelsene».
- ▶ Barnet gir uttrykk for vedvarende eller gjentakende smerte eller utmattelse i fysisk aktivitet.
- ▶ Barnet viser tilbakegang i aktivitet eller motoriske ferdigheter.

Kontaktinformasjon til helsestasjoner finner vi på [oslo.kommune.no](http://oslo.kommune.no)



# Del 2

## Planlegging

Denne delen viser hvordan vi kan jobbe med planlegging av fysisk aktivitet i barnehagen.

Mye av barnas fysiske aktivitet foregår i form av fri lek og ikke-organisert aktivitet, hvor de utforsker, leker og oppdager på egne premisser. For å imøtekomme barnas individuelle forutsetninger, er det imidlertid viktig at vi legger til rette for noe voksenstyrt og organisert aktivitet som er planlagt.

Planlegging gir oss grunnlag for å tenke og handle langsiktig og systematisk i arbeidet med fysisk aktivitet. Planleggingen skal bidra til kontinuitet og progresjon for enkeltbarn og barnegruppen og synliggjøre hvordan vi jobber med fysisk aktivitet.

## Organisering av barnehagehverdagen

Barnehagens bevegelsespraksis er en betydelig påvirkningsfaktor for barns fysiske aktivitet, og organisering av fysisk aktivitet bør derfor ikke overlates til tilfeldigheter. Her er noen spørsmål det kan være lurt å stille som et ledd i planleggingsarbeidet.



### Samarbeider vi på tvers av avdelinger?

Ved å samarbeide på tvers av avdelinger, kan vi utnytte ansattes interesser og kompetanse innen fysisk aktivitet maksimalt. På den måten kan flere få utbytte av ansattes interesser, og vi kan lære av hverandre.



### Har vi en tydelig ansvars- og rollefordeling?

God ansvarsfordeling øker sannsynligheten for at tilrettelagt fysisk aktivitet blir gjennomført daglig. Det bidrar også til å skape forutsigbarhet for ansatte. Ansvar for å gjennomføre fysisk aktivitet kan for eksempel fordeles ved å knytte ansvaret til de ulike vaktene.



### Legger vi opp til en dagsrytme som gir gode muligheter for å være fysisk aktive?

Ved å variere når vi har utetid, kan vi enkelte dager ha høyere voksentetthet i utetiden. Det kan gjøre det enklere å legge til rette for fysisk aktivitet i utetiden.





### Har vi noen faste rutiner for fysisk aktivitet?

Ved å ha faste rutiner for fysisk aktivitet, kan vi øke sannsynligheten for at aktiviteten blir gjennomført, samtidig som det skaper forutsigbarhet for både barn og voksne. For eksempel kan vi inkludere fysisk aktivitet i samlingsstund, gjennomføre en fast aktivitet til samme tid hver dag (slik som morgentrim eller minirøris etter lunsj) eller innføre «dagens bevegelse».



### Har vi oversikt over hvordan vi utnytter barnehagens areal til fysisk aktivitet?

Måten vi utnytter barnehagens inne- og utearealer har betydning for hvor mye plass vi har til rådighet til fysisk aktivitet. Ved å planlegge bruken av barnehagens tilgjengelige areal, kan vi for eksempel utnytte innearealene når andre avdelinger er ute eller utelekeplassen når andre avdelinger er på tur.



# Kjennskap til barns fysiske aktivitet

## Ifølge rammeplanen

- ▶ skal planlegging baseres på kunnskap om barns trivsel og allsidige utvikling, individuelt og i gruppe
- ▶ skal vi observere og vurdere barnets trivsel og allsidige utvikling fortløpende, med utgangspunkt i barnets individuelle forutsetninger og kunnskap om barns generelle utvikling og behov

Ved å observere barns atferd og aktivitet i kroppslig lek, får vi informasjon om deres utviklingsforløp. Denne informasjonen er nyttig når vi skal planlegge og tilrettelegge aktiviteter tilpasset barnas behov og forutsetninger.

Det kan være lurt å starte med å observere barnegruppen som helhet. Etter hvert som vi får inntrykk av barnegruppen, er det nyttig å gjøre individuelle observasjoner av enkeltbarn. Det er viktig at vi gjør individuelle observasjoner av alle barn og ikke kun de barna vi mistenker har utfordringer i fysisk aktivitet.

### Observasjon av barnegruppen

- ▶ Hvordan fungerer barna i gruppen sammen i fysisk aktivitet?
- ▶ Hvilke aktiviteter fungerer godt i gruppen, og hvilke fungerer ikke?
- ▶ Er det noen av barna som ligger tydelig etter jevnaldrende barn i motorisk ferdighetsnivå?
- ▶ Er det noen av barna som ikke deltar like mye i fysiske aktiviteter som andre?

### Observasjon av enkeltbarn

- ▶ Hvordan fungerer barnet i fysisk aktivitet?
  - ▶ Alene og sammen med andre
  - ▶ Innendørs og utendørs
- ▶ Hvilke typer kroppslig lek foretrekker barnet, og hvilke typer kroppslig lek trenger barnet hjelp til å komme inn i?
- ▶ Hvilke ferdigheter i kroppslig lek mestrer barnet godt og hvilke mestrer det ikke like godt?
- ▶ Er det noen hverdagslige aktiviteter barnet ikke mestrer?





# Synliggjøre fysisk aktivitet i planverket

Ved å inkludere fysisk aktivitet i planene våre, kan vi skape en rød tråd og kontinuitet i arbeidet. Planene bør utarbeides slik at det er rom for improvisasjon, og barna skal jevnlig få mulighet til å medvirke i planleggingen.

Her er eksempler på hvordan fysisk aktivitet kan synliggjøres i ulike planer.

## Årsplan

Viser barnehagens overordnede mål og tiltak for arbeidet med fysisk aktivitet. Et naturlig sted å synliggjøre arbeid med fysisk aktivitet i årsplanen er under temaet *livsmestring og helse*.

Et av målene under temaet *livsmestring og helse* kan for eksempel være:

- ▶ Barnehagen skal være en arena for daglig fysisk aktivitet og fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling.

Tiltak som kan bidra til å nå målet kan for eksempel være:

- ▶ Personalet fremmer motoriske ferdigheter gjennom allsidig kroppslig lek inne og ute og er bevisst sin rolle og deltagelse i barnas kroppslige lek.
- ▶ Personalet bruker nærmiljøet og naturen ukentlig som arena for lek og utforskning.

## Progresjonsplan

Viser hvordan vi kan gi barna alderstilpassede erfaringer, i dette tilfellet innen fagområdet *kropp, bevegelse, mat og helse*. Her kan det for eksempel komme frem hvilke ferdigheter vi vil fokusere på, hva slags aktiviteter vi vil gjennomføre og hvordan vi vil utnytte de ulike bevegelsesmiljøene i og rundt barnehagen.

Fagområde	1-2 år	3-4 år	Skolestartere
<b>Kropp, bevegelse, mat og helse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Øve på ferdighetene gå, løpe, hoppe og balansere gjennom sang- og bevegelsesleker</li> <li>▶ Introdusere ferdighetene kaste, ta imot og sparke gjennom lek med ball og andre objekter</li> <li>▶ Øve på risikovurdering ved å la barna klatre i trygge omgivelser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Øve på ferdighetene løpe, hoppe, kaste, ta imot, sparke og balansere gjennom sang- og bevegelsesleker</li> <li>▶ Introdusere ferdighetene hinke, gå på ski og skøyter</li> <li>▶ Utfordre barnas ferdigheter, risikovurdering og kreativitet med hinderløyper og lek i ulendt terreng</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Øve på ferdighetene løpe, hoppe, hinke, kaste, ta imot, sparke, balansere, gå på ski og skøyter gjennom sang- og bevegelsesleker</li> <li>▶ Utfordre barnas ferdigheter, risikovurdering og kreativitet med hinderløyper og lek i ulendt terreng</li> </ul>

## Ukeplan

Viser mer detaljert hvordan vi vil jobbe med fysisk aktivitet. Angir omtrentlige tidsintervaller, hvor arbeidet med fysisk aktivitet skal foregå, hvem som er ansvarlige for aktiviteten og hvilken del av barnegruppen som skal delta. Her kan vi tidfeste turdager, inne- og uteaktivitet, aktivitetsgrupper og tilrettelagt fysisk aktivitet.

**Gjennom aktivitetene i denne perioden jobber vi med disse tiltakene fra årsplan med progresjonsplan:** Vi jobber med periodens ferdigheter gjennom allsidig kroppslig lek. Vi bruker ukentlig nærmiljøet og naturen som arena for lek og utforskning.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>09.30-11.00</b>	<b>Inne</b> Deler i grupper og bytter halvveis Gruppe 1: samling på avdeling Gruppe 2: fysisk aktivitet på gymrom	<b>Ute</b> Turdag (barna bestemmer turmålet)	<b>Ute</b> Månedens regelleker på fotballbanen (MV)	<b>Inne</b> Aldersdelte grupper	<b>Ute</b> Turbingo i nærmiljøet
<b>12.00-14.00</b>	<b>Ute</b> Fri lek (møter)		<b>Inne</b> Ukens eksperiment	<b>Inne</b> Bordaktiviteter (møter)	<b>Ute</b> Fri og tilrettelagt lek (TV)
<b>14.30-16.00</b>	<b>Ute</b> Fri og tilrettelagt lek (SV)	<b>Inne</b> Fri og tilrettelagt lek (SV)	<b>Ute</b> Fri og tilrettelagt lek (SV)	<b>Ute</b> Fri og tilrettelagt lek (MV)	<b>Inne</b> Bordaktiviteter

TV: Tidligvakt | MV: Mellomvakt | SV: Senvakt

# Del 3

## Tilrettelegging

Denne delen viser hvordan vi praktisk kan tilrettelegge for allsidig og utfordrende fysisk aktivitet og bidra til bevegelsesglede og motorisk utvikling i barnehagen.

Systematisk og god tilrettelegging av fysisk aktivitet har stor betydning for barnas motivasjon og deltagelse. For å fremme bevegelsesglede bør vi gi barna mulighet til å medvirke, og sørge for at barna opplever den tilrettelagte aktiviteten som lystbetont og gøy. Med tilrettelagt aktivitet kan vi gi barna erfaringer der de, i samspill med andre, blir utfordret og opplever mestring ut fra egne forutsetninger. Dette kan gi barna økt lekekompetanse som de tar med seg inn i den frie leken.



- ▶ Er vi bevisst på hvordan vi veileder og støtter barnet i fysisk aktivitet?
- ▶ Har vi sett noen eksempler på at mestringsopplevelser skaper bevegelsesglede?

## Et sosialt miljø som fremmer fysisk aktivitet

*Ifølge rammeplanen*

- ▶ skal vi være bevisst på og vurdere egen rolle og deltakelse i barnas lek
- ▶ skal vi ta initiativ til lek og aktivt bidra til at alle kommer inn i leken
- ▶ skal vi veilede barna hvis leken medfører uheldige samspillsmønstre
- ▶ skal vi være aktive og tilstedeværende, støtte og utfordre barna til variert kroppslig lek og anerkjenne barnets mestring

Barnehagens sosiale bevegelsesmiljø skapes av vår tilstedeværelse og hvordan vi motiverer, engasjerer, støtter, organiserer og tilrettelegger. Det sosiale miljøet kan fremme eller hemme fysisk aktivitet, bevegelsesglede og kroppslig mestring.

Å oppleve mestring er helt avgjørende for at barn skal bli engasjerte og motiverte for fysisk aktivitet. Kroppslig mestring bidrar til selvtillit, skaper bevegelsesglede, og fører til at de vil utforske sine bevegelsesmuligheter nærmere. Denne utforskningen er viktig for å lære nye ferdigheter.

Vi bør danne et støttende stillas rundt barna, og arbeide for et mestringsorientert miljø, hvor barnas prøving og feiling møtes med støtte, entusiasme, positiv forsterkning og ros.

#### Hvordan tilrettelegge for et mestringsorientert miljø

- ▶ Tilbakemeldinger bør være presise og vektlegge innsats og deltagelse fremfor resultater og sammenligning med andre. Å gi ros for innsats forteller barna at jo mer de jobber med noe, desto mer kan de oppnå.
- ▶ Vi bør være rollemodeller som viser at det er lov å gjøre feil og viser at det er helt greit å ikke kunne alt.
- ▶ Vi bør gi instruerende og veiledende hjelp fremfor utøvende hjelp. Når barn trenger hjelp, bør vi kun gi nok bistand til at barnet selv klarer å gjennomføre handlingen.





## Regler i barnehagen

Regler i barnehagen er skapt i beste mening for å skape et trygt miljø, men vi må være klare over at enkelte regler kan begrense barnas fysiske utfoldelse og utforsking.

Vi bør inkludere alle ansatte når vi skal fastsette regler i barnehagen eller på avdelingen. I tillegg er det nyttig å la barna medvirke i utformingen av reglene. Da kan vi alle få en felles forståelse for hvordan reglene oppleves og hvorfor reglene er som de er.



Foto: Maskot/Oslo kommune/NTB

?

- ▶ Er det noen av reglene i barnehagen vår vi tenker kan begrense barnas muligheter for fysisk aktivitet?
- ▶ Diskuterer vi hvorfor reglene er slik de er i dag, og hvilke konsekvenser reglene kan ha for barnas aktivitet?

?

- ▶ Hvordan ser rollefordelingen ut i vår barnehage?
- ▶ Hvilken av de ulike rollene tar vi oftest i barnas kroppslige lek?

## Vår rolle i barnas fysiske aktivitet

Engasjerte voksne som er aktive og tilstedeværende betyr mye for barnas motivasjon og deltagelse i kroppslig lek.

Det betyr imidlertid ikke at vi hele tiden må være fysisk aktive selv. Det finnes flere roller vi kan ta for å skape et sosialt miljø som fremmer fysisk aktivitet og bevegelsesglede. Vi bør tilpasse rollen ut fra situasjonen og sørge for en god rollefordeling, slik at ikke alle voksne har samme rolle samtidig.

### Igangsetteren

Organiserer og tar initiativ til lek

### Tilretteleggeren

Tilrettelegger det fysiske miljøet slik at det blir utfordrende for barna å leke i

### Parallellekeren

Starter lek ved siden av der barna leker for å gi idéer til lek uten å avbryte barna

### Lekekameraten

Leker sammen med barna på deres premisser

### Veilederen

Hjelper barna inn i lek, følger opp der det trengs, minner om grenser

### Tilskueren

Observerer barnas motorikk og deltagelse i kroppslig lek, skjærer områder for å hindre at leken blir forstyrret



Foto: Benjamin Pham

# Variert og allsidig fysisk aktivitet

*Ifølge rammeplanen skal vi støtte og utfordre barna til variert kroppslig lek og gi dem allsidige bevegelseserfaringer.*

Allsidig og variert kroppslig lek gir god bevegelseserfaring som legger grunnlag for å mestre aktiviteter i ulike miljøer. Variasjon i aktiviteter er gunstig for motivasjonen og pirrer nysgjerrigheten og lysten til å prøve.

Vi kan ivareta variasjon og allsidighet ved å legge til rette for ulike typer kroppslig lek.

## Ferdighetslek

Leker der barna utforsker kroppens bevegelsesmuligheter og utøver grunnleggende bevegelser som for eksempel å løpe, rulle, balansere, hoppe, sykle, klatre, kaste og sparke.

## Ballek

Leker og aktiviteter med ball, for eksempel fotball, bandy, slåball, kanonball, kast og spark på mål.

## Vilter lek og boltrelek

Leker som innebærer kamp, lekeslåssing, fekting, jaging og fanging. Leken medfører som regel høy stemmebruk, høy intensitet, mye nærkontakt og raske bevegelser.

## Tradisjons- og regelleker

Leker som går i arv gjennom generasjonene og som er styrt av regler og klare mål, som for eksempel sisten, hoppe tau, paradis, gjemsel, stiv heks og bjørnen sover.



- › I hvilken grad avgjør våre egne interesser hvilke leker vi igangsetter?
- › Sørger vi for at alle barn får allsidig erfaring med ulike typer kroppslig lek?





# Varierte fysiske miljøer

Ifølge rammeplanen

- ▶ skal vi gi barna tilgang til varierte og utfordrende bevegelsesmiljøer, ute og inne, i og utenfor barnehageområdet
- ▶ skal barnehagens fysiske miljø være trygt og utfordrende og gi barna allsidige bevegelseserfaringer



- ▶ Hvilke leker og aktiviteter gjennomfører vi på uteområdet vårt?
- ▶ Er det andre måter vi kan benytte arealet og løsmaterialer på uteområdet vårt?

Et variert miljø som byr på utfordringer inviterer til fysisk aktivitet og fremmer motorisk utvikling. Når barna utforsker og beveger seg i et miljø, fører det til oppdagelse av nye lekemuligheter som åpner for nye bevegelser.

Barn oppfatter alle elementer og objekter i miljøet ut fra hvordan det kan lekes med. Hvordan barna oppfatter invitasjonene til lek, avhenger blant annet av alder, mestringsnivå, motoriske ferdigheter, kroppsstørrelse og mot. Oppfatningen er derfor unik for hvert barn og kan endre seg etter hvert som barna utforsker miljøet.



Foto: Carina Gran/Folio/Oslo kommune/NTB



### Tips til fysisk aktivitet i barnehagens innemiljø

Vi kan tilrettelegge for variert fysisk aktivitet innendørs ved å gjøre tilpasninger og se mulighetene for å bruke rom, møbler og inventar på ulike måter.

- ▶ Del barna i små grupper og bruk puterom, grupperom eller garderobe til aktiviteter
- ▶ La barna medvirke i utformingen av rommet
- ▶ Bruk lange ganger til å løpe, hoppe eller hinke, og bruk åpne gulvflater til regelleker som sisten og nappe hale
- ▶ Bruk myke baller og erteposer til å kaste på blink og leker som fotballbowl og krabbefotball
- ▶ Lag hinderløyper eller balansebaner av gjenstander som benker, bord, stoler, bøker, puter, treklosser og tepper
- ▶ Bruk teip på gulvet til aktiviteter som paradiset, tre på rad, streksisten eller balanseløype
- ▶ Legg ut matter eller tjukkaser til boltrelek, bryting, lekeslossing og matteøvelser

### Tips til fysisk aktivitet i barnehagens utemiljø

Utendørs er det bedre plass og dermed flere muligheter for fysisk aktivitet i moderat og høy intensitet og vilter kroppslig lek.

- ▶ Del utelekeklassen i ulike soner slik at barna kan ha forskjellige aktiviteter ute
- ▶ Bruk steiner, husker, stubber, kanter, sandkasser, klatrestativ, bakker og utstyr på utelekeklassen til å lage en «naturlig» hinderløype og balansebaner
- ▶ Innfør en dag i uken hvor leker, utstyr, husker og lignende gjøres utilgjengelig på utelekeklassen
- ▶ Utfordre barna til å finne nye måter å leke med stativer og utstyr på utelekeklassen
- ▶ Lag en oversikt over hvilke områder som brukes minst, og se om det finnes muligheter for å utnytte disse

### Tips til fysisk aktivitet i naturområder

Naturen representerer et vekslende miljø med mange muligheter og utfordringer der landskapet endres gjennom årstidene og med været. I naturen kan barna få varierte fysiske utfordringer de ikke møter ellers i barnehagen. Barna blir da inspirert til mer variert fysisk aktivitet ut fra egne behov og forutsetninger.

- ▶ Bruk stubber og stokker til å utfordre balansen, tette buskas til skjul og gjemsel, og bakker og skrenter til å klatre, rulle og skli
- ▶ Utnytt åpne flater til løpe- og fangeleker
- ▶ Bruk naturen som en naturlig hinderløype ved å krype over og under grener og busker, krype opp og hoppe ned fra stubber og balansere på trær
- ▶ Bruk løsmaterialer som stokker, steiner, kongler, kvister og lignende til bygging, bæring, kasting, fanging og samling
- ▶ La barna være med å bestemme turmålet og gi barna tid til å utforske på veien

### Tips til fysisk aktivitet i barnehagens nærmiljø

En kort tur i nærmiljøet kan ha like stor verdi som en lengre tur, samtidig som den kan være lettere å gjennomføre.

- ▶ Lag en oversikt over områder i nærmiljøet som egner seg til forskjellige fysiske aktiviteter, som for eksempel gressbakker, åpne flater, klynger med trær, buskas, skrenter, sletter eller steinrøyser
- ▶ Besøk gjerne samme område om og om igjen. Barna finner nye måter å utfolde seg i miljøet jo mer de utforsker det
- ▶ Dra på tur til og utforsk forskjellige lekeklasser i nærmiljøet
- ▶ Bytt utelekeklassen med andre barnehager i nærheten
- ▶ Bygg hytter eller hinderløyper i skogholt i nærmiljøet

# Risikofylt lek

*Ifølge rammeplanen skal vi bidra til at barna opplever å vurdere og mestre risikofylt lek gjennom kroppslige utfordringer.*

Risikofylt lek er utfordrende og spennende lek som innebærer risiko for at barnet kan skade seg hvis noe går galt. Risikolek i barnehagen inneholder som regel ett eller flere av elementene: stor høyde, høy fart, kamp/maktutøvelse og farlige elementer (vann, ild, stup).

Barn tiltrekkes av den skrekkblandede fryden og kilingen i magen de opplever i denne formen for lek, og alle barn søker etter å teste seg selv og sine omgivelser. Barn er imidlertid forskjellige, og behovet for å søke risiko og spenning er individuelt. Vi bør derfor tilpasse grenser i risikofylt lek til hvert enkelt barn, slik at de får utfolde og utvikle seg på sitt nivå.

Vi må sikre at barna får leke i trygge omgivelser slik at vi forebygger alvorlige skader. Samtidig må vi la barna utforske og ta risiko i egen lek. Gjennom erfaring med utfordringer og risiko i lek, utvikler barn risikomestring. Det gjør dem bedre rustet til å håndtere plutselige risikosituasjoner som kan oppstå. Risikomestring er derfor en viktig egenskap for å forebygge ulykker.



- ▶ Lar vi barna gjøre egne vurderinger og ta egne avgjørelser om håndtering av risikoelementet i sin lek, slik at de oppøver en god risikomestring?
- ▶ Hvilke muligheter har barna til å leke i utfordrende miljøer som muliggjør spenningsfylt lek både inne og ute?

Vi kan fremme risikostyring ved å la barna få utfolde seg i lek i varierte og utfordrende miljøer. Alle miljøer har egenskaper som inviterer til risikolek, og vi kan legge til rette for risikofyllt lek ved å utnytte disse egenskapene.

### Barnehagens utemiljø

- › Stativ, trær og steiner til å klatre på
- › Åpne flater til å løpe og sykle fort
- › Bakker til å rulle og sykle ned
- › Husker til å svinge seg i og hoppe ned fra

### Barnehagens innemiljø

- › Bord og stoler til å hoppe ned fra
- › Matter til å boltre og bryte på
- › Møbler og utstyr til hinderløyper

### Barnehagens nærmiljø

- › Trær og klatrestativ til klatring
- › Åpne sletter til jage- og fangeleker
- › Bratte bakker til løping, rulling og aking

### Naturområder

- › Trær, skrenter, store steiner og stup til klatring og hopping
- › Pinner til fekting



# Moderat og høy intensitet

*Ifølge rammeplanen skal vi kjenne og praktisere nasjonale føringer for helsefremmende og forebyggende tiltak som gjelder barn.*



- ▶ Hva vet vi om barnas aktivitetsnivå på vår avdeling?
- ▶ Hvilke aktiviteter, som gir moderat og høy intensitet, gjennomfører vi hos oss?
- ▶ Er jenter og gutter like delaktige i disse aktivitetene?



- ▶ Vet vi hvem de minst aktive barna er hos oss?
- ▶ Hva gjør vi for å inkludere og motivere disse barna i fysisk aktivitet?

Nasjonale anbefalinger sier at barn bør være fysisk aktive i lek eller annen aktivitet minst 60 minutter hver dag. Aktivitetens intensitet bør være både moderat og høy.

Det er gjennom moderat og høy intensitet vi oppnår størst helsegevinst av fysisk aktivitet. Gjennom vår tilrettelegging har vi gode muligheter til å påvirke barnas aktivitetsnivå.

## Hvordan øke intensiteten i fysisk aktivitet

- ▶ Vær bevisst på det sosiale lekemønsteret. Intensiteten i den kroppslige leken er høyere når barna leker med andre enn når de leker alene.
- ▶ Vær delaktig i barnas kroppslige lek. Intensiteten blir ofte høyere jo mer vi voksne involverer oss.
- ▶ Legg til rette for leker og aktiviteter som involverer store muskelgrupper, slik som løping og hopping.
- ▶ Legg til rette for fysisk aktivitet i naturen. Barn oppnår oftere moderat og høy intensitet i naturen enn innendørs og på utelekeklassen.
- ▶ Vær bevisst på at det er normalt at aktivitet i moderat og høy intensitet ofte er støyende og kaotisk.
- ▶ Tenk over hvorvidt barnehagens regler hemmer eller fremmer aktivitet med moderat og høy intensitet.
- ▶ Del barnegruppen i mindre grupper. Da blir hvert barn mer involvert, og intensiteten blir ofte høyere enn i større grupper.



## De minst aktive barna

Det er store forskjeller i barns aktivitetsnivå. Noen barn ser muligheter på egen hånd og har en egenmotivasjon for bevegelse. Andre barn tar lite initiativ selv og trenger mer involvering og oppmuntring fra voksne. For disse barna kan det være spesielt vanskelig å delta i fysisk aktivitet dersom alt styres av barna selv. Ved tilrettelagt fysisk aktivitet i barnehagen, kan vi redusere forskjeller i barnas aktivitetsnivå.

### Hvordan motivere barn til å delta i fysisk aktivitet

- › Ta utgangspunkt i noe barnet interesserer seg for.
- › Tilpass aktiviteten slik at den ligger inntil grensen av hva barnet mestrer (ikke for lett og ikke for vanskelig).
- › Gi mye positiv oppmerksomhet og oppmuntring.
- › Gi ros uavhengig av prestasjon. Fokuser på fremgang, innsats og deltagelse.
- › Skap trygghet ved å utføre aktiviteter alene med barnet eller i små grupper.
- › Gi god tid til prøving og feiling.
- › Unngå leker der barna elimineres dersom de blir tatt eller gjør noe feil, f.eks. stikkball og stolleken.





# Motoriske ferdigheter

*Ifølge rammeplanen skal vi bidra til at barna videreutvikler motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse, koordinasjon og fysiske egenskaper.*

Vi kan bidra til at barna videreutvikler sine motoriske ferdigheter ved å legge til rette for leker og aktiviteter hvor de får prøvd, øvd på og repetert mange forskjellige bevegelser. Til dette arbeidet kan vi benytte både oppdagende og instruerende metode. En kombinasjon av de to metodene kan ofte være en nyttig fremgangsmåte.

## Oppdagende metode

- ▶ Innebærer at vi legger til rette for praktiske oppgaver og utfordringer ut fra barnas individuelle mestringsnivå og veileder ved behov.
- ▶ Barna finner ut hva som er egnede bevegelsesløsninger gjennom prøving og feiling på egenhånd.
- ▶ Metoden kan være hensiktsmessig når barna skal øve og få erfaring med de ulike motoriske ferdighetene.

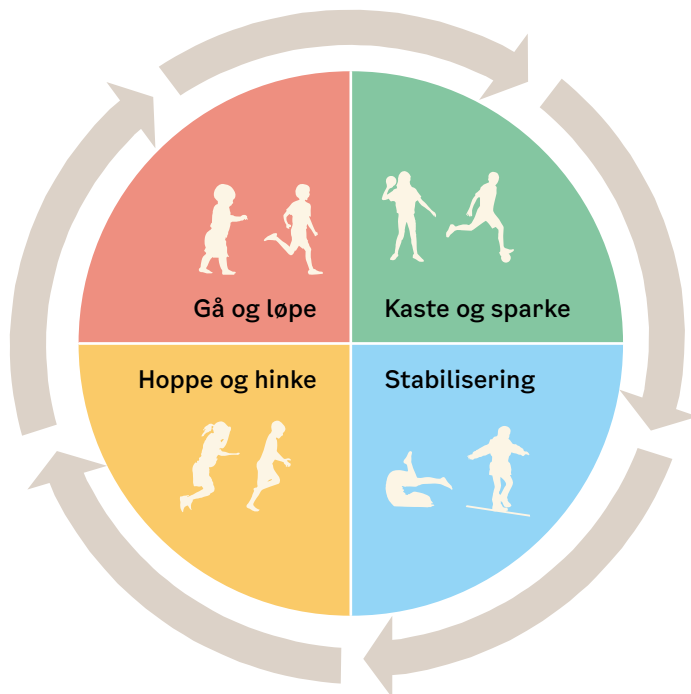
## Instruerende metode

- ▶ Innebærer at vi presenterer, viser og forklarer bevegelsesmønstre, løsninger og regler.
- ▶ Barna etterligner og prøver å gjennomføre bevegelsene og oppgavene slik vi som instruktør gjør.
- ▶ Metoden kan være hensiktsmessig når barna skal lære noe nytt, eller når aktiviteten krever bestemte bevegelser som i sang, dans og regelleker.



- ▶ Hva gjør vi i dag for å bidra til at alle barn får erfaring med de ulike motoriske ferdighetene?
- ▶ Er det noen ferdigheter vi sjelden eller aldri tilrettelegger for?

## Årshjul for motoriske ferdigheter



For å sikre at barna får erfaring med alle de grunnleggende motoriske ferdighetene i løpet av et barnehageår, kan vi ta utgangspunkt i et årshjul. Årshjulet er en oversikt over hvilke ferdigheter vi ønsker å ha ekstra fokus på gjennom året.

Årshjulet over er kun ment som ett eksempel. Periodene kan for eksempel gå over uker, måneder eller kvartaler, og ferdighetene kan byttes ut, alt etter hva som passer med barnehagens planverk. Inndelingen i årshjulet må ikke forstås som at vi kun skal øve på disse ferdighetene. I praksis bør vi legge til rette for varierte aktiviteter og leker hvor de aktuelle ferdighetene inngår som en naturlig del. Vi bør også gi barna erfaring med alle de grunnleggende motoriske ferdighetene gjennom hele året, selv om vi i en gitt periode har ekstra fokus på enkelte ferdigheter.

På de neste sidene finner vi tips til leker som kan stimulere de ulike motoriske ferdighetene, inkludert stabilisering som innebærer å oppnå og opprettholde balanse.



## Gå og løpe

- ▶ **Ulik kraft og hastighet:** gå eller løpe
  - ▶ tungt som en elefant og lett som en mus
  - ▶ raskt som en gepard og sakte som en snegle
  - ▶ på tærne for å gripe etter stjernene
- ▶ **Ulike retninger i rommet:** gå eller løpe
  - ▶ på samme sted som i et hamsterhjul
  - ▶ rundt og rundt i ring (begge veier)
  - ▶ frem til en vegg og tilbake
  - ▶ langs et gjerde eller vegg
  - ▶ til høyre og venstre
- ▶ **Ulikt underlag:** gå eller løpe
  - ▶ på teppe, matter eller tjukkas
  - ▶ på grus, sand, gress, asfalt eller sti
- ▶ **Ulike objekter:** gå eller løpe
  - ▶ og føre en ball med føttene
  - ▶ og bære en eller to bøtter (fyll evt. med sand eller vann)
  - ▶ i hinderløyper eller balansebaner
  - ▶ uten å trå på erteposer på bakken
- ▶ **Regelleker\*:**
  - ▶ rødt og grønt lys
  - ▶ fuglene samler mat
  - ▶ troll og stein
  - ▶ hauk og due
  - ▶ haien kommer
  - ▶ fisken i det røde hav
  - ▶ sisten
  - ▶ doktorsisten
  - ▶ posemonstersisten
  - ▶ nappe hale
  - ▶ hermegåsa



## Kaste og sparke

- ▶ **Ulik kraft og hastighet:**
  - ▶ bruke hendene eller føttene til å holde en ballong i luften
  - ▶ gripe pute eller ball mot magen og med hendene
  - ▶ kaste, trille eller sparke så langt og hardt som mulig
  - ▶ kaste, trille eller sparke målrettet på blink (start med stort mål, gjør mindre etter hvert)
  - ▶ slå en ball bortover bakken med kølle eller pinne
  - ▶ kaste, trille eller gripe stående, sittende, knelende eller løpende
  - ▶ kaste eller trille med vekselvis høyre og venstre hånd
  - ▶ kaste eller sparke opp i luften og ta imot
  - ▶ sprette ball i bakken med begge hender, og en og en hånd
- ▶ **Ulike retninger i rommet:**
  - ▶ gripe noe som kommer fra siden, ovenfra og nedenfra
  - ▶ kaste, trille eller sparke på skrå
  - ▶ kaste eller sparke rett opp i luften eller i bue over en hindring
  - ▶ føre en ball rundt omkring med føttene
  - ▶ føre en ball rundt omkring med kølle eller pinne
- ▶ **Ulike objekter:** kaste, trille, gripe eller sparke
  - ▶ risposer, sammenkrøllet avis, frisbee, puter, skjerf, kosedyr eller ballonger
  - ▶ småstein, pinner, snøballer eller kongler
  - ▶ stor/liten ball, lett/tung ball eller myk/hard ball
- ▶ **Regelleker\*:**
  - ▶ rydegutten (rydde hagen)
  - ▶ stikkball/dansk stikkball
  - ▶ fotball/krabbefotball
  - ▶ avisball
  - ▶ bowling
  - ▶ ballonglek



## Stabilisering

- ▶ **Ulik kraft og hastighet:**
  - ▶ bevege seg sakte som forskjellige dyr og fryse stillingen på signal
  - ▶ stå på tærne og snurre som en ballettdanser
  - ▶ stå på ett ben som en flamingo
  - ▶ rulle som en tømmerstokk
  - ▶ lage menneskepyramider ved å klatre på hverandre
  - ▶ gå bjørnegange eller trillebårgange opp en bakke
- ▶ **Ulike retninger i rommet:**
  - ▶ gå forlengs, baklengs og sidelengs med lukkede øyne
  - ▶ stupe kråke framlengs og baklengs
  - ▶ rulle nedover en bakke
  - ▶ krabbe framover, sidelengs og bakover
  - ▶ klatre opp, ned, sidelengs og på skrå
- ▶ **Ulike underlag og objekter:**
  - ▶ gå på skøyter, ski, sparkesykkel og sykle
  - ▶ balansere på tepper, matter, tjukkas, puter, steiner og stokker
  - ▶ balansere mens en holder en stokk/pinne på tvers av kroppen
  - ▶ gå sakte med noe på hodet (brettet håndkle, papir, bok)
  - ▶ krype under et tau uten å ta i bakken med hendene
  - ▶ klatre i ribbevegg, klatrestativ og klatrenett
  - ▶ klatre på stubber, steiner, hauger, skrenter, busker og trær
  - ▶ feste et tau på toppen av en liten skråning og leke fjellklatrere
  - ▶ klatre på stoler, bord, benker og kasser
- ▶ **Regelleker\*:**
  - ▶ rødt og grønt lys i bakke
  - ▶ tarzansisten
  - ▶ bjørnen sover på ski eller skøyter
  - ▶ blindebukk
  - ▶ hanekamp



## Hoppe og hinke

- ▶ **Ulik kraft og hastighet:** hoppe eller hinke
  - ▶ lett som en loppe og tungt som en padde
  - ▶ flere hopp sammenhengende som en kenguru
  - ▶ høyt og raskt som en rakett
  - ▶ ned fra stoler, bord, trappetrinn, steiner eller kanter
- ▶ **Ulike retninger i rommet:** hoppe eller hinke
  - ▶ og spinne rundt i luften
  - ▶ i sikksakk mellom kjegler
  - ▶ bakover og sidelengs
  - ▶ inn i og ut av rokkeringer eller sølepytter
- ▶ **Ulikt underlag:** hoppe eller hinke
  - ▶ på tepper, på matter, på tjukkas eller på puter
  - ▶ på grus, på sand, på gress eller på asfalt
- ▶ **Ulike objekter:** hoppe eller hinke
  - ▶ og ta på en ball eller ballong som henger i luften
  - ▶ og kaste eller ta imot en ball
  - ▶ fra en sirkel eller rockering til en annen
  - ▶ med hoppetau eller slengtau
- ▶ **Regelleker\*:**
  - ▶ de fleste lekene med løping kan også gjøres med hopping/hinking
  - ▶ rødt og grønt lys
  - ▶ sisten
  - ▶ troll og stein
  - ▶ hauk og due
  - ▶ froskemor
  - ▶ skjærene i Skumlesund
  - ▶ paradis
  - ▶ lek med sølepytter
  - ▶ popcorn dansen



# Progresjon i fysisk aktivitet

## Ifølge rammeplanen

- ▶ skal vi planlegge og tilrettelegge for progresjon i barnehagens innhold for alle barn
- ▶ skal vi bidra til at barna får mestringsopplevelser og samtidig har noe å strekke seg etter



- ▶ Hvordan planlegger og tilrettelegger vi for at hvert enkelt barn opplever progresjon?
- ▶ Hvordan sørger vi for å gi barn med ulikt utgangspunkt mestringsopplevelser?

Progresjon i barnehagen innebærer at alle barna skal utvikle seg, lære og oppleve fremgang. Vi kan legge til rette for progresjon ved å tilpasse aktiviteter og leker til barnas ferdighetsnivå.

Ved å endre på bevegelsesoppgaven, bevegelsesmiljøet, utstyr eller regler, unngår vi at barna opplever at vi retter på deres utførelse. For eksempel kan vi flytte kurven nærmere, fremfor å si til barna at de må kaste lengre. For å ivareta barnas motivasjon, bør kravene i aktiviteten ikke være for lette, men heller ikke for vanskelige.



Foto: Benjamin Pham



Vi kan tilpasse de fleste aktiviteter ved å endre på bevegelsesoppgaven, bevegelsesmiljøet, utstyret eller reglene.

### Bevegelsesoppgaven

Tilpass bevegelsens vanskelighetsgrad i takt med barnas ferdigheter.

Hoppe ned  
fra en liten  
høyde



Hoppe fremover  
med samlede  
ben



Hoppe over  
et hinder med  
samlede ben

### Bevegelsesmiljøet

Tilpass miljøets kompleksitet og variasjon i takt med barnas ferdigheter.

Klatre på stoler,  
benker og  
trapper



Klatre i  
klatrestativ og  
ribbevegg



Klatre i trær  
og skrenter

### Utstyr

Tilpass utstyrets håndterbarhet (størrelse, tyngde, hardhet) i takt med barnas ferdigheter.

Mottak av  
pute eller  
skumgummiball



Mottak av  
rispose



Mottak av  
tennisball

### Regler

Tilpass lekens vanskelighetsgrad i takt med barnas ferdigheter og forståelse.

Sisten hvor  
kun en voksen  
fanger



Vanlig sisten  
hvor den som blir  
tatt skal fange



Sisten hvor barna  
i tillegg må løpe  
på streker



# Kombinere med fagområdene

*Ifølge rammeplanen skal vi ha en helhetlig tilnærming til barnas utvikling ved å arbeide tverrfaglig og se de ulike delene i rammeplanen i sammenheng.*



- ▶ På hvilken måte kombinerer vi fysisk aktivitet med de ulike fagområdene i rammeplanen i dag?
- ▶ Er det andre måter vi kan kombinere fysisk aktivitet med fagområdene?

Fysisk aktivitet egner seg godt som et pedagogisk virkemiddel i kombinasjon med fagområdene. Ved å kombinere ulike pedagogiske aktiviteter, kan vi rekke mer på den tiden vi har til rådighet i barnehagen.

## Natur, miljø og teknologi

**Mål:** Barna får kjennskap til naturen og bærekraftig utvikling og får kunnskap om dyr og dyreliv.

- ▶ Lær barna om kildesortering og miljøvern ved å plukke søppel i nærmiljøet.
- ▶ La barna få kunnskap om dyr, dyreliv og planter gjennom bildeorientering.
- ▶ Etterlign hvordan ulike dyr beveger seg. Prøv i forskjellige miljøer.

## Antall, rom og form

**Mål:** Barna bruker kroppen og sansene for å utvikle romforståelse.

- ▶ Bruk kroppen til å forme tall eller bokstaver.
- ▶ La barna samarbeide om å danne grupper med det antallet barn som ropes ut.
- ▶ La barna løpe/krabbe/hoppe/hinke for å samle inn gjenstander med en bestemt farge eller form.

## Nærmiljø og samfunn

**Mål:** Barna utforsker ulike landskap, blir kjent med institusjoner og steder i nærmiljøet og lærer å orientere seg og ferdes trygt.

- ▶ Gjennomfør stolpejakten, turbingo og gå på tur til kjente steder i nærmiljøet.
- ▶ Lær barna å bruke kart og kompass på tur.
- ▶ Snakk om trafikkreglene før og underveis på tur.

## Kunst, kultur og kreativitet

**Mål:** Barna tar i bruk fantasi, kreativ tenkning og skaperglede.

- › La barna lage egne hinderløyper. Tilpass vanskelighetsgraden ved å begrense hva de kan bruke.
- › Bruk musikk for å inspirere til dans. Prøv for eksempel å danse veldig raskt eller veldig sakte.
- › La barna tegne og male i ulike stillinger (stående eller liggende) eller med ulike kroppsdeler (albu, fot og kne).

## Kommunikasjon, språk og tekst

**Mål:** Barna leker, improviserer og eksperimenterer med rim, rytme, lyder og ord.

- › Les en historie og la barna gjøre ulike bevegelser til det de hører, f.eks. hoppe hver gang de hører ordet «bukken» og rulle hver gang de hører ordet «troll».
- › Bruk analysebegreper til å sette ord på bevegelser og aktiviteter. Analysebegreper beskriver ord som form, farge, retning, antall, størrelse og vekt. Be f.eks. barna:
  - › løpe **langs** det gjerdet som har **rød farge** og **over** haugen
  - › hoppe **bort til** det bordet som har **rund form** og hinke **tilbake**
  - › hente ballen med **grønn farge** og kaste **oppi** den **største** bøtten
  - › krabbe **rundt** det **høyeste** treet **fem** ganger
- › Gjennomfør sangleker med bevegelse:

Hode, skulder, kne og tå	Bro, bro brille	Hjulene på bussen
Alle barna klapper	Epler og pærer	Buggi buggi
Bjørnen sover	A ram sam sam	Jeg gikk meg over sjø og land
En elefant kom marsjerende	Er du veldig glad og vet det	Hoppesangen



Foto: Helge Sauber/Oslo kommune/NTB

# Samarbeid med foresatte

Ifølge rammeplanen

- ▶ skal vi legge til rette for samarbeid og god dialog med foresatte
- ▶ skal vi legge til rette for utveksling av observasjoner og vurderinger knyttet til barnas helse, trivsel, erfaringer, utvikling og læring



- ▶ Når snakker vi med foresatte om barnehagens praksis for fysisk aktivitet?
- ▶ Lar vi foresatte medvirke i den individuelle tilretteleggingen av aktivitetstilbudet?

Foresatte er viktige samarbeidspartnere i vårt arbeid med fysisk aktivitet, og de har behov for å kjenne til barnehagens praksis for fysisk aktivitet.

God dialog med foresatte er viktig for å få til et godt samarbeid. Fysisk aktivitet bør være tema på faste møtepunkter med foresatte, slik som førstegangssamtaler, foreldremøter og foreldresamtaler.

## Vi kan snakke med foresatte om

- ▶ barnehagens praksis og rutiner for fysisk aktivitet inne og ute
- ▶ barnehagens praksis for tur
- ▶ barnas deltakelse i fysisk aktivitet
- ▶ barnas motoriske utvikling
- ▶ bakgrunnen for reglene som omhandler fysisk aktivitet
- ▶ hva de kan gjøre for å støtte opp om barnas fysiske utvikling
- ▶ egnet bekledning etter årstid, vær og temperatur







# Del 4

## Egenvurdering

Å være en arena for daglig fysisk aktivitet krever at vi har et reflekterende blikk rundt egen praksis. Det vil kunne vise om vårt bevegelsesmiljø og vår praksis for fysisk aktivitet er god, eller om det er nødvendig å endre og tilpasse innhold og arbeidsmåter.











## Vurdering av egen praksis

Når vi skal vurdere egen praksis, kan vi ta utgangspunkt i kjennetegn ved god praksis for fysisk aktivitet i barnehagen. Egenvurderingen kan gi oss innsikt i egen praksis og kan hjelpe oss med å identifisere potensielle forbedringsområder. Dette kan legges til grunn når vi skal utarbeide mål og tiltak for å forbedre eller bevare praksis.

Når vi gjennomgår kjennetegnene kan vi vurdere om:

- Praksis er god
- Praksis kan bli bedre
- Praksis må endres

# Kjennetegn ved god praksis

1. Vi forankrer arbeid med fysisk aktivitet i årsplanen og andre planer 
2. Vi tar initiativ til fysisk aktivitet for barna og med barna 
3. Vi er aktivt tilstedeværende i fysisk aktivitet med barna 
4. Vi legger til rette for mestringsopplevelser i fysisk aktivitet 
5. Vi legger til rette for varierte fysiske aktiviteter 
6. Vi gir barna tilgang til varierte bevegelsesmiljøer utenfor barnehageområdet 
7. Vi legger til rette for risikofylt lek gjennom kroppslige utfordringer 
8. Vi legger til rette for aktiviteter som inkluderer moderat og høy intensitet 
9. Vi legger til rette for et like godt aktivitetstilbud for jenter og gutter 
10. Vi identifiserer og aktiviserer barn med større behov for fysisk aktivitet 
11. Vi gjennomfører aktiviteter som stimulerer de grunnleggende grovmotoriske ferdighetene 
12. Vi tilpasser fysisk aktivitet slik at barna har noe å strekke seg etter 
13. Vi kombinerer fysisk aktivitet med andre pedagogiske aktiviteter 
14. Vi har fysisk aktivitet som tema på førstegangssamtaler, foreldremøter og foreldresamtaler 

# Litteratur

## Del 1 - Kunnskapsgrunnlag

**Osnes, H., Skaug, H. N. & Kaarby, K. M. E. (2010).** *Kropp, bevegelse og helse i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget.

**Helsedirektoratet. (2014).** *Nasjonale anbefalinger - Fysisk aktivitet og stillesitting - 0-5 år*. Oslo: Helsedirektoratet.

**Storli, R. (2018).** Bevegelseslek i barnehagens uteområde. I E. B. H. Sandseter, T. L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen* (3. utg., ss. 345-362). Oslo: Gyldendal.

**Moser, T. & Martinsen, M. T. (2010).** The outdoor environment in Norwegian kindergartens as pedagogical space for toddlers' play, learning and development. *European Early Childhood Education Research Journal*, 18, ss. 457-471.

**Osnes, H. & Skaug, H. N. (2015).** Kroppslig lek, fysisk miljø og helse i barnehagen. *Utdanningsforskning*.

**Berg, U. & Mjaavatn, P. E. (2008).** Barn og unge. I *Aktivitetshåndboken - Fysisk aktivitet i forebygging og behandling* (ss. 45-61). Oslo: Helsedirektoratet.

**Hagen, T. L. (2015).** Hvilken innvirkning har barnehagens fysiske utemiljø på barns lek og de ansattes pedagogiske praksis i uterommet. *Utdanningsforskning*.

**Mjaavatn, P. E. & Fjørtoft, I. (2008).** *Barn og fysisk aktivitet - med hovedvekt på aldersgruppa 0-16 år*. Oslo: Helsedirektoratet.

**Moser, T. & Storli, R. (2018).** Fysisk og motorisk utvikling. I V. Glaser, I. Størksen & M. B. Drugli (Red.), *Utvikling, lek og læring i barnehagen - Forskning og praksis* (2. utg., ss. 107-134). Bergen: Fagbokforlaget.

**Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet. (2017).** *Mestre med kroppen*. Bergen.

**Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P. & D'Hondt, E. (2015).** Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine*, 45.

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

**Haugen, T. & Moser, T. (2016).** Hva er motorikk? I I. Kvikstad (Red.), *Motorikk i et didaktisk perspektiv* (1. utg., ss. 18-35). Oslo: Gyldendal.

**Sando, O. J. (2018).** Koordinasjon. I E. B. H. Sandseter, T. L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen* (3. utg., ss. 153-163). Oslo: Gyldendal.

**Sport New Zealand. (2019).** *Developing fundamental movement skills*. Wellington: Sport New Zealand.

**Sport Singapore. (2016).** *Fundamental movement skills*. Singapore: Singapore Sports Council.

**Englund, K., Leversen, J. & Sigmundsson, H. (2018).** Ferdighetsutvikling og læring hos barn. I V. Glaser, I. Størksen & M. Drugli (Red.), *Utvikling lek og læring i barnehagen* (2. utg., ss. 173-188). Bergen: Fagbokforlaget.

**Haywood, K. M. & Getchell, N. (2014).** *Life span motor development* (6. utg.). Champaign: Human Kinetics.

**Sundhedsstyrelsen. (2016).** *Motorik, fysisk aktivitet og stillesiddende tid hos 0-6-årige børn*. København: Sundhedsstyrelsen.

**Haga, M. (2018).** Allsidig bevegelseserfaring, fysisk utfoldelse og bevegelsesglede. I E. B. H. Sandseter, T. L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen* (3. utg., ss. 269-278). Oslo: Gyldendal.

**Sigmundsson, H. & Haga, M. (2005).** Ferdighetsutvikling. I H. Sigmundsson & M. Haga (Red.), *Ferdighetsutvikling - fra teori til praksis* (1. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

**Clark, J. E. & Whittall, J. (1989).** What is motor development? The lessons of history. *Quest*, 41, ss. 183-202.

**Gallahue, D. L., Ozmun, J. C. & Goodway, J. D. (2012).** *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (7. utg.). New York: McGraw-Hill.

## Del 2 - Planlegging

**Lekhal, R., Vartun, G., Gustavson, K., Saugestad Helland, S., Vaage Wang, M. & Schjølberg, S. (2013).** *Variasjon i barnehagekvalitet*. Oslo: Folkehelseinstituttet.

**Berg, A. (2018).** Observasjon av barns motorikk. I E. B. H. Sandseter, T. L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen* (3. utg., ss. 239-252). Oslo: Gyldendal.

## Del 3 - Tilrettelegging

**Bjørgen, K. (2018).** Praktisk planlegging og tilrettelegging av bevegelseslek i barnehagen. I E. B. H. Sandseter, T. L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen* (3. utg., ss. 305-331). Oslo: Gyldendal.

**Hagen, T. L. & Sandseter, E. B. H. (2018).** Bevegelseslek i innemiljø. I E. B. H. Sandseter, T. L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen* (3. utg., ss. 332-344). Oslo: Gyldendal.

**Zosh, J. M., Hopkins, E. J., Jensen, H., Liu, C., Neale, D., Hirsh-Pasek, K., Solis, S. L., Whitebread, D. (2017).** *Learning through play: a review of the evidence*. Billund, Danmark: The LEGO Foundation.

**Storli, R. & Hagen, T. L. (2010).** Affordances in outdoor environments and children's physically active play in pre-school. *European Early Childhood Education Research Journal*, 18, ss. 445-456.

**Bjørgen, K. (2012).** Fysisk lek i barnehagens uterom. 5-åringers erfaring med kroppslig fysisk lek i barnehagens uterom. *Nordic Early Childhood Education Research*, 5, ss. 1-15.

**Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet. (2018).** Barn og spenningsaktiviteter - den risikofylte leken. Hentet November 2020 fra <https://mhfa.no/barn-og-spenningsaktiviteter--den-rikofylte-leken>

**Sandseter, E. B. H. (2007).** Categorizing risky play - How can we identify risk-taking in children's play? *European Early Childhood Education Research Journal*, 15, ss. 237-252.

**Sandseter, E. B. H. (2018).** Det opplevelses- og spenningsøkende barnet. I E. B. H. Sandseter, T. L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen* (3. utg., ss. 54-66). Oslo: Gyldendal.

**Osnes, H. & Skaug, H. N. (2015).** Kroppslig lek, voksenkontakt og sosialt lekemønster i barnehagen. *Utdanningsforskning*.

**Lysklett, O. B., Holst Buaas, E., Krosshøl Bakke, H. H., Hagen, T. L. & Sandseter, E. B. H. (2006).** *Temahefte om natur og miljø*. Oslo: Kunnskapsdepartementet.

**Hoigård, A., Mjør, I. & Hoel, T. (2009).** *Temahefte om språkmiljø og språkstimulering i barnehagen*. Oslo: Kunnskapsdepartementet.

**Byrådsavdelingen for oppvekst og kunnskap. (2019).** *Oslostandard for et inkluderende leke- og språkmiljø*. Oslo: Oslo kommune.





## **Helsefremmende praksis i barnehagen**

Veileder for fysisk aktivitet

Utarbeidet i forbindelse med prosjektet

*Helsefremmende praksis i barnehager og skoler i Groruddalen*

Oslo, 2021

[www.oslo.kommune.no](http://www.oslo.kommune.no)

