



AKADEMIN FÖR UTBILDNING OCH EKONOMI
Avdelningen för utbildningsvetenskap

Fysiska aktiviteter i förskola

En intervjustudie med 5 förskollärare och 2 förskolechefer

Författare
Rahima Azimi
Maria Olofsson

2018

Examensarbete, Grundnivå (högskoleexamen), 15 hp
Pedagogik
Förskolläraryrket
Examensarbete

Handledare: Guadalupe Francia
Examinator: Peter Gill

Rahima Azimi & Maria Olofsson. (2018). *Fysiska aktiviteter i förskola: strukturerade och ostrukturerade rörelse aktiviteter för barn i förskola..* C-uppsats/ Examensarbete, Högskolan i Gävle, Avdelningen för utbildningsvetenskap.

Abstrakt

Syftet med denna uppsats är att undersöka hur förskolepersonalen ser på strukturerade och ostrukturerade fysiska aktiviteter i förskolan samt vad de har för uppfattning och erfarenheter av rörelseaktiviteter. Metoden som vi använde i studien var kvalitativa intervjuer med förskolepersonal från fem olika förskolor. I tidigare forskning kan det utläsas att barns övervikt ökar men fysiska rörelseaktiviteter hjälper barnen att motverka övervikt. Fysiska aktiviteter ger barnen grunden till bättre hälsa, både den psykiska och fysiska. Resultatet visar att både förskollärarna och förskolecheferna hade positiva åsikter angående fysiska aktiviteter, fast det kändes att det är en utmaning för förskollärare att utföra de planerade aktiviteterna som andra aktiviteter. Undersökningen visar att rörelse kommer spontant och ibland behövs det inte planering, eftersom det bara kommer, men ändå visar resultatet att planering bör finnas för att inte lärandet ska försvinna i aktiviteterna. Det som framkom är att närmiljön har en stor betydande roll för barns fysiska aktiviteter, för att den inbjuder barnen till mer lek och rörelse.

Nyckelord: rörelse, fysiska aktiviteter, hälsa, lärande och förskola.

Keywords: movement, physical activity, health, learning and preschool.

Innehållsförteckning

Förord	1
Inledning	2
Bakgrund	3
Styrdokument	3
Tidigare forskning	3
Vad är fysiska aktiviteter	3
Vetenskapliga artiklar	4
Problem och möjligheter	4
Förskollärarens roll	5
Sekundärlitteratur	5
Lek och rörelse	5
Aktiviteter inomhus och utomhus	6
IT-s effekt på barns rörelse aktiviteter	7
Teoretiskt utgångspunkt	8
Syfte	9
Frågeställningar	9
Metod	9
Kvalitativ intervju	10
Urval	10
Genomförande	10
Bearbetning	11
Etiska aspekter	11
Resultat och analys	12
Spontan rörelse	12
Strukturerade och ostrukturerade aktiviteter	12
Miljöns inspiration	13
Planering och utförande av aktiviteter	14
Barns inflytande	15
IT:s för- och nackdelar	15
Analys	16
Diskussion	18
Resultatdiskussion	18
Metoddiskussion	20
Slutsats	21
Referenslista	22
Bilagor	

Förord

Vi har valt fysiska rörelse aktiviteter för det är viktigt för barns utveckling och hälsa, att det finns med i förskolan. Det är bra att barn får möjlighet till rörelse, eftersom det gynnar deras hälsa. Det diskuteras mycket i samhället om vår hälsa och vilken betydelse den har, därför är det viktigt att få en bra grund i början av sitt liv. Det är förskolans uppgift att lägga en bra grund för ett livslångt lärande.

Vi vill tacka dem som deltagit i vår intervju och vår handledare som guidat oss i vårt uppsatsskrivande.

Maria och Rahima

Inledning

Rörelseaktiviteter är en stor del av barns liv och det påverkar deras hälsa, därför tänkte vi som blivande förskollärare att fördjupa oss mer angående detta område och se hur förskollärare ser på och tänker kring rörelseaktiviteter. Rörelse är viktigt för hälsa och utveckling, för att få en bättre hälsa och koordination måste man röra på sig. Därför är det betydelsefullt att barn lär sig tidigt i förskolan att vara aktiva i rörelseaktiviteter. Enligt förskolans läroplan Lpfö 98 (skolverket, 2016) har förskollärare ett stort ansvar att främja fysiska aktiviteter för barn och väcka deras intresse om detta, för att få dem att vilja röra på sig och få en bättre livskvalitet. Det är betydande att förskollärare ger stöd och stimulans till barnen i deras motoriska utveckling och att de kan erbjuda en god omsorg med en väl avvägd dagsrytm.

Forskarna (Kim & Lee 2016, Grindberg och Langlo Jagtoien, 2000, och Palmer, Matsuyama och Robinson 2017) betonar att fetma och övervikt är ett internationellt problem för att detta ökar hos individer och det leder till hälsoproblem som hjärtattack, kärlsjukdomar, hypertoni, typ 2-diabetes och högt kolesterol. Även i massmedia (Svenska Dagbladet, 2018) beskriver en debattartikel om inte barn får bra möjligheter till fysisk aktivitet och får vistats ute, riskerar de att bli överviktiga, deras skelett blir försvagat, tillväxten hämmas, de riskerar att drabbas av olika sjukdomar och får försämrad kognitiv utveckling. Det är uppenbart att miljön är betydelsefull i fysiska aktiviteter, det är miljön som inbjuder barnen till lek och rörelseaktiviteter.

Risken för barnens hälsa och utveckling påvisar bristen på fysiska aktiviteter som både forskning och massmedia tar upp och det har lett oss att diskutera vikten av miljö, utomhusaktiviteter, barns hälsa, strukturerade och ostrukturerade fysiska aktiviteter i förskolan. Uppsatsen belyser hur förskolepersonalen tänker om rörelseaktiviteter utifrån vad de har sagt i våra intervjuer med dem. Vi har i vår studie utgått från förskolepersonalens perspektiv, de har berättat om hur de arbetar i förskolan med fysiska aktiviteter. Vilka möjligheter de har för barns rörelseaktiviteter, exempelvis vilken miljö används, för att få kännedom om detta valde vi att intervjua några av förskolepersonalen i två kommuner.

Bakgrund

I bakgrunden har vi tittat på vad styrdokumentet säger när det gäller fysiska aktiviteter i förskolan. Vi har sökt på vetenskapliga artiklar om fysiska rörelseaktiviteter, barns hälsa, förskolans miljö, förskollärarens roll och IT:s inverkan. Vi har även använt oss av sekundärlitteratur från biblioteket.

Styrdokument

I förskolans läroplan Lpfö 98 (Skolverket, sid.6, 2016) står det ”att förskolan ska erbjuda barnen en trygg miljö som samtidigt utmanar och lockar till lek och aktivitet. Den ska inspirera barnen att utforska världen. I förskolan ska barnen möta vuxna som ser varje barns möjligheter och som engagerar sig i samspelet, med både det enskilda barnet och barngruppen”. Vi tog detta citat från läroplanen för att visa att förskolan bör vara en bra och trygg miljö för barns lek och aktivitet, vilket främjar goda möjligheter till barnen. Det är viktigt att förskolan kan vara en trygg samtidigt rolig och lärorik plats för barn, eftersom barnen tillbringar den mesta av sin tid i förskola med andra barn och vuxna varje dag. Citatet visar även att det är betydelsefullt med en bra miljö för barns lek och lärandet. En annan aspekt som kommer fram är det samspel och goda relationer som sker mellan enskilda barn och barngruppen, som förskolan har ansvar för. Det är förskolans uppgift att främja bra möjligheter för barn, att de kan skapa goda relationer med varandra och med andra människor i deras närhet och i samhället.

Även i barnkonventionen (UNICEF, 2009) står det att barn har rätt till vila, fritid och lek, att det är lämpligt för barnens ålder samt de har rätt att fritt delta i det kulturella och konstnärliga livet. Barnkonventionen får oss att tänka på att det är viktigt att anpassa aktiviteterna till barnens nivå i förskolan samt ge de möjlighet till lek och fritidsaktiviteter. Artikeln lyfter fram barns rättigheter i samhället. Det betyder att vuxna som jobbar med barnen bör vara medvetna och förbereda goda förutsättningar anpassade efter barns ålder, för att barn har rätt till lek, fritid och aktiviteter enligt barnkonvention. Styrdokumentet visar såväl rörelseaktiviteter som en rättighet som förskolans grund för att garantera barnens rätt till bra hälsa och välbefinnande.

Tidigare forskning

Vi har sökt vetenskapliga artiklar via databasen ERIC, som handlar om barns fysiska aktiviteter i förskolan. Våra sökord var förskola, barn, rörelse, fysisk aktivitet och utomhuslek. Vi har fått flera träffar, efter sökning vi har läst abstrakten och valde ut de som passade bäst för vårt ämne. Sekundärlitteraturen sökte vi från bibliotekets katalog utifrån fysiska aktiviteter i förskolan. Avsnittet är uppdelat med en presentation av vad fysiska aktiviteter är, vetenskapliga artiklar och sekundärlitteratur.

Vad är fysiska aktiviteter

Fysiska aktiviteter är olika rörelser som barn gör genom grov- och finmotorik. Grovmotorik kan vara att klättra, springa, kasta, hoppa och att krypa. Finmotorik kan vara små rörelser och fingerfärdigheter. Både fin- och grovmotorik utvecklar barns lärande och hälsa. Patrik Wincent (2017) och Grindberg & Langlo Jagtoien (2000) betonar att fysiska aktiviteter är viktiga för vårt hälsosamma liv. De menar att fysiska aktiviteter är mest viktiga för barn för att då utvecklas barns hjärna. Grovmotorik utförs

mest i utomhusmiljö för att barn får fler och större möjligheter där, och finmotorik utförs i inomhusmiljön, för inne är det en lugn miljö som man kan koncentrera sig bättre i. Fagerli, Lillemyr och Søbstad (2001) skriver att det finns ett samband mellan fysiska aktiviteter, lek och skapande. Det är något som gör att barn utvecklar sin grov-och finmotorik. Fysiska aktiviteter är positivt för god hälsa och kroppsutveckling, genom fysiska aktiviteter utvecklas barnen och de lär sig om sin kropp. Fagerli, Lillemyr och Søbstad hävdar att barn behöver lära sig tidigt om sin hälsa, vad som är viktigt och bra att göra för sin hälsas skull. Att lära sig få en balans mellan vila och rörelse, utan att känna en större press på att de måste delta och få prestationsångest.

Vetenskapliga artiklar

Problem och möjligheter

En av de viktigaste aktiviteterna som borde göras i förskolan är fysiska aktiviteter. Barn behöver fysiska aktiviteter för att få en bättre hälsa. Vidoni, Lorenz & Paleville (2014) och Palmer, Matsuyama, Robinson (2017) har liknande synpunkter gällande strukturerad rörelses tid där förskolebarnens fysiska aktivitet ska finnas. Där tar de upp att förskolebarn inte uppfyller nationella rekommendationer om fysisk aktivitet. Palmer, Matsuyama, Robinson skriver att förekomsten av fetma har fördubblats under de senaste 30 åren, med dagens fetma blir det att cirka 2 miljoner barn under 5 år är överviktiga. En bidragande faktor kan vara att barnen inte har rört på sig tillräckligt under dagen. Genom att delta i fysisk aktivitet, bidrar det till andra positiva hälsoutfall som förbättrat psykologiskt välbefinnande och som stärker muskler och leder i kroppen. Forskarna rekommenderar förskolor att ha ett dagligt och välutformat program, som förskollärare leder utöver den fria leken. För att kämpa mot övervikt och den stillasittande ”livsepidemin”, så bör barn vara delaktiga i fysiska aktiviteter.

Vidoni, Lorenz & Paleville (2014) samt Stegeline, Anderson, Kemper, Wagner och Evans (2014) berättar att barn i Amerika är i riskzonen för övervikt och fetma. Författarna hävdar att barn behöver strukturerade och ostrukturerade fysiska aktiviteter i förskolan för att bekämpa detta problem, eftersom det finns barn mellan två och fem år som är överviktiga. Därför är barns deltagande i fysisk aktivitet syftad som ett styrande hälsotillstånd av nationella och internationella initiativ. Författarna hävdar att utmaningen är att behärska detta problem som placeras i förskolläraernas händer i den tidiga barndomen, eftersom förskolor och daghem är rekommenderade att vara de bästa verksamheterna för att ge små barn lämpliga grunder för rörelseförmågor. Det rekommenderades att barn under förskoleperiod bör ha minst 60 minuter strukturerade och 60 minuter ostrukturerade fysiska aktiviteter per dag, för att ge en grund för bättre hälsa. Även Palmer, Matsuyama och Robinson (2017) påpekar en studie som undersöker förskolebarns fysiska aktivitet engagemang under två olika fysiska aktiviteters möjligheter: utomhus fria lek eller strukturerade rörelsepass.

Författarna visar i sin studie där barnen i rörelseprogrammet bytte ut sitt friluftsspel med ett strukturerat rörelsepass två dagar varje vecka. Alla rörelsemöjligheter var 30 minuter långa. Fysisk aktivitet mättes objektivt med hjälp av ”accelerometrar”. Resultaten visar att barn i rörelseprogrammet, jämfört med barn på lekplatsen, deltar i mindre stillasittande beteenden och mer till kraftig fysisk aktivitet. Totalt deltog barn i rörelseprogrammet med 15,5 min friskare fysisk aktivitet i förhållande till barn i friluftslivet. Strukturerad rörelsetid tycks ge barn möjlighet att engagera sig i mer fysiska aktiviteter. Resultaten stöder att förskolans verksamhet bör ge barnen en daglig

strukturerad rörelsetid utöver den regelbundet planerad utomhus fria leken. Palmer, Matsuyama och Robinson tycker att strukturerade aktiviteter ger mer rörelse än ensam fri lek utomhus. Det som Vidoni, Lorenz, Palevielle, (2014) och Markovic & Kopas-Vukašinovic (2015) påvisar om fysiska aktiviteters strukturer är viktigt för att det stimulerar utvecklingen av barns motoriska förmågor. Strukturerat rörelseprogram ger positiva resultat i barns fysik. Författarna säger att både strukturerade och ostrukturerade aktiviteter är bra för barns hälsa och utveckling. Men strukturerade aktivitet visade bättre resultat, för att där får barn lära sig allt i ordning, med bättre kvalitet och stöd av lärare.

Hun Ping Cheungs (2010) skriver om rörelseaktivitet, det kan användas som ett verktyg för att främja barns kreativitet. Barn är kompetenta att uttrycka sig genom rörelseaktivitet. Det finns många delar i aktiviteterna som kan bidra till att utveckla kreativiteten. Resultaten av denna studie tyder på att rörelseaktiviteter som utvecklats och det kan vara ett av de effektiva sätten att främja kreativitet i förskolan, eftersom de flesta barnen hade en viss kreativitetsförmåga under aktiviteterna där vissa barn var mer kreativa än andra. Det finns ett behov av att stödja lärare i att utveckla lämpliga riktlinjer för att stödja kreativitet för barns utveckling.

Förskollärarens roll

Derschid, Umoren, Kim, Henry och Zittels (2010) belyser vikten av lärare och barnomsorgspersonals uppfattningar om kost och fysisk aktivitet. De berättar att barnomsorgspersonalen är viktiga influenser för förskolebarns miljö, hälsa och fysiska aktiviteter. Derschid, Umoren, Kim, Henry och Zittel berättar om förskolepersonalens åsikter, beroende på vad de har för utbildning och erfarenhet inom förskolan. Det behövs en ökad medvetenhet om behovet av hälsosamma metoder, det saknades kunskap om hur man samordnar dessa metoder till en lämplig utvecklingsläroplan. Med andra ord måste lärarens roll innehålla undervisning om hälsosam kost och åldersgodkända motoriska färdigheter, liksom modellering och stödja dessa beteenden. Studierna i artikeln föreslår också att barnomsorgspersonalen behöver mer resurser och stöd hur man främjar och strukturerar fysisk aktivitet för barn. Hälsoprogrammen för barn i förskolan behövs nu och i framtiden. Även Altinkök (2016) har en liknande åsikt som Derschid, Umoren, Kim, Henry och Zittel att ett barns hjärna utvecklas kraftfullt under barndomen, det ger barnen ett sätt för att utveckla sina kognitiva, språkliga, motoriska, sociala och känslomässiga förmågor. Altinkök menar att barn växer snabbt under den perioden och de kan förstärka sina motoriska och koordinations egenskaper. Det är viktigt att lärare förbereder lämpliga aktiviteter på barnens nivå och det måste följas i princip, dessutom måste lärare vara som en bra guide i lärandeprocessen. Kim och Lee (2016) skriver att lärare bör lära sig själv fysiska aktivitets utbildning, för att kunna undervisa överviktiga barnen och det är betydelsefullt att de även fokuserar på bra kost.

Sekundärlitteratur

Lek och rörelse

Osnes, Skaug och Eid Kaarby (2012) analyserar begreppet lek och tar upp kroppslig lek, som handlar om barnets kropp i rörelse. Det går att beskriva den kroppsliga leken på flera olika sätt, som t ex. fysisk lek, rörelselek, sensomotorisk lek, motorisk lek, kaos lek och balanslek med mera. De skriver att barn leker på olika sätt genom hela

barndomen. Att kroppslig lek är något som utgör en stor del av barnens vardag, därför är det viktigt att de får utöva leken på deras egen nivå. Eftersom leken är viktig för barns utveckling både motoriskt och socialt, något som förbättrar de fysiska egenskaperna och ger barnen möjlighet att klara av att göra olika saker. När barnen klarar av saker får de en större tro på sig själva och kan anta nya och större utmaningar vidare i livet. Fagerli, Lillemyr och Sobstad (2001) säger att barn har rätt till lek och fritidsaktiviteter, för att det är viktigt för barns utveckling. Barn kan lära sig många saker genom lek och aktivitet i samspel med andra barn och vuxna. Smidt (2010) lyfter fram det som Vygotskij belyser om barns låtsaslekar att barn kan styra sin egen aktivitet under lekar samt att de har norm och struktur för sina låtsaslekar. Det är betydelsefullt att det kommer från barn utan att vuxna styr och bestämmer. Det betyder att förskollärare bör låta barnen själva bestämma om sin lek för att utveckla sin förmåga. Dahlbeck och Westlund (2015) betonar att material, miljö, symbol och makt gör något med människor. Dessa saker väcker intresse och lust hos barn, att leka och röra på sig. Författarna pekar på "mantlar" i sin bok, som var populär mellan barn i en förskola där barn har lekt och flugit runt i rummet. Dahlbeck och Westlund menar att material och miljö är viktigt för barns fysiska aktiviteter. En sak till som författarna lyfter fram är mellanrums roll i barns rörelse. De berättar att mellanrum i förskola är ett viktigt ställe för barns lek, för barn leker där utan vuxnas styr. Utan att vuxna planerar någon aktivitet för barn, barn leker där och röra sig fritt.

Grindberg & Langlo Jagtoien, (2000) hävdar att förskolan har ansvar för att ge barnen bra förutsättningar till fysiska aktiviteter, eftersom rörelse har en betydande roll för barns utveckling. Genom rörelse rör barn sin kropp på olika sätt och det hjälper dem att utvecklas bättre. Det som kommer fram från de artiklarna och kurslitteraturer i studien är att barn behöver röra sin kropp eftersom det är viktigt för deras hälsa. Ericsson (2005) samt Osnes, Skaug och Eid Kaarby (2012) skriver att röra på sig har en viktig betydelse för barns utveckling och identitet. Det ger en social träning, barn stärker sin kropp och hälsan förbättras. Ericsson tar upp att barn tidigt använder sina kroppsrörelser som kommunikationsmedel, för att kommunicera med andra och uttrycka känslor. Författarna säger att när barn lär sig bemästra sin kropp med kroppslig lek i olika miljöer, har det en positiv inverkan i vardagslivet. Både Ericsson (2005) och Osnes, Skaug och Eid Kaarby (2012) framhåller att rörelseaktiviteter stärker barns självkänsla och de blir mer självständiga än barn med dålig självkänsla.

Aktiviteter inomhus och utomhus

Strukturerade fysiska aktiviteter inom förskolans verksamhet (Lindgren, Pramling och Säljö 2017, Dahlgren et al. 2007, Grindberg och Langlo Jagtoien 2000) leder till att strukturerade aktiviteter av lärarna utvecklar barns lärande och förskolan strävar alltid efter att barn blir en individ. Forskarna säger att utomhusaktiviteterna är bra för barns hälsa och lärande men de anser att det ska vara struktur i dessa aktiviteter. Däremot menar Dahlgren et al. att det finns mer lärande i utomhusaktiviteter oavsett om det är strukturerade eller ostrukturerade aktiviteter. Forskarna påvisar att förskolan har ansvar att ge barnen bra möjligheter till fysiska aktivitet, för att i förskolan finns många möjligheter för barns rörelseaktivitet både inomhus och utomhus. Inomhus har barn tillgång till ribbstol, hopp-madrass och rörelserum. Barn kan krypa, hoppa, dansa, klättra, ligga, sitta och göra många andra saker. Ute finns mer möjligheter pga. större utrymme för där kan barn springa, hoppa, spela fotboll, cykla osv. Dessa aktiviteter påverkar barns hälsa och lärande positivt.

Dahlgren et al. (2007) säger att de barn som har möjlighet till utomhusmiljö får bättre hälsa, bättre motorik, bättre koncentrations kompetens än barn som inte har denna möjlighet. Utomhusmiljön ökar spontan verksamhet, barnen blir mer livaktiga, glada, och friska. Utomhusmiljö påverkar barn till bättre hälsa och beteende, för att den inspirerar till mer fysisk aktivitet. Även Fagerli, Lillemyr och Søbstad (2001) menar att förskolans inne- och utemiljö är betydelsefull för barns olika lekaktiviteter, som för styrda och fria lekar. Den fysiska miljön bjuder in barnen till flera möjligheter att röra sig på olika sätt. Dahlgren et al. (2007) hävdar att 65 % av lärarna idag inte lyckas med utomhusaktiviteter pga. att det inte finns lämpliga miljöer för fysiska aktiviteter. Studien visar att utomhusaktiviteter är viktiga för människors hälsa. Det hjälper kroppen att bli starkare och gladare. Den gröna naturen och friska luften ger positiva känslor och det påverkar hälsan. Dahlgren et al. betonar att de barn och ungdomar som har tillgång till fysiska aktiviteter utomhus är friskare och självständigare. Barn leker mer utomhus för att naturen inspirerar till mer lek och rörelse. Det finns större möjligheter för utomhusaktiviteter, barn har mer utrymme för sina lekar och grovmotoriska rörelser. Barn är fria och självständiga utomhus för att där ger lärarna dem mer möjlighet till lek och rörelseaktiviteter. Barn lär sig mer när de spenderar en timme med fysisk rörelse i naturen, för utomhusaktiviteter främjar lärandet.

Dahlgren et al. säger att barn får en bättre social relation med andra i den fysiska miljön, eftersom barn kan samtala med varandra med hjälp av sina kroppar genom lek. Studien belyser att de barn och ungdomar som har utomhusaktiviteter har mindre stress, speciellt pojkar. Forskning visar att utemiljöns aktiviteter kan påverka det psykiska måendet, att det hjälper till då det ger mindre stress och oro. Fysiska aktiviteter har stor koppling med vår hälsa och känslor. Författaren berättar att idag har det ökat med hälsoproblem pga. att människan förlorar det goda välbefinnande som kommer med fysiska rörelser. Därför fokuset ligger nu på utomhusaktiviteter, för att det påverkar hälsan och lärandet. Ericsson (2005) tar upp det som Myndigheten för skolutveckling (2004) påpekar att leken är en förutsättning för barns lärande och utveckling.

Myndigheten har skrivit i sin rapport att barn upplever vuxnas aktiva deltagande i lekar och aktiviteter som betydelsefulla för dem. Ericsson skriver att förskollärare som själva deltar i barns aktiviteter, kan ge barnen ett positiv intryck för rörelseaktiviteter. Det bidrar även till barns sociala utveckling. Författaren säger att det är viktigt för förskolepersonalen att de få hjälp till kompetensutveckling. Ericsson belyser att alla lärare borde ha kunskap om teoretisk och praktisk utbildning om barns motoriska utveckling, för att kunna stimulera och observera på rätt sätt. Det gäller att högre befattningar inom skolväsendet skapar förutsättningar för förskolepersonalens kompetensutveckling. Ericsson betonar att om förskolepersonalen själva upplever rörelseglädje på arbetsplatsen, kan det ska skapa bra förutsättningar för att de lär ut det för barnen på ett naturligt sätt. Något som främjar både barn och förskollärare till deras välbefinnande och trivsel på förskolan.

IT-s effekt på barns rörelse aktiviteter

Patrik Wincent (2017) berättar att fysiska aktiviteter är viktiga för vårt hälsosamma liv. Fysiska aktiviteter är mest viktiga för barn för att då utvecklas hjärnan. Wincent hävdar att fysiska aktiviteter idag blir mindre och mindre hos yngre barn pga. det digitala verktyget. Författaren pekar på en brittisk studie som visar att de barn som använder surfplattor bara en liten del av dem är aktiva och är med god hälsa. Studien visar att

förskolebarn idag bara rör sig en timme om dagen, för att de flesta blir beroende av det digitala verktyget. Barn behöver vila, fysisk aktivitet och sociala kontakter. Nyligen syns det att barn blir fixerade med det digitala verktyget och det påverkar att de blir trötta på skolan och får sämre betyg. Barn och ungdomar idag sitter på ett ställe och tittar på skärmen av dator, Tv och surfplattor. Det är livsfarligt för det påverkar hälsan speciellt hjärnan. Det kan ge barn epilepsi, yrsel, synproblem och många andra negativa effekter. Wincent (2017) tar upp vikten av rörelseaktiviteter för barns hälsa och inverkan av digitala verktyget. Många barn rör sig inte så ofta pga. IT aktiviteter, som kommer in och de blir mer beroende av det. Under IT aktiviteter så blir barnen stillasittande vid en skärm och är inte så fysiskt aktiva. Idag används IT aktiviteter mer än fysiska aktiviteter i förskolor. Övervikt och fetma hos barn i förskola blir ett stort problem för att det påverkar deras hälsa. Författaren hävdar att förskollärare och föräldrar har ett ansvar angående barns kost och rörelseaktivitet. Förskollärare har utbildning och kan tillgodose barnen med bra kost och fysiska aktiviteter. Det är betydelsefullt att förskollärare planerar in fysiska aktiviteter för att lägga en bra grund för barns goda hälsa. Barn är mer aktiv i förskola och skola än hemma för att hemma har de mer tillgång till teknik som surfplatta, mobiltelefoner med mera än fysiska aktiviteter. Även Fagerli, Lillemyr och Søbstad (2001) berättar att IT-aktiviteter, har sina för- och nackdelar. IT-aktiviteter kan vara till hjälp att öva upp reaktionsförmågan och träna finmotoriken, men det kan bli för mycket stillasittande framför en skärm. Det gäller att hitta en balans för hur länge barn kan sitta framför en skärm och när är det dags att röra sig.

Grindberg & Langlo Jagtoien, (2000) berättar att de barn som har bättre motorisk rörelse de har bättre självförtroende än barn som inte har. Barn och unga som får bra och positiva evenemang av fysiska aktivitet i sina liv, uppnår att sansa sig i det mesta och kan delta i de sociala aktiviteter som är värdefulla för alla oavsett ålder. Författarna menar att barn behöver fysiologiska rörelser. Barn kan inte sitta stilla länge, de behöver röra på sig hela tiden för att på så sätt kunna utvecklas. Grindberg och Langlo Jagtoien (sid.15) har tolkat den obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet (Lpo94) att ”ämnet, idrott och hälsa, i den obligatoriska skolan står för en helhetssyn på människan, det vill säga att kropp, känslor, intellekt och tankar är beroende av varandra och att dessa på så sätt kan medverka till att elevens kroppsuppfattning utvecklas”. Författarnas citat visar att alla organ i kroppen kopplas till varandra på något sätt och det kan påverka att kroppen utvecklas.

Teoretiskt utgångspunkt

Detta arbete utgår från ett sociokulturellt perspektiv, som ingår i flera teoretiska begrepp som utvecklingszon, samspel och lek. Dessa begrepp visar och framställer en uppfattning kring barns fysiska rörelse aktiviteter, som vi tar upp i detta avsnitt. Vygotskij (1896-1934) är den teoretiker som står för grunden av det sociokulturella perspektivet. Detta perspektiv beskriver olika teorier om lärandets processer och lärandet i barns utveckling i den miljö barnet befinner sig i. Hans perspektiv utgår från ett sociokulturellt synsätt, det ligger på omgivningen som ett avgörande för individens utveckling och prestation. Enligt Vygotskij sker utvecklingen genom relationer i barns närhet med föräldrar, lärare och andra förebilder. Att barnen lär sig aktivt genom interaktion i en fysisk och social miljö. Vi har i vår studie tittat främst på den fysiska miljön, där det görs rörelseaktiviteter.

Smidt, (2010) tar upp Vygotskji syn att lärande sker genom samspel och interaktion. Vygotskij återkommer till att lärande och utveckling är socialt och allt som sker i samspel med andra människor och miljön är lärande. Engdahl och Ärlemalm- Hagser (2015) tar upp Pramling Samuelsson och Sheridans (2006) synpunkt att miljön har stor betydelse i barns lärande och utveckling eftersom barn lär sig allt i kontakt med världen. Smidt tolkar Bruce (1991) om barns lek där han anser att lek är socialt och barn kan uttrycka sina känslor och erfarenheter via lek. Smidt berättar om Vygotskji teori om lek, som präglas i det sociokulturella perspektivet. Att lek är del av barns liv och det viktigaste sättet för barns lärande och deras utveckling under leken barn är i utvecklingszonen. I utvecklingszonen är det den vuxne som leder barnen i aktiviteter, för att främja och uppmuntrar barns inläring. Smidt (2010) tolkar Vygotskijs tankesätt angående barns lek, han menade att barns lekaktiviteter är annorlunda än andra aktiviteter som barn gör. Smidt lyfter fram det som Vygotskijs belyser om barns låtsaslekar att barn kan styra sin egen aktivitet under lekarna, samt de har normer och strukturer för sina låtsaslekar. Barn har denna förmåga att skapa sin egen värld i låtsaslekar. Vygotskij säger att låtsaslekar kommer från barnen och barn kan lära sig om kulturer och rutiner under sina låtsaslekar.

Syfte

Vårt syfte i denna uppsats är att undersöka hur förskolepersonalen ser på strukturerade och ostrukturerade fysiska aktiviteter i förskolan samt vad är deras uppfattningen och erfarenheter om rörelseaktiviteter.

Frågeställningar

Utifrån vårt syfte fick vi fram dessa frågeställningar:

- Vad tycker förskolepersonalen angående rörelseaktiviteter för barn?
- Hur planerar förskollärare strukturerade och ostrukturerade fysiska aktiviteter för barn i förskolan?
- Vilken roll har miljön för fysiska aktiviteterna enligt förskolepersonalen?

Metod

Följande avsnitt innehåller redovisning för den metod som vi har valt. Avsnittet är uppdelat i olika rubriker; kvalitativ intervju, urval, genomförande, bearbetning och etiska aspekter, där vi beskriver hur vi gått tillväga. I kvalitativ intervju berättar vi hur intervjun gick tillväga, i urval där beskrivs hur vi valde våra informanterna. Sedan kommer genomförande och bearbetning i rad som visar hur har vi gjort och i slutet av avsnittet beskrivs vilka etiska aspekterna vi tagit hänsyn till. Vår metod utgå från Byrman (2011), Löfdahl (2016) och Vetskapsrådets (2017) råd angående etiska aspekter.

Kvalitativ intervju

I denna studie valdes kvalitativa intervjuer som utgår från Brymans (2011) beskrivning av intervjuer, som leder mot den intervjuades åsikter. I kvalitativa intervjuer får man personligare kontakt och noggranna svar. Vi ville kontakta våra informanterna personligt för att vi inte vill missa någonting, eftersom när man sitter framför någon och pratar kan man lätt förstå även utifrån deras kroppsrörelse att vad de vill säga eller mena. I den kvalitativa intervjun upplevde vi att informanterna kände sig bekväma och de kunde dela med sig av sina erfarenheter angående barns fysiska aktiviteter. I kvalitativa intervjuer kan det komma fram information om vad intervjupersonen tycker är viktigt och vad som är relevant om ämnet. I dessa intervjuer kan intervjuarna ställa följdfrågor, som en uppföljning av svaren de fått från. Det Bryman tar upp om dessa intervjuer är att de bygger på vad de intervjuade upplever om ämnet, vad de tycker är väsentligt och viktigt för dem. I den kvalitativa intervjun valde vi att intervju två förskolechefer och fem förskollärare i deras verksamhet. Vi har spelat in intervjuerna med en diktafon och sedan transkriberat ut dem, för att ljudspelning och transkribering är del av kvalitativa intervjuer. Vi grundade vårt val att spela in därför vi ville få med allt som har sagts i intervjuerna, eftersom det kan vara svårt att få ned allt i anteckningar. Författaren nämner att det är viktigt i kvalitativa intervjuer som forskare, att spela in intervjuerna och sedan skriva ner dem. Detta är betydelsefullt för när man ska analysera arbetet, man kan gripa intervjupersonernas information och åsikter. Men om man bara ska anteckna det, finns en risk i att man som forskare missar en del ord och uttryck från intervjupersonerna. Bryman tar upp även att det är bra att få in bakgrundsfakta, därför började vi med att ställa bakgrundsfrågor först. Resterande frågor i intervjun grundade vi utifrån vårt syfte och frågeställningar (se bilaga 2).

Urval

När intervjuer blev vårt metodval i studien, föll valet på att intervju förskolepersonal på förskolor i två kommuner. Vi har intervjuat fem förskollärare och två förskolechefer i olika åldrarna mellan 28–64 år, med olika yrkeserfarenheterna, informanterna arbetar på fem olika kommunala förskolor i mellersta Sverige. Vid stöd från Bryman (2011) hävdar vi att informanternas bakgrundsinformation är viktigt för att man ska kunna sätta hans eller hennes svar i en kontext.

Genomförande

Vi har kontaktat förskolechefer via telefon och mail, med en förfråga om att få komma till deras förskolor och intervju personal där om fysiska rörelseaktiviteter. Efter kontakt har vi skickat ett mail med närmare presentation och vårt missivbrev, se bilaga 1. Sedan har förskolecheferna frågat sina personal om vilka som ville ställa upp på intervju, på detta sätt fick vi två förskollärare som ville medverka. Vi har även tagit personlig kontakt med tre förskollärare och sedan informerat deras förskolechef att vi skulle göra intervjuer med personalen, som hen godkände. Det blev på två olika sätt för att när förfråga via mail skedde var det många som inte ansåg sig att ha tid att ställa upp. Med personkontakt kändes det bättre, då mottagandet blir mer naturligt och en trygghet skapades.

Intervjuerna gjordes på informanternas arbetsplatser, i ett rum där vi var ostörda med att intervju. Förskollärarnas frågor bestod av tjugofyra frågor och förskolecheferna fick tolv frågor. Bakgrundsfrågorna var samma till alla informanterna, sen var det olika frågor till chefer och förskollärarna. Vi gav flera frågor till förskollärarna, för det är

deras erfarenheter vi vill lägga fokus på och eftersom de arbetar närmare med barnen. Sedan vill vi få en inblick på vad förskolecheferna har för inflytande och förväntningar på verksamheten. När vi gjorde intervjuerna så använde vi oss av penna, papper och ljudinspelning. Vi delade på uppgiften att anteckna och ge frågor till deltagarna, så vi båda skulle vara delaktiga i intervjuerna.

Bearbetning

Vi har valt tematisk analys i vårt arbete. Braun och Clarke, (2006) betonar att tematisk analys ska ses som en grundmetod för kvalitativ analys. Det är det första kvalitativ analysmetod som forskare ska lära sig, eftersom det ger grundläggande färdigheter som kommer att bli användbart för att utföra många andra former av kvalitativ analys. Författarna menar att i tematiska analys man kan detaljera och tolka olika aspekter. Vi har lyssnat igenom inspelningar tillsammans och transkriberat intervjuerna, det blev ungefär 40 sidor antecknade insamlat material. Sedan vi har gått igenom anteckningarna och tittat på informanternas svar. Efteråt har vi delat informanternas svar i sex olika kategorier; Spontan rörelse, Strukturerade och ostrukturerade aktiviteter, Barns inflytande, Miljöns inspiration och IT:s för och nackdelar.

Etiska aspekter

En av de viktigaste delarna i metoden är etiska aspekter som måste tas på allvar, speciellt när det kommer till intervjuer och observationer. Bryman, (2011) och Löfdahl, (2016) berättar om etiska principer som är betydelsefullt i intervjuerna. Först och främst är informationskravet och samtyckeskravet som intervjuare bör informera informanterna. Informanterna som deltar i en intervju bör veta vad är undersökningsområde, vilka rättigheter de har som intervjupersonerna. De bör få all information om de etiska principerna, och att de blir medveten om att deras identitet inte kommer fram. En annan aspekt som vi tog upp i vår arbete är om intervjufrågor, vi ville ställa sådana frågor som inte skadar informanterna, som Vetskapsrådet (2017) betonar.

Vi har informerat våra informanter genom att vi har skickat ett missivbrev till dem, (se bilaga 1). I missivbrevet stod det vad vårt fokusområde är samt hur lång tid det skulle ta per person att bli intervjuad. Vi skrev även att deras identitet kommer att aidentifieras i arbetet. Det stod också i brevet att vi ville spela in när vi intervjuade, om de godkänner det. Även att sedan spelningen ska raderas efter att vårt arbete blivit klart. När vi har fått ja från informanterna, då har vi berättat muntligt till dem, att de har rätt att avbryta denna intervju trots att de tackade ja. Vi har fått förskollärarnas samtycke men även fått förskolechefernas samtycke angående deras förskolepersonals intervju. Bryman betonar att man bör få föräldrars samtycke om informanterna är minderårig. Vår informanterna var vuxna och vi fick deras samtycke men samtidigt vi vill få förskolechefernas samtycke eftersom de har ansvaret i förskolan och de bör veta vad som kommer hända på deras förskolor. Efter informationen gjordes samtycke om de vill vara med eller inte, och om de vill vara med men sedan inte vill på grund av något skäl inte kan delta då kommer vi inte ha med deras intervju i arbetet.

I arbetet kommer vi inte att använda informanternas riktiga namn utan att vi fingerade deras namn med bokstaven, "F1- F5" för förskollärarna, och "FC1 och FC2" för förskolecheferna. Vi har även använt hen istället för han och hon för att på så sätt kunna aidentifiera personernas kön.

Resultat och analys

I detta avsnitt kommer vi att presentera och analysera vårt resultat. Materialet kommer från intervjuerna och har indelats i sex kategorier som består av underrubriker, spontan rörelse, strukturerade och ostrukturerade aktiviteter, miljöns inspiration, planering och utförande av aktiviteter, barns inflytande och ITs för- och nackdelar. Underrubrikerna beskriver vad avsnitten handlar om, utifrån intervjuarens innehåll.

Spontan rörelse

Det kommer fram ganska lika svar från informanterna angående aktiviteter för barn i förskolan. De menade att fysiska aktiviteter är något som de gör varje dag på förskolan. Nästan alla intervjupersoner tyckte att barn rör på sig hela tiden och de vill röra på sin kropp, de kan inte sitta stilla länge och rörelse är någonting som sker spontant. Svaren nedan svarade på frågan om vad tycker förskolepersonalen angående rörelse aktiviteter för barn.

”Dels är spontan rörelse, barn springer och klättrar utomhus. Men dels organiserar vi i idrottshallen och mest är hinderbana och grovmotoriska aktiviteter”(F1). ”Det är väldigt stort ämne, det är allt, det kan vara spontant, dans, hinderbana. Det är allt som barn gör” (F2). ”Det är den som vi gör varje dag, i vardagliga. Utelek, inne lek eller styrda som pedagoger planerar. Minirörelser att dansa, rytmik, allt som sker på samlingen är rörelselek”(F3).

Citaten belyste att det som kom fram att det är barnens egen valda spontana lek, som rörelse ofta ingår. Barnen leker olika ”jagalekar”, som till exempel tjuv och polis eller sprinttävlingar. Informanterna tyckte rörelse kommer spontan eftersom barn leker hela tiden och när de leker rör de sin kropp utan att tänka efter. Informanterna ansåg att rörelse är även dans, hinderbana, klättra och allt som barn gör är rörelse. Det vi fick från svaren var att rörelse hos barn är spontan och det kommer bara. Rörelse är del av barnens vardagliga aktiviteter, det är någonting som barn gör hela tiden utan att någon säger att de ska röra på sig. Personalen planerar även för rörelseaktiviteter för då får de med sig alla barnen, även de som inte väljer att röra sig lika mycket som aktiva barn.

Strukturerade och ostrukturerade aktiviteter

Denna rubrik lyfter fram informanternas åsikter om begreppen strukturerade och ostrukturerade aktiviteter. Intervjufrågorna till förskolepersonalen är baserade på vårt valda ämne, nedan är några av svaren från informanterna.

”Det är väldigt bra med strukturerade aktiviteter, barn lyssnar och är med oss. I ostrukturerade en del barn vill inte vara med, då vi vuxna vill vara och hitta deras intresse. Ostrukturerade är spontant som barn gör något, de bestämmer vad de göra. I strukturerade vi planerar, barn är med oss och vi lyssnar vad de tycker” (F1). ”När barnen lekar fritt det är helt något annat, fri leken är lika viktigt som när de får instruktion från oss vuxna”(F3). ”I strukturerad lek finns en ledare, det kan vara en ledare eller ett barn som leder leken och i ostrukturerad lek är något som sker in the moment ex. springer”(F4). ”Skillnaden mellan strukturerade och ostrukturerade aktiviteter är, att i ostrukturerade barnlekar fritt. Men strukturerade aktiviteter planeras av pedagoger och hela tiden det finns en tanke bakom den”(FC1).

”Strukturerad aktivitet är något som tydligt går mot målen och ostrukturerad är fri lek, där lärmiljön bjuder in barnen till lek”(FC2). FC1, FC2 & F4 berättade samma sak: ”Även i ostrukturerade aktiviteter som barn gör finns struktur”.

Det vi kunde förstå var att en del av informanterna visste vad strukturerade och ostrukturerade aktiviteter är samt vad det är för skillnaden mellan de två begreppen. Däremot det var lite svårt för andra att förklara dem, men en av dem visste inte vad de två begreppen stod för. Då förklarade vi på ett enklare sätt, att det betyder planerade och oplanerade eller styrda och fria aktiviteter. Det kändes som att begreppen strukturerade och ostrukturerade var ganska nya för en del av dem. De behövde tänka efter när vi ställde frågan, vi förstod att de mer använde begreppen planerade och oplanerade i sina verksamheten istället för strukturerad och ostrukturerad. Iallafall tyckte förskollärarna att i strukturerade aktiviteter finns hela tiden en ledare som kan leda barnen till någon aktivitet eller lek. Medan i ostrukturerad agerar barn mer fritt, de lekar som de vill utan att vuxna styr.

Förskolecheferna berättade om skillnaden mellan de två begreppen. De sa att när pedagoger bestämmer och planerar en aktivitet eller lek för barn, då det är struktur i detta eftersom den vuxne har en tanke bakom det som barnen ska göra. Ostrukturerad lek och aktivitet utför barnen mer fritt utan att vuxna vara med. Det som var intressant i förskolechefernas och en av förskollärarnas svar att alltid finns struktur i barns ostrukturerade lekar, om man fokuserar och observerar barns lek, barn har struktur i sina lekar.

Miljöns inspiration

Det vi kan utläsa från svaren ifrån informanterna, så spelar miljön en viktig roll. Det betydelsen ligger på vilken aktivitet som kan göras och inte göras, när det kommer till rörelseaktiviteter. Informanterna berättar att de använder sig av miljön som finns i deras närhet, t ex. skogen, lekpark, öppna gräsytor och gymnastikhall. Det står i läroplanen Lpfö (skolverket, sid 7, 2016) ”att barnen ska kunna växla mellan olika aktiviteten under dagen. Verksamheten ska ge utrymme för barnens egna planar, fantasi och kreativitet i lek och lärande så väl inomhus som utomhus. Utomhusvistelsen bör ge möjlighet till lek och andra aktiviteter i både planerad miljö och i naturmiljö.”

Nedan är några svar från informanterna om genomförandet, i vilken miljö det utförs i:

”Vår utemiljö inbjuder barnen till rörelse och vi har en närmiljö som vi kan gå till med barnen, som skogen eller till ett klätternät. Inne ska det vara lugnare men vi har ett rörelserum, där barnen kan röra sig. Där kan de ha dans till musik eller springa runt i”(F1). ”Utemiljön är mer välkommande än innemiljön för fysiska aktiviteter. Utemiljön finns mer saker och är bästa miljö för rörelse i sandlådan. Vi anpassar sig efter miljön och jag uppmuntrar barnen och släpar de att röra”(F4). ”Miljön är viktigt för rörelse, en del miljö bjuda in barnen till mer lekrörelse och rörelse är viktigt både för inläring och hälsa”(F5).

”Vi jobbar jättemycket med miljön. Vi kallar miljön för tredje pedagog”(FC1).

Citaten ovan påvisade att miljön har stor betydelse i barns rörelseaktiviteter och den stödjer barns fantasilekar och kreativitet utvecklas. Det betyder att barn får mer möjligheter till lek och rörelse. Det visar också att det inte spelar någon roll om barn leker inomhus eller utomhus, de lär sig iallafall. Informanterna tyckte att både utemiljön och innemiljön har stor roll för barns fysiska aktiviteter, fast det finns skillnad på vilka möjligheter som miljöerna erbjuder. Det kommer fram att i utemiljön finns det möjligheter för att klättra, jaga, springa och många andra grovmotoriska rörelser. Inne hade de ett rörelserum där barn kunde dansa med musik, hoppa och träna finmotorik. Förskolläraren (F4) sa att utemiljön är mer välkommande än innemiljön, för ute finns

mer möjligheter för lek och rörelse samt att det finns mer utrymme där barn kan röra sig fritt. Informanterna berättar att miljön är viktigaste för barns fysiska aktiviteter. De menade att miljön bjuder in barnen till mer lek och mer rörelse aktiviteter. Förskolläraren (F1) har sagt att de har möjligheter både inne och ute för barns fysiska aktiviteter. Ute finns klätternät för barn att klättra på, utan att något stoppar deras lek. Inne är utrymmet mindre till exempel kan det vara möbler och saker i vägen. Förskolläraren sa att hen själv försöker uppmuntra barnen till fysiska aktiviteter för att barn behöver det. Förskolläraren (F5) sa att miljön är bra för rörelse och lärande samtidigt som det är bra för barns hälsa. Hen tyckte att miljön påverkar barns hälsa positivt. Förskolechefen (FC1) sa att de kallar miljön för tredje pedagog eftersom barn lär sig mycket i miljön under leken. Hen menade att miljön inspirerar barnen till mer lek och under leken lär sig barnen. Alla informanterna tyckte att miljön har stor betydelse för rörelse och lärande, citaten visar bara några informanternas åsikter. De har beskrivit att både utemiljön och innemiljön är bra för barns rörelse, barn lär sig inne finmotorik och ute de lär sig grovmotorik. Vi förstod genom informanternas svar i intervjuerna att de använder sig av olika miljöer, som intresserar barn till att vilja röra sig. Det betyder att barn i samspel med miljön rör sig och miljöerna inbjuder barnen till mer lek och rörelse

Planering och utförande av aktiviteter

Det är betydelsefullt att planera och utföra aktiviteter, det är ett av målen som finns i förskolan. Det man planerar kanske inte utförs som man har tänkt sig. Nedan finns några av svaren på hur tänker förskolepersonalen kring genomförandet av planerade aktiviteterna med barnen.

”Om det finns praktisk möjlighet oftast går det som planeringen, det som påverkar genomförandet kan beror på personal borta eller sjuka”(F1). ”För rörelse det vi planerar inte lika som andra aktiviteter. Rörelse är någonting som kommer bara. Om det går genomförs aktiviteter”(F2). ”Planerar mer för inne, för där är det mer begränsat utrymme. Ute är det barnen som styr och det planeras i den mån det går”(F3).

”Teman styr vad som planeras och vad barnen behöver i sitt lärande. Det planeras både för inne och ute. Kanske ibland barn blir intresserade av något annat, men i alla fall planerar vi i planeringstid. Det som vuxna planerar blir helt någonting annat än vad barn vill. Trots att planeras men vi går efter barns intresse (F4). ”Det blir mer planering ute, för att det står någonstans att planera ute eftersom det finns mer utrymme för aktiviteter. Men inne det finns mest dans och musik som planeras. Det utförs inte så ofta för att det kommer någonting annat i mellan, t ex. ibland det planeras men barn kommer med annat förslag”(F5).

Citaten indikerade att förskollärarna försöker att planera för aktiviteter men det utförs inte så ofta som de tänkt sig. Det beror på att barn vill göra någonting annat, de kommer med sina förslag då försöker förskollärarna att utgå från barns intresse. En informant sa att de inte planerar för aktiviteter lika som andra aktiviteter. Hen tyckte att andra aktiviteter som måla, skapa, matte, språk och många andra aktiviteter inte kommer spontant som rörelse. Därför planerar de vuxna för dem men rörelseaktivitet är något som sker utan att de planerar för. Det finns skillnader på förskollärarnas svar och åsikter, det beror på deras verksamheter. En förskollärare (F2) tyckte att det behövs inte planerar för fysiska aktiviteter eftersom rörelse kommer bara oavsett planering eller inte. Däremot de andra tyckte att det behövs men ändå det syns skillnader. En svarade att planering blir mest för utemiljön och den andra svarade att det blir mest för innemiljön. Utifrån informanternas olika svar dyker en fråga upp om de inte planerar

lika som andra aktiviteter för barns rörelse, då kan bli brist på rörelse planering påverka barns utveckling.

Barns inflytande

Vid planering av aktiviteterna så har barnen ett visst inflytande. Alla deltagarna tyckte att det är viktigt att barn har inflytande i aktiviteterna som sker i förskolan. Barnen har rätt att komma med sina förslag och åsikter. Förskollärarna har ansvar att lyssna på barnen och deras åsikter om vad de vill göra för aktiviteter, till exempel leka, spela fotboll, spela basket eller bara springa. Här kommer några svar från personalen om detta:

”Vi lyssnar på barnen, och frågar dem att vad är deras önskemål vad de vill göra, då vi och försöker göra det så långt som möjligt” (F1). ”Barn kommer med förslag och då vi säger ja, till deras förslag. Men vi pedagoger frågar inte barnen vad de vill eller vad de tycker”(F2). ”Det finns i vår handlingsplan att barn ska ha inflytande. Om vi bestämmer att göra något och visa till föräldrar då det måste vara något att barnen kommer på. Det är viktigt att barn ha inflytande”(F4). ”Ta in vad barnen vill och följa det inom viss restriktion. Barn kan komma med sina åsikter, att vi vill leka denna leken. Trots att vi planerar någonting annat men vi kan gå efter barns intresse och förslag. Om man har inte tänkt på ett lärande lek, då man kan lyssna på barnens åsikt absolut”(F5).

Det som kom fram från citaten ovan att alla förskollärare ville att barn ska vara delaktiga i vardagliga aktiviteter. För förskolläraren (F1) var det viktigt att lyssna på barnen och fråga de vad de vill göra och sedan försöker att göra det som barn vill så långt det går, det betyder att barn är i prioritet för dem. Förskolläraren (F2) tyckte att de också lyssnade på barnen och försöker att säga ja till deras förslag fast de vuxna inte frågar vad barnen vill. Det betyder att i deras verksamhet om barn själv kommer med förslag då de försöker att göra det, annars frågar de inte vad barnen vill göra. För förskolläraren (F4) var det viktigt att barn har inflytande i aktiviteterna som de gör i förskolan. Eftersom hen tyckte att när de dokumenterar någon aktivitet och sedan ska de visar det för barnens föräldrar, då det är viktigt att det kommer något från barnen inte bara ifrån de vuxna. Förskolläraren (F5) berättade att de följer barns intresse och förslag för lek och aktiviteter, om de vuxna själv inte har tänkt på något lärande lekaktivitet. Det betyder att de prioritera barnens förslag, av detta kan vi se att barnen har inflytande i aktiviteterna. Det vi förstod var att förskolepersonalen försöker ta in barnens intresse i aktiviteterna, då blir det enklare att genomföra aktiviteten som kommer från barnen. På det sättet det bli lättare att få med alla, än att tvinga dem till något som inte intresserar dem.

IT:s för- och nackdelar

Att arbeta mer med IT är något som kommer vara med i nya läroplanen, som uppdateras 2019. Vi frågade informanterna om hur de tycker angående ITs inverkan på barns rörelse. Citaten nedan visar hur informanterna ser på ITs inverkan.

”Det behövs mycket rörelse för barn, för att det blir stillasittande med läroplatta även föräldrar använder det. Därför det är viktigt att vi gör något att barn röra sig här, vi har mycket möjligheter” (F1). ”Barn idag sitter mest framför dator och paddor, föräldrar jobbar därför det är viktigaste för oss att som pedagog visa och lära hur man röra sig”(F4). ”Vi har ganska mycket rörelse här med hjälp av IT, för att vi brukar öppnar någon app. eller program med projektor och ser på väggen, då barnen danser efter det”(FC1).

”IT om fysiska aktiviteter är inte bra alls, men för finmotorik är bra. Vi har två paddor på varje avdelning så jobbar vi med QR koder. IT kan leda till rörelse inte bara vara stillasittande, t ex. att barn dansar till musiken i paddan”(FC2).

Citaten ovan visade att förskollärarna ansåg att med IT blir barn mer stillasittande även hemma. Det är viktigt att barn rör sig i förskolan, för att det finns många möjligheter för barns rörelse och fysiska aktiviteter. Förskollärarna ansåg att de har ansvar att främja mer rörelseaktiviteter för barns skull. Däremot förskolecheferna ansåg att det finns för- och nackdelar med IT och det beror på hur det användas. Det betyder att när förskollärare använder surfplattor för barns lärande, att barnen får träna på olika rörelser genom olika applikationer. Exempel till att träna finmotoriken eller får röra sig till musik och titta på olika rörelser, genom detta finns fördelar. De kan även utveckla språket med hjälp av IT och det är positivt. Nackdelen blir när barn sitter hela dagen och tittar på en film utan att röra sig, då det har en negativ påverkan på barns hälsa och utveckling.

Analys

Detta avsnitt är tolkat utifrån det vi sett i resultatet och det som har kommit fram utifrån vad informanterna har sagt och vad som tas upp i tidigare forskning. Vår studie visar att fysiska aktiviteter är betydelsefulla för alla människor, styrdokumentet och tidigare forskning visade att barn har rätt till lek och fritidsaktiviteter för att det är viktigt för barns utveckling. Intervjupersonernas respons belyste att spontana rörelse hjälper barns fysiska lekaktiviteter. Resultatet indikerade att spontana rörelser är del av barns liv, eftersom det är något som kommer bara utan att barn tänker efter. Barn rör sig hela tiden, de kryper, ålar, springer, hoppar och dansar, berättade en av informanterna (F2). Det betyder utan att vuxna säger eller förbereder någon aktivitet för barn, rör barnen på sig spontant. Det är något som sker naturligt och kommer självmant. Förskollärarna i studien planerar in fysiska rörelseaktiviteter, för att främja barns hälsa och lärande.

Förskolläraernas uttryck visade att begreppen strukturerade och ostrukturerade fysiska aktiviteter är ganska nya för dem. De använde mest begreppen planerade och oplanerade för sina fysiska aktiviteter. Under intervjuerna vi har förstått genom deras svar att de har strukturerade aktiviteter för barnen i sina förskolor, fast några av dem menade att det inte finns struktur i deras aktiviteter. Strukturerade lekaktivitet hjälper barnen bygga sitt lyssnande färdigheter samt att det visar positiva förändringar i barns rörelse (Brewer & Rieg, 2013). Det är under strukturerade aktiviteter som barn lär sig allt i ordning. Att både strukturerade och ostrukturerade aktiviteter är bra för barns hälsa och utveckling (Vidoni, Lorenz, Palevielle (2014) och även Markovic och Kopas-Vukasinovic,2015). Strukturerade aktiviteter visade bättre resultat, för att där lär sig barnen allt i ordning och med bättre kvalitet och med stöd av lärare. Utifrån ett sociokulturellt perspektiv syns det att förskollärare har stor roll i att planera för strukturerade aktiviteter för barn, eftersom de med sin utbildningen kan stödja barns lärandet. Även se till att alla barn är med och deltar i aktiviteten.

Brewer & Rieg tar fram en undervisningsrapport där barn sover bättre efter strukturerade aktiviteter på deras förskola. Det är också något som en förskollärare (F1) berättade att: ”Det är väldigt bra med strukturerade aktiviteter, barnen lyssnar och är med oss”. Med strukturerade aktiviteter får de med alla barn, även de som inte så ofta väljer de aktiviteter som rörelse ingår i. Informanterna ansåg att när man fokuserar på barns fria lekar, då syns det även struktur i deras ostrukturerade lek. Detta är något som Vygotskij tar upp om barns låtsaslekar, att barn har regler och struktur i sina låtsaslekar.

Det betyder att barn använder regler i sina fria lekar trots att de inte får instruktion från vuxna. När det kommer till att planera aktiviteterna så fick vi olika svar från informanterna. En sa att det planerades mest för inne aktiviteter, en sa mest för uteaktiviteter och enligt en annan planerades det både för ute och inne aktiviteter. Det kommer fram är att det som förskollärarna planerar för aktiviteter ibland inte blir som de hade tänkt göra. Detta kan bero på barnen får intresse för något annat eller tidsbrist, vikarier och personalbrist. Det var intressant för oss att veta på vilket sätt barn har inflytande i förskolans planerade fysiska aktiviteter. Eftersom det står i läroplanen Lpfö 98 (Skolverket, 2016) att alla barn ska få inflytande i arbets sättet och rörelseaktiviteter. Det som visas i intervjuerna är att barn har inflytande i förskolans aktiviteter och vuxna försöker lyssna på deras förslag. Det är viktigt för dem att utgå från barns intresse samt veta vad barnen tycker och vill, för det står i deras handlingsplan att barn ska vara delaktiga i aktiviteter. Det är lättare att utföra aktiviteter efter barns intresse, då barnen får mer motivation att vara delaktiga. Förskollärares roll är i förskolans verksamhet att skapa en trygg miljö för barnen för att de ska kunna delta i aktiviteter samt kunna påverka sitt lärande och utveckling.

Utomhuslek inbjuder barnen till spontana rörelser. Det syns att miljön har stor betydande roll i barns rörelse, för att barn i interaktion med miljön rör sig mer. Miljön stimulerar barnen till mer lek och fysiska rörelser. Det spelar ingen stor roll för barn om de är ute eller inne, men de rör på sig ändå. På grund av att barn i samspel med andra barn blir mer aktiva i sina lekaktiviteter (Dahlgren et al., 2007). Material, miljö, symbol och makt gör något med människor (Dahlbeck och Westlund, 2015). Dessa saker väcker intresse och lust hos barn att leka och röra på sig. Utemiljön har mer och en bättre påverkan för barns hälsa och lärande (Dahlgren et al.). Utifrån sociokulturell perspektiv är barn i utvecklingszonen under lek. Det betyder att barn lär sig mer och utvecklar mer under lek och aktiviteter. Sträng och Persson (2003) tolkar Säljö's forskning som visar att lärandet ökar i förskola och skola om de får den fysiska kontakten med naturen. Forskning visar att det finns en vetenskaplig samhörighet mellan hälsa, lärande och lek, som är betydelsefull (Dahlgren et al.). Vi kunde utläsa att förskollärarna ofta använde sig av utemiljön, när det kommer till fysiska rörelseaktiviteter, eftersom det finns större utrymme för barnen att röra på sig i utemiljöerna. Utemiljöer som till exempel på öppna gräsytor, i lekparker och i skogen med mera, det som finns i närheten av förskolorna. Närmiljöer som kan inspirera barnen till att röra sig, som till exempel att springa, spela olika bollekar, cykla eller klättra. Det som en av förskolecheferna sa att "miljön är den tredje pedagogen". Utifrån förskolechefens citat uppfattar vi att barn i interaktion med miljön utvecklar sitt lärande, det innebär att miljön är ett redskap, som förskollärarna använder sig av för utvecklingszonen.

I läroplanen Lpfö (Skolverket,2016) står det att miljön bör vara rymlig, givande och erbjudande för att kunna gynna leken, kreativiteten och locka lärandet samt stimulera barnets lust och intresse för att lära och skapa nya erfarenheter, kunskaper och kompetenser. Utemiljön uppmuntrar barnen att leka mer, detta pga. att barn kan lukta, smaka, känna och se på saker med sina olika sinnen (Dahlgren et al. 2007). Innemiljön har en mer begränsad yta och består av flera olika rum. Det kan ändå på sitt sätt inspirera barnen till lek och rörelse. En del förskollärarna menade att det blir mer rörelseaktiviteter inne än ute fast på ett lugnande sätt. Barn har mer möjlighet till finmotorik inne för att de har tillgång till målrum, ateljérum och musikrum. På en av förskolorna som vi besökte berättade förskolläraren att de har ett rörelserum, där barnen kan dansa, ha gymnastik eller springa runt i. Vårt fokus i studie var från början att veta hur förskolepersonalen ser på barns fysiska aktiviteter när det kommer digitala verktyg,

därför ställde vi frågan till informanterna om IT: hur tycker de angående ITs inverkan på barns rörelse. Deras svar visade för- och nackdelar, detta innebär att digitala verktyget är bra för finmotorik men inte bra för att barn blir mer stillasittande. IT är något som ska innefattas i barns lärande på förskolan enligt den nya läroplanen, som kommer att gälla 2019. Det är något som förskolepersonalen har börjat arbeta mer med, att visa barnen olika sätt att använda IT till. Genom att ha IT som ett verktyg, till exempel vid dans, visa gymnastik och olika rörelser. Det syns även att barn i interaktion med digitala verktyget utvecklar sina motoriska färdigheter.

Diskussion

Detta avsnitt består av beskrivning om resultat- och metoddiskussion. Där tar vi även upp vårt syfte att undersöka hur förskollärare ser på strukturerade och ostrukturerade fysiska aktiviteter med barn i förskolan samt vad är deras uppfattning och erfarenheter om rörelseaktiviteter.

Vår frågeställningar är:

Vad tycker förskolepersonalen angående rörelse aktiviteter för barn?

Hur planerar förskollärare strukturerade och ostrukturerade fysiska aktiviteter för barn i förskolan?

Vilken roll har miljön för fysiska aktiviteterna enligt förskolepersonalen?

Resultatdiskussion

Vi har fått svar på våra frågeställningar genom intervjupersonernas svar och våra valda begrepp som är lek, interaktion och utvecklingszon. Vi hittade även svar från tidigare forskning och sekundärlitteraturer som vi sökt, se i avsnittet bakgrund.

Förskolepersonalen hade positiva åsikter angående fysiska aktiviteter för barn i förskolan. De berättar att rörelse är något barnen har med sig hela tiden. Deras svar visar att de håller med oss att barn ska röra på sig för att utveckla sitt lärande och sin hälsa. Deras respons indikerar att de planerar för olika aktiviteter, de försöker att ha struktur i sina planerade aktiviteter på detta sätt får de med sig barnen i den lärande processen. Det kommer fram att miljön har en stor påverkan för hur aktiviteterna kan utföras. För det mesta genomförs de planerade aktiviteterna, men ibland förekommer det olika förhinder. Det kan vara personalbrist, vikarier eller att barnen vill göra något annat, som kommer emellan. Vi kan förstå utifrån personalens svar att de vill även barnen ska ha ett visst inflytande och planerar ibland utifrån barns intresse, i den mån det går.

Vår studie ville undersöka barns fysiska aktiviteter i förskolan samt förskollärares perspektiv på strukturerade och ostrukturerade aktiviteter. I analysdelen har vi beskrivit förskollärares roll angående strukturerade aktiviteter utifrån ett sociokulturellt perspektiv. Förskollärare har en betydande roll angående barns delaktighet i den lärande processen samt för deras möjligheter till utveckling och välbefinnande. En del av deras roll är att de bör ha struktur för barns aktiviteter för att på det sättet kan barn lära sig allt i ordning. Detta är något som Vidoni, Lorenz, Palevielle (2014) lyfter fram i sin studie att barn får bättre resultat i strukturerade aktiviteter. Det viktigaste för barn är att röra på sin kropp för att kunna lära och utvecklas bättre.

Om vi återknyter från vad forskarna i tidigare forskning beskriver om vilka problem som finns idag hos barn och ungdomar på grund av mindre fysiska aktiviteter i förskolor. Forskarna påpekar att fetma och övervikt blir ett stort problem för barnen. De föreslår att fysiska aktiviteter bör utföras i förskolorna eftersom det hjälper barn och ungdomar att bekämpa detta problem (se bakgrund). Genom fysiska aktiviteter leker barn och rör sin kropp, på det sättet de kan kämpa emot fetma och övervikt. Lek och fysiska aktiviteter hjälper barnens hälsa och utvecklar deras motoriska färdigheter, eftersom barn är i utvecklingszonen under lek. Detta är också något som hjälper barnen i deras utveckling, till att de når sina mål i lärandet.

Barn är kompetenta tidigt i barndomen och kan lära sig på egen hand fast de blir ännu bättre i samspel med andra barn och även i olika miljöer. Ett av de redskapen som förskollärarna använder för barns utveckling och lärandet är miljön, (den tredje pedagogen, FC1). Miljön har en stor betydande roll för barns fysiska aktiviteter. Det spelar ingen stor roll om det är ute eller inne, det som är viktigt att de får röra på sig. Naturligtvis är det bättre att barnen får vara ute och göra fysiska aktiviteter, för utemiljön inspirerar barnen till mer lek och aktivitet. I interaktion med miljön blir barn inspirerade till att röra sig på olika sätt och att utvecklas. Utemiljön är bra för grovmotorik medan innemiljön är bra för finmotorik. Dahlgren et. al (2007) betonar att lärandet ökar i förskola och skola mer om de får den fysiska kontakten med natur.

När det kom fram till barns inflytande visade citaten att alla informanterna hade positiva åsikter om detta. Det var betydelsefullt för dem att barn vara delaktiga i verksamheten. De försökte lyssna på barnen och gå efter deras intresse, för att det står i deras handlingsplan att barn ska ha inflytande i aktiviteterna. Det synliggjordes att barnen hade delaktighet i aktiviteterna, då deras intresse påverkade vilken aktivitet som skulle göras. Det är viktigt att barn ska ha inflytande men samtidigt är det förskollärares ansvar att planera aktiviteterna, eftersom de vuxna har utbildning och utifrån den de kan ge bättre förutsättningar för barnen. Enligt läroplanen Lpfö (Skolverket, 2016) har förskollärare ansvar för att barnen upplever att det är roligt och meningsfullt att lära sig nya saker.

När det kommer till IT-användandet kan vi förstå förskolepersonalen, att de vill det ska vara till barns lärande än för bara något tidsfördriv. Informanterna hade ganska olika åsikter, förskollärarnas svar visar att det finns mer nackdelar med IT användning, medan förskolechefernas svar belyser att det inte finns bara nackdelar utan även det finns fördelar och det beror på vilket sätt som IT används. Fagerli, Lillemyr och Søbstad (2001) berättar att IT-aktiviteter, har sina för- och nackdelar och det beror på hur man använder IT. Utifrån förskolechefernas svar kommer det fram att barn även i samspel med digitala verktyget kan utveckla sina lärande och rörelse aktiviteter. Det som resultatet visar är att förskolepersonalen ansåg att fysiska aktiviteter är viktiga och att barn får röra på sig, för det påverkar positivt för barns lärande och deras hälsa.

Metoddiskussion

I denna del tar vi upp hur vi gått till väga med vår studie, med metoden, vårt upplägg och hur det fungerat. Det står ovan, om hur har vi arbetat med olika delar i metoden, men här beskrivs vad som har gått bra och vad som gått mindre bra, samt vad kunde vi göra bättre.

Det som har gått bra var att intervjua förskolepersonalen, de försökte att svara på våra frågor så mycket som de kunde. De tyckte även att det är intressant att vi tog upp detta ämnen för att de tänkte inte så mycket om fysiska aktiviteter, trots att de visste att det är viktigt för barns inlärning och hälsa. Men de berättade att de ska tänka mer på detta efter vår intervju. Men vägen till själva intervjuerna var en utmaning för oss. I början har vi fått en del problem med att få deltagare till vår intervju. Ett av de problem som vi stötte på var vid första förfrågningarna som vi har fått ja, så svarade de nej efter två veckors väntande för att få komma på besök. En av de förskolecheferna meddelade oss att de inte kan ställa upp på vår intervju på grund av att de hade sjuk personal. Den andra meddelade oss efter en vecka att hon inte kan ställa upp men kan hjälpa oss att intervjua någon annan. Därför det tog ganska lång tid att få tag i deltagare. Den andra problemet var när förskolecheferna frågade sin personal i förskolan, om de vill ställa upp i vår intervju men de ville inte delta. I en kommun var det två förskolechefer som hjälpte oss att få bara två förskollärare, att intervjua. De var från olika förskolor, även den förskolechef vi intervjuade kom från en annan förskola. När vi förstod att det är svårt att få tag på förskollärare via förskolecheferna, då försökte vi kontakta förskollärarna direkt och fråga om de vill delta i vår intervju. Att ta personlig kontakt hjälpte oss att få tag på förskollärarna. Löfgren (2016) berättar att det är positivt att ta en personlig kontakt med informanterna, innan man utför intervjuerna, då kan man informera de muntligt om, att du vill intervjua dem.

Det hade varit bättre att skicka förfrågan till flera olika förskolor samtidigt och sedan gjort ett urval, utifrån vilka som har svarat ja på vår fråga att kunna delta. Då kanske vi hade fått fler deltagare i vårt intervju. Ett annat tillvägagångsätt som vi tog upp ovan, var personlig kontakt. Det gick lättare då, att ta direkt personlig kontakt. Det är bra sätt att ta personlig kontakt, för att på detta vis har personerna möjlighet att kunna fråga intervjuare på plats, om vad som skulle ske. Vi skulle ha fått en större inblick på förskolepersonalens arbete med fysiska aktiviteter, om vi hade haft flera deltagare med i studien.

Intervjuerna har gått bra som beskrivs ovan, trots att det var ganska nytt för både oss att intervjua några som vi inte kände alls. Vi hade en fördel eftersom vi var två tillsammans, det gjorde att vi inte blev så nervösa heller. Det som gjorde oss lite nervösa var av att en av informanterna hade lite svårt att svara på våra frågor. Det var för att vi inte visste på vilket sätt, som frågan skulle ställas så hen kunde förstå och svara. Iallafall det var en bra upplevelse för både oss, vi lärde oss att för nästa och vidare forskning gäller det att vara förberedd, för att det finns möjligheter att man kommer hamna i olika situationer som man inte är beredd på.

Slutsats

I detta avsnitt så delar vi med oss av våra erfarenheter som vi har fått under denna studie. Det var intressant för oss att arbeta med detta ämnet, för att det verkar som att fysiska aktiviteter blir mindre och osynliga i förskolor. Därför vi ville undersöka hur förskolepersonalen ser på detta samt på vilket sätt de vill främja mer fysiska aktiviteter för barn i förskolan. Det som har kommit fram i vår studie är att det finns fysiska rörelseaktiviteter i förskolan. Studien visar att förskolepersonal försöker arbeta utifrån hur deras miljöer ser ut, inne- och utemiljö. Personalen använder sig av den närmiljö som finns och för utemiljön kan det vara deras egna förskolgård och öppna gräsytor, lekparken och skogen med mera. En av förskollärarna berättade att de också hade tillgång till en liten gymnastikhall i närheten, det var gångavstånd. I gymnastikhallen kunde barnen göra hinderbanor och ha fysiska aktiviteter, liknade aktiviteter som de hade ute. Vi har förstått att utemiljön är där det utförs mer fysiska rörelseaktiviteter än i innemiljön, eftersom utemiljön lockar barnen mer till exempel att springa, klättra, spela olika bollekar och balansera på olika hinder i skogen och så vidare.

Förskolepersonalen planerade för strukturerade rörelseaktiviteter, även som vissa av personalen kallade planerade rörelseaktiviteter. Ibland gick det inte som planerat på grund av personalbrist, tidsbrist eller att barnen var intresserad av något annat. Då kunde det bli vad barnen var intresserade av och den aktiviteten som gjordes istället. Av detta kunde vi förstå att barnen var delaktiga och hade inflytande i var deras rörelseaktivitet kunde vara. Det som tas upp i vår granskade forskning och från resultatet i vår studie, som visar att förskollärare behöver få utveckla sina kunskaper om fysiska aktiviteter för att sedan kunna främja detta för barnen.

Vi avslutar detta arbete med några funderingar, som väcktes hos oss under arbetets gång samt några förslag för vidare forskning. Funderingarna är hur förskollärare ska kunna arbeta med fysiska aktiviteter vid ett tillfälle varje dag och hur även innemiljö kan användas för fysiska aktiviteter på ett bra sätt. För vidare forskning är förslagen att inte bara intervjua förskolepersonalen utan även observera barns fysiska aktiviteter, genom detta sätt få belägg för det som förskollärare säger om aktiviteterna stämmer eller inte. Ett annat förslag är att undersöka hur förskolans miljö kan bli bättre, för att kunna utföra rörelseaktiviteter.

Referenslista

Altinkök, M. (2016). The Effects of Coordination and Movement Education on Pre School Children's Basic Motor Skills Improvement. *Universal Journal of Educational Research*, 4(5), 1050-1058 research Journal, 24(6), 928-935. Hämtad från databasen ERICs September 2018.

Braun, V. and Clarke, V. (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2). pp. 77-101. ISSN 1478-0887 Available from: <http://eprints.uwe.ac.uk/11735>

Brewer, H., & Rieg, S. (2013). Preschool Staff Members' Perceptions of the Implementation of a Grant-funded Intervention Program Designed to Combat Childhood Obesity: A Phenomenological Approach. *Education*, 134(2), 255-265. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=eric&AN=EJ1033475&site=ehost-live&custid=s3912055>

Cheung, R. H. P. (2010). Designing Movement Activities to Develop Children's Creativity in Early Childhood Education. *Early Child Development and Care*, 180(3), 377-385. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=eric&AN=EJ882831&site=ehost-live&custid=s3912055>

Dahlbeck, P., & Westlund, K. (2015). *Förskola i rörelse och förändring : barn och pedagoger skapar mening tillsammans*. Lund : Studentlitteratur, 2015 (Polen). Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=cat02894a&AN=hig.18050020&lang=sv&site=eds-live&custid=s3912055>

Dahlgren, L.O. (red.) (2007). *Utomhuspedagogik som kunskapskälla: närmiljö blir lärmiljö*. Lund: Studentlitteratur.

Derscheid, L. E., Umoren, J., Kim, S.-Y., Henry, B. W., & Zittel, L. L. (2010). Early Childhood Teachers' and Staff Members' Perceptions of Nutrition and Physical Activity Practices for Preschoolers. *Journal of Research in Childhood Education*, 24(3), 248-265. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=eric&AN=EJ929581&site=ehost-live&custid=s3912055>

Ericsson, I. (2005). *Rör dig - lär dig: motorik och inlärning*. Stockholm: SISU idrottsböcker.

Fagerli, O., Lillemyr, O.F. & Søbstad, F. (2001). *Vad är förskolepedagogik?*. Lund: Studentlitteratur.

Grindberg, T., Jagtøien, G. L., & Lindelöf, I. (2000). *Barn i rörelse : fysisk aktivitet och lek i förskola och skola*. Lund : Studentlitteratur, 2000 ; (Lund : Studentlitteratur).

Retrieved from

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=cat02894a&AN=hig.7275474&lang=sv&site=eds-live&custid=s3912055>

Kim, C.-I., & Lee, K.-Y. (2016). The Relationship between Fundamental Movement Skills and Body Mass Index in Korean Preschool Children. *European Early Childhood Education Research Journal*, 24(6), 928–935. Retrieved from

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=eric&AN=EJ1120948&site=ehost-live&custid=s391205>

Lindgren, A., Pramling, N. & Säljö, R. (red.) (2017). *Förskolan och barns utveckling: grundbok för förskollärare*. (Första upplagan).

Markovic, Ž., & Kopas-Vukašinovic, E. (2015). Organization of Physical Activities as a Precondition of Quality Development of Motor Abilities of Pre-School and School Children. *Practice And Theory In Systems Of Education*, 10(3), 310-322. Hämtad från databasen Erics September 2018.

Osnes, H., Skaug, H.N. & Eid Kaarby, K.M. (2012). *Kropp, rörelse och hälsa i förskolan*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur

Palmer, K. K., Matsuyama, A. L., & Robinson, L. E. (2017). Impact of Structured Movement Time on Preschoolers' Physical Activity Engagement. *Early Childhood Education Journal*, 45(2), 201–206. Retrieved from

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=eric&AN=EJ1129265&site=ehost-live&custid=s3912055>

Smidt, S. (2010). *Vygotskij och de små och yngre barnens lärande*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Stegelin, D. A., Anderson, D., Kemper, K., Wagner, J., & Evans, K. (2014). Exploring Daily Physical Activity and Nutrition Patterns in Early Learning Settings: Snapshots of Young Children in Head Start, Primary, and After-School Settings. *Early Childhood Education Journal*, 42(2), 133–142. Retrieved from

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=eric&AN=EJ1036290&site=ehost-live&custid=s3912055>

Sträng, M.H. & Persson, S. (2003). *Små barns stigar i omvärlden: om lärande i sociokulturella samspel*. Lund: Studentlitteratur.

Svenska Dagbladet (10/8-2018) Debattartikel ”Chanser till lek för barn krymper i nya områden”. Elisabeth Eldsjö, Helna Friman, Clarissa Kugelberg och Karin Shibbye.

Skolverket (2016). *Läroplan för förskolan Lpfö 98*. ([Ny, rev. utg.]). Stockholm: Skolverket

Vetenskapsrådet. (2017). God forskningsed. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Länk:https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1529480532631/God-forskningssed_VR_2017.pdf

Vidoni, C., Lorenz, D. J., & de Paleville, D. T. (2014). Incorporating a Movement Skill Programme into a Preschool Daily Schedule. *Early Child Development and Care*, 184(8), 1211–1222. Retrieved from

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=eric&AN=EJ1030632&site=ehost-live&custid=s3912055>

Vidoni, C., & Ignico, A. (2011). Promoting Physical Activity during Early Childhood. *Early Child Development and Care*, 181(9), 1261–1269. Retrieved from

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=eric&AN=EJ945796&site=ehost-live&custid=s3912055>

Williams, H. G., Pfeiffer, K. A., Dowda, M., Jeter, C., Jones, S., & Pate, R. R. (2009). A Field-Based Testing Protocol for Assessing Gross Motor Skills in Preschool Children: The Children's Activity and Movement in Preschool Study Motor Skills Protocol. *Measurement In Physical Education And Exercise Science*, 13(3), 151-165. Hämtad från databasen Eric's September 2018.

Wincent, P. (2017). *Den digitala barnvården*. Retrieved from

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=edslib&AN=edslib.19769924&site=eds-live&custid=s3912055>

Bilaga 1

Missivbrev

Hej!

Vi är två förskollärostudenter som heter Maria och Rahima som studerar på Högskolan i Gävle. Vi går sista terminen på förskolläroprogrammet. Vi ska skriva examensarbetet tillsammans, det kommer handla om hur förskolläro arbetar med både planerade och oplanerade aktiviteter, med fokus på barns rörelseaktiviteter i förskolan. Därför vill vi intervjua en förskolechef och två förskoleläro, med inriktning mot barn i åldrarna 3-5 år. Intervjun kommer att vara ca 20 minuter per person. Vi kommer att spela in intervjuerna, om deltagarna godkänner detta. Ljudinspelningen kommer att raderas efter att vi har skrivit klart vårt arbete. Alla personliga uppgifter som gäller de intervjuade personerna kommer att avidentifieras i arbetet. Vår önskan är att få göra intervjuerna så snart som möjligt.

Vid funderingar kan ni kontakta oss via mail eller telefon.

Med vänlig hälsning

Maria Olofsson Rahima Azimi

Ooooooo@student.hig.se Mobilnr. xxxxxxxxxxxx (Maria)

Ooooooo@student.hig.se Mobilnr: xxxxxxxxxxxx (Rahima)

Vår handledaren: Francia Guadalupe

bbbbbbb@hig.se

Bilaga 2

Intervjufrågor

Bakgrundsfrågor: Vilken är din ålder? Hur länge har du arbetat inom förskolan?
Hur länge har du arbetat i din nuvarande barngrupp? Vilken befattning har du/ni på förskolan?
Vilka erfarenheter har du för barns rörelse och fysiska aktiviteter?

Förskolechef

1. Vad är rörelse aktiviteter för dig?
2. Vad är förskolans uppgift angående barns rörelse aktiviteter?
3. Hur påverkar rörelse aktiviteter barns hälsa, enligt dig?
4. På vilket sätt har du inflytande i aktiviteterna?
5. Vad är din förväntning att förskollärarna ska göra för barns rörelse och fysiska aktiviteter? Varför/varför inte?
6. (Förskolan ska erbjuda barnen en trygg miljö som samtidigt utmanar och lockar till lek och aktivitet. Den ska inspirera barnen att utforska omvärlden. I förskolan ska barnen möta vuxna som ser varje barns möjligheter och som engagerar sig i samspelet med både det enskilda barnet och barngruppen). Vad gör ni i eran förskola utifrån förskolans uppdrag som står i läroplanen?
7. IT är viktigt och det blir del av förskolans aktivitet, hur tycker du angående ITs inverkan på barns rörelse?
8. Vill du tillägga någonting mer?

Förskollärare

1. Vad är rörelse aktiviteter för dig?
2. Vad är förskolans uppgift angående barns rörelse aktiviteter?
3. Hur påverkar rörelse och fysiska aktiviteter barns hälsa, enligt dig?
4. Vilka tankar och erfarenheter har du/ni från strukturerade aktiviteter?
5. Vilka tankar och erfarenheter har du/ni från ostrukturerade aktiviteter?
6. Hur planerar ni strukturerade rörelseaktiviteter för barn? varför/varför inte?
7. Hur planerar ni ostrukturerade rörelseaktiviteter för barn? Varför/ varför inte?
8. Vad är skillnaden mellan strukturerade och ostrukturerade rörelse och fysiska aktiviteter, enligt dig?
9. Vilka möjligheter finns för barns rörelse aktiviteter i förskolan?
10. På vilket sätt har barnen inflytande i aktiviteterna i förskolan? Varför/varför inte?
11. Planerar ni lika mycket för aktiviteter i innemiljö som i utemiljön?
12. Genomförs alla aktiviteter ni planerar?
13. Gör ni någon utvärdering av aktiviteterna?
14. Hur påverkar utemiljön och innemiljön barns rörelseaktiviteter?
15. Vad är viktigt att få med i planerade och oplanerade aktiviteter? Varför/varför inte?
16. Vilken roll har du som pedagog i barns rörelse aktiviteter?
17. IT är viktigt och det blir del av förskolans aktivitet, hur tycker du angående ITs inverkan på barns rörelse?
18. Vill du/ni tillägga någonting mer?