

CARINA ANDERSSON • ULRIKA FAGERSTRÖM

RÖRELSE- GLÄDJE FÖR HÅLLBARA BARN

FYSISK AKTIVITET
OCH VÄLBEFINNANDE
I FÖRSKOLAN

GOTHIA
FORTBILDNING



INNEHÅLL

FÖRORD	5
INLEDNING	7
HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE – EN BAKGRUND	9
Historiskt perspektiv	10
Riktlinjer för det svenska folkhälsoarbetet	13
Organisationer som arbetar för hälsa och välbefinnande	15
Förskolans styrdokument	16
VIKTIGA BEGREPP	19
Hållbar utveckling	19
Hälsa	21
Stödjande miljö och rörelsefrihet	24
Aktiv transport	25
Fysisk aktivitet	27
Motorik	29
Rörelseförståelse	32
Kroppsuppfattning	34
Koordination	36
BARNETS MOTORISKA UTVECKLING	41
Reflexiva fasen	41
Mognadsbestämda fasen	42
Grundläggande och naturliga fasen	42
Tekniskt färdigrelaterade fasen	43
Grundrörelserna	44
FYSISK AKTIVITET	46
Riktlinjer för fysisk aktivitet enligt WHO	47
Skillnad mellan pojkar och flickor?	49
Samband mellan socioekonomisk situation och hälsa	50

ÅTERHÄMTNING	53
Begreppet stress	53
Meditation	56
Yoga	59
Massage	62
Sömn	66
Vila	68
MILJÖNS BETYDELSE	71
Rumsuppfattning	74
Rörelse inomhus	76
Rörelse utomhus	80
Rörelse i närmiljön	82
Arbetslagets roll	85
Begränsningar	88
RÖRELSEUNDERVISNING	91
Individuell anpassning	94
Rörelsens betydelse för inläring	94
Kroppslig lek ger spänning och tränar samspel	95
Säkerhetsaspekter	96
Att skapa förutsättningar för rörelseglädje	98
Rörelseglädje genom musik	100
AKTIVITETER OCH ÖVNINGAR	103
Övningar för rörelseglädje	104
Övningar för återhämtning	122
Messagesagor	124
Bli en stark förebild	129
SLUTORD	135
REFERENSER	137

FÖRORD

Vi är två förskollärare med många års erfarenhet från arbete i förskola, med alla åldersgrupper, både i kommunal regi och i föräldrakooperativ. Vi arbetar nu i en förskola på landsbygden. Lokalerna har en gång i tiden varit skolbyggnad och med det kommer att vi kan glädjas åt en stor grönskande gård att röra oss på. Till byggnaden hör även en gammal gymnastiksal som vi nyttjar till fysiska aktiviteter. Goda förutsättningar för rörelse. Men lokalerna inomhus är inte lika gynnsamma för barnens rörelseglädje. Vi har små trånga rum och smala korridorer.

Hösten 2019 startade vi ett gemensamt prioriterat utvecklingsområde för hela förskolan under rubriken *Hållbar utveckling samt hälsa och välbefinnande*. Vi ville bland annat skaffa oss mer kunskap om vikten av fysisk aktivitet och hur vi kan hjälpa barnen till större medvetenhet om rörelse, hälsa och en hållbar livsstil. Vi ser rörelseglädje bland barnen, men vi ser också att det finns barn som inte rör sig så mycket. Vi ville som goda förebilder inspirera barnen till rörelse, men också granska hur vår miljö inbjuder till fysisk aktivitet. Vi vet att vi ofta dämpar barnen inomhus med orden: ”Springa gör vi ute.” Går det att utöva fysisk aktivitet inomhus utan att springa undrade vi?

I och med ett annat skrivprojekt grundades vår kontakt med Malin Malmström på Gothia Fortbildning. Hon såg att det saknades litteratur kring just ämnet barn och motorik och vi fick frågan om vi ville skriva något kring det. Eftersom vi på förskolan tänkte fördjupa oss i just det området kunde inte frågan komma mer lägligt.

Ett av våra viktiga uppdrag i förskolan är att barnens rörelseglädje hålls vid liv och att ge barnen goda förutsättningar att vara fysiskt aktiva. Varvar vi rörelse med vila, avslappning och bra mat tror vi att barnen kan få en god grund till en framtida hållbar kropp. I den här boken läggs fokus på rörelse, fysisk aktivitet, vila och avslappning. Boken innehåller en teoretisk del med förklaringar av begrepp och varför det är så viktigt med rörelse och återhämtning. Vi tar även upp hur man i förskolan kan arbeta med hälsa och välbefinnande. Andra delen av boken innehåller exempel på övningar som

tränar grundrörelserna. Dessa är viktiga för att barnen ska kunna ha en aktiv livsstil hela livet. De praktiska exemplen hoppas vi ska inspirera och vara till hjälp vid rörelseundervisning.

Boken vänder sig främst till personal i förskolan, men vi tror att alla som på något sätt har barn omkring sig kan ha stor användning av den. Det här arbetet har inspirerat oss personligen och utvecklat både vår undervisning och vår syn på fysisk aktivitet i stort. Vi har verkligen förstått hur viktigt det är att ge kroppen det den faktiskt behöver. Det behöver inte bara innebära svettiga träningspass utan allt vi gör i vardagen har betydelse. Vi tror att fler kan få upp ögonen för det efter att ha läst boken.

Vi vill rikta ett stort tack till alla som hjälpt och stöttat oss i det här arbetet. Förläggare Malin Malmström för att du trodde på oss och gav oss förtroendet. Redaktör Stina Andersson som hjälpt två förstagångsförfattare att få ordning på ord och text. Catharina Ekström för dina illustrationer och professionella formgivning. Fotograf Karin Hasselström som med personligt engagemang gett oss många fina foton. Victor Fagerström som kommit med betydande teknisk support. Ann-Sofie Eriksson och Ann-Katrin Fundberg, fina vänner som har hejat på oss när det känts tungt. Våra kollegor – ingen nämnd, ingen glömd. Sist men inte minst våra familjer som funnits som stöd under hela den här processen.

Carina Andersson och Ulrika Fagerström, juni 2020

INLEDNING



När de yngsta barnen börjar förskolan ser vi ofta en inneboende rörelseglädje hos dem, en nyfikenhet och ett stort behov av att utmana sig själva motoriskt. Vi ser vilken enorm lust och lycka det är att få springa fram och tillbaka i korridoren med sina kompisar, att få slänga sig bland mjuka kuddar och att utöva vänliga brottningsmatcher. De klättrar över, kryper under, balanserar, håller i, tömmer ur, föser saker framför sig, drar vagnar och släpar stolar runt avdelningen. Vi ser inte bara deras glada leenden utan vi hör även tillfredsställelsen genom skrikande jubel.

Rörelse skapar kommunikation, delaktighet och samspel. Av tradition erbjuder förskolan många aktiviteter som är tänkta att vara stillasittande och inbjuda till utforskande och lärande där arbetsro ska råda. Det är ett naturligt förhållningssätt i och med att barngrupperna ofta är stora, lokalerna inte är anpassade för fysisk aktivitet och att arbetsmiljön för dem som arbetar i förskolan också måste vara hållbar. Många fysiska aktiviteter måste utövas utomhus då ytan inte räcker till inomhus. Ute kan barnen lättare testa sin fysiska förmåga genom att klättra, hänga, springa och hoppa.

Vi kan konstatera att viljan att vara fysiskt aktiv skiljer sig åt mellan barnen. För vissa barn verkar rörelse komma helt naturligt, medan andra hellre utforskar och leker i stillhet. Är det viktigt för barn att vara fysiskt aktiva? Hur kan vi inspirera och utmana barn att vilja vara fysiskt aktiva? Hur kan vi som arbetar i förskolan påverka barnen på ett positivt sätt så att de får ett naturligt förhållningssätt till rörelse? Hur utformar vi miljön så att den inspirerar till rörelse? Hur hittar vi bra former för återhämtning och vila? Det här är viktiga frågor för oss och frågor som vi ställde oss innan arbetet med boken startade.

I dag kan vi se att både barn och vuxna är mer stillasittande än någonsin och det är ett faktum som vi i förskolan behöver reflektera kring. De flesta barn tillbringar en stor del av sin vakna tid i förskolan vilket lägger ett större ansvar på oss som arbetar med barnen att skapa förutsättningar för fysisk aktivitet och rörelse. Förskolan är en viktig arena där vi når väldigt många barn. Studier visar att endast två av tio barn når den rekommenderade mängden

fysisk aktivitet. *Pep-rapporten 2020* upplyser oss om att ”endast en bråkdel av svenska barn når upp till rekommendationerna kring fysisk aktivitet och hälsosam mat. Därmed behöver vi jobba för att nå alla barn, men vara väl medvetna om och anpassa insatserna efter barns olika förutsättningar” (Generation Pep Sweden, 2020.)

Vi vet att samhället i dag ställer stora krav på både barn och vuxna vilket många gånger leder till stress. Vi ser ofta att barn har svårt att komma ner i varv och att koncentrera sig. Lika viktigt som det är att skapa möjligheter för fysisk aktivitet i förskolan, lika viktigt är det att vi skapar en arbetsmiljö för barnen där vila och återhämtning är självklara beståndsdelar. Med vila, sömn, yoga och meditation tillsammans med den fysiska aktiviteten kan vi nå en bra balans för att få ett hållbart liv. Det är viktigt att vi hjälper barnen med detta så att de kan bära det med sig in i vuxenlivet där utmattning är ett alltmer vanligt tillstånd.



HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE – EN BAKGRUND

Vi pumpas ständigt med rapporter om att människor i dagens samhälle, både barn och vuxna, tenderar att röra sig allt mindre. Ser vi tillbaka till början av 1900-talet så rör vi oss bara hälften så mycket som då. Man skulle kunna jämföra det med att man i dag gör ett maratonlopp mindre i veckan än för ungefär hundra år sedan (Hansen, 2019).

Att vi rör oss mindre kan förklaras med att samhället har utvecklats mycket och att vår livsstil med det har förändrats. Vi har en mängd bekvämligheter som hjälper oss i vår vardag och yrkeslivet och vi har olika transportmedel som kan ta oss dit vi vill utan att vi behöver röra på oss speciellt mycket. En stor del av vår tid går till stillasittande framför tv, datorer, läsplattor och mobiltelefoner.

Dagens forskning visar att för mycket stillasittande gör oss sjuka och att vi kan få många hälsoeffekter av ett liv där fysisk aktivitet ingår. Hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och fetma är bara några exempel på sjukdomar som vi kan drabbas av, men även psykiskt relaterade sjukdomar påverkas av ett liv med mycket stillasittande. Med det som bakgrund kan vi anta att våra kroppar faktiskt inte är gjorda för att sitta stilla så mycket. Vi ska nu göra en liten tillbakablick och ta reda på hur man historiskt har sett på barn, hälsa och fysisk aktivitet.



HISTORISKT PERSPEKTIV



Vi startar vår resa på 1800-talet då den industriella revolutionen började i Sverige. Folk flyttade från landsbygden in till städerna för att arbeta i industrierna. Dock var fortfarande den övervägande delen av befolkningen bönder eller lantarbetare. I dessa traditionella jordbrukssamhällen fick barnen hjälpa till från tidig ålder och synen på våra barn var en helt annan än i dag. Man såg barnen som arbetskraft och utnyttjade dem i de jordbruk och industrier som fanns. Ofta var arbetsuppgifterna både farliga och riskabla.

Så småningom stiftades lagar mot barnarbete och synen på barn förändrades till att förespråka lek och skolgång istället. Det är nu som förskolans historia börjar. 1836 öppnas de första småbarnsskolorna för barn i åldrarna två till sju år. Skolorna skulle skydda barnen från att utnyttjas som arbetskraft, men de hade också ett visst pedagogiskt syfte. Det var sedan den tyske pedagogen Friedrich Fröbel som kom att mynta begreppet barnträdgård. De första barnträdgårdarna i Sverige bildades i slutet av 1800-talet. Det var också Frøbels pedagogik som inspirerade innehållet i barnträdgårdarnas verksamhet.

Det var först i början av 1900-talet som förskolorna fick utbildad personal med pedagogisk inriktning. Barnträdgårdsplanen från 1909 var inspirerad av Frøbels ”sysslor” och några av dem var sång och rörelselek och 1947 kan vi läsa att innehållet i verksamheten ska vara småbarnsgymnastik och rytmik lämpat för barnets ålder.

Förskolans verksamhet har ju alltsedan dess av tradition haft ett innehåll av gymnastik och rörelselek. Många traditionella rörelselekar som kull, kurragömma och danslekar lever kvar än i dag. Dagens läroplan för förskolan innehåller en mängd skrivningar kring barns motorik och fysiska aktivitet. Vi kommer att titta vidare på det längre fram i boken. Vi ska nu se på vad som har påverkat skolans undervisning när det gäller fysisk aktivitet.

Skolgymnastiken – från fostran och disciplin till rörelseglädje och hälsa

I början av 1800-talet åkte en ärkebiskop vid namn Jakob Axelsson till Danmark och blev väldigt intresserad av de fysiska aktiviteter man ägnade sig åt där. Han förde med sig dessa upptäckter hem till Sverige och tog kontakt med dåvarande kungen och förklarade att detta var något han ville att vi svenskar också skulle införa. Kort därefter inrättades en gymnastiksal i Linköping där det fanns möjlighet för elever att motionera. Det är vad man vet första gången gymnastik infördes i skolan (Annerstedt m.fl. 2001).

”Skolbarnen ska ges undervisning i enkel gymnastik” kan man läsa i folk-

skolestadgan från 1842. Man ställde inga speciella krav på läraren som undervisade i denna ”enkla” gymnastik och man bedrev ofta undervisningen i mörka och trånga lokaler. Både statsmakterna och folket i allmänhet hade ett svagt intresse för skolgymnastiken och kroppsövningar ansågs oftast som onödiga. Kanske kan vi koppla ointresset till att man redan hade mycket fysisk aktivitet i sin vardag.

Cirka 20 år senare kom ett riksdagsförslag som ville göra skolgymnastiken mer styrd. Förslaget betonade vikten av att införa krigsförberedande övningar i undervisningen. Dessa övningar riktades till skolans pojkar och de fick öva löpning, klättring, marscher med mera ute på skolgården. Under denna period ökade antalet fattiga människor i samhället. Detta medförde ett ohälsosamt leverne hos de drabbade. Lösdriveri, alkoholism och så kallad osedlighet ökade. Man började nu tro på att fysiska kroppsövningar i skolans undervisning kunde vara ett sätt att hindra detta ohälsosamma leverne i samhället. Förmodligen kopplade man inte ihop att fysisk aktivitet leder till hälsa och välbefinnande utan det handlade nog mer om fostran och disciplin.

Under 1800-talets första hälft skapade Per Henrik Ling Linggymnastiken. Linggymnastiken innehöll strikta regelriktiga gymnastiska övningar som inte gav utrymme för någon lek eller rörelseglädje utan snarare var en form av fysisk fostran. Människan skulle genom dessa övningar finna rätt balans i kroppen och harmoni till miljön runt omkring.

Denna fysiska fostran tog över undervisningen efter 1870 då det militära inslaget i skolgymnastiken fick ge vika. En undersökning som gjordes under denna period visade att så många som 40 procent av skoleleverna led av sjukdomar som nervositet, bleksot, ryggradskrökning och hämmad kroppsutveckling. Linggymnastiken skulle råda bot på elevernas dåliga hälsa som kopplades till intellektuell överansträngning och för mycket stillasittande. Det är intressant att man redan då förstod att stillasittande inte är bra för oss, däremot verkar ingen ha gjort kopplingen mellan fysisk aktivitet och inlärning.

Kring sekelskiftet började man diskutera skolgymnastiken på allvar och linggymnastiken får allt mindre utrymme när man i läroplanen från 1919 kallade skolgymnastiken för ”gymnastik med lek och idrott”. Gymnastiken kopplades till rörelseglädje och livslust och inte till strikta gymnastiska övningar. Nu blev aktiviteter som ringlekar för de yngre barnen och mer idrottsinriktade aktiviteter för de äldre barnen fokus i undervisningen. Under 1940-talet ändrades skolans timplan och det gavs plats för aktivitetsdagar utomhus. I undervisningen började man nu på allvar se vikten av att vara fysiskt aktiv vid sidan av den stillasittande teoretiska undervisningen.

Detta ställde också krav på bättre utbildning för lärare och tillgång till gymnastiksalar och redskap.

När vi går vidare in i 1950-talet kommer vetenskapliga rön att styra innehållet i gymnastikundervisningen och det växer fram en medvetenhet om att konditionsträning är viktigt för våra kroppar. Detta leder sedan till att skolgymnastiken mer kom att liknas vid föreningsidrottens tävlingsverksamhet. Detta uppfattades säkert som jobbigt för många barn då idrott ofta är kopplat till prestationer. Vi kan anta att glädjen i att röra sig dämpades och man kan fråga sig om skolgymnastiken var för alla.

1980 blev ämnet gymnastik ”idrott” och kom att omfatta inte bara fysisk träning utan även stimulans till psykisk, social och estetisk utveckling. 1994 ändras namnet igen i kursplanerna till ”idrott och hälsa”. Ämnet blir nu inriktat på frågor om miljö och livsföring med individen i centrum. Något som också avspeglar sig i dagens kursplan för grundskolan i idrott och hälsa.

Undervisningen i idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen. Eleverna ska också ges möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet. Eleverna ska även ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande.

Lpfö 18 (Skolverket, 2018).

Sammanfattningsvis kan vi konstatera att vi verkligen har utvecklat våra kunskaper kring syftet med den fysiska aktiviteten från 1800-talet och fram till i dag. Kunskaperna och uppfattningarna har varierat utifrån den tid man levt i och på så sätt påverkat den fysiska aktivitetens utformning. Från att handla om en sorts fostran till att handla om rörelseglädje, hälsa, välbefinnande och hållbar utveckling.



RIKTLINJER FÖR DET SVENSKA FOLKHÄLSOARBETET

Vi ska nu titta vidare på vad som i dag styr innehållet i förskolans undervisning när det gäller hälsa och välbefinnande. För att få en helhetsbild har vi valt att titta på hur Sverige på ett politiskt plan arbetar globalt och nationellt med just detta.

World Health Organisation (WHO) är den organisation som arbetar globalt med hälsa. WHO:s övergripande mål är att alla människor ska uppnå en så god hälsa som möjligt. Sverige är ett av 194 länder som är medlemmar i WHO och ingår i Europaregionen som består av 53 länder. Europaregionen har tillsammans utvecklat ett policyramverk för hälsa och välbefinnande, *Hälsa 2020*. Ramverket innehåller vetenskapligt baserade rekommendationer för hur hälsa kan förbättras för alla och hur ojämlikheter i hälsa kan minskas.

Detta har resulterat i att vi sedan juni 2018 på nationell nivå har åtta målområden som är vägledande för det statliga folkhälsoarbetet. Målen har ett tydligt fokus på god och mer jämlikt fördelad hälsa och på att hälsoklyftorna i samhället ska slutas. Dessa folkhälsopolitiska målområden ger en vägledning för det statliga folkhälsoarbetet och berör till exempel områden som utbildning, arbetsmiljö, närmiljö, levnadsvanor, inflytande och delaktighet. Folkhälsomyndigheten är den myndighet i Sverige som arbetar för bättre folkhälsa genom att utveckla och stödja dessa mål. Vi har valt att titta närmare på de områden som är kopplade till barns hälsa och välbefinnande.

Målen beskriver att alla barn har rätt till en bra start i livet. Goda uppväxtvillkor ska råda där barnets utveckling, inläring och hälsa stimuleras. Detta är helt avgörande för att uppnå en jämlik hälsa som barn och vuxen. Här spelar förskolan en viktig roll då en förskola av god kvalitet skapar förutsättningar för att skapa en jämlik hälsa. Målen inriktar sig på att skapa möjligheter för alla barn, unga och vuxna att utveckla kompetenser och kunskaper samt åtgärder för att de ska kunna tillgodogöra sig en utbildning oberoende av sociala och ekonomiska förhållanden, ålder, könstillhörighet och funktionsnedsättning.

Vårt boende och vår närmiljö har också betydelse för en jämlik hälsa. Bostaden är en viktig plats för återhämtning, vila och rekreation. Att känna sig otrygg i sitt hem och närområde ökar risken för ohälsa, ojämlik hälsa och sjukdom. Vidare beskriver målen att det är viktigt att främja alla individers möjlighet till kontroll, delaktighet och inflytande i det dagliga livet och i samhället.

Det centrala området för att uppnå jämlik hälsa handlar alltså om våra levnadsvanor. Där spelar det förebyggande arbetet en stor roll. Arenor för detta är till exempel skolan, förskolan, hälso- och sjukvården samt omsorgen. Dessa folkhälsopolitiska mål uppmärksammar att hälsoskillnaderna som finns i samhället är en utmaning och att det är viktigt att arbeta främjande och förebyggande och även kompensatoriskt när det krävs.

Det folkhälsopolitiska arbetet i Sverige ska även bidra till genomförandet av FN:s globala mål för en hållbar utveckling, *Agenda 2030*. Målen som är 17 stycken innefattar alla tre dimensioner av hållbarhet – social, ekonomisk och miljömässig. Mål 3 handlar om god hälsa och välbefinnande, alltså om att säkerställa hälsosamma liv och om att främja välbefinnande för alla i alla åldrar.

Sverige ska vara ledande i verkställandet av *Agenda 2030*. Dessa globala och nationella mål handlar om att främja, förebygga och skapa förutsättningar för hälsa och välbefinnande. Viktiga mål för att skapa en hållbar framtid för alla. Dessa mål hittar vi även formulerade på olika sätt i förskolans styrdokument.

Både de folkhälsopolitiska målen och FN:s globala mål är tydliga med det viktiga i att arbeta förebyggande och främjande med hälsa och välbefinnande och förstärker det viktiga i att skapa förutsättningar för detta redan från livets början. Förskolan är det första steget i Sveriges utbildningssystem och en perfekt arena för detta. Det kräver dock att det skapas goda förutsättningar och att man från politiskt håll väljer att satsa pengar och resurser i förskolan och skolan. Barnen är vår framtid och vi är av den uppfattningen att det vi satsar på våra barn i dag får vi skörda i framtiden. Kan vi ge dem en bra start i livet och rusta dem för framtiden så kommer vi att spara på samhällets resurser. Vi får en hållbar utveckling och ger barnen en möjlighet att få ett liv med god hälsa på alla de plan som de hälsopolitiska målen beskriver.

”Det är lättare att bygga starka barn
än att laga trasiga vuxna.”

Frederick Douglas

ORGANISATIONER SOM ARBETAR FÖR HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE

Det finns i Sverige i dag organisationer som arbetar för att alla barn och vuxna ska röra mer på sig för ökad hälsa och välbefinnande. Några av dem är Riksidrottsförbundet, Hjärt-Lungfonden och Generation Pep. Här kommer en kort presentation av dessa organisationer:

Riksidrottsförbundet

Regeringen har med start 2018 gett Riksidrottsförbundet i uppdrag att göra en satsning för mer rörelse i skolan. Förbundet vill tillsammans med skolorna skapa en kultur av rörelse som ett stående inslag i skoldagen. Man vill bidra till att ge barn positiva upplevelser av att röra på sig och att de utvecklas socialt och vågar utmana sig själva. Förbundets arbete syftar till att barn på sikt ska må bättre, leva ett aktivt liv och lyckas bättre i skolan.

När det gäller idrottsrörelsen så arbetar Riksidrottsförbundet med ett omfattande förändringsarbete, *Strategi 2025*. Ett arbete som framför allt ska leda till att fler ska vilja och kunna idrotta i en förening – hela livet (Riksidrottsförbundet, 2020).

Hjärt-Lungfonden

Hjärt-Lungfonden samlar in pengar som de delar ut till hjärt-, kärl- och lungforskning. Fondens vision är att skapa en värld fri från hjärt- och lungsjukdom. På vägen dit behövs ökad kunskap om hur man uppnår en hälsosam livsstil, kunskap som måste underbyggas med forskning. Fonden beviljar anslag som främjar goda levnadsvanor, som exempelvis kost och rörelse i vardagen (www.hjart-lungfonden.se).

Generation Pep

Generation Pep är en ideell organisation som startade 2016. Den arbetar för att hela samhället ska engagera sig i barns och ungas hälsa och vill skapa den förändring som behövs för att alla barn och unga ska få möjlighet och viljan att leva ett aktivt och hälsosamt liv. Ambitionen är att aktivera en hälsoengagerad folkrörelse. Organisationen jobbar för att alla barn ska få en hälsosam start i livet genom att samarbeta med de aktörer som möter de yngsta barnen i vårt samhälle, som exempelvis barnhälsovården och förskolan.

För att stötta skolor i deras arbete med fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor finns ett digitalt metodstöd som heter Generation Pep Skola.

Man arbetar också för att alla barn ska ha möjlighet till en aktiv fritid oavsett kön, var man bor och socioekonomiska förhållanden. Genom samarbete med dagligvaruhandeln, restauranger med flera vill man underlätta för hälsosamma val i vardagen.

Sedan 2018 ger Generation Pep årligen ut en rapport där man gör en heltäckande undersökning av barns och ungas hälsovanor i Sverige. Undersökningen finansieras av Generation Pep och Hjärt-Lungfonden och är ett slumpmässigt statistiskt urval av över 9 000 barn i åldrarna 4–17 år från hela landet. I Pep-rapporten från 2020 kan vi bland annat läsa att endast 20 procent av de tillfrågade barnen kommer upp i rekommenderad mängd fysisk aktivitet och nästan var fjärde tonåring sitter fem timmar eller mer framför en skärm varje dag. Den visar också att de barn som har vårdnadshavare som inte är fysiskt aktiva i större utsträckning är inaktiva.

FÖRSKOLANS STYRDOKUMENT

Målen i förskolans styrdokument speglar den inriktning kring hälsa och välbefinnande som det beslutats kring på politisk nivå. Skollagen beskriver att arbetet med elevers hälsa ska vara förebyggande och främjande. Även i läroplanen för förskolan framhålls skrivningar som att skapa förutsättningar och ge möjligheter, stimulera och främja hälsa och välbefinnande. Detta formuleras på flera ställen i läroplanen och vi tolkar det som en förstärkning av det viktiga i att arbeta med detta i förskolans undervisning. Vi kommer nu att titta närmare på de mål och skrivningar kring fysisk aktivitet, rörelse och motorik som finns i Lpför8:

”Barnen [i förskolan] ska få förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga ...”

Rörelseförmåga kan beskrivas, tänker vi, som hur väl motoriska rörelser är utvecklade hos barnet. Förskolans utbildning och undervisning ska ge barnen möjlighet att lära känna sin kropp genom lek, utforskande, genom att delta i fysiska aktiviteter och vistas i olika naturmiljöer. På så sätt kan vi ge barn förutsättningar att utveckla motorik, rörelseförmåga, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning. Att utmana barnen motoriskt genom varierade aktiviteter ger dem möjlighet att övervinna svårigheter. Det stärker deras kroppsuppfattning och därmed deras självkänsla.

”Arbetslaget ska verka för en god och tillgänglig miljö för omsorg, lek, rörelse, utveckling och lärande.”

Dessvärre har inte alla förskolor samma förutsättningar att kunna till exempel vistas i naturmiljöer eller på förskolegårdar med bra förutsättningar för fysisk aktivitet. För dessa förskolor är utmaningen lite större när de ska hitta andra vägar och sätt att stimulera barnen motoriskt. Forskning visar att barns livsvillkor, till exempel socioekonomiska faktorer, påverkar hur mycket de rör på sig. Där det råder bristfälliga socioekonomiska villkor och vårdnadshavarna har en lägre utbildningsnivå är barnen mindre fysiskt aktiva. Det bör förstås påverka den hälsobefrämjande och förbyggande undervisningen. Det blir i dessa förskolor extra viktigt att arbeta kompensatoriskt för att skapa förutsättningar för en likvärdig utbildning för alla barn.

”Utbildningen ska ge barnen möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla sitt intresse för att vara fysiskt aktiva.”

När vi skapar rörelseglädje ger vi barnen förutsättningar för att vidare i livet välja att vara fysiskt aktiva. Vi ger dem även en känsla av samhörighet och gemenskap som också är viktigt för hälsa och välbefinnande, både i nuet och i framtiden. Tillsammans gör vi något roligt på ett lekfullt sätt. Förskolepersonalen spelar här en viktig roll i att vara goda förebilder.

I barnkonventionen kan vi läsa att varje barn har rätt till bra hälsa, lek, vila och rekreation. Att vara fysiskt aktiv är starkt kopplat till hälsa och i förskolan gör vi detta på ett lekfullt sätt. Förskolans läroplan beskriver att det ska vara en bra balans mellan aktivitet och vila, en väl avvägd dagsrytm anpassad efter barnens behov och vistelsetid. Det är alltså väsentligt att barn undervisas i hur viktigt det är med vila och rekreation. För de allra yngsta blir en stunds vila naturligt då de oftast sover en stund under dagen. De äldre barnen vilar kanske genom att förskolepersonalen läser en saga eller att man ligger på madrasser och lyssnar på ljudbok eller lugn musik. Längre fram i boken kommer vi att skriva om hur man kan vila genom avslappningsövningar, yoga och meditation.

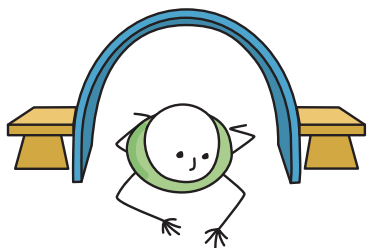
Vi kan stimulera barns förståelse för sin egen hälsa och välbefinnande om vi låter den fysiska aktiviteten ta plats och bli en naturlig del av barnens vardag. Vi bör tillsammans med barnen reflektera kring varför det är viktigt att röra på sig. Helt enkelt ge barnen förutsättningar att utveckla förståelse för hur de val de gör i dag har betydelse både nu och i framtiden. I spår av de studier som finns att barn i dag rör sig allt mindre bör vi ha ett positivt förhållningssätt till den fysiska aktiviteten både inne och ute såväl spontan som planerad.

- I dag sitter vi historiskt sett mer still än någonsin och rör oss bara hälften så mycket som i början av 1800-talet.
- Synen på fysisk aktivitet har från 1800-talet gått från att handla om fysisk fostran till att i dag handla om rörelseglädje, hälsa och välbefinnande.
- På nationell nivå finns åtta målområden som är vägledande för det statliga folkhälsoarbetet.
- De folkhälsopolitiska målen tillsammans med FN:s globala mål för en hållbar utveckling är tydliga med det viktiga i att arbeta främjande och förebyggande med hälsa och välbefinnande.
- Målen i förskolans styrdokument speglar den inriktning kring hälsa och välbefinnande som det beslutats kring på politisk nivå.
- Genom att låta den fysiska aktiviteten ta en naturlig plats i barns vardag stimulerar vi barns förståelse av sin egen hälsa och sitt eget välbefinnande. Vi skapar förutsättningar för en hållbar livsstil.

► REFLEKTIONSFRÅGOR

- Reflektera kring hur ni arbetar med läroplanens mål kring hälsa, välbefinnande och rörelse. Vad gör ni som fungerar bra? Finns det något ni behöver utveckla? Diskutera i arbetslaget.
- Har ni samsyn i arbetslaget om vikten och behovet av att jobba aktivt och medvetet med fysisk aktivitet och rörelse? Hur vet ni det? Om inte, diskutera och försök komma fram till en gemensam syn.
- Reflektera över barnkonventionens betydelse för barns hälsa och välbefinnande i förskolan och vad det innebär i ert arbete.
- På vilket sätt är du en god förebild för barn när det gäller hälsa, välbefinnande och rörelse? Kan du bli en ännu bättre förebild? Hur? Ge konkreta exempel.

ÖVNINGAR FÖR RÖRELSEGLÄDJE



MASKEN

Att skapa något som liknar en tunnel kan vara ett bra sätt att få små barn att åla. Ett sätt att göra det på är att man placerar två bänkar parallellt med varandra. Sedan böjer man en tunnare gymnastikmatta mellan dem för att få en "tunnelkänsla".

Man kan även placera två koner med hål i bredvid varandra och sätta en stav där emellan. Mellan golv och stav bildas ett mellanrum där barnen kan åla. Att efterlikna olika djur brukar barnen tycka är roligt. Här passar det kanske att vara mask.



KATTLEKEN

Fäst några fjädrar i ett snöre. Barnen kryper som katter och försöker fånga fjädrarna, "kattleksaken". Gör gärna några stycken fjäderknyten så att flera barn samtidigt kan vara katt medan andra barn drar i kattleksaken.

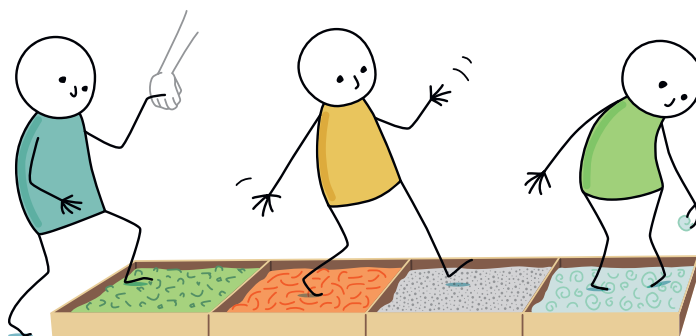


FJÄDERN

Placera fjädrar utspritt över golvet. Låt barnen åla och blåsa fjädrarna framåt.

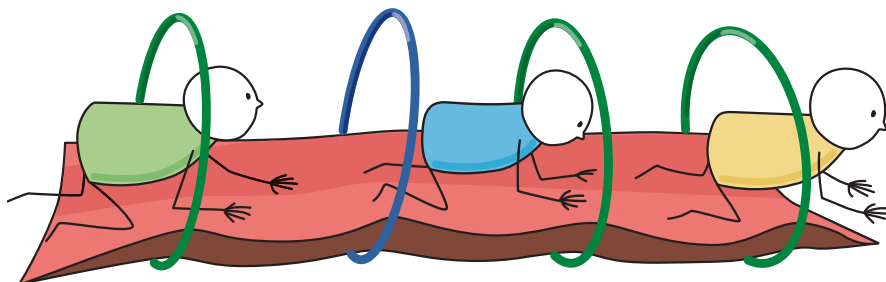
SKATTJAKTEN

Skattjakt på gården brukar vara en uppskattad aktivitet. Förbered övningen genom att placera ut olika små saker (synligt men ändå så att man får leta lite) på gården. Sedan kan ni tillsammans gå och leta efter dem. Placera dem gärna så att barnen måste gå på lite olika underlag och ta sig över nivåskillnader. Det är en aktivitet som även är roligt att ta med ut i skogen. När ni hittat en sak kan ni antingen sjunga om den, titta på hur den ser ut, se efter vad den har för färg och form eller så kan barnen få känna efter om den exempelvis är tung eller lätt.



TAKTILA LÅDAN

I den här övningen ska barnen få uppleva hur det är att gå på olika underlag. Placera en rad med låga lådor efter varandra. Täck botten på lådorna med olika innehåll. Innehållet i lådorna kan exempelvis vara sand, grus, sten, bomull, ris, pasta, mjöl, play-doh-deg, tapetklister eller vatten. Ett tips är att ta de "torra" materialen i de första lådorna. Sedan får barnen vandra genom raden av olika underlag. Håll barnen i handen eftersom de måste ta ett kliv för att komma över till nästa låda. Diskutera hur det känns under fötterna.



TUNNELN

Till den här övningen behövs en tunnare gymnastikmatta och tre till fyra rockringar beroende på hur stor mattan är. Böj långsidorna på mattan lite uppåt och trä in mattan i rockringarna. Det har nu blivit något som liknar en tunnel och som barnen kan krypa igenom. Vill man göra det lite mer spännande kan man hänga en filt över och få en täckt tunnel.

ÖVNINGAR FÖR ÅTERHÄMTNING

Här en beskrivning av tre yogaövningar som ni kan göra tillsammans med barnen.

BARNETS POSITION

Sitt på hämlarna och knäna brett isär eller tätt ihop, vilket som känns bäst. Fäll fram överkroppen och lägg pannan i golvet. Armarna läggs längs med sidorna bakåt eller sträckta framåt. Uppmana barnen att andas lugnt och räkna till fem.



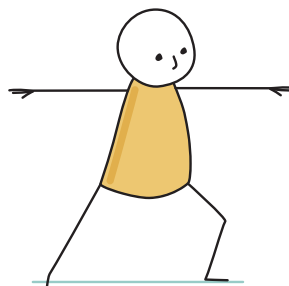
HALV BRYGGA

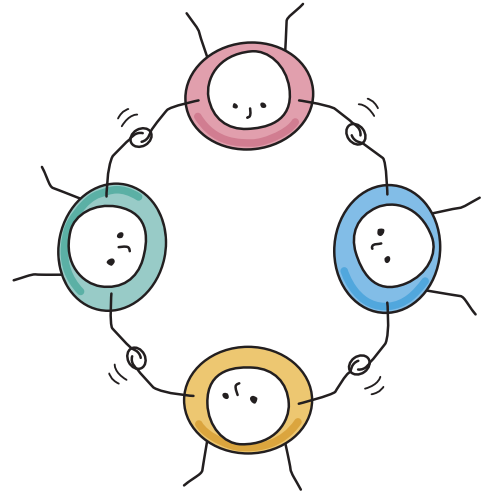
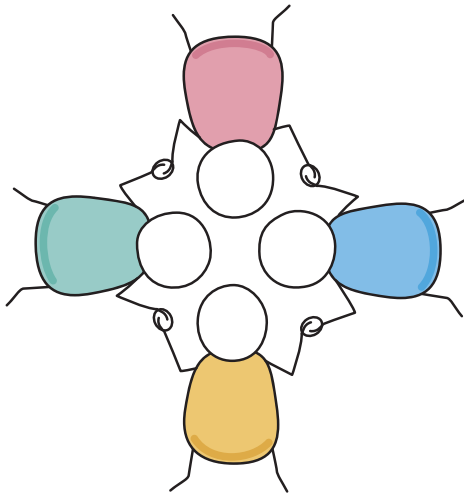
I den här övningen ska barnen ligga på rygg, med fotsulorna i golvet, böjda ben och fötterna höftbrett isär. Armarna ligger på golvet bredvid kroppen, längs med sidan och med handflatorna ner mot golvet. Sedan gäller det att lyfta höfterna och rumpan upp mot taket. Andas lugnt, räkna till fem och låt rumpan sjunka tillbaka mot golvet.



KRIGAREN

Den här ställningen är lite mer komplicerad. Be barnen att stå stadigt på golvet med händerna längs sidorna. Sedan ska de ta ett stort kliv åt sidan med ena benet, böja benet och vrida foten utåt. Det andra benet är rakt. Efter det ska de sträcka armarna rakt ut i höjd med axlarna och titta åt samma håll som det böjda benet. Alla ropar: Vi är modiga!





BLOMMAN

Barnen ligger i ring, i barnets position och håller varandra i händerna. De ska föreställa sig att de är en blomma som vecklas ut när det blir dag. De ställer sig då på knä och sträcker händerna upp mot taket. När det blir natt sluter sig blomman igen. Barnen kommer då ner i barnets position genom att lägga armarna och pannan i golvet. Låt barnen fantisera om vad det är för blomma, hur den ser ut och vad den har för färg.

SKOGSUTFLYKT

Projicera en skogsbild på väggen. Sätt på skogsljud. Gå på utflykt i "fantasiskogen". Ser ni räven? Hör ni träden susa i vinden? Oj, där flög ugglan förbi. Det är lite smårigt att gå och vi får ta stora kliv. Hur luktar det i skogen? Vi kanske hittar lite blåbär vi kan smaka på. Vad skönt det ska bli att få sätta sig på filten, vila och äta lite frukt. Då kan vi blunda och lyssna om vi hör duvan prata. Låt barnen berätta vad de upplever.

FÅGELMEDITATION

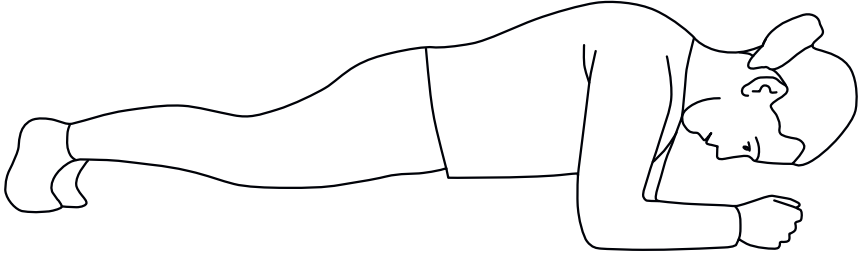
Nu är det dags att fantisera om fåglar. Det finns fåglar att köpa med inbyggda fågellåten som låter när man trycker på dem. Annars kan man skapa en liten fågel av bomull att lägga i barnens händer. Prata om att man måste vara försiktig med fågeln för annars blir den rädd. Lyssna hur den låter, fantisera om var den bor, vad den tycker om att äta och hur högt den kan flyga.

BLI EN STARK FÖREBILD

Att under en längre tid arbeta i förskolan kräver mycket av kroppen. Det är bitvis fysiskt tungt och arbetet innehåller många gånger moment som kan leda till en hel del stress. Det är lätt att krämporna kommer smygande och dessa kan för många ta över måendet helt.

Ska du hålla fysiskt och mentalt år ut och år in i förskolans härliga värld, då krävs det att du arbetar för att stärka din kropp. Varför inte göra några små övningar under dagen som ändå hjälper din kropp att hålla bättre? Varför inte vara en bra förebild för barnen, inspirera dem och visa att enkla övningar gör stor skillnad?

DU KAN TILL EXEMPEL:



När det kommer ett barn och ber om hjälp att ta fram bollen som rullat in under soffan gör du Plankan. Förklara för barnet att det är mörkt under soffan och att du behöver titta en stund för att se bollen. På så sätt stärker du upp din bålmskulatur.



I den långa korridoren på avdelningen tar du tillfället i akt att göra utfallssteg. Utfallsstegen bygger upp baksida/framsida lår och din sätesmuskulatur.

RÖRELSE FRÄMJAR INTE BARA DEN FYSISKA HÄLSAN utan ger också psykiskt välbefinnande, starkare självkänsla, positiv effekt på inlärning och mindre stress. Barn har ofta en inneboende rörelseglädje – de springer, klättrar och brottas. De slänger sig bland mjuka kuddar, drar vagnar, släpar på saker och är fulla av lust att utmana sig själva motoriskt. Hur kan du som arbetar i förskolan ta vara på denna entusiasm och glädje?

I bokens första del får du kunskap om barns motoriska utveckling, vikten av fysisk aktivitet och hur du kan hjälpa barnen till ökad medvetenhet om rörelse, hälsa och en hållbar livsstil. Författarna ger en historisk bakgrund, belyser olika begrepp och faktorer som påverkar våra möjligheter till rörelse samt lyfter betydelsen av återhämtning. Vila, sömn, yoga och meditation är delar som tillsammans med den fysiska aktiviteten ger en bra balans för ett hållbart liv.

Bokens andra del består av illustrerade övningar som tränar grundrörelser och avslappningsövningar för både barn och vuxna. Det konkreta materialet blir ett stöd för dig att inspirera och uppmuntra barnen att vara fysiskt aktiva och ge dem förutsättningar till vanor för hälsa och välbefinnande både nu och i framtiden.



CARINA ANDERSSON är leg. förskollärare och rektor. Carina har vidareutbildning som rektor med fokus på systematiskt kvalitetsarbete vid Högskolan i Dalarna.



ULRIKA FAGERSTRÖM är leg. förskollärare. Ulrika har påbyggnadsutbildningar i *Lärare och handledning* vid Mälardalens Högskola samt *Det lilla barnet – att arbeta med de yngsta barnen i förskolan* vid Malmö Universitet.

Carina och Ulrika arbetar tillsammans på Bergakottens förskola i Västerås och föreläser för yrkesverksamma i förskolan om barns fysiska aktivitet.



gothiafortbildning.se

ISBN 9789177412267



9 789177 412267