

EXAMENSARBETE

Hösten 2007

Lärarytbildningen

Rörelse och hälsa

- En studie om pedagogers tankar om barns rörelse och hälsa i förskolan

Författare

Angelica Holmqvist

Carita Peltonen

Handledare

Ingrid Lindahl

www.hkr.se

Rörelse och hälsa

- En studie om pedagogernas tankar om barns rörelse och hälsa i förskolan

Abstract

Den här studien handlar om vad pedagoger ute i verksamheten anser om förskolans roll att främja barnens rörelse och hälsa. De frågor som besvaras är: Hur tänker pedagoger om begreppet hälsa och hur kan förskolan bidra till en sund hälsa? Hur ser pedagogerna på barn och rörelse utifrån den dagliga verksamheten? Vilken betydelse tillskriver pedagoger miljön i samband med barns rörelse?

Den teoretiska del tar upp olika synsätt på rörelse ur historisk synvinkel. Det presenteras även två olika perspektiv att se på rörelse och lek. Miljöns betydelse för barnens möjligheter till rörelse, samspel, identitet och lek kommer också att behandlas. Som avslutning på den teoretiska del kommer ett stycke om rörelse, mat och hälsa.

Vid datainsamlingen användes en kvalitativ fallstudie där det intervjuades tio pedagoger på tre olika förskolor. För att få så mycket information som möjligt från informanterna användes semistrukturerade intervjuer. Det användes också ostrukturerade observationer för att få fram information om förskolornas inne och utomhus miljöer. Men dessa kommer inte redovisas utan bara användas som stöd vid tolkningarna och diskussionen.

I studien lyfts det fram att informanterna tycker att rörelse och hälsa är något som är betydelsefullt för alla människor. De anser att pedagoger i förskolan bör arbeta medvetet med detta ämne. Miljön ses också som en viktig faktor när det kommer till barns rörelsemöjligheter i förskolan. Vår slutsats är att rörelse behövs för barnen eftersom rörelser påverkar deras lek, motorik, utveckling och hälsa.

Ämnesord: pedagog, rörelse, lek, miljö, mat, hälsa

Innehåll

Förord	3
1. Inledning	4
1.1 Syfte	5
2. Litteraturbakgrund	5
2.1 Rörelse i förskolans historia	5
2.1.1 Rörelse och rörelsebehov	5
2.1.2 Rörelse och motorisk utveckling	6
2.1.3 Rörelse som uttrycksform	6
2.2 Utvecklingspsykologiskt perspektiv	7
2.2.1 Utvecklingspsykologiskt perspektiv på rörelse och lek	8
2.3 Kulturpsykologiskt perspektiv	9
2.3.1 Kulturpsykologiskt perspektiv på rörelse och lek	10
2.4 Rum, miljö, rörelse, samspel och identitet	11
2.4.1 Rörelse, samspel och lek	12
2.5 Rörelse, mat och hälsa	14
2.6 Problemformulering	16
3. Metod	17
3.1 Urval	17
3.2 Datainsamling	18
3.2.1 Etiska överväganden	19
3.3 Bearbetning av det empiriska materialet	20
3.3.1 Kritiska reflektioner av val av metoder	20
4. Resultat	22
4.1 Att man får röra på kroppen	22
4.1.1 Glädje och inspiration	22
4.1.2 Att man är i rörelse	23
Tolkning	24
4.2 Hälsa och rörelse	25
4.2.1 Viktigt för att må bra	25
4.2.2 Nyttigt att röra på sig	26
4.2.3 Att man har en bra kost och rör på sig	26
4.2.4 Stress och utrymme	27
Tolkning	28
4.3 Planerad och oplanerad rörelse	29
4.3.1 Man kan också ta in rörelse i samlingar	29
4.3.2 Sedan har vi gymnastiksalen och lekhallen	30
4.3.3 Ute rörelser	31
4.3.4 Vi ger leken väldigt stort utrymme	33
Tolkning	33
4.4 Aktiva pedagoger	34
4.4.1 Vi kan säga att vi försöker arbeta medvetet	34
Tolkning	35
4.5 Rörelsebehovet inomhus får anpassas	36
4.5.1 Barn har ett stort rörelsebehov när de är inne	36
4.5.2 Man får lösa det efter det man har	37
Tolkning	38
4.6 Miljöns möjligheter ute	38
4.6.1 Vår utemiljö är naturlig och inbjudande	39
4.6.2 Utemiljön innefattar allt och har en otrolig betydelse	39

Tolkning	40
4.7 Resultatsammanfattning.....	41
5. Diskussion.....	42
6. Sammanfattning	46
Litteraturförteckning.....	47
Bilaga	51

Förord

Arbetet med vår C-uppsats har varit intressant och givande eftersom vi fått mycket bra information från både forskning och informanter. Detta är något som vi kommer ha stor nytta av i vårt kommande arbete.

Vi skulle vilja tacka vår handledare Ingrid Lindahl för all den hjälp hon har gett oss för att komma vidare i vårt arbete. Vi vill även tacka de pedagoger som ställt upp i våra intervjuer. Ett stort tack till våra familjer och alla vänner för stödet de har visat oss under arbetets gång.

1. Inledning

Vår undersökning handlar om barn och rörelse i förskolan. Intresset för barns rörelse och hälsa uppstod i samband med den verksamhetsförlagda delen av vår utbildning samt efter en kurs som behandlade rörelse och idrott för barn. Under kursens gång fick vi en förståelse för fysiska aktiviteters betydelse när det gäller vårt välbefinnande och vår hälsa. Ett av budskapen var att fysiska aktiviteter bör uppmärksammas i förskolan och skolan.

Efter att ha tagit del av olika artiklar har vi uppmärksammat att barn i dagens samhälle har ett utpräglat intresse för tekniska ting som exempelvis datorer, teve, och tevespel. Detta beskrivs i vissa sammanhang som ett problem enligt Danielsson, Auoja, Sandberg, och Jonsson (2001) eftersom aktiviteterna oftast inte kräver att barnen rör på sig vilket medför att de blir mer stillasittande. Om barnen får möjlighet att röra på sig redan i förskolestadiet kan barnen stimuleras till ett positivt förhållningssätt till fysisk aktivitet. Då barn oftast vistas på förskolan större delen av sin dag anser vi att förskolan och pedagogerna har en viktig roll när det gäller barns rörelse och hälsa. Likaså påpekar Danielsson m.fl. att barnen måste kunna få röra sig och leka både ute och inne på förskolan och de lägger stor vikt vid pedagogerna som ansvarar för att barnen får röra på sig tillräckligt.

Som blivande förskollärare tycker vi att detta ämne är viktigt att lyfta fram och att fortsätta forska kring eftersom rörelse har en betydande del i barns hälsa, vilket även betonas i Läroplanen för förskolan 1998. Enligt Läroplanen för förskolan 1998 ska förskolan "sträva efter att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelsen för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande" (Skolverket, s. 9). Med denna undersökning vill vi belysa och ge kunskap om varför det är bra med rörelse och hälsa samt hur pedagoger i förskolan kan arbeta med detta ämne.

1.1 Syfte

Utifrån den litteratur och forskning vi tagit del av förefaller det finnas en relation mellan hälsa och rörelse. Mot denna bakgrund blir vårt syfte med denna studie att beskriva hur pedagogerna uppfattar relationen om rörelse och hälsa i förskolan. Men också hur pedagogerna arbetar med att ge barnen möjligheter till rörelse i förskolan.

2. Litteraturbakgrund

I detta kapitel tar vi upp hur synen på rörelse i förskolan har förändrats genom historien (2.1). Vi kommer att beskriva två olika sätt att se på barns rörelse, ett utvecklingspsykologiskt perspektiv (2.2) och ett kulturpsykologiskt perspektiv (2.3). Därefter går vi igenom rummets och miljöns betydelse för barns rörelse, samspel och identitet (2.4). Sedan går vi vidare till rörelse, samspel och lek (2.4.1). Som avslutning har vi valt att se hur rörelse och mat påverkar hälsan (2.5).

2.1 Rörelse i förskolans historia

2.1.1 Rörelse och rörelsebehov

Den tyske pedagogen Friedrich Fröbel (1995) brukar anses vara grundaren till Kindergarten som även brukar benämnas för barnträdgårdar, vilka växte fram i Europa på 30–40 - talet. Hans pedagogik var inspirerad av Jean-Jacques Rousseaus teorier om barns utveckling och lärande. Frøbels (1995) tankar kring arbetssättet i barnträdgårdarna kan uppfattas som att pedagogerna skulle ge barnen en moderlig tillsyn i hushållsarbete och trädgårdsskötsel, via sång, lekar och Frøbelska lekgåvor. De så kallade lekgåvorna var material som barnen kunde använda sig av i sina lekar och på så sätt få insikt om hur de olika materialen var formade. Lekmaterialet hade avsikten att tillföra barnen en förståelse för omvärlden. I barnträdgårdarna skulle arbetssättet vara temainriktat vilket innebar att pedagogerna i verksamheten skulle ge barnen tillfällen att arbeta med olika ämnen, detta för att ge barnen en mångsidig uppfostran och utbildning. Undervisning och uppfostran betraktades vara det som skulle få barnen att

utvecklas och utföra kroppsliga aktiviteter. Det ansågs att människan var skapad till att utföra fysiska aktiviteter eftersom detta tydligt kunde ses i det lilla barnets tidiga försök att använda sin kropp. Fröbel betraktade fysisk aktivitet som betydelsefullt för barn eftersom de då kunde tillgodose sina rörelsebehov. Han menade att det behövdes mer tid till att låta barnen använda sin kropp.

Fröbel (1995) ansåg också att barn följde en viss ordning i sin utveckling och att utvecklingen skedde i takt med deras egen natur. Barns sinnen utvecklades i takt med deras användning av kroppen och de var tvungna att komma underfund med att kraften kom inifrån dem själva för att förstå hur de skulle använda sina kroppsdelar.

2.1.2 Rörelse och motorisk utveckling

Under barnstugeutredningen år 1968 blev det nya målsättningar för den rådande strukturen och då diskuterades det bland annat barns rörelse och motoriska utveckling. De ansåg att barn utvecklade rörelser genom att lära in rörelserna tills de kunde automatisera dem och i samband med att barnen lärde sig nya rörelser förbättrade de sin motorik. De små barnen har framförallt behov av att röra på sig mycket och det spontant och utan regler. Men det är också nödvändigt att ha organiserade rörelser i form av rytmik, gymnastik och rörelselekar vilket de ska få regelbunden tillgång till (Utbildningsdepartementet, 1985).

2.1.3 Rörelse som uttrycksform

När socialstyrelsens pedagogiska program utgavs år 1987 innehöll det råd om hur förskolan skulle ge barnen mer utrymme för att tillgodose sitt rörelsebehov. Pedagogerna uppmuntrades att utgå från barnen och deras lust till att använda sin kropp (Socialstyrelsen, 1995). När dagens läroplan kom ut 1998 framgick det att förskolan skulle sätta upp strävans mål och riktlinjer för verksamheten. Även här framgår det att barnen ska få möjlighet att kunna använda sig utav rörelse och lek för att uttrycka sig. Ett av de mål som förskolan skall uppnå är följande:

”Förskolan ska sträva efter att varje barn utvecklar sin skapande förmåga och sin förmåga att förmedla upplevelser, tankar och erfarenheter i många

uttrycksformer som lek, bild, rörelse, sång och musik, dans och drama”
(Skolverket, 2006, s.9).

Utifrån ovanstående text blir det tydligt att rörelse har behandlats på olika sätt under olika historiska perioder. Rörelse har förknippats med ett inre behov, motorisk utveckling och slutligen uttrycksform. Det kan också konstateras att rörelse inte förknippas med hälsobegreppet i dessa ovan nämnda dokument för förskolan.

2.2 Utvecklingspsykologiskt perspektiv

Det finns olika perspektiv att se på barns utveckling. Ett av dem är att se barnet ur ett biologiskt eller utvecklingspsykologiskt perspektiv vilket innebär att man tror att kunskaperna finns naturligt nedlagt hos barnet. I pedagogiken fokuseras det på att barnen ska ha en stor frihet att uttrycka, skapa och utveckla sig. Förskolans uppgift är att uppfostra dem till fria och självständiga människor. Fröbel har som pedagog inspireras av den här pedagogiken då han poängterar att utvecklingen och lärandet sker inifrån barnet. De inre begären gör att barnet drivs till att skapa, få mer kunskap och utvecklas (Dahlberg & Lenz Taguchi, 1996). Liksom Fröbel grundar sig Piagets teori på ett biologiskt synsätt. Han menar att barn lär sig hur de ska agera som människor genom att leva tillsammans med andra människor och observera hur de gör. Piaget anser även att det finns två sätt för barnen att tillämpa det de får från sin omgivning. Dels kan barnen använda sina nya intryck till att anpassa dem till tidigare erfarenheter. Ett barn kan till exempel använda sin nalle att suga på utan att tänka på nallens egentliga funktion, barnet anpassar då nallen efter sitt behov. Genom det här utvecklar barnet de erfarenheter som det redan har, vilket är att suga. Barnet kan även sammanföra de nya insikterna med sina tidigare kunskaper och behov. I barns lek finns det tydliga exempel på det då en sopkvast kan bli en häst. Barnen förändrar på så sätt omgivningens möjligheter så att det passar dem. Piaget påpekar även att barns utveckling sker i stadier. Hur barnen tar sig igenom de olika stadierna beror på barnens omgivning (Björklid & Fischbein 1996, Jerlang m.fl., 1994).

Forsberg (refererad i Danielsson m.fl. 2001) har ett liknande synsätt om barnens utveckling. Barnen har enligt Forsberg färdiga rörelsemönster som kan plockas fram genom miljön och de förhållanden som barnen befinner sig i. Forsberg menar att det är miljön och inte barnens

ålder som bestämmer vad ett barn klarar av. Även Dessen (1990) framhäver att det är ärftliga faktorer som påverkar barnens rörelseutveckling samtidigt som utvecklingen sker stegvist. Holles (1987) tankar kring barns motoriska utveckling knyter an till ett likartat perspektiv. Holle framhäver att barnen går igenom olika utvecklingsfaser och att de inte kan hoppa över något stadium eftersom den föregående utgör grunden inför nästa steg i utvecklingen. Holle betonar också att barnens utvecklingsfaser kan kopplas samman med deras erfarenheter. På samma sätt anser Langlo, Hansen, Annerstedt, Claesson och Handrum (2002) att det är genom kroppen barnen får sina erfarenheter och upplevelser. I takt med att barnen växer blir de bättre på att använda sin kropp och sina rörelser. Personer i barnens närhet kan tydligt se att de blir säkrare i sina rörelser men samtidigt sker en förändring inuti barnet vilket inte kan observeras. Förändringen innebär ett inre växande och mognad i kroppen.

Det blir tydligt att barnet ses som ett "naturbarn", där dess utveckling och kunskaper redan är bestämda. Utvecklingen går därmed inifrån och ut hos barnet. Det framgår även att barnets utveckling utgår ifrån bestämda stadier som varje barn måste gå igenom för att utvecklas och lära sig nya saker. Utvecklingsfasens takt genom de olika stadierna beror på hur uppväxtmiljön är utformad. Det framgår dessutom att pedagogerna ska ge barnen stor frihet, detta för att kunna uttrycka, skapa och utveckla sig till självständiga människor.

2.2.1 Utvecklingspsykologiskt perspektiv på rörelse och lek

För att barnen ska få en uppfattning om sin omgivning är de tvungna att få undersöka den genom rörelser. Barnens förmåga att röra sig leder till att dem får mer information om hur deras omgivning ser ut och på så sätt få nya erfarenheter samt en bättre kroppsuppfattning. Om pedagogerna lyckas med att skapa en miljö som uppmuntrar barnen till lek och rörelse ges det möjligheter för dem att utvecklas (Dessen 1990). Det är en av många anledningar till att pedagogerna i förskolan ska ge barn tid och utrymme att röra på sig. En annan anledning till att barn behöver rörelse är för att leka och hålla sig friska. Barnens kropp och deras rörelser är väsentliga för leken eftersom de i samband med den prövar nya saker, utmanar och utvecklar sig själva (Langlo m.fl., 2002).

Enligt Fröbel (1995) är lek ett sätt för barn att uttrycka sina tankar, funderingar, önskningsar och behov. Leken medför lust, frihet och välbefinnande eftersom den uppstår ur barns inre

väsen. Det är barnens egna tankar och behov som är centrala i deras lek och som utvecklar deras identitet (Fröbel, 1995). Piaget anser att barn leker för att de tycker det är roligt och inte för att bli av med överskottsenergi eller öva inför vuxenlivet. Eftersom leken är lustfylld utvecklar barnen de kunskaper och färdigheter som dem redan har. De erfarenheter barnen får om sin omgivning, leder till att leken så småningom avtar. Den upphör inte utan avtar bara eftersom dem får en ökad förmåga att behärska sin miljö och deras behov av att förvränga verkligheten minskar (Björklid & Fischbein, 1996).

Ur ett utvecklingspsykologiskt perspektiv på rörelse och lek framhålls det att barnen behöver rörelse för att få kunskap om sin omvärld. Det framgår även att rörelse behövs för att barnen ska kunna leka och hålla sig friska. Kroppen och dess rörelse ses som viktiga för leken, eftersom barnen genom lek kan undersöka nya saker, utmana och utveckla sig själva.

2.3 Kulturpsykologiskt perspektiv

Ur ett kulturpsykologiskt perspektiv som Vygotskij förespråkar beskrivs det att barnet utvecklas genom kulturen och interaktionen med andra människor. De människor som finns i barnets omgivning speglar den kultur barnet ska bli en del av genom sitt handlande, språk, klädsel, möblering och olika materiella föremål. På så sätt påverkas barnet av det som finns i deras omgivning och omgivningen påverkas utav barnet (Lindahl, 1998). I ett kulturellt perspektiv anses det att barnen är de som för kunskap samt den rådande kulturen vidare till det kommande samhället. Vidare betonas det också att barnet föds in i ett samhälle och en kultur, där det finns givna möjligheter och gränser, men att barnet kan ändra dessa genom sina handlingar. Synsättet ger också en bild av att pedagogerna ska visa respekt för barnet och se det som ett kompetent och nyfiket barn som vill lära, undersöka och utveckla sig tillsammans med andra (Björklid & Fischbein, 1996, Dahlberg & Lenz Taguchi, 1996).

Enligt Vygotskij (refererad i Björklid & Fischbein, 1996, Jerlang m.fl.1994) sker barns utveckling genom att barnen själva använder de kunskaper som de tidigare har tagit del av tillsammans med andra. Utvecklingen går därmed från det yttre till det inre. Med det vill han påpeka att det ett barn kan tillsammans med andra idag, kan det själv imorgon. Vygotskij betonar också att de vuxna måste vara i samspel med barnen för att kunna ge dem utmaningar

som hjälper dem att nå längre fram i sin utveckling. Barnen kommer längre i sin utveckling om de har någon vuxen som kan stimulera deras lärande.

Något som är centralt i det kulturpsykologiska perspektivet är att barnen lär och utvecklas i samspel med andra människor och kulturen omkring dem. Det kompetenta barnet framhävs, där barnet vill lära, pröva och utvecklas tillsammans med andra vilket pedagogen ska ta hänsyn till. Det framkommer att pedagogen har en aktiv roll genom att vara en person som ska ge barnen utmaningar för att de ska kunna stimuleras i sin utveckling.

2.3.1 Kulturpsykologiskt perspektiv på rörelse och lek

Enligt Vygotskij (1995) är barns lek kreativ eftersom barnen med hjälp av sin fantasi ger liv åt olika föremål. Den kreativa förmågan bidrar till att barnen kan omvandla intryck och upplevelser de varit med om. Genom leken kan de upplevda situationerna återspeglas, även om de då inte alltid genomförs på samma sätt som de upplevdes. Leken tillför även att barnen lär sig kontrollera sin kropp och sina rörelser menar Granberg (2000), som även betonar det sociala samspelet mellan både barn och vuxna. Med detta menas att barn ska få tillgång till olika relationer och på så sätt skapa erfarenheter och upplevelser som de kan ha med sig livet igenom. Detta samspel är något som kan påverka barnens personliga utveckling. Lillemyr (2002) visar en samsyn med Granberg (2000) som betonar att lek med andra barn utvecklar barnen både socialt och intellektuellt samtidigt som de får nya kunskaper som kan användas i kommande situationer. Vidare menar Lillemyr att barns lek kan bidra till att de så småningom förstår och klarar sig i sin närmiljö, sitt samhälle och den kultur som råder. Om pedagoger vill förstå barn bättre bör de enligt Tullgren (2004) medverka i barns lekar, eftersom detta kan ge en bättre förståelse för deras erfarenheter och utveckling. Pedagoger som är engagerade i barns lek kan uppfatta och få insyn i deras värld, vilket medför att de lättare får med sig barnen i olika lekar. Genom att pedagogerna går in i leken på ett lekfullt sätt kan de också väcka intresse och trivsel hos barnen (Tullgren, 2004).

Rasmussen (1993) anser att barn som använder sin kropp får en insikt om sig själva och sina förmågor, de kan jämföra världen med sin kropp. Allt de inte når uppfattar de som högt och allt de inte kan få grepp om är stort. Om barnen får röra sig kan de dessutom bygga upp en tilltro till den egna förmågan. All kroppslig kontakt barnet får genom att umgås med andra

både barn och vuxna, gör att de får fler erfarenheter om kroppen. Rörelser med kroppen är betydelsefulla för barnet, då de används i deras handlingar för att förstå omvärlden. Barn tycker om att röra på sig och det är de snabba rörelserna som de oftast tycker är roliga. De vill känna den hissnande känslan av spänning när de rör sig på olika sätt. Att cykla snabbt, gunga högt, bli uppkastad i luften och rulla ner för backar är några saker som kan nämnas. Med tanke på detta vill Granberg (2000) påstå att barn är mycket fysiska i sitt sätt att vara och sättet att skapa erfarenheter. Barn lär sig genom att undersöka och prova det de är nyfikna på.

I det kulturpsykologiska perspektivet på rörelse och lek framhålls det att barn genom kroppen får kunskaper om sig själva, sina rörelser och sin närmiljö. Samspelet med andra människor har en betydelse för barnens kroppsutveckling, identitet och lek. Ur texten framgår det även att leken utvecklar barnets sociala och intellektuella sidor. Leken ger också barnen möjligheter att uttrycka sina uppfattningar och erfarenheter. Pedagogerna bör delta i barnens lek och visa den uppmärksamhet för att kunna fånga deras intresse och få förståelse för deras värld. I samband med aktivt deltagande i barns lek kan pedagogerna även få det lättare att ge barnen utmaningar på deras nivå.

2.4 Rum, miljö, rörelse, samspel och identitet

Länge ansågs det bra med en hemlik miljö i förskolan eftersom familjen sågs som en stabil förebild i det föränderliga samhället. Därför skulle förskolans miljö vara enkel, men det var även viktigt med ordning och renlighet. Barnen i förskolan fick lära sig om hur de skulle upprätthålla ordning och renlighet för att kunna hjälpa till i sina hem. En annan anledning till att förskolan var hemlik berodde på att verksamheten inte skulle uppfattas som skol- och anstaltsliknande, men förskolans miljö har genom historien förändrats (Nordin-Hultman, 2004). I samband med att miljön har förändrats har även barnens möjligheter till lek och rörelse ändrats (Mellberg, 1993). I barnstugeutredningen år 1985 lyftes miljöns betydelse för barns rörelse och lek fram. Utformningen på innemiljön skulle bestå av olika rum där barnen kunde utföra olika aktiviteter och lekar. Förskolans utemiljö planerades utifrån de behov och möjligheter som fanns på gården (Utbildningsdepartementet, 1985). Senare utvidgades synen på förskolans miljö genom att den ansågs påverka barnens trygghet, trivsel och identitetsutveckling. Barnen skulle få tillgång till öppna ytor där det var lätt att ta sig fram och pedagogerna skulle också kunna ändra miljön efter barnens behov. Utegården utformades så

att barnen fick tillgång till olika upplevelser och naturmaterial som skulle ge barnen inspiration till lek (Socialstyrelsen, 1990). Än idag kan det ses att både inne- och utemiljön i förskolan ska vara öppen, laddad och lockande för barnen. Barnen ska få möjlighet till olika aktiviteter och lekar samt kunna få upptäcka saker och känna en trygghet i den omgivande miljön (Skolverket, 2006).

Denna text uppmärksammar hur miljön och dess betydelse för rörelse och lek uppfattats genom tiden. Från den hemlika miljön där ordning och renlighet var viktiga inslag och där utemiljön planerades utifrån de möjligheter som fanns, till en inne och utemiljö som ska vara laddad, öppen och lockande för barnen.

2.4.1 Rörelse, samspel och lek

I läroplanen för förskolan 1998 framhålls det att:

”Förskolan skall erbjuda barnen en i förhållande till deras ålder och vistelsetid väl avvägd dagsrytm och miljö. Såväl omvårdnad och omsorg som vila och andra aktiviteter skall vägas samman på ett balanserat sätt. Barnen skall kunna växla mellan olika aktiviteter under dagen. Verksamheten skall ge utrymme för barnens egna planer, fantasi och kreativitet i lek och lärande såväl inomhus som utomhus. Utomhusvistelsen bör ge möjlighet till lek och andra aktiviteter både i planerad miljö och i naturmiljö” (Skolverket 2006, s. 7).

Eftersom barn är i samspel med miljön spelar det roll hur den är konstruerad då de skapar sig en bild om vad verksamheten innehåller och vad som är tillåtet och inte. Det har därför stor betydelse att pedagogerna utgår ifrån barnen och försöker gynna deras utveckling. Att förskolan har ett mångsidigt material är en förutsättning för att barnen ska kunna använda sig av alla sina uttrycksformer. Genom att tillsammans med barnen forma miljön stimuleras barnen att använda de rum och det material som finns där (Pramling S & Sheridan, 2006). I samband med planering av verksamheten kan pedagogerna se till att barnen får tillfällen att röra sig, leka, öva sina motoriska färdigheter och stärka sin kropp. Om barn inte får dessa tillfällen att röra på sig skulle det innebära att de får svårt att förstå hur deras kropp fungerar och hur den kan användas (Nordlund, Rolander och Larsson 1997).

För att låta barnen utvecklas bör det finnas en bra kvalitet i förskolan anser Skolverket (2006) vilket dem här nedan beskriver i de allmänna råden för förskolan.

”Förskolans utemiljö och lokaler är trygga, säkra, hälsosamma och utvecklande genom att dessa är utformade så att de möjliggör en varierad pedagogisk verksamhet som stödjer både enskilda barns utveckling och lärande samt grupprocesser. Såväl inne- som utemiljö är utformad så att det är möjligt för personalen att ha uppsikt över de barn de har ansvar för att kontinuerligt följa upp och utvärdera om inne- och utemiljö” (Skolverket, 2006, s, 20).

Nordin-Hultmans (2004) forskning kring förskolans miljö visar att den utformas utifrån pedagogernas syn på barnen. De pedagogiska rummen förmedlar oftast något om hur barnen bör bete sig och vad pedagogerna har för förväntningar på barnen. Även om förskolan förespråkar att barn ska vara i samspel med sin omvärld riktas ändå uppmärksamheten oftast på det individuella hos barnen. Det framgår ibland som om personalen inriktar sig på barnets tidigare erfarenheter och kunskaper när de ska hitta förklaring på något. Istället borde pedagogerna fundera på om det är hos barnen orsakerna finns eller om det är förskolans miljö och dess kontext som ska sättas i fokus när det kommer till barnens handlingar och hur de förstås av andra. Det betyder att pedagogerna blir tvungna att ändra sin synvinkel från barnens erfarenheter, kunskaper och utveckling till att se deras möjligheter för de läranden och utvecklingsmiljöer som kan finnas i förskolan. Vidare menar Nordin-Hultman att barn i vissa rum eller vid användning av vissa material framställs som kunniga och påhittiga med en positiv identitet. Barnen tolkas som kreativa, duktiga och ses ha en stor självsäkerhet. I andra rum kan samma barn framstå som likgiltiga, frånvarande och osäkra. De uppfattas då som distraherade och initiativlösa med en negativ identitet. Med detta menar Nordin- Hultman att barn i förskolan uppfattas på olika sätt i olika situationer av pedagogerna. Det medför att en förskola genom miljön kan förmedla hur barn bör uppfattas men även hur barnen förstår sig själva. Barnen i förskolan behöver få ta del av sociala och betydelsefulla relationerna samt att innehållet i verksamheten är skapad så att det finns saker som intresserar dem. Pedagogerna är tvungna att tänka på att barnen i förskolan kommer dit med olika kunskaper i bagaget. Det är dessa olikheter som förskolan är i behov av att ta reda på, så att de kan erbjuda barnen en god miljö på deras villkor (Nordin-Hultman, 2004).

I samband med rörelse och lek visar en studie på att miljön i den svenska förskolan ändå erbjöd barnen många tillfällen till att röra på sig inomhus. I förskolorna finns det nämligen aktiviteter som vattenlek och målning där barnen får använda sig utav kroppen och dess rörelse. Pedagogerna försöker också tillgodose barnens rörelsebehov inomhus genom att utrusta förskolorna med kudrum och lekhallar (Nordin- Hultman, 2004). I Mårtenssons

(2004) studie framhålls också förskolans miljö och barns lek utomhus. Där visar resultatet att den tid förskolebarnen vistas utomhus är begränsad efter rutiner, det vill säga hur dagarna är upplagda. Vid tillfällen då barnen är ute uttrycker de sin lust genom leken. För att deras lek ska bli spännande använder de sig utav miljön på olika sätt. De artefakter som finns på gården har även en betydande roll i barns lek. Förskolan bör sträva efter en gårdsmiljö som är lockande och som barnen kan se som sin egen och utforska. Barn behöver få känna att miljön omkring dem skapar möjligheter att röra på sig fritt.

Att miljön har en betydande roll för barns möjligheter till rörelse, lek och att tolka sin omgivning kan tydligt ses i ovanstående text. Det kan också fastställas att pedagogernas planering av miljön påverkar barnen. Det framhävs att miljön på förskolan ska vara utformad så att barnen ska kunna röra sig fritt, samtidigt som det påpekas att dagarna i förskolan oftast styrs av rutiner. Att barn i förskolan har tillgång till olika material och aktiviteter både inomhus och utomhus, vilka utgår från deras villkor och intresse ses som angeläget då det ska stimulera barnens fantasi, kreativitet, rörelse och lek. Ur texten framgår det också att miljön enligt forskarna ska vara omväxlande och trygg för barnen och planerad så att den tillgodoser både den enskilda individen och kollektivet. Pedagogerna ska se vilka möjligheter miljön ger barnen i deras lärande och utveckling.

2.5 Rörelse, mat och hälsa

Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) är hälsa något som rör individens fysiska, psykiska och sociala tillstånd och inte bara frånvaro av sjukdom eller funktionshinder. Människor mår bra och har en bra hälsa när de tar hand om sig själva och andra (Nationalencyklopedin, 2007). Världshälsoorganisationen (refererad i Rydberg & Sjöholm, 1994) påvisar också att hälsan är för inriktad på enskilda individer och att budskapet för hälsa har blivit att människan ska vara atletisk och snygg. Världshälsoorganisationen framhåller även att hälsa är något för alla och det är ingen människa som ska få någon annan att må dåligt för att själva må bra.

Under de senaste tjugo åren har vårt samhälle ändrats, vilket har medfört att människan idag inte behöver röra på sig lika mycket i vardagen (Ekblom, 2005). En orsak kan vara att intresset för teve, dator och datorspel har ökat. Det förekommer att barn kan sitta långa stunder framför datorn eller teven samt att de sitter där och äter. Det är faktorer som kan bidra

till att barnen blir mer stillasittande och att deras lek och fysiska aktiviteter avtar. Mat som ska bli färdig fort eller mat som redan är färdig blir också vanligare. Om barn ska utvecklas behövs det sund mat och att de rör på sig, men utan att överdriva. Barns mat- och deras rörelsevanor har en betydande roll när det gäller barns vikt och kan vara en orsak till att barn blir överviktiga, men det kan även bero på ärftliga faktorer. Barn med familjemedlemmar som är överviktiga har en ökad risk för att själva bli överviktiga. Övervikt kan också bero på medicinska problem (National Inst. of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, 1997). Oavsett orsak, bör barns övervikt tas på allvar så de inte råkar utför svåra sjukdomar som diabetes, högt blodtryck eller att de utsätts för trakasserier (Gavin, Dowshen och Izenberg, 2004). En studie gjord av Statens folkhälsoinstitut (2005) och Livsmedelsverket (2005) visar att från 1980-talets hälft har barnens övervikt ökat mellan två till fem procent. Idag är cirka 15- 20 procent barn överviktiga och av dessa lider en till fem procent av fetma. Något som kan ha påverkat menar de är att barn äter för mycket energirik mat samtidigt som dem inte rör sig så mycket som de borde. Men att försöka få barnen intresserade av en hälsosam livsstil kan vara svårt eftersom tillgången av godis, glass, snacks och andra sötsaker är stor. I en annan studie framkommer det även att barn får i sig för mycket fett och socker men för lite frukt och grönsaker vilket innebär att barn får i sig för lite vitaminer, mineraler och kostfibrer. Ett barn som är yngre än fyra år bör enligt Livsmedelsverket (2007) få i sig ca 400 gram frukt och grönsaker varje dag.

Vårt intag av mat och dryck har förändrats menar Ekberg och Erberth (2000) vilket även de kroppsliga aktiviteterna har gjort. Detta anser Ekberg och Erberth är något som kan medverka till att individer inte mår bra och att det påverkar den kroppsliga och psykiska hälsan. För att människan ska må bra spelar det en betydande roll hur de väljer att leva. Enligt Socialstyrelsen (2005) har all kroppslig sysselsättning som tillexempel träning, intressen och lek en stor betydelse för hälsan. I samband med rörelse får musklerna tränas och energin i kroppen ökar samtidigt som människan mår bättre och förebygger ohälsa. Även i Statens folkhälsoinstituts (2007) mål för folkhälsan framhävs det att fysisk aktivitet är ett medel för att kunna må bra. Statens folkhälsoinstitut menar att hela befolkningen bör erbjudas alternativ till fysiska aktiviteter av samhället eftersom det i samhället byggs fler hus och trafiken runt områdena blir större vilket minskar möjligheterna för människan att kunna vara ute i naturen. Enligt Skolhälsovården (2002) kan samhället även vara så stressigt att människor måste ta bilen eller andra transportmedel som tåg och taxi för att klara av tidspressen. En följd av detta kan bli att människor inte har tid till att promenera eller cykla vilket i sin tur leder till att de

inte blir så kroppsligt aktiva. Framför allt drabbas barn och ungdomar (Skolhälsovården, 2002). För att skapa motivation till kroppslig aktivitet hos människan så behöver kommunerna enligt Statens folkhälsoinstitut (2005) och Livsmedelsverket (2005) satsa på att få fram en inbjudande miljö som gör det möjligt för alla att vara aktiva. För de yngre barnen kan förskolan vara ett alternativ till att få kunskap om mat, fysisk aktivitet och hälsa. I förskolan ska det finnas tillfällen för barn att vara fysiskt aktiva och enligt Livsmedelsverket (2007) är det rekommenderade behovet för barn cirka 60 minuter per dag. När människan får vara aktiv utvecklar de olika delar av kroppens system men får även uthållighet, kraft, rörlighet och koordination. Det är något som har stor betydelse i vår vardag. Om en individ skulle bli fysiskt inaktiv skulle dessa förmågor försvinna (Rydqvist & Winroth 2002).

Utifrån texten ovan syns det att barnens rörelse har förändrats i takt med samhället. Barn kan idag ägna sig åt aktiviteter som inte kräver att de rör på sig och färdig mat eller snabbmat är något som blir vanligt. Det kan också utläsas att rörelse och matvanor kan vara orsaker som bidrar till övervikt hos barn, men även att det finns fler faktorer som kan bidra till att barn blir överviktiga. Det blir tydligt att barn ska äta bra mat och röra på sig för att må bra.

2.6 Problemformulering

Utifrån litteraturbakgrunden vill vi genom denna studie söka svar på följande:

- Hur tänker pedagogerna om begreppet hälsa och hur kan förskolan bidra till en sund hälsa?
- Hur ser pedagogerna på barn och rörelse utifrån den dagliga verksamheten?
- Vilken betydelse tillskriver pedagoger miljön i samband med barns rörelse?

3. Metod

I detta kapitel tar vi upp hur vi har gått tillväga när vi gjort urvalet, datainsamlingarna och de etiska övervägandena samt hur vi bearbetat vårt empiriska material. Vi kommer även att beskriva våra reflektioner av den valda metoden.

3.1 Urval

De förskolor vi valde ut skedde slumpmässigt. Vi började med att leta upp olika förskolor i telefonkatalogen och ringde runt till dem. Vi fick ringa runt till ett par förskolor innan någon ville eller hade tid att vara med i vår undersökning. Därefter var det rektorn som valde ut vilka pedagoger som skulle delta.

Vår undersökning ägde rum på tre förskolor som var placerade både i och utanför stadskärnan i vår närmiljö. Vi har intervjuat tio pedagoger från sju olika avdelningar. Detta för att få ett större material att arbeta med. Vi har även valt att observera inne och ute miljön på de avdelningar där de intervjuade pedagogerna arbetar. Sammanlagt blev det sju olika innemiljöer som observerades och tre olika utemiljöer som observerades.

Anledningen till att vi intervjuade pedagoger från de olika avdelningarna var för att få en bild av hur de arbetar med rörelse och hälsa. Att vi valde observationer var för att få en bild av hur de valt att utforma avdelningarnas miljöer för att främja barnens rörelser. De förskolor vi har gjort vår studie vid har olika inriktningar och barngruppernas ålder varierar från 1-6 år. För att skydda avdelningarnas identitet har vi valt att namnge dem med bokstäver.

Den första förskolan ligger utanför stadskärnan och har tillgång till en stor utegård. De arbetar med idrott och miljö som inriktning och har tre avdelningar. Här intervjuade vi tre pedagoger som arbetar på avdelning A respektive avdelning B. På avdelning A, där två pedagoger intervjuades, är barnen mellan 3-6 år. Avdelning B har barn som är i åldrarna 1-3 och en pedagog intervjuades här.

Förskola två har sex avdelningar och arbetar med grön flagg vilket innebär att de är miljöinriktade. Den ligger inne i stadskärnan och har tillgång till två stora gårdar ute. Vi

intervjuade här fem pedagoger som kom från fyra avdelningar. På avdelning C arbetade en av de pedagoger vi intervjuade och barn på avdelningen är mellan 1-5 år. Barnen på avdelning D är i åldrarna 3-5 år och från denna avdelning intervjuade vi två pedagoger. Den tredje pedagogen kommer från avdelning E där barnen är 3-6 år gamla. På avdelning F blev en pedagog intervjuad och barnen på denna avdelning är mellan 2,5-5 år gamla.

Den tredje förskolan är kulturinriktad vilket innebär att förskolan använder kulturen som redskap för att behandla och stimulera kunskap men även för reflektion. Förskolan, som har fyra avdelningar ligger utanför stadskärnan och har en stor gård ute. Avdelning G har barn som är 2-3 år gamla. Här blev en pedagog intervjuad. På avdelning H blev en pedagog intervjuad och här är barnen i åldern 3-6 år.

3.2 Datainsamling

Till vår undersökning har vi använt en kvalitativ fallstudie där informationen bland annat hämtades från intervjuer. Enligt Merriam (1994) får vi genom en kvalitativ fallstudie reda på informanternas ståndpunkter och uppfattningar. För att få så mycket information som möjligt från informanterna valde vi att använda oss utav semistrukturerade intervjuer. Denscombe (2000) beskriver att semistrukturerade intervjuer består av färdigställda frågor som informanterna kan svara öppet på. Vidare påpekar Denscombe att de som intervjuar tvingas vara flexibla när de ställer sina frågor. Genom att använda denna metod fick vi en inblick i pedagogernas tankar och idéer kring de frågor vi ställde dem. Vid en kvalitativ intervju skapas det enligt Pantel och Davidson (2003) ett samspel mellan intervjuaren och informanten.

För att fånga upp det som framfördes under intervjuerna använde vi papper, penna och en diktafon. Under tiden en av oss skrev samtalande den andra med informanten vilket gjorde att vi hela tiden bibehöll ögonkontakt med den intervjuade. Vi kunde även koncentrera oss på det informanten berättade och på så sätt minska risken för att förlora värdefull information. Men med tanke på att det kunde vara svårt att hinna skriva ner allt använde vi också en diktafon. Detta för att vara säkra på allt som nämndes kom med på ett korrekt sätt. Även Pantel och Davidsson (2003) anser att diktafonen kan vara till hjälp när svaren från informanterna ska registreras. Enligt Denscombe (2000) ger diktafon även en fullständig dokumentation av den information som kommer upp vid intervjutillfällena.

Vi valde också att ha ostrukturerade observationer till undersökningen vilket gjorde att vi kunde hämta information i stora mängder kring ett valt område. I vår undersökning gällde det förskolornas miljöer. Enligt Pantel och Davidson (2003) ska det vid dessa observationer inte användas ett observationsschema men påpekar samtidigt att det nästan är omöjligt att få med allt även för en erfaren observatör. För att vi skulle få med så mycket som möjligt skrev en av oss skrev ner exakt allt den såg i de olika rummen på avdelningarna. Men också om rummets yta var stor eller liten för barnen att röra sig på. Under tiden ritade den andra upp hur miljön var utformad och var sakerna var placerade, detta gjordes både på inne och utemiljön. Vi fick tillslut ihop 48 sidor med text och 10 sidor med ritningar.

Utifrån denna metod fick vi ett komplement till den information som informanterna gett oss under intervjuerna. De observationer vi gjort kommer inte att beskrivas ingående utan kommer att användas som ett stöd i våra tolkningar och vår diskussion.

3.2.1 Etiska överväganden

Eftersom vi måste ta hänsyn till sekretess lag som finns har vi valt att hantera all den information vi fick via intervjuer och observationer konfidentiellt. Det informerade vi informanterna om innan intervjutillfället. Allt material kommer att raderas/förstöras efter bearbetning. Till de intervjuade pedagogerna har vi informerat om vårt arbete och dess syfte och skickat ut intervjufrågor. Anledningen till att vi skickade ut intervjufrågorna var för att pedagogerna skulle få en chans att förbereda sig. Vi frågade även om tillstånd att använda diktafon under intervjun eftersom alla inte känner sig bekväma att prata under tiden de blir inspelade.

Under observationerna var barnen närvarande men eftersom vi inte beskrev vad barnen gjorde eller var de befann sig i rummet valde vi att inte informera föräldrarna. Men innan vi började observera miljön frågade vi pedagogerna på avdelningarna om det gick bra att vi observerade miljön. Det fick tillåtelse till så länge vi inte fotograferade barnen eller något i rummen.

3.3 Bearbetning av det empiriska materialet

För att vi skulle kunna analysera våra data började vi med att transkribera vårt material som tog 3 timmar. Vi skrev ner exakt vad informanterna hade sagt under intervjuerna genom att lyssna av diktafonen. När vi var färdiga hade vi sammanlagt 24 sidor. Vi gick igenom materialet för att sedan skicka ut det till informanterna så att dem kunde läsa igenom och godkänna det. Därefter läste vi igenom materialet många gånger, detta för att kunna upptäcka olika nyckelbegrepp. Nyckelbegrepp är sådant som återkommer under intervjuerna. Efteråt delade vi in dessa i olika teman vilka är: Att få röra på kroppen, Hälsa och rörelse, Planerad och oplanerad rörelse, Aktiva pedagoger, Rörelsebehovet inomhus får anpassas och Miljöns möjligheter ute.

3.3.1 Kritiska reflektioner av val av metoder

Nu i efterhand har vi upptäckt att valet av intervjumetod har haft både fördelar och nackdelar. I samband med intervjuerna på förskola två uppstod en situation som både fick negativa och positiva konsekvenser. Det negativa var att intervjun ägde rum i förskolans personalrum vilket medförde att det kom in pedagoger och deltog i konversationen utan att förstå att det var en intervju. Detta gjorde att vi efteråt fick ta reda på ifrån vilka avdelningar pedagogerna kom ifrån samt be om deras godkännande att delta i undersökningen. Det som var positivt var att denna intervju gav oss mycket information som vi har kunnat använda i vår studie.

En annan nackdel som vi upptäckte var att vi som oerfarna intervjuare hade svårt att ställa följdfrågor. Under bearbetningen av materialet kom vi fram till att det hade varit bra med följdfrågor eftersom vi då hade fått djupare information från de intervjuade personerna. Vidare fann vi att denna metod var mycket tidskrävande eftersom det tog långt tid att transkribera intervjuerna. Ytterligare en nackdel vi stötte på när vi transkriberade intervjuerna var att vi emellanåt fick det svårt att uppfatta vad pedagogerna sade. Orsaker till detta kan enligt Pantel och Davidsson (2003) vara att talspråket oftast består utav grammatiska fel och att meningar inte alltid avslutas. Vidare menar Pantel och Davidsson att gester och mimik försvinner vid transkribering. Något som vi inte tror har haft någon större inverkan på vårt resultat.

Utifrån den erfarenhet vi hade transkriberade vi ner intervjuerna utan att ändra något. Vi lämnade detta material till informanterna att läsa igenom och samtidigt informerade vi att det bara var ett utkast de fått. Detta gjorde vi för att bekräfta att den information vi fått var korrekt uppfattad. Denna handling ledde till att vi fick skriva om några intervjuer eftersom informanterna inte tyckte det fanns något sammanhang i texten. Vi valde då att ändra talspråk till skriftspråk för att få texten att flyta. Enligt Bjurwill (2001) går det att ändra talspråk till skriftspråk bara innehållet inte ändras. Om innehållet förändras finns risken att informanterna hör av sig och säger att vi har citerat dem fel menar Bjurwill. För att vara säkra på att inte innehållet hade förändrats valde vi att än en gång ge ut de omskrivna intervjuerna till informanterna. Allt detta gjorde att vi blev extra uppmärksamma på skillnaden mellan talspråk och skriftspråk vid analysen av den empiriska delen.

4. Resultat

I denna del kommer vi att redovisa informanternas åsikter under olika teman och kategorier. I slutet av varje kategori kommer en kort sammanfattning som följs av en tolkning där vi kopplar samman litteraturen med informanternas tankar. I slutet av kapitlet finns det en sammanfattning av vårt resultat.

4.1 Att man får röra på kroppen

Kapitlet beskriver några av informanternas tankar om rörelse. Vi kan se att informanterna har två olika sätt att se på rörelse.

4.1.1 Glädje och inspiration

Gemensamt för dessa informanter är att de ser rörelse som något lustfyllt. De kopplar samman rörelse med lust.

- Det är glädje och inspiration. Det är olika för barn och vuxna. För vuxna känner jag att det är väldigt viktig för oss alla. Vi behöver ut och rör på oss varje dag. För barn känner jag också att det är väldigt viktigt att de får röra sig både inne och ute (Pedagog 9).
- Det allra första är att man ska ha roligt. Vi är mycket för rörelse och det beror nog mycket på att vi tycker om att vara ute. Man ska tycka att det är roligt. Det beror ju mycket på oss också (Pedagog 1).
- Rörelse för mig är rörelse både ute och inne. Det är motion och glädje men också gemenskap eftersom man utövar det tillsammans (Pedagog 10).
- Jag är väldigt positiv till rörelse. Mina tankar är att det är roligt, skönt och det är viktigt för hälsan att röra sig. Det är olika vad man känner, men jag tycker det är roligt med rörelse (Pedagog 4).

De här informanterna ser rörelse som något som ska vara lustfyllt. Informant 9 tycker att rörelse ska skapa intresse och att det är något som är angeläget för både barn och vuxna. Vidare menar informanten att rörelse inne och ute är mycket betydelsefullt för barn och något som fordras varje dag. För informant 10 står rörelse för träning, vilket informanten anser kan göras både inomhus och utomhus. Informanten framhäver också att rörelse är något som väcker lust och något som kan göras ihop med andra. Informant 1 menar att intresset för rörelse beror mycket på hur pedagogerna ser på rörelse. Medan informant 4 anser att rörelse ska vara något som är roande och behagligt samt något som är bra för välbefinnandet.

4.1.2 Att man är i rörelse

Några av informanterna har kommit in på att rörelse är att rör på sig, men deras tankar om rörelse skiljer sig ändå åt.

- Rörelse är egentligen allt barn gör. När de är ute, när de leker eller när det är planerat som till exempel vid gymnastik. Men det är mer spontant när de leker ute (Pedagog 6).
- Ja, det är att man ska röra på sig. Att man är i rörelse (Pedagog 3).
- Det är mycket viktigt med rörelse för barnen. De får utlopp för alla sina vida gester och sitt behov för att fara runt. De måste få utlopp för att springa omkring innan de kan sitta ner med penna i handen och skriva. Det är alltså viktigt att röra sig (Pedagog 5)
- Man är i rörelse hela tiden när man är ute och leker och springer. Det är viktigt att röra på sig för inläringen. Rörelsen har också betydelse för språket och reflexerna. Om du inte har utvecklat en sorts reflex så kan du inte göra nästa grej (Pedagog 2).
- Att få röra sig. Att få röra på kroppen fritt och efter instruktioner (Pedagog 8).
- Det är viktigt med rörelse. Har man inte en del rörelser eller inte rör sig som de andra drabbar det leken. Då kanske man inte kan vara med och springa eller klättra. Vi har

mycket rörelse utomhus. När man är ute blir det en annan sorts lek och andra konstellationer i leken. Då får många barn vara med och leka (Pedagog 7).

Informanterna förknippar ordet rörelse med att röra på sig. Informant 6 menar att barn är i rörelse hela tiden. Allt de håller på med har med rörelse att göra. Informanterna 6 och 8 framhäver att det finns två typer utav rörelse. Dels finns den planerade rörelsen och dels den spontana rörelsen. Informant 5 menar att barn är tvungna att röra på sig för att kunna stilla sitt rörelsebehov. Om barnen inte får tillfällen till det kan de enligt informanten inte heller sitta still. Att rörelse har stor betydelse för barns inläring och reflexer framhåller informant 2. Informanten poängterar att barn är tvungna att ha vissa reflexer för att kunna lära sig andra. Vidare betonar informant 7 att rörelse har en stor betydelse för barnens lek. Informanten framhåller att barn inte kan delta i lek tillsammans med andra barn om de saknar vissa rörelser.

Tolkning

Några av informanterna framhäver att rörelse är när en person rör på sig. Barn behöver röra sig varje dag, både utomhus och inomhus menar informant 9. Samtidigt påpekar informant 6 att barn rör sig oavbrutet. Vad informanterna vill lyfta fram med detta är att barn rör sig hela tiden och behöver få göra det. Vidare tolkar vi det som att informanten tror att barn inte alltid är medvetna om att de är i rörelse eftersom rörelse sker spontant i lek eller när de med sin kropp undersöker omgivningen på olika sätt. Även Rasmussen (1993) påstår att barn genom sin kropp får erfarenhet om sin omgivning, sig själva och det de klarar av. Samspelet mellan barn och vuxna kan påverka vilken kännedom barnen får om sina kroppar. Genom att barn leker och umgås med andra barn och pedagoger i förskolan skapas ett samspel mellan dem vilket medför att de lär av varandra, menar informant 7. I informantens svar kan vi tydligt se ett kulturellpsykologiskt perspektiv på barns utveckling och lärande, då informanten anser att barn lär sig i samspel med andra människor. Informanten anser också att barn som inte rör sig som sina kamrater kan bli utstötta från sina kamraters lek. Därför är rörelse mycket viktigt för barnen hävdar informanten. Vad vi tror informanten menar med detta är att de barn som inte har samma möjligheter till lek som andra barn kan utsättas för risken att inte utveckla ett socialt samspel med andra. Det är därför bra att barnen leker med andra eftersom de då lär sig av varandra och därmed utvecklas både socialt och mentalt, anser Lillemyr (2002) och Granberg (2000).

Vi kan även se att flera informanter kopplar rörelse till något som ska vara lustfyllt. Dessutom framhåller informant 4 att rörelse är bra för välbefinnandet. Fröbel (1995) tar upp ett liknande synsätt när han framför att leken är det som väcker lust, frihet och välbefinnande hos barnen. Vidare finner Fröbel att barn behöver rörelse för att kunna få sitt rörelsebehov tillfredställt. Utifrån det här får informant 5 stöd i sin uppfattning om att barn är tvungna att få tillgång till rörelse för att stilla sitt behov av detta. Informanten tar även upp att barn måste få röra på sig för att sedan kunna sitta stilla. I informanternas resonemang kan vi tyda att rörelse och lek är två viktiga delar i barnens fysiska och psykiska hälsa. Det framkommer att rörelse och lek är nödvändigt för att barnen ska må så bra som möjligt. Utifrån informanternas svar finner vi dessutom att barns möjlighet till rörelse kan påverka deras koncentration. Ur resultatet kan vi också se att informant 2 betonar barns utveckling av reflexer. Informanten anser att barn ska gå igenom stadier för att kunna fortsätta till nästa steg i utvecklingen av olika reflexer. Samma informant påpekar att inläringen påverkas av rörelser. Denna tankegång kan vi koppla samman med det utvecklingspsykologiska perspektivet, där det framgår att barns motoriska utveckling sker i olika steg och att inget steg går att hoppa över eftersom de följer varandra. Själva tror vi att det är bra om barnen går igenom de olika stadierna för den motoriska utvecklingen. Men samtidigt anser vi att alla barn inte måste gå igenom dessa stadier för att kunna gå vidare till nästa steg. Alla barn är olika och utvecklas på olika sätt. Det gäller även i utvecklingen av rörelser. Något som en pedagog bör vara medveten om när han/hon tittar på barnens utveckling. Genom resultatet har vi också konstaterat att informanterna delar in rörelse i två olika sorters rörelse. De menar att det finns den planerade rörelsen och den spontana rörelsen. I samband med de planerade rörelserna nämns bland annat gymnastik och vid de oplanerade nämns leken.

4.2 Hälsa och rörelse

Det här kapitlet handlar om informanternas tankar kring hälsa. Vi kan se att informanternas tankar om vad hälsa är skiljer sig åt.

4.2.1 Viktigt för att må bra

Några av informanterna menar att hälsan har en stor betydelse för hur man mår.

- Ja, det är ju viktigt. Hälsan är viktig för att man ska må bra. En bra hälsa är det viktigaste som egentligen finns. För mår man inte bra har man inte en bra hälsa och då är ingenting roligt. Därför är det viktigt att man redan nu tänker på det för att kunna må bra i framtiden (Pedagog 4).
- Först och främst vill man vara frisk. Hälsa ingår både för vuxna och barn. Det är att må bra i både kropp och själ. Jag tror mycket på att om man är positiv själv och mot andra så mår man bättre själv. I hälsa ingår också motion, mat och framför allt det sociala (Pedagog 9).

Informanterna påvisar att hälsa är en bidragande faktor till att man mår bra. Informant 4 anser att hälsan påverkar en persons livsglädje och att man därför tidigt ska försöka göra något åt det. Enligt informanten är även hälsa något som berör alla människor. Informanten 9 menar däremot att förhållningssättet mot sig själv och andra kan bidra till hur en person mår. Informanten lägger också stor vikt vid interaktioner mellan människor.

4.2.2 Nyttigt att röra på sig

Genom att röra på sig kan hälsan förbättras. Det framhåller ett par av de intervjuade informanterna när de påpekar att det är nyttigt för hälsan att röra på sig.

- När det gäller hälsa så är det nyttigt att röra på sig och vara ute (Pedagog 1).
- Ja, då tänker man hälsosamt, att man ska vara nyttig och där kommer egentligen rörelse också in. Det har och göra med livsstilen också, att man försöker leva ett hälsosamt liv (Pedagog 3).

Informanterna anser att det krävs rörelse för att må bra. Informant 3 framhåller bland annat att sättet människor lever på har en effekt på deras hälsa.

4.2.3 Att man har en bra kost och rör på sig

En del informanter såg ett samband mellan en bra kost och behovet av att röra sig, eftersom dem påpekade att hälsan blir bättre genom rörelse och bra mat.

- Hälsan blir bättre om man rör på sig och äter mindre sötsaker samt att man har en bra kost (Pedagog 2).
- Ja, att äta nyttigt och att röra på sig, att man är ute och motionerar (Pedagog 8).
- Det är när man mår bra, får vara frisk och kunna vistas i frisk luft. Men också mat, att man ska kunna äta gott. Det handlar inte bara om att äta rätt utan man ska kunna unna sig att äta gott någon gång. Men det där goda ska man inte äta sju dagar i veckan utan man spar sig till helgen. Det är lite som barnen har det hemma. De flesta i alla fall (Pedagog 10).
- Vi har alltid fräscha grönsaker och försöker lägga upp det lite trevligt för att grönsakerna ska se inbjudande ut (Pedagog 3).
- Vi fick Grön Flagg så förra året jobbade vi mycket med hälsan. Det var mycket att vi skulle få bort sockret ur maten och införa mer grönsaker (Pedagog 4).

Informanterna framhäver att kost och rörelse hjälper till att främja hälsan. Informant 10 menar att kosten är betydelsefull för hälsan men att det även ska finnas tillfällen till att få ta del av det goda. Informanterna 2, 4 och 10 menar att barn bör äta mindre socker och mer grönsaker. Informant 8 lyfter även att rörelse påverkar hälsan.

4.2.4 Stress och utrymme

Barn kan vara stressade idag och därför är det bra att ge dem utrymme där de kan få lugn och ro. Detta tog några informanter upp under intervjuerna.

- Barnen ska få lugn och ro, vilket inte alltid är det lättaste med 20 barn. Man ska ge barnen utrymme att antingen vara ensamma eller att vara två och två. Man ska försöka ge utrymme till sådant också. Då kanske det inte alltid är 10 barn i samma rum. Man jobbar för att dela på dem (Pedagog 5).

- Om just detta med rörelse och hälsa så tycker jag stress är en viktig punkt idag eftersom många barn är stressade. Många aktiviteter som vi erbjuder barnen är att måla, klippa och klistra men det ska vara på deras initiativ. Vi tycker det är avstressande för dem. Vi brukar också ha en lugn stund innan maten. Vi lyssnar då på lugn musik så barnen får gå ner i varv (Pedagog 4).

Informanterna tycker att det behövs mindre stress och mer utrymme för barnen i förskolan. Genom att dela upp barnen kan de få det utrymme de behöver tror informant 5. Den andra informanten framhåller att en lugn stund är det barnen behöver för att hålla stressnivån nere. De menar att barn måste få tillåtas att vara ensamma eller i mindre grupper för att de ska må bra.

Tolkning

Vi kan se att informanterna är överens om att hälsa är något som behövs för att må bra. Men vi kan se att de berättar om hälsa ur olika synvinklar. Enligt informant 4 är hälsa något som angår alla människor samt något som skapar livsglädje hos oss. Hur vi människor lever våra liv påverkar vår hälsa. Det informanten menar med detta är att livsstilen är en avgörande faktor för hur en människa mår. Det vill säga att en bra hälsa medför att en person känner sig glad och frisk. Någon som instämmer är Världshälsoorganisationen (refererad av Nationalencyklopedin, 2007) eftersom de menar att hälsa berör alla människor men är samtidigt något som är väldigt individuellt. Enligt dem uppnås hälsa när en person mår bra kroppsligt, mentalt och socialt. Hos informant 9 finner vi att hälsa uppnås när det finns en positiv inställning till både sig själv och andra.

Informanterna 1 och 3 framhåller att det krävs rörelse för att få en bra hälsa och för att må bra. Genom att vara fysiskt aktiv tränas musklerna och kroppen får mer energi hävdar Socialstyrelsen (2005). Att rörelse är bra för hälsan är de flesta vuxna människor medvetna om och som Langlo m.fl. (2002) påpekar är det även viktigt att barn också får möjlighet att utveckla en förståelse om detta. Enligt ett par informanter hör även kosten ihop med rörelse och hälsa. De anser att människan genom kost och fysisk aktivitet kan förebygga ohälsa, något som vi håller med dem om. Vi kan även se en koppling mellan hälsa och stress. Enligt informant 4 och 5 är dagens barn stressade och för att minska denna stress kan pedagogerna i förskolan ge dem mer utrymme. Ett sätt att förveckla detta kan enligt oss vara att dela upp

barnen i mindre grupper eller låta dem vara för sig själva. Alltså tillåta barnen att få ha lugna stunder under dagen de vistas på förskolan. Enligt informanterna kan detta få barnen att känna sig mindre stressade och få dem att må bra. Vi anser denna punkt är en viktig punkt som alla pedagoger bör tänka på.

4.3 Planerad och oplanerad rörelse

Detta avsnitt behandlar hur de intervjuade pedagogerna arbetar med rörelse på olika sätt. Vi kan konstatera att gemensamt för informanterna är att de arbetar både med organiserade och oorganiserade rörelser.

4.3.1 Man kan också ta in rörelse i samlingar

Det framgick i samband med intervjuerna att ett par av informanter anser att det kan skapas rörelsestunder även i samlingar.

- Man kan också ta in rörelse i samlingar genom att man till exempel får hoppa lika många hopp som sin ålder (Pedagog 1).
- Det går inte att röra sig inne så som man kan göra ute. Vi kan inte låta dem rusa runt mellan rummen och springa där inne. Det går inte och därför får vi utnyttja dessa samlingar till att ha stora rörelser (Pedagog 5).
- Om man har samlingar kan man planera in något som har med rörelse att göra. Men då är det klart att man inte kan ha med hela gruppen utan man får dela upp sig. Man får göra det i mindre grupper och då kan man göra flera övningar och rörelser (Pedagog 6).
- Efter maten när de små sover så har vi samling med de lite äldre barnen. Då har vi ofta rörelse, rytmik, fingerlekar, sagor och ramsor. Någon gång i veckan delar vi upp barnen och har samlingar med de olika grupperna. Då kan det hända att vi har rörelse med dem. Men det händer inte så ofta eftersom vi har leken (Pedagog 4).

- Vid samlingar gör vi någon lek som har med rörelse att göra (Pedagog 8).

Informanterna anser att det finns olika tillvägagångssätt att ta in rörelse i verksamhetens samlingar. Informant 5 menar att det finns större möjligheter för barnen att tillgodose rörelsebehovet utomhus än inomhus. Enligt informanten ska det finnas möjlighet att få detta behov tillfredställt även inne och då kan samlingar med rörelse vara ett alternativ. Några av informanterna poängterar att det finns olika sorters rörelse och rörelselekar som kan tillämpas vid samlingar. Samtidigt påpekar informant 6 att samlingarna borde göras i smågrupper.

4.3.2 Sedan har vi gymnastiksalen och lekhallen

Några av informanterna nämner att de ibland använder sig utav gymnastiksalen för att ha rörelse med barnen. Vi var nyfikna vad de gjorde på sina gymnastikpass.

- Sedan har vi gymnastiksalen. Man kan ju dela upp barnen i olika stationer och planera vad man kan göra (Pedagog 1).
- Det blir lite annorlunda eftersom det finns ribbstolar, större mattor och redskap där. Man kan också använda bollarna på ett annat sätt (Pedagog 2).
- En gång i veckan har vi planerad rörelse med de små barnen. Då är vi ute i lekhallen och har rörelsesånger eller miniröris med Friskis och Svettis. Vi har också övningar där de lär sig att ta på varandra (Pedagog 3).
- De äldsta barnen har gymnastik en gång i veckan och då går vi upp till en liten gymnastiksal här uppe. Det är jag som har gymnastiken just nu och nu har vi haft MTI- gymnastik. Det är ett rörelseprogram med Christer Sandberg och MTI står för motorisk träning och inläring. Vi håller på med gymnastiken ett tag för att barnen ska lära sig och automatisera rörelserna. På våra avdelningar har vi även många rörelse-skivor som barnen kan spela. Barnen har då egen gymnastik i leken (Pedagog 4).
- Vi har olika rörelselekar och använder oss också utav MTI. Där får barnen träna grundrörelser som krypa, åla, kunna gå ordentligt och springa ordentligt (Pedagog 5).

- Våra barn tycker till exempel om att göra hinderbanor så det brukar vi ha rätt ofta. Då får barnen gå balansgång på bänkar eller hoppa harskutt över bänkarna. De kan också få krypa i tunnlar och hoppa på ett ben i rockringar (Pedagog 6).

En del informanter använder sig utav gymnastiksalen eller lekhallen när de har rörelse med barnen. Det finns fler möjligheter i gymnastiksalen och planeringen kan göras på ett helt annat sätt poängterar informanterna 1 och 2 under intervjun. Informanter 3 och 4 använder rörelseprogram i samband med gymnastiken, var av en använder det i gymnastiksalen. Enligt informanterna används rörelseprogrammet för att låta barnen träna på de motoriska rörelserna och lära sig dem utantill. Informant 4 menar dessutom att det kan finnas tillgång till olika rörelseprogram för barnen så att de själva kan göra dem. Informant 5 betonar att de har rörelsesånger eller rörelseprogram för att barnen ska få röra på sig. Informant 6 tar även till olika redskap som hjälp vid sina rörelsestunder med barnen vilket uppskattas av barnen menar informanten.

4.3.3 Ute rörelser

Det var även informanter som under intervjuerna påpekade att de hade rörelse utomhus. Vi kan konstatera att det rör sig om olika sorters rörelser.

- Vi är ute på gården varje dag och då är det naturlig rörelse. Vi har ganska fin gård här ute eftersom det är kuperat och så (Pedagog 3).
- Varje vecka går vi i väg på promenad till en backe. Vi promenerar dit i barnens takt. I våras hade vi varannan eller var tredje vecka planerad verksamhet ute med rörelse, då fick alla vara med. Vi hade då lite längdhopp, barnen fick krypa i tunnlar, kasta lite saker och vi försökte också ha lite höjdhopp. Allt detta fick barnen göra gemensamt. Genom denna planerade verksamheten kan man ju få med mycket och barnen får träna på att ha roligt tillsammans (Pedagog 9).
- Vi har också åkt till skogen. Vi har åkt dit rätt ofta eftersom det är vårt nya tema för Grön flagg. Vi har åkt dit med bussen och ofta har det blivit samma ställe. När vi åker

till skogen är det inte för att gå långa motionsspår utan för att vara där och leka. Barnen klättrar då på stenar eller bygger kojor. Förra gången vi var där hittade de en jättestor håla. Det blev en bassäng som alla hoppade i (Pedagog 4).

- Vi har haft rörelse med matematik ute på gården. Då har vi format våra kroppar som siffror. Vi har också satt ut olika siffror och låtit barnen göra olika rörelse från ena siffran till den andra. På vintern kan barnen åka pulka upp och ned från backen. Innan vi går in brukar vi ta motorikbanan eller springa i backen. Det behöver inte vara så mycket. Hela tiden har man i bakhuvudet att man måste röra sig varje dag (Pedagog 1).
- Vi är ute varje förmiddag och eftermiddag. Ute har vi gemensamma lekar som till exempel katt och råttor. Det är spontana lekar men barnen får även leka själva (Pedagog 10).
- Vi har som mål att lämna stället varje vecka. Antingen tar vi en promenad eller går och leker någonstans. Det finns en backe här bakom som vi brukar gå till. Detta är också rörelse. Vi åker också buss till skogen (Pedagog 5).

Informant 3 anser att barnen kan röra sig på ett annat sätt när de är ute, då miljön är utformad annorlunda. De kan då röra sig på ett mer naturligt sätt. Dessutom poängterar informanterna 1,4 och 9 att planerade rörelsestunder även kan genomföras utomhus. Utav dessa tre informanter påpekar 1 och 4 att barnen får leka och göra vad de vill även om pedagogerna har planerat att åka iväg någonstans. Det blir rörelse för dem ändå menar informanterna. Informant 10 menar att det är viktigt att låta barnen leka själva men även tillsammans med vuxna. Vidare anser informant 9 att planerade rörelsestunder kan lära barnen olika rörelser samtidigt som de kan uppleva ett samspel med andra.

4.3.4 Vi ger leken väldigt stort utrymme

Några av informanterna nämner under intervjuerna att de använder sig utav rörelse och lek när de arbetar.

- Man rör ju sig hela tiden i leken. När det är små barn som vi har måste det börja med lek (Pedagog 1).
- Leken är det viktigaste här hos oss. Vi ger leken väldigt stort utrymme och i leken kan barnen röra sig, både inne och ute. Barnen rör sig mycket automatiskt i leken tycker jag (Pedagog 4).
- Barnen får leka fritt varje dag (Pedagog 8).
- Det ska inte vara någon elitidrott. Det ska vara på lek hela tiden. Det handlar ju mycket om det (Pedagog 2).

Alla informanter menar att barn ska få tillgång till att leka på förskolan. De menar att leken borde vara med i olika rörelsemoment. Det kan vara antingen spontant som informanterna 4 och 8 uttrycker eller planerat som informant 1 och 2 påpekar.

Tolkning

I studien kan vi se att informanterna har både planerade och oplanerade rörelser i sin verksamhet. Vi finner att de flesta av informanterna använder planerade rörelser i samlingar, gymnastik, rörelselekar eller i rörelseprogram. Att ha planerade rörelser inomhus kan tillfredställa barnens rörelsebehov när de inte är ute och rör sig, menar informant 5. Samtidigt menar informanterna 4 och 9 att barnen genom de planerade rörelserna får möjlighet att utföra

olika sorters rörelse. Vidare tror de att barnen även får känna en samhörighet i gruppen. Vi kan även se att flera informanter anser att rörelseprogrammen ger barnen möjligheter att öva upp sina motoriska färdigheter men också att automatisera rörelserna. Av detta tolkar vi att informanterna är mycket medvetna om att barn har ett stort rörelsebehov även inomhus. Eftersom informanterna planerar sin verksamhet efter förskolans förutsättningar kan barnen få tillfällen till rörelse, lek, motoriska övningar och på så sätt stärka sin kropp. Om de inte skulle få dessa tillfällen till rörelse kan förståelsen och användningen av kroppen vara svårare att ta till sig för barnen, menar Nordlund m.fl. (1997). Informant 3 framhäver en åsikt om att barnen utomhus kan röra sig annorlunda jämfört med när de är inomhus. Informanten anser att detta kan bero på att utomhusmiljön är konstruerad på ett annat sätt vilket bidrar till att barnen rör sig mer naturligt. Det framkommer även att informanterna 1, 4 och 9 kan tänka sig ha planerade rörelser utomhus. Informanterna 1 och 4 poängterar att barnen kan få möjlighet till spontana rörelser även om pedagogerna har en planerad aktivitet. I de spontana rörelserna nämner flera informanter leken. De anser att barn ska få möjlighet att leka på förskolan och att leken kan kopplas samman med rörelse. Vi kan uppfatta att Langlo m.fl. (2002) har en liknande syn eftersom de anser att kroppen och rörelserna är nödvändiga för barnens lek. Leken bidrar till att barnen undersöker och vidareutvecklar sig själva hävdar dem. Informant 10 menar att barn borde få tillgång till att leka med både vuxna och barn. Något som vi kan tolka utifrån detta är att pedagogerna ser leken som viktigt och någonting som är en del av de spontana rörelserna. Men också något som kan bidra till ett samspel mellan både barn och vuxna.

4.4 Aktiva pedagoger

I detta kapitel beskriver informanterna om hur de gör barn och föräldrar delaktiga i deras verksamhet.

4.4.1 Vi kan säga att vi försöker arbeta medvetet

Ett antal av pedagogerna tar upp att de försöker arbeta aktivt för att medvetandegöra föräldrar och deras barn om vikten att äta rätt och röra på sig.

- Vi försöker att arbeta medvetet och utgå från barnens nivå (Pedagog 3).

- Vi har haft en del barn som har varit överviktiga, där föräldrarna inte har sagt någonting. Då har vi haft ett samtal med föräldrarna där vi tagit upp om mat och motion (Pedagog 2).
- Barn rör inte på sig så mycket hemma. De går inte så mycket utan åker vagn tills de är tre till fem år. En del barn bärs in här på förskolan när de är fyra och fem år. För att medvetandegöra föräldrarna om att de bär in sina barn frågar vi barnen om de inte har några ben idag. Det är viktigt att både medvetandegöra föräldrar och barn om detta. Vi pratar mycket om rörelse och hur viktigt det är att röra på sig men även hur viktigt det är att äta grönsaker, potatis och kött för att stärka skelettet. Som jag sa innan rör sig barn inte lika mycket hemma eller i skog och mark och därför är det viktigt att vi tar med det här på förskolan (Pedagog 9).
- Personalen skall inte bara stå där rakt upp och ner utan de ska själva vara aktiva (Pedagog 7).

Informanterna 2 och 9 menar att barn behöver kunskap om rörelse och matvanor eftersom de inte alltid har med sig det hemifrån. De anser att förskolan har en uppgift att informera föräldrar och barn om varför det är viktigt med bra mat och rörelse. Informanterna 3 och 7 påpekar att de kan inspirera barnen till rörelse genom att utgå från barnen men också genom att delta själva.

Tolkning

Eftersom alla barn inte har möjlighet att få kunskap om bra kost och rörelsevanor hävdar informanterna 2 och 9 att det är deras plikt att informera föräldrar och barn om detta. Informant 2 försöker påverka genom att ha samtal med föräldrarna. Medan informant 9 pratar med både föräldrar och barn på förskolan. Det är tydligt att informanterna har kunskap om hur kost och rörelse påverkar barns hälsa. Vi uppfattar det som att informanterna utifrån sina kunskaper medvetet försöker arbeta för att förebygga ohälsa. Några som instämmer med informanterna är Statens folkhälsoinstitut (2007) och Livsmedelsverket (2005) eftersom de påvisar att förskolan kan vara en plats där barnen kan få kunskap om rörelse, kost och hälsa.

Genom att vara delaktiga i barnens lekar och rörelseaktiviteter kan pedagogerna stimulera barnen till rörelse poängterar informanterna 7 och 9. Här kan vi se att informanterna lägger stor vikt vid samspelet mellan individerna i förskolan, vilket speglar det kulturpsykologiskt perspektivet. Att delta i barnens lekar och rörelser kan bidra till att pedagogerna lär känna barnen bättre. Något som i sin tur kan hjälpa dem att planera utifrån barngruppen samt det enskilda barnets behov. Enligt informant 9 rör sig barnen mindre idag eftersom de får åka vagn längre samt att de inte längre är ute i naturen lika mycket. Informantens tankar kan relateras till Ekblom (2005) som betraktar att samhället har förändrats och i takt med detta har även barn och vuxnas rörelsemönster ändrats. Vilket enligt Ekblom har bidragit till att människor rör sig mindre under dagarna. Därför är det enligt informanten viktigt att barnen får röra sig i förskolan. Via resultatet blir det tydligt att informanten tar hänsyn till den rådande kulturen och samhällssynen i sitt arbete. Med det menar vi att informanten har uppmärksammat förändringen i samhället och arbetar utifrån denna förändring genom att ta in rörelse i förskolan. Något som Vygotskij (refererad i Lindahl, 1998) finner som bra eftersom samhället och kulturen är mycket betydelsefulla för barnens utveckling. Han menar att barnen berörs av den omgivning som finns omkring dem.

4.5 Rörelsebehovet inomhus får anpassas

Informanterna i det här kapitlet menar att förskolan ska anpassa sin verksamhet efter barnens rörelsebehov och de möjligheter som finns. Vi kan tyda att det finns två olika sätt att se hur rörelsebehovet kan anpassas inomhus.

4.5.1 Barn har ett stort rörelsebehov när de är inne

Ett par informanter tycker att innemiljön bör utformas så att barnen tillåts att få använda rörelse inomhus.

- Man märker att våra barn har ett stort rörelsebehov när de är inne. Det är mycket med kroppen och grovmotoriken. Vi har lekhallen här nere och vi har märkt att det är ett perfekt ställe för att röra sig. Genom att locka med en lekhall och de saker som finns där kommer barnen själva på grejer att göra vilket medför att de rör på sig (Pedagog 10).

- Att tillåta dem röra sig inne på avdelningen. Det blir ibland lite spring men då får man ha de där rörelseglasögonen. Att det är tillåtet att springa en stund bara det inte är mycket skrik (Pedagog 9).

Dessa informanter framhäver att pedagoger i förskolan ska låta barnen få utlopp för sitt behov av att röra sig. Informant 10 påpekar att de utnyttjar sina lokaler inomhus för att låta barnen få detta behov tillfredställt. Informant 10 får medhåll från informant 9 som menar att barn är tvungna att få röra på sig inomhus även om det blir stökigt.

4.5.2 Man får lösa det efter det man har

Genom intervjuerna kom det fram att förskolorna är utformade på olika sätt. Detta avsnitt behandlar informanternas uppfattningar om innemiljöns utformning.

- Ja, inne på avdelningarna är det väldigt små rum och inbjuder inte speciellt mycket till rörelse. Vi hade velat ha ett rum till så att de kunde leka och dela upp sig men nu finns inte det så man får lösa det efter det man har. Vi har två lekhallar och det är ju där vi har planerade rörelser (Pedagog 3).
- Vi har stora rum och våra barn leker mycket på golvet så de har stora möjligheter att röra sig. Men när vi märker att barnen börjar springa runt i korridoren och ha spring i benen klär vi på dem och går ut. De fortsätter sedan leken ute (Pedagog 4).
- Vi har stora utrymmen så vi kan välja att plocka fram och ta undan saker eller att byta ut dem. Jag tror att det har med vad man har för leksaker och vad man har för möjligheter till att röra sig tillsammans med dem. Om man klär ut sig i ett dockrum så rör man sig i de roller man har klätt ut sig i. Vi har också kuddrummet där det är mycket kroppslek genom att kliva över och hoppa och lite sådant med kuddarna (Pedagog 8).
- Vi har små lokaler så när barnen har spring i benen så går vi ut (Pedagog 2).

Informanter 2 och 3 anser att deras lokaler är för små. Informant 3 löser det genom att ha rörelsestunder i sina lekhallar. Den andra informanten anser att det är bättre att gå ut för att låta barnen tillfredsställa sitt rörelsebehov. Informanterna 4 och 8 menar att de genom sina stora lokaler kan låta barnen röra sig genom leken. Informant 4 påpekar att de har bra rörelsemöjligheter inne för barnen men om det blir för stökigt går de ut. Även leksaker kan påverka barnens lek och rörelsemöjligheter anser informant 8.

Tolkning

Enligt Nordin-Hultman (2005) utformas miljön oftast utifrån pedagogernas syn på barnen. Med detta menas att pedagogernas förväntningar på barnen förmedlas genom de olika rummen i förskolan. Hur miljön är formad spelar en stor roll eftersom barnen genom denna får en bild om vad som tillåts och vad som inte tillåts, hävdar Pramling och Sheridan (2006). Informant 9 menar att barnen måste få röra sig inomhus och därför är det tvunget med en miljö som tillåter detta även om det blir lite stökigt. Samtidigt påpekar informanterna 4 och 8 att deras barn kan få sitt rörelsebehov tillfredsställt genom förskolans stora lokaler. De menar att barnen kan leka i de olika rummen och på så sätt får de röra på sig. Informant 4 framhåller också att det är viktigt att barnen får tillfällen att röra sig inomhus men tycker samtidigt att barnen ska gå ut om de blir för stökiga. Vi kan här se att informanterna inte delar samma uppfattningar om rörelse inomhus. En orsak till detta tror vi kan vara att förskolornas utformning av innemiljön skiljde sig mycket åt vilket även avdelningarna gjorde. En del avdelningar hade stora rum vilket medförde att barnen hade fler möjligheter att använda sina kroppsrörelser. Andra förskolor hade mindre lokaler vilket gjorde att de var tvungna att hitta andra sätt för att få in rörelse i verksamheten. Informant 3 löser det genom att ha rörelseaktiviteter i deras två lekhallar, medan informant 2 låter barnen gå ut för att stilla deras rörelsebehov. Informant 8 lyfter fram att artefakterna på förskolan kan medverka till hur barnen kan röra på sig. Vi uppfattar det som positivt att informanterna använder olika tillvägagångssätt för att försöka ge barnen möjligheter till att röra på sig.

4.6 Miljöns möjligheter ute

Under intervjuerna kom det fram att utemiljön är viktigt för barns rörelser eftersom den är full av möjligheter.

4.6.1 Vår utemiljö är naturlig och inbjudande

Informanterna menar att utemiljön ska formos så att den är naturlig och skapar tillfällon för barnen att leka och röra på kroppen.

- Vår utemiljö är naturligt bra. De kan rulla i backarna och kratta löv på hösten, tänk vad jobbigt det är. Vi har också en hinderbana. De kan även cykla upp och ner för backen och klättra i träden. Men för att klättra i träden måste man kunna klättra ner och inte klättra så högt. Man får inte ta bort för mycket för då lär sig barnen inte. Barn lär sig genom att så kan man göra och så kan man inte göra (Pedagog 1).
- Den ska vara inbjudande och jag tycker vi har en inbjudande utemiljö. Den är kuperad och den inbjuder till lek och rörelse. De kan cykla, springa och dem kan vara här bak i skogen. De kan även klättra i träd och sedan har vi hinderbanan här bak (Pedagog 3).

Informanterna för fram att utemiljön ska vara naturlig och lockande för barnen. Den ska skapa ett intresse hos barnen så att de leker och rör på sig. Informant 1 lyfter fram vikten av att det inte ska plockas bort för mycket av det som kan uppfattas som farligt eftersom barnen då inte lär sig om de risker som finns.

4.6.2 Utemiljön innefattar allt och har en otrolig betydelse

Pedagogerna menar att utemiljön ger barnen flera tillfällen till kroppsliga aktiviteter vilka har en betydande roll för barnens lek och rörelser.

- Ja, där får leken verkligen stort utrymme. Vi har en stor trädgård på baksidan, den är som en park. Här får de utrymme också så de inte är så nära in på varandra. Många barn behöver lite mer utrymme om man tänker på konflikter (Pedagog 4).
- Man kan springa, cykla, klättra, gunga och gräva. Det är liksom allt. Utemiljön innefattar ju allt och här har vi en riktigt stor utemiljö så här kan de verkligen utnyttja hela kroppen (Pedagog 8).

- Eftersom vi har en jättefin utemiljö så försöker vi vara ute mycket. Det är mycket träd som de kan klättra i och det är kuperat om man tänker på de små barnen (Pedagog 2).
- Den har en otrolig betydelse. Vi har en jättefin utemiljö här. Vi har både en fotbollsplan, en dunge med mycket träd och taggbuskar som vi kallar dem där barnen kryper och har kojor. Vi har rätt så mycket buskar här. Vi har väldigt olika områden här. Mitt på kan de spela bandy och så har vi sandlådor, gungor så det finns fler olika sätt att röra på sig ute på gården (Pedagog 9).
- Jag tror den spelar en jättestor roll. Vi har en otroligt stor gård och barnen har möjligheter att leka inne i buskarna. Vi har flera ställen där barnen kan vara och leka. Om man har en stor gård så tror jag den inbjuder till lek (Pedagog 10).

Utemiljön har stor betydelse för barnens lek och rörelser menar informanterna. Utomhus kan barnen få många tillfällen att leka och röra sig på olika sätt.

Tolkning

Informanterna talar om att miljön ute ska vara naturlig och lockande för att skapa ett intresse för lek och rörelse hos barnen. Vi tolkar det som om informanterna arbetar utifrån de mål som skolverket (2006) har för förskolans utformning av miljö. Enligt skolverket (2006) bör utemiljön vara trygg, öppen, frestande och inbjudande för barnen så att de kan ägna sig åt lek och andra aktiviteter. Något som vi tycker att de tre förskolorna uppnådde eftersom deras utegårdar var mycket naturliga och de var varierande med mycket träd, stenar, buskar, backar och gräs. Barnen kunde även ta del av flera tillverkade material som klätterställningar, gungor och sandlådor. De stora utegårdarna bidrog till att barnen hade stora ytor att röra sig på. Utemiljön skapar även fler möjligheter till lek och rörelse menar informanterna. Vidare betonar informant 1 att det alltid finns saker i utemiljön som vi vuxna tolkar som farliga för barnen. Men om vi skulle plocka bort allt det farliga så skulle barnen inte lär sig om de risker som finns i samband med detta. Informanterna får medhåll från Mårtensson (2004) som hävdar att miljön ska vara utformad med olika möjligheter så att barnen kan få leka och röra sig fritt. Mårtensson menar att barn använder sin närmiljö för att skapa spänning i sina lekar vilket i sin tur bidrar med en stor glädje hos barnen.

4.7 Resultatsammanfattning

Det vi har kommit fram till utifrån resultatet är att informanterna är mycket positiva till rörelse. Varje dag försöker de få barnen att röra på sig genom lek eller planerad verksamhet, eftersom de anser att rörelse bidrar med flera positiva saker för barnen. Inne och ute miljön är tvungen att vara skapad så att den väcker intresse hos barnen eftersom den används i deras rörelselekar. De ser också ett samband mellan rörelse och hälsa då de framhäver att barnen genom rörelser kan förbättra sin hälsa. De kopplar även kosten till rörelse och hälsa. Kosten menar de har en betydande roll i barnens hälsa. Vidare anser de att det är pedagogernas ansvar att informera barnen och deras föräldrar om vilken betydelse allt detta har för barnen.

5. Diskussion

I vår diskussion kommer vi att sammanfatta informanternas tankar och koppla detta till litteraturbakgrunden samt våra egna slutsatser.

Det har varit roligt och intressant att göra denna studie om rörelse och hälsa. Nya tankar har bildats och vi har fått en större inblick om det aktuella ämnets betydelse i förskolan. Genom studien har vi sett att pedagoger kan ha olika tankar kring vad rörelse och hälsa är och hur arbetet med detta kan genomföras i förskolan. I vårt resultat har vi funnit två olika perspektiv att se på barn och deras utveckling. Dels har vi hittat ett utvecklingspsykologiskt perspektiv och dels ett kulturpsykologiskt perspektiv. Utifrån informanternas svar har vi även funnit att vissa av dem har både ett utvecklingspsykologiskt och ett kulturpsykologiskt perspektiv. Detta är något som vi ser som positivt eftersom barnen då får möjlighet att uppleva rörelse och hälsa ur olika perspektiv. Att en och samma informant har tankar från båda synsätten tror vi kan bero på att de har plockat delar från dem och på så sätt utformat ett eget resonemang. Vi själva kan relatera till de båda synsätten eftersom de är väldigt lika och det finns bra saker i båda perspektiven. Det kanske är likadant för dessa informanter, men det är inget som vi kan få ett riktigt svar på här utan vi kan bara göra tolkningar utifrån vårt resultat. Men även om pedagogerna i förskolorna har olika perspektiv så är det viktigt med en gemensam utgångspunkt såsom läroplanen och den lokala arbetsplanen.

Pedagogerna kan medvetet se till att barnen får kunskap om hur rörelse och kost påverkar välbefinnandet genom att aktivt arbeta med det i förskolan. Men enligt Statens folkhälsoinstitut och Livsmedelsverket (2005) kan det vara svårt för de vuxna att inspirera barnen till ett hälsosamt liv när det finns så mycket onyttiga ting lättillgängliga såsom godis och chips. Vi kan hålla med och tror att det kan vara svårt att motstå barnens önskningar. Men det är viktigt att tänka på hur barnens hälsa påverkas om dem får för mycket av det goda. Det gäller inte bara godis utan även den mat de får. I en studie gjord av Statens folkhälsoinstitut och Livsmedelsverket visas det att barn har ett för stort intag av fett och socker samt ett för litet intag frukt och grönsaker. På längre sikt bidrar för mycket fett och socker i samband med för lite rörelseaktiviteter till att barn blir överviktiga. Denna inaktivitet kan delvis bero på det breda utbud av multimedia som idag är så lätt tillgängligt. Att dem inte rör sig tillräckligt kan även bero på de transportmedel som finns i samhället. Något som även informanterna framhäver under intervjuerna. Även Skolhälsovården (2002) menar att transportmedel

påverkar människornas fysiska aktiviteter. På grund av det stressiga samhället väljer människor oftast det transportmedel som gör att de kommer fram fortare istället för att gå eller cykla. Vidare anser Skolhälsovården att detta kan leda till att människans fysiska aktiviteter minskar och de som blir mest utsatta är barn och ungdomar.

Genom att pedagogerna har en positiv inställning till rörelse och hälsa kan dem få barn och föräldrar inspirerade samt påverkade av detta. Samtliga av de intervjuade informanterna anser att rörelse kan bidra med flera fördelar för barnen vilket enligt oss visar på en positiv inställning. Då rörelseaktiviteter främjar barnens hälsa samt rörelser är det pedagogernas uppgift att ha detta i den dagliga verksamheten. Vi har uppmärksammat att flera av informanterna planerar in rörelse i sin verksamhet just för att låta barnen få röra på sig och må bra men även för att utvecklas motoriskt och socialt. Precis som informanterna tar upp så anser vi att rörelse har en påverkan på barnens motoriska utveckling. Därför är det väldigt roligt att se att informanterna i studien använder mycket rörelse i sin verksamhet. Att låta barnen röra på sig antingen det är spontant eller planerat är bra för den motoriska utvecklingen. Holle (refererad i Danielsson m.fl. 2001) som framhäver barns motoriska utveckling menar att den sker i olika stadier. Barnen kan inte enligt Holle hoppa över något stadium eftersom varje stadium följer varandra. Som vi nämnt tidigare håller vi med Holle till en viss del. Att barn går igenom de olika stadierna är bra men det finns de barn som hoppar över vissa stadier. Det är inte alla barn som till exempel kryper utan finner andra sätt att ta sig fram. Men även om ett barn inte exakt följer de utvecklingssteg Holle hävdar så lär de sig krypa ändå. Desto mer barn rör sig desto säkrare blir de i sina rörelser. Däremot om barn inte rör på sig kan deras motoriska utveckling bli hämmad. Detta kan i sin tur påverka både deras lek och deras sociala samspel med andra barn. Därför bör pedagogerna i förskolan vara uppmärksamma på barnens motoriska utveckling samt ha kunskap om varje barns individuella utveckling för att på bästa sätt utmana och hjälpa barnen. Eftersom barn enligt Granberg (2000) är mycket aktiva individer som söker erfarenheter genom att ta reda på och testa det de är intresserade av kan pedagogerna använda sig av detta. Pedagogerna kan på ett lättsamt och spännande sätt föra in rörelse och hälsa i verksamheten genom att utgå just från det barnen visar intresse för. Redan i det pedagogiska programmet 1987 nämns det att pedagoger i förskolan verksamhet borde utgå från barnen och deras glädje för att använda kroppen (Socialstyrelsen 1995). Även under barnstugeutredningen 1968 kan vi se att planerade rörelse i förskolan var viktigt. Men det framhölls också att barnen var tvungna att få röra sig utan styrning av pedagogerna (Utbildningsdepartementet, 1985). Detta är något

som kommer upp när informanterna talar om utemiljön på förskolorna. De menar att utomhus kan barnen leka vad de vill samt använda stora rörelser som inte går att utföra på samma sätt inomhus. Det kan vi tolka som att barnen får mer frihet i det de vill göra, det vill säga att pedagogerna inte styr eller planerar barnens aktiviteter.

I förskolans historia kan vi utifrån Nordin-Hultman (2004) se att miljön tidigt ansågs som viktig. Miljön skulle vara enkel och hemlik för att inte se ut som institutioner. Med utgångspunkt från våra observationer kan vi fastställa att den hemlika miljön fortfarande lever kvar. Det finns enligt oss en fördel med detta eftersom det skapar en trygghet för barnen. Vi har även fått en djupare förståelse för hur miljöns utformning på en förskola kan påverka barnens rörelse och lek. Eftersom förskolors utformning skiljer sig åt bidrar det till att barnen får olika förutsättningar för lek- och rörelseaktiviteter, något som kan relateras till de observationer vi har gjort på förskolorna. I dem såg vi att lokalerna på vissa förskolor var små vilket gjorde att lekar eller aktiviteter som krävde stort utrymme begränsades. Dock kunde informanterna lösa det genom att gå till de närliggande lekhallarna eller gå ut. Alla förskolor var nämligen utrustade med stora utegårdar som gav barnen stora möjligheter att leka och röra sig fritt. Ur observationer och intervjuer blir det uppenbart för oss att de intervjuade informanterna planerade sina rörelseaktiviteter utifrån förskolornas förutsättningar. Detta tycker vi är bra eftersom det visar att informanterna är flexibla och att de försöker hitta lösningar på eventuella hinder som orsakas av miljön. Deras handlingar visar också att de anstränger sig för att främja barnens rörelseutveckling. Även Nordin- Hultman (2004) anser att det är positivt att pedagoger uppmärksammar de möjligheter som miljön ger till lärande och utveckling för barnen. Vidare menar Nordin-Hultman att miljöns utformning kan styra barnens handlingar och påverka deras utveckling. Vi instämmer med Nordin- Hultman och anser att vi som pedagoger måste förstå vilken stor roll miljön har när vi planerar aktiviteter i förskolan.

Genom denna studie vill vi uppmärksamma att pedagogerna har en viktig roll i samband med rörelse och hälsa i förskolan. Deras förhållningssätt och utformning av miljön har en betydande roll för vilken status rörelse och hälsa får i förskolan. Pedagogerna kan även genom sitt arbetssätt ge barnen kunskap om hur en bra kost och rörelseaktiviteter kan främja hälsan. Om vi skulle fördjupa oss ytterligare i detta ämne skulle vi undersöka om informanterna verkligen arbetade så som de har beskrivit i intervjuerna. Det hade även varit intressant att ta reda på barnens tankar kring rörelse och hälsa.

Avslutningsvis anser vi att vårt syfte med studien har blivit uppnått eftersom vi genom intervjuerna samt observationerna fått reda på pedagogernas tankar om rörelse och hälsa. Vi har även kunnat konstatera att pedagogerna ser ett sammanhang mellan rörelse och hälsa. Likaså har de frågor vi haft blivit besvarade i samband med intervjuerna samt de observationerna vi gjorde.

6. Sammanfattning

I vår studie har vi undersökt pedagogers tankar kring barns rörelse och hälsa i förskolan. Genom litteraturen har vi beskrivit rörelse ur ett historiskt synsätt. Vi har även framställt rörelse ur två olika synsätt, det utvecklingspsykologiska och det kulturpsykologiska perspektivet. Förskolans miljö och hur den kan beröra barnen har också skildrats. Litteraturen belyser dessutom hur rörelse och mat kan påverka barnen. Till studien har vi använt oss utav undersökningsmetoder i form utav intervjuer och observationer. Vi intervjuade tio pedagoger på tre olika förskolor i Skåne. Resultatet från studien visar att de intervjuade pedagogerna ser rörelse och hälsa som något nödvändigt för barnen. Det samband som informanterna ser mellan rörelse och hälsa är att rörelse kan förebygga ohälsa. Därför tar de in rörelse i verksamheten på olika sätt. Med utgångspunkt från detta kan vi betrakta det som att de har tagit fast på följande strävans mål från Läroplanen för förskolan 1998:

”Förskolan ska sträva efter att varje barn utvecklar sin skapande förmåga och sin förmåga att förmedla upplevelser, tankar och erfarenheter i många uttrycksformer som lek, bild, rörelse, sång och musik, dans och drama” (Skolverket, 2006, s. 9).

Slutligen tar informanterna upp att barn och miljö är i ett samspel och på så sätt måste de som pedagoger se till att miljön är utformade efter barnens behov. I studien har det också framkommit att våra informanter ser rörelse från olika infallsvinklar vilka vi har kunnat koppla till de synsätt som beskrivs i litteraturbakgrunden.

Litteraturförteckning

Bjurwill, C (2001) *A, B, C och D Vägledning för studenter som skriver akademiska uppsatser*. Lund: Studentlitteratur ISBN: 91-44-01574-7

Björklid, P & Fischbein, S (1996) *Det pedagogiska samspelet*. Lund: Studentlitteratur ISBN: 91-44-35521-1

Dahlberg G & Lenz Taguchi, H (1996) *Förskolan och skolan – om två skilda traditioner och om visionen om en mötesplats* Stockholm: HLS förlag ISBN: 91-7656-341-3

Danielsson, A, Auoja K, Sandberg, M & Jonsson B (2001) *Rörelseglada barn*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut och förlagshuset Gothia AB ISBN: 91-7205-335-6

Denscombe, M (2000) *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur ISBN: 91-44-01280-2

Dessen, G (1990) *Barn och rörelse*. Stockholm: HLS förlag ISBN: 91-7656-235-2

Ekberg J-E, Erberth B (2000) *Fysisk bildning – om ämnet idrott och hälsa*. Lund: Studentlitteratur ISBN: 91-44-00869-4

Ekblom, Ö (2005) *Physical fitness and overweight in Swedish youths* Stockholm: Repro print AB ISBN: 91-7140-177-6

Fröbel, F (1995). *Människans fostran*. Johannsson, J. H (RED.) Lund: Studentlitteratur ISBN: 91-44-36-711-2

Gavin, M, Dowshen, S & Izenberg, N. (2004) *Mat och hälsa för aktiva barn. Mena- Berlin, D (RED.)* Malmö: Richters Förlag AB ISBN: 91 7130 022 8

Granberg, A (2000) *Småbarns utevistelse* Stockholm: Liber AB ISBN: 47-04960-X

Holle, B (1987) *Barns motoriska utveckling* Stockholm: Bokförlaget Natur och kultur ISBN: 91 27 01803 2

Jerlang, E, Ebeberg, S, Halse, J, Jonassen, A. J, Ringsted, S-W & Brandt, B (1994) *Utvecklingspsykologiska teorier*. Jerlang, E (RED) Arlöv: Berling ISBN: 91- 634- 0253- X

Langlo, G, Hansen, K, Annerstedt, C, Claesson, U & Handrum, R (2002) *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Oslo: Gyldendal Norsk Forlag och Multicare Forlag ISBN 91-971398-8-2

Lillemyr, F - O (2002) *lek -upplevelse- lärande* Stockholm: Liber AB ISBN: 91-47-05074-8

Lindahl, M (1998) *Lärande småbarn*. Lund: Studentlitteratur ISBN: 91-44-00288-2

Livsmedelsverket (2007) Internet:

(http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=14754&epslanguage=SV#Mycketn)

Hämtat den 15 december 2007

Mellberg, B-M (1993) *Rörelselek: en metod att stimulera barns utveckling*. Stockholm: Liber utbildning ISBN: 91-634-0026-X

Merriam S-B (1994) *Fallstudien som forskningsmetod*. Lund: Studentlitteratur ISBN: 91-44-39071-8

Mårtensson, F (2004) *Landskapet i leken – en studie av utomhuslek på förskolegården*. Alnarp: Dept. of Landscape Planning Alnarp, Swedish Univ. of Agricultural Sciences ISBN: 91-576-6489-7

National Inst. of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIH), Bethesda, MD... 13 pp. (ED459396) (1997) *Helping Your Overweight Child. Rapport: NIH-97-4096*

Internet:(http://www.eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2sql/content_storage_01/0000019b/80/19/85/6a.pdf) Hämtat den 23 November 2007

Nationalencyklopedin

Internet:(http://www.ne.se/jsp/search/search.jsp?h_search_mode=simple&h_advanced_search=false&t_word=h%E4lsa) Hämtat den 23 November 2007

Nordin- Hultman, E (2004) *Pedagogiska miljöer och barns subjektskapande* Stockholm: Liber AB ISBN: 91-47-05196-5

Nordlund A, Rolander I & Larsson, L (1997) *Lek idrott hälsa, Rörelse och idrott för barn.* Stockholm: Liber AB ISBN: 91-47-04828-x

Patel R & Davidson B (2003) *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning.* Lund: Studentlitteratur ISBN: 91-44-02288-3

Pramling, S. I & Sheridan S (2006) *Lärandets grogrund* Lund: Studentlitteratur ISBN: 978-91-44-01522-4

Rasmussen, H. T (1993) *Den vilda leken.* Lund: Studentlitteratur ISBN: 91-44-38211-1

Ryberg L & Sjöholm L (1994) *Idrott och hälsa. Ha hälsan och mår bra.* Stockholm: Bonnier utbildning AB ISBN: 91-622-0835-7

Rydqvist L-G & Winroth, J (2002) *Idrott, friskvård, hälsa och hälsopromotion.* Farsta: SISU idrottsböcker AB ISBN: 91-87660-08-3

Skolhälsovård (2002) *Fysisk aktivitet i skolan.* Stockholm: Förlagshuset Gothia ISSN: 1102-3112

Skolverket (2006) *Allmänna råd och kommentarer för kvalitet i förskolan.* Internet: (<http://www.skolverket.se/sb/d/865>) Hämtat 7 december 2007

Skolverket (2006) *Läroplanen för förskolan 1998.* Stockholm. Fritzes AB ISBN: 91-85545-12-0 Internet: (<http://www.skolverket.se/sb/d/107>) Hämtat den 8 december 2007.

Statens folkhälsoinstitut: Lundgren, B (2007)

Internet:(http://www.fhi.se/templates/Page_127.aspx) Hämtat den 8 december 2007.

Statens folkhälsoinstitut(2005) & Livsmedelsverket(2005)

(Internet:http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/uppdrag_underlag_05/underlag_handlingsplan_slutappport.pdf) Hämtat den 15 december 2007.

Socialstyrelsen (2005) *Folk - hälsorapport 2005*. Stockholm: Yra AB ISBN: 91-7201-940-9

Socialstyrelsen (1990) *Lokaler och miljö i förskolan och fritidshem* Stockholm ISBN: 91-38-11128-4

Socialstyrelsen (1995) *Pedagogiskt Program för Förskolan*. Stockholm ISBN: 91-38-09566-1

Tullgren, C (2003) *Den välreglerade friheten att konstruera det lekande barnet*. Malmö: Lärarutbildningen Malmö högskola ISBN: 91-85042-07-2

Utbildningsdepartementet (1985) *Förskolan – skolan Betänkande av förskola – skola – kommittén*. Stockholm: Gotab ISBN: 91-38-08831-2

Vygotskij, S. L *Fantasi och kreativitet i barndomen*. (1995) Kajsa Öberg Lindsten (red) Göteborg: Daidalos ISBN: 91-7173-011-7

Bilaga

Intervjufrågor

Vad tänker ni på när du hör ordet rörelse?

Vad tänker ni på när du hör ordet hälsa?

Hur arbetar ni barnens rörelse här på förskolan?

Vilken inverkan tror ni inom miljön har på barnens möjligheter till rörelse?

Vilken inverkan tror ni utemiljön har på barnens möjligheter till rörelse?

Är det något ni vill tillägga som ni tycker vi har glömt att fråga om?