

Beteckning:



**Institutionen för matematik, natur- och datavetenskap**

# Förskollärares och barnskötares perspektiv på barn, rörelse och utevistelse i förskolan

En enkätundersökning i förskolan

*Anna Almqvist Baglien*  
*Ht-2009*

15 hp  
B -nivå

**Lärarprogrammet 210 hp alt 270 hp**  
**Examinator: Christina Hultgren Handledare: Fredrik von Euler**

# Sammanfattning

Denna rapport belyser förskollärares och barnskötares åsikter om barn, rörelse och utevistelse. Studien tar också upp en eventuell koppling mellan barns rörelse och utevistelse och om utevistelsen är tillräcklig för det behov av rörelse barn har. Rapporten redovisar resultatet av en enkät på 8 olika förskolor i en kommun i Gävleborgs län. Hälften av förskolorna som medverkade i undersökningen har någon form av ute- pedagogik som inriktning. Resultatet visar att alla deltagande anser att barnen får tillräckligt med rörelse och att utevistelse ökar barns fysiska aktivitet. De flesta menade också att alla barn har samma möjligheter till rörelse utomhus oavsett ålder eller årstid.

## Nyckelord

Barn, Barnskötare, Fysisk aktivitet, Förskola, Förskollärare, Utevistelse, Rörelse

# Innehållsförteckning

<b>SAMMANFATTNING</b> .....	2
<b>NYCKELORD</b> .....	2
<b>INNEHÅLLSFÖRTECKNING</b> .....	3
<b>SYFTE</b> .....	4
<b>BAKGRUND</b> .....	4
<b>LITTERATURGENOMGÅNG</b> .....	4
<b>FRÅGESTÄLLNINGAR</b> .....	5
DATAINSAMLINGSMETOD .....	5
URVAL OCH PROCEDUR .....	6
ANALYSMETOD .....	6
<b>RESULTAT</b> .....	6
FÖRKLARING OCH FRÅGESTÄLLNINGAR .....	6
<b>DISKUSSION</b> .....	13
RELIABILITET .....	13
EGNA REFLEXIONER .....	13
FÖRSLAG PÅ VIDARE STUDIER .....	16
<b>LITTERATURFÖRTECKNING</b> .....	17
<b>BILAGOR</b> .....	18
BILAGA 1. ENKÄTEN .....	18
BILAGA 2. TABELLER .....	20

## Syfte

Syftet med undersökningen är att få en förståelse av förskollärares och barnskötarens uppfattningar om barn och rörelse samt uppmärksamma en eventuell koppling mellan barns rörelse och utevistelse. Genom att synliggöra förskollärares och barnskötarens åsikter, handlingar och kunskap om barn, rörelse och utevistelse försöker jag eventuellt utläsa om barn i förskolan får tillräckligt med rörelse.

## Bakgrund

Bakgrunden till detta arbete bottnar egentligen i en längre period av tankar kring barn och rörelse inomhus, samt de tillsägelser barn ofta får när de vill röra sig (exempelvis springa) inomhus på förskolan. Grindberg, Langlo Jagtøien (2000, s. 16) menar att det: ”I förskolan finns möjligheter till fysisk aktivitet både inne och ute.”. Fysisk aktivitet inomhus skulle enligt författarna kunna vara: Göra kullerbyttor, hoppa madrass, klättra i ribbstolar etc.

Jag är osäker på om alla förskolor kan erbjuda detta, och det kanske vore mer lämpligt att fråga sig om det i förskolan *borde* finnas möjlighet till fysisk aktivitet inomhus. I denna fråga hittar man troligen både fördelar och nackdelar. Rörelse inomhus ställer högre krav på inomhusmiljön. Det måste finnas yta med plats för rörelse, men också ljuddämpande material och eventuellt lämpligt lekmaterial. Det är att föredra att det då också finns rum för lugna lekar för de barn som inte vill eller orkar med lekar med mycket rörelse. Ljudnivån kan bli hög i lekar med mycket rörelse och ställer därför högre krav på ljuddämpande material, som jag nämnde ovan, och att materialet då klarar att dämpa ljudnivån till en nivå som är inte skadlig vare sig för barnen eller för personalen. Eftersom rörelse inomhus ur miljösynpunkt, kanske inte är möjlig på alla förskolor måste vi vidare fråga oss om utevistelse då ökar barns möjlighet till rörelse. Och om den tid förskolor spenderar ute i sådana fall räcker till den fysiska aktivitet som barns kropp behöver. Det är vidare då viktigt att ta reda på om alla barn har samma möjlighet till rörelse utomhus oavsett årstid och ålder. Därför har jag valt att skriva detta arbete som handlar om barn, rörelse och utevistelse.

## Litteraturgenomgång

Jag har valt att referera till böckerna: *Barn i rörelse* av Tora Grindberg och Greta Langlo Jagtøien (2000), *Barn och rörelse* av Gunilla Dessen (1990), *Det värderande ögat* av Cato R P Bjørndal (2005), *Lek för livet* av Birgitta Knutsdotter Olofsson (1987) och Läroplanen för förskolan, *Lpfö 98*.

Här följer en kort teoretisk sammanfattning från boken *Barn i rörelse* av Tora Grindberg och Greta Langlo Jagtøien (2000).

Grindberg, Langlo Jagtøien (2000) menar att det är förskolans plikt att ge barnen goda möjligheter till aktivitet och att detta helt enkelt är en konsekvens av att barn har behov av rörelse. Vidare också att ett mångsidigt rörelsemönster är viktigt för barns totala utveckling. Ett barn som kan använda sig av hela sin kropp i leken utvecklar också en tro på sig själva. Författarna menar vidare att barns skelett är mycket känsligt för felbelastningar och långvariga, ensidiga rörelsemönster eftersom deras skelett är mjukare än vuxnas. De menar att det är faktiskt så, att leder som utsätts för fysiska påfrestningar blir kraftigare än leder som

belastas mindre. Barn har vidare ett ständigt behov av att byta ställning och att få sträcka på sig. Musklerna hos barn utgör en mindre del av totalvikten än hos vuxna, därför kan de prestera mindre när det gäller tunga lyft, långa gångsträckor och så vidare. Muskulaturen, precis som skelettet, tål heller inte långvarig och ensidig belastning. Författarna menar vidare att små barn får naturlig styrka och rörlighetsträning genom att hoppa, klättra, hänga, gunga, smyga, springa, kasta och åla i olika miljöer. De menar också att barn som känner trygghet till sin egen kropp känner också lättare tillit till andra. Fysisk aktivitet är också en källa till glädje och tränar socialt samarbete och umgänge. De menar att barn som leker, använder sig av *hela sig själv* med rörelser, tankar och känslor. Vidare menar Grindberg, Langlo Jagtøien (2000) enligt Woshon, Bower och Eller (1983) att rörelse har lika stor betydelse som kosten för utvecklande av fetma.

## Frågeställningar

- Anser förskollärare och barnskötare att:
  - Barn får tillräckligt med fysisk aktivitet?
  - Utevistelse ökar barns fysiska aktivitet?
  - Utevistelsen på förskolan är tillräcklig för den fysiska aktivitet som barn behöver?
- Vad anser förskollärare och barnskötare är en god kvot av fysisk aktivitet för barn?
- Finns det fördjupad kunskap om barns och rörelse hos personalen?

## Metod

### Datansamlingsmetod

Jag valde att göra en enkät om 15 frågor som innehåller både öppna och slutna svarsalternativ, de flesta slutna, i form av ja eller nej som alternativ. På de slutna svarsalternativen har de medverkande givit det svar som är vanligast på deras förskola/avdelning. Två av frågorna har öppna svarsalternativ där de deltagande kan svara med egna ord på några rader. Cato R P Bjørndal (2005) menar att viktiga fördelar med detta är att svaren ofta blir mer nyanserade och brukar kunna innehålla mer information än där det finns slutna svar. Svaren kan då också innehålla sådant man själv inte hade tänkt på. Cato R P Bjørndal (2005) menar vidare att de viktigaste nackdelarna med öppna svarsalternativ främst är att det är mer tidskrävande att bearbeta svaren. Jag valde därför två frågor med öppna svarsalternativ till vilka det fanns intresse att få reda på respondenternas egna tankar. Anledningen till både slutna och öppna svarsalternativ är att jag ville ha nyanserade svar men samtidigt också en enkät som skulle vara relativt snabb att fylla i samt heller inte kännas övermäktig för mig att analysera. Enkäten är utformad så att vi kan få svar på vad förskollärare och barnskötare *anser* om barn, rörelse och utevistelse. De medverkande har alltså svarat på frågorna utifrån sitt eget perspektiv. En kort beskrivning hittas överst i enkäten där jag även beskriver vad jag menar med utevistelse (på förskolegården eller i andra grönområden) och med fysisk aktivitet (rörelse av olika form och rörelselekar). Dessa beskrivningar gör det lättare för respondenterna att förstå frågorna samt att de begränsar betydelsen. Den färdiga enkäten med de 15 frågorna utformades efter att tre testpersoner fick svara på liknande frågor samt komma med förslag och kritik. De som sedan medverkade i undersökningen ombads fylla i enkäten i ordningsföljd och utan att läsa igenom alla frågor först, vilket beror på att det i fråga 12 och 13 avslöjas vad jag anser som lite, respektive som mycket fysisk aktivitet (se enkäten i bilaga 1.). De ombads också skriva i slutet på enkäten vilken åldersgrupp barnen på deras förskola/avdelning har. Det framgår inte

av enkäten vem eller vilken förskola som har medverkat, eftersom jag anser att det inte har någon betydelse i undersökningen.

## Urval och procedur

Enkäten har besvarats av två förskollärare/barnskötare på 8 av 22 förskolor i en kommun i Gävleborgs län. Fyra av förskolorna har någon form av uteställelse som pedagogisk inriktning, och fyra har inte det. Detta gjordes för att se en eventuell skillnad i svaren, exempelvis i personalens kunskap om barn och rörelse. Efter att en enkät fyllts i har jag för hand skrivit ”annan” eller ”ute” på framsidan för att kunna åtskilja enkäterna vid analysen. Jag skickade inte ut enkäten via post, utan besökte istället respektive förskola eftersom jag antar att antalet återlämnade enkäter då ökar. Enkäten har alltså besvarats av 16 stycken förskollärare/barnskötare och alla fall utom fyra har jag stannat kvar medan personalen har fyllt i enkäten så att de också har kunnat ställa eventuella frågor till mig. I två av de fyra fall där jag inte fanns på plats när enkäten fylldes i förekom det brist på både tid och vilja hos personalen.

Jag hade från början avsikt att låta två förskollärare på varje förskola/avdelning svara på enkäten, vilket visade sig bli en aning besvärligt. Brist på förskollärare på flera av förskolorna gjorde att jag ändrade till att både förskollärare och barnskötare kunde medverka i undersökningen. Det står ”ifylles av förskollärare” i enkäten, men detta stämmer alltså inte. Anledningen till valet av förskollärare var för att respondenterna skulle ha ungefär samma utbildning och kunskapsnivå, vilket jag anser hade begränsat undersökningen och givit den en ökad trovärdighet. Enkäten var frivillig att fylla i vilket jag talade om för alla som medverkade.

De medverkande förskolorna har barn mellan 1 och 5 år i olika gruppkonstellationer, både storbarnsgrupper, småbarnsgrupper och syskongrupper. Småbarnsgrupp består oftast av barn mellan 1 och 3 år, storbarnsgrupp av 3-5 år och syskongrupp av 1-5 år. Beroende på när på året barnen fyller år kan många förskolor också ha några barn som är 6 år. Det är också därför en utav frågorna i enkäten tydliggör att även de barn som är 6 år skall innefattas.

## Analysmetod

De 16 enkätsvaren sorterades efter utomhus inriktning och annan pedagogisk inriktning. Jag kallar de med ute- inriktning för ”ute” och de med annan inriktning ”annan” för att underlätta både för mig och för läsaren. Enkätsvaren sammanställdes sedan var för sig, de 8 enkätsvar med ute och de 8 enkätsvar med annan. Svaren räknades så att jag fick fram antal men gjordes även om till procent vilket ofta ger en bra översikt. Ute och annan jämfördes sedan med varandra och sammanställdes därefter som en helhet. Sammanställningen av alla enkätsvar kallar jag därför enkelt för ”alla”. Analysen är gjord i antal och procent med hjälp av penna, papper, miniräknare och datorn i form av programmet Word. Jag har vidare använt mig av programmet Excel (samt dess motsvarighet i Open Office) vid utformandet av tabeller och diagram till några av frågorna.

## Resultat

### Förklaring och frågeställningar

I tabeller och figurer här nedan kallar jag förskolorna med någon form av ute- inriktning för ”ute” och de med annan inriktning för ”annan”. Där jag har sammanställt svaren från alla enkäter beskrivs det med ”alla”. I denna del finner man först två tabeller (tabell 1 och 2) över

samtliga enkätfrågor där svaren från alla respondenter redovisas i procent. Därefter följer några av de mest intressanta enkätfrågorna med tillhörande diagram, där man också kan se skillnaderna mellan ute och annan. Diagrammen gör att det blir lättöverskådligt och de redovisas i form av antal.

Tabell 1. Enkätfrågorna. Svar från samtliga medverkande förskolor sammanställda i procent. Denna tabell innehåller endast svaren från ja och nej frågorna i enkäten. En del frågor är här omgjorda till påståenden för bättre översikt.

Fråga	Ja	Nej	Inget svar
1. Barnen på förskolan är ute flera gånger i veckan	100,00%		
2. Barnen på förskolan är ute varje dag	100,00%		
3. Barnen på förskolan är ute två gånger varje dag	87,50%	12,50%	
4. Barnen får ökad fysisk aktivitet av utevistelse	93,75%		6,25%
5. Utevistelsen ökar barnens fysiska aktivitet, och tiden vi spenderar ute är tillräcklig för en god kvot av fysisk aktivitet för barnen	100,00%		
6. Se tabell 2			
7. Se tabell 2			
8. Alla barn har möjlighet (samma förutsättningar) till fysisk aktivitet när de är ute, oavsett årstid?	75,00%	25,00%	
9. Alla barn har möjlighet (samma förutsättningar) till fysisk aktivitet när de är ute, oavsett ålder?	93,75%	6,25%	
10. Barnen har möjlighet till fysisk aktivitet inomhus	81,25%	18,75%	
11. Barnen får tillräckligt med fysisk aktivitet?	100,00%		
12. Det märks på barnen om de får lite fysisk aktivitet. (med lite menas fysisk aktivitet 30min eller mindre om dagen)  Hur – se figur 4.	100,00%		
13. Det märks på barnen om de får mycket fysisk aktivitet. (med mycket menas fysisk aktivitet två timmar om dagen eller mer)  Hur – se figur 5.	81,25%	12,50%	6,25%
14. Barnen har ett tillräckligt varierat rörelsemönster	93,75%	6,25%	
15. Någon i personalen har fördjupad kunskap om barns behov av rörelse och fysiska aktivitet. (fördjupad kunskap kan t.ex. vara: kurs om barn och rörelse på högskola, eller läst två eller flera böcker/vetenskapliga texter om barn och rörelse)	31,25%	68,75%	

Här återges frågeställningarna och var man kan finna de eventuella svaren.

- Anser förskollärare och barnskötare att:
  - Barn får tillräckligt med fysisk aktivitet? (se fråga 11 i tabell 1.)
  - Utevistelse ökar barns fysiska aktivitet? (se fråga 4 i tabell 1.)
  - Utevistelsen på förskolan är tillräcklig för den fysiska aktivitet som barn behöver? (se fråga 5 i tabell 1.)
- Vad anser förskollärare och barnskötare är en god kvot av fysisk aktivitet för barn? (se fråga 6 i tabell 2.)
- Finns det fördjupad kunskap om barns och rörelse hos personalen? (se fråga 15 i tabell 1.)

Av de 16 personer som deltog i undersökningen var det 3 barnskötare och 13 förskollärare som svarade på enkäten.

Alla förskollärare och barnskötare anser att barnen får tillräckligt med fysisk aktivitet (tabell 1). Nästa alla, 94 % av de svarande ansåg att barnen får ökad fysisk aktivitet av utevistelsen. Mer än hälften 69%, ansåg att en god kvot av rörelse för barn mellan 1-6 år är rörelse flera gånger varje dag (tabell 2).Hela 87% av de tillfrågade pedagogerna är ute mer än 2 timmar per dag och endast 6 % är ute cirka 1 timme per dag (tabell 2). Cirka 30 % av de svarande ansåg att det fanns någon i personalen som hade fördjupade kunskaper om barns behov av rörelse och fysisk aktivitet (tabell 1).

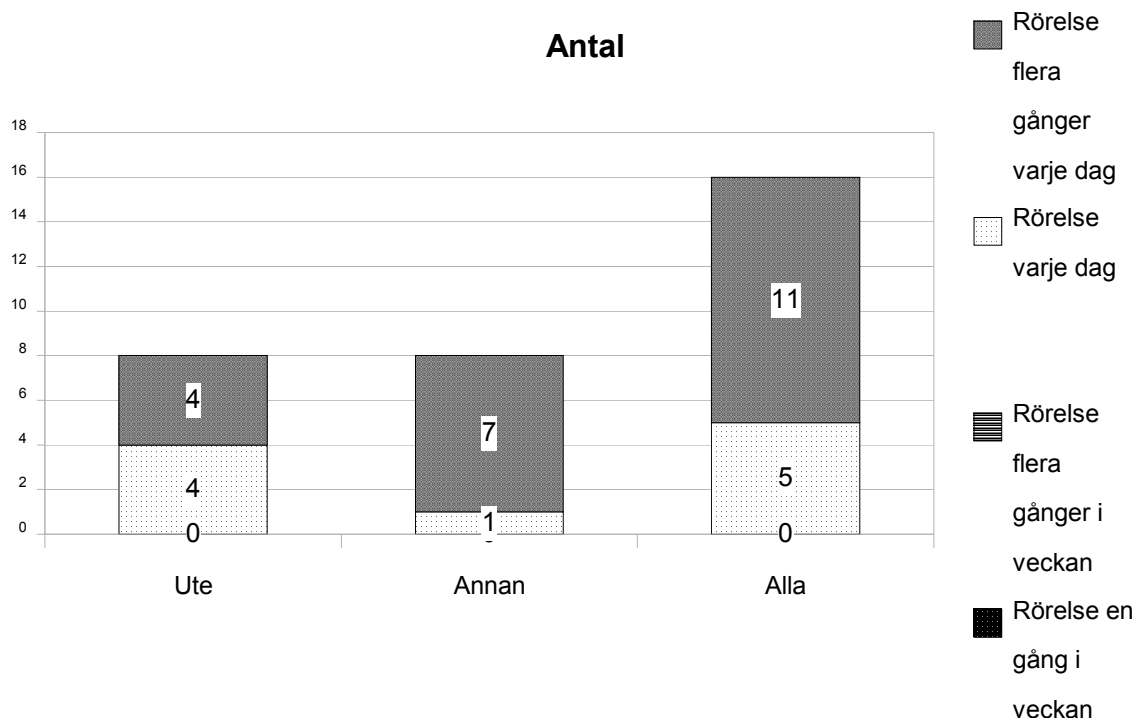
Tabell 2. Enkätfråga 6 och 7. Svar från samtliga medverkande förskolor sammanställda i procent.

Fråga				
6. Vad anser förskollärare är en god kvot av fysisk aktivitet (rörelse) för barn mellan 1-6 år?  Se även figur 1.	<b>Rörelse flera gånger varje dag.</b>	<b>Rörelse varje dag.</b>	<b>Rörelse flera gånger i veckan</b>	<b>Rörelse en gång varje vecka</b>
	<b>68,75%</b>	<b>31,25%</b>		
7. Hur lång tid är ni ute i snitt om dagen?	<b>Mer än 2 timmar</b>	<b>Ca 2 timmar</b>	<b>Ca 1 timme</b>	<b>Ca 30min eller mindre</b>
	<b>87,50%</b>	<b>6,25%</b>	<b>6,25%</b>	

Följande frågor 6, 8, 10, 12, 13 och 15 redovisas med figurer:. De ger en bättre överblick på eventuella skillnader. Respektive tillhörande fråga är skriven i kursiv text med nummer inom parentes. Numret är utskrivet för att man lätt ska kunna gå tillbaka till enkäten (se bilagor) eller tabell 1 och 2 och hitta frågan där.

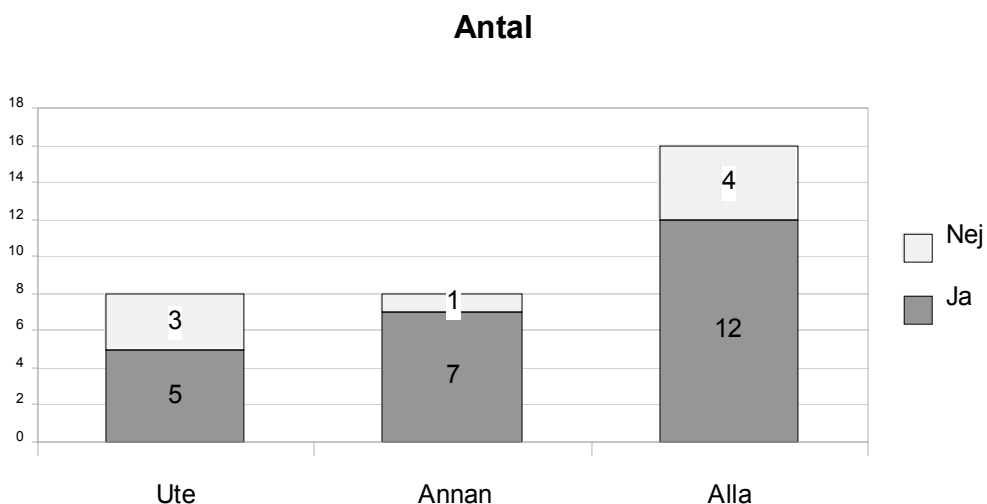


De förskolor med ute anser till 50 % att barnen behöver rörelse flera gånger varje dag. 87,5 % av de förskolor med annan anser detsamma. Ingen av förskolorna ansåg att rörelse en eller flera gånger i veckan är en god kvot (figur 1).

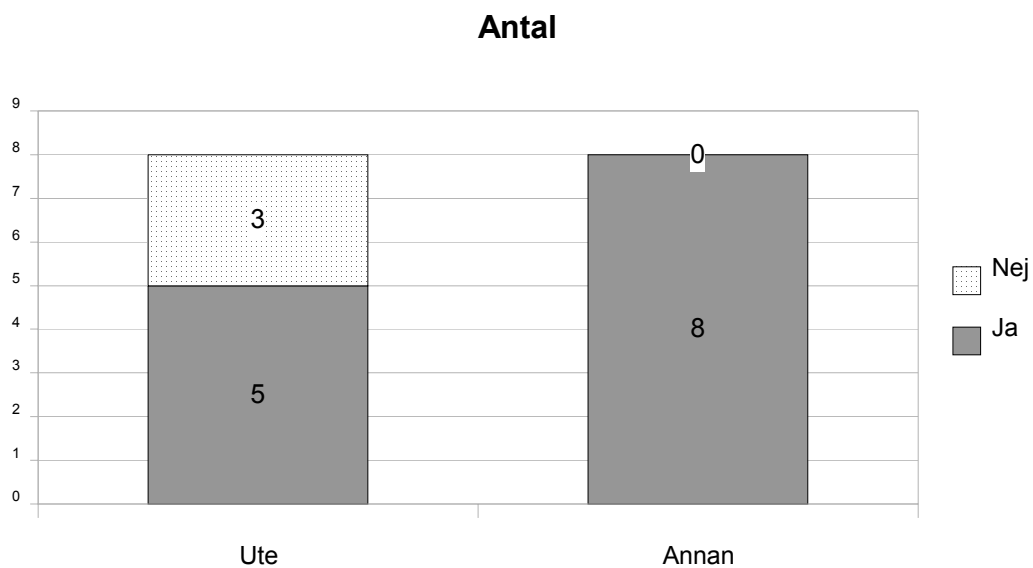


**Figur 1:** Fråga 6: Vad anser förskollärare är en god kvot av fysisk aktivitet för barn mellan 1-6 år?

De flesta anser att alla barn har samma förutsättningar till rörelse oavsett årstid. Om man jämför förskolor med inriktningarna annan och ute ser man att de med ute menar att barnen har samma förutsättningar till 62,5 % och de med annan menar detsamma till 87,5 % (figur 2).

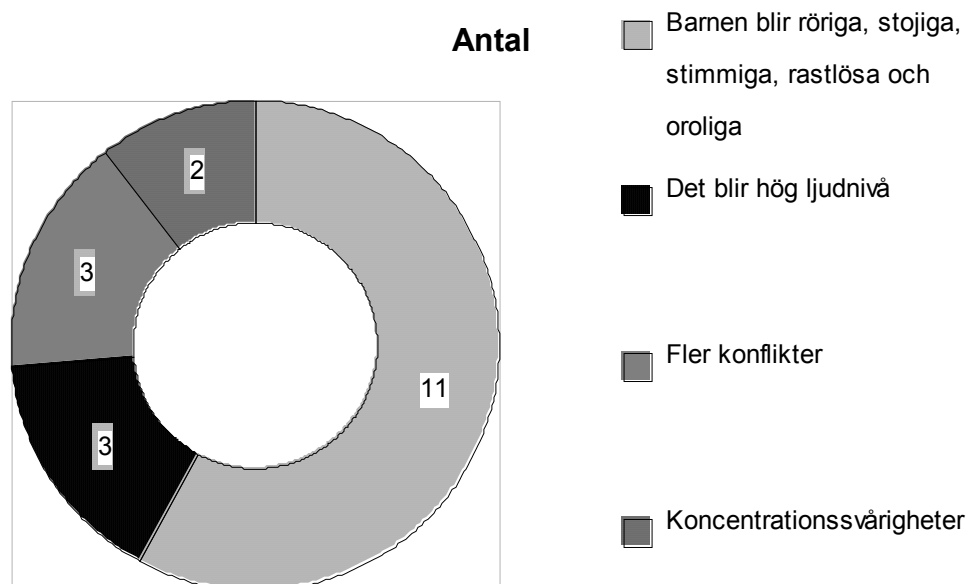


**Figur 2:** Fråga 8 Alla barn har samma förutsättningar till rörelse ute oavsett årstid. 62,5 % av ute menar att de har möjlighet till rörelse inomhus. De med annan anser detsamma till 100 % (Figur 3).



**Figur 3:** *Fråga 10: Barnen har möjlighet till fysisk aktivitet inomhus på förskolan.*

Alla svarande ansåg att det märks om barnen får för lite fysisk aktivitet (*fråga 12*). Den vanligaste effekten av var att barnen blir röriga, stöjiga, stimmiga rastlösa och oroliga (figur 4).



**Figur 4:** *Hur det märks att barn får för lite fysisk aktivitet*

**Annat som de medverkande tog upp i denna fråga (fråga 12) var att:**

Barnen blir gnälliga

Det blir spring inomhus

Leken spårar lättare ur

Det märks på barnens humör

Barnen får sämre tålamod

Barnen visar att de vill hoppa och springa

De får svårt att sitta stilla

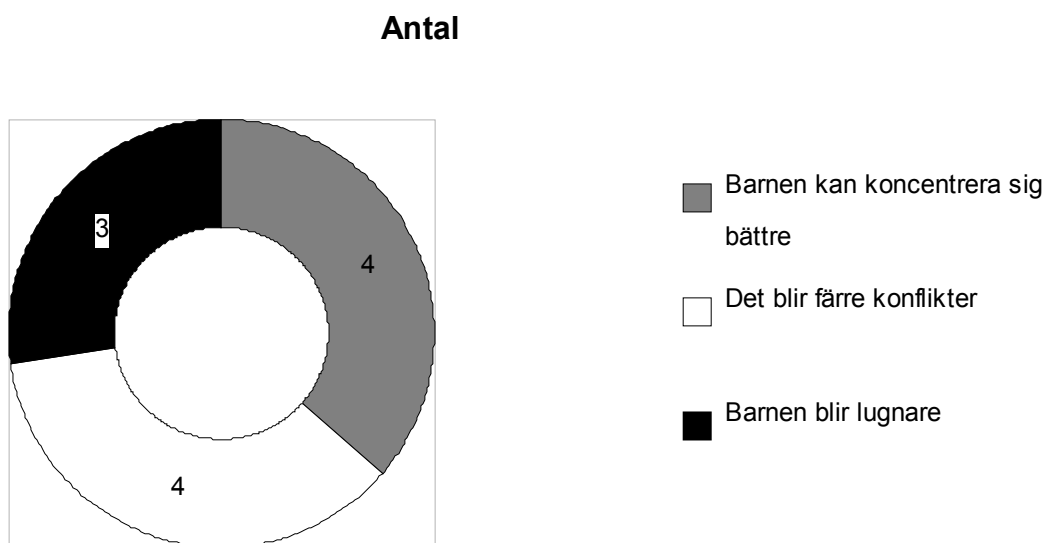
De blir tröttare och springer för att hålla sig vaken

Det blir fler fysiska kontroverser

Någon menade att om barnen får lite fysisk aktivitet ser barnen själva till att de får röra på sig.

Någon menade vidare att motoriken utvecklas. Frågan har troligen blivit missförstådd.

Fråga 13 *Det märks på barnen om de får mycket fysisk aktivitet.* Svarade alla med inriktningen ute på denna fråga att de ansåg att det märks på barnen, och 75 % av annan inriktning ansåg detsamma. Av de svarande som ansåg att effekten av fysisk aktivitet var positiv svarade de att barnen kunde koncentrera sig bättre, hade färre konflikter och att barnen var lugnare (figur 5).



**Figur 5:** *Fördelningen av olika typer av effekter av fysisk aktivitet.*

**Annat som de medverkande tog upp i denna fråga (fråga 13) var att:**

Barnen blir duktigare på grov- och finmotorik.

Barnen utvecklas motoriskt vilket troligen utvecklar alla sätt till inläring.

Det blir lugnare aktiviteter.

De blir tillfreds med sig själva.

De har lättare kan slappna av då koncentration krävs.

De sitter ofta stilla när de har rört sig mycket.

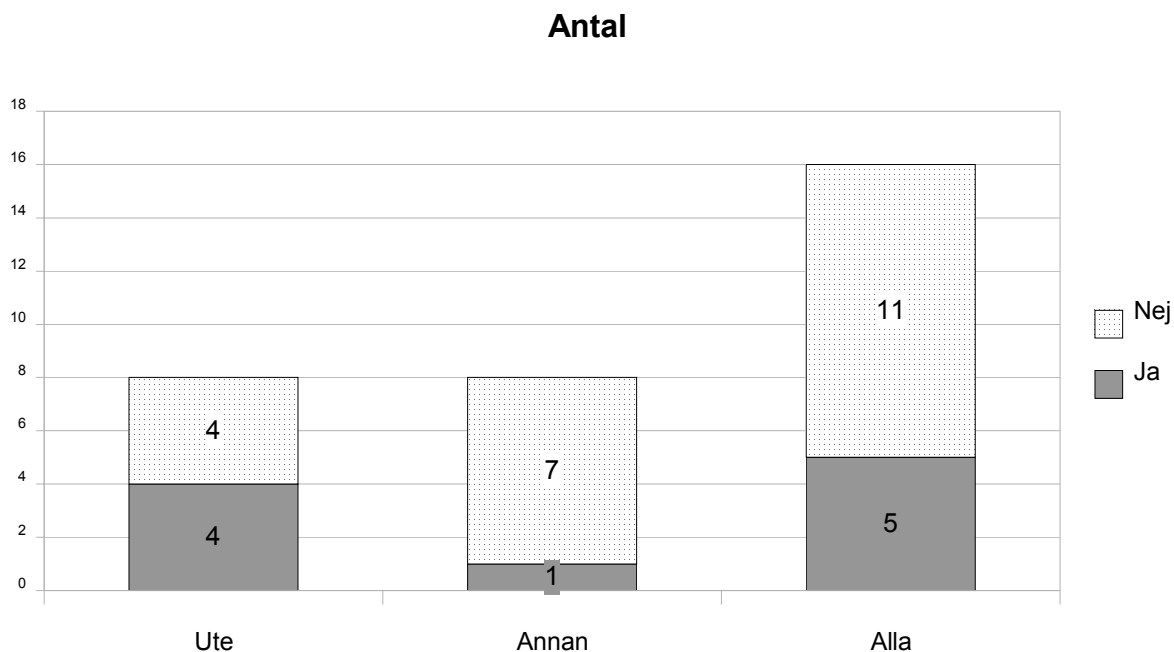
Barnen blir piggare.

De klarar av dagen bättre.

De får bättre självkänsla.

Någon skrev också att barnen inte kan få ”för mycket” rörelse, de känner själva hur mycket de orkar. Frågan har troligen blivit missförstådd.

Andelen som svarade att det finns fördjupade kunskap om barns rörelse och fysisk aktivitet var större (50 %) på förskolor med utepedagogisk inriktning än på andra förskolor (12,5%) (figur 6).



**Figur 6:** Svaren på fråga 15: *Har någon i personalen fördjupad kunskap om barns rörelse och fysiska aktivitet? (fördjupad kunskap kan t.ex. vara: kurs om barn och rörelse på högskola eller läst två eller flera böcker/vetenskapliga texter om barn och rörelse)*

# Diskussion

## Reliabilitet

Tillförlitligheten på denna studie anser jag är tillräcklig med hänsyn till rapportens nivå och den tidsperiod som är avsatt för detta arbete. Dock skulle den kunna förbättras genom att låta fler förskolor medverka, samt att det också kunde ha funnits bättre förklaringar på orden rörelse och fysisk aktivitet i enkäten. Det hade vidare varit fördelaktigt att ha med en fråga i enkäten om vad just dessa ord har för innebörd, där de deltagande kunde få förklara detta med sina egna ord. Eftersom jag har funnits till hands när alla enkäter utom två fylldes i har jag direkt kunna besvara eventuella frågor och därmed minskat risken för missuppfattningar. Det visade sig exempelvis på flera förskolor att personalen tyckte att de hade relativt mycket kunskap om barn och rörelse på grund av deras långa arbetslivserfarenhet. Jag kunde då förklara (det finns också en förklaring i enkäten) vad jag menade med fördjupad kunskap. Olika människor har tränat och upplevt olika saker genom sitt arbete och därför ser också människors arbetslivserfarenhet mycket olika ut. Det är svårt att bena ut sådan kunskap, och vidare kan man heller inte låta någots arbetslivserfarenhet vara behörig, och andras inte. Det är vidare komplicerat bevisa kunskap som har erhållits genom erfarenhet och som inte har dokumenterats på något sätt. Eftersom jag också anser att en studie av detta slag skall kunna göras om eller utredas, kan inte arbetslivserfarenhet inkluderas eftersom den inte går att backa tillbaka i, som man ju kan göra i exempelvis andra skriftliga studier, böcker och vetenskapliga texter. Det hade också varit fördelaktigt med fler relevanta referenser i rapporten.

I denna typ av undersökning finns det även risk för att man vill få sin förskola att framstå som ”bra” och svarar därför inte helt sanningsenligt på frågorna utan förhöjer svaren ett uns till det svar man tror är bättre. Samtidigt kan det också vara så att personalen inte har reflekterat över utevistelsen eller barns fysiska aktivitet och därför *uppskattar* hur det är. Personal på förskolan behöver tid för reflektion av detta. Tidsbrist hos personalen kan också ha gjort att frågorna inte har tänkts igenom tillräckligt och därför inte fått det svar som är närmast sanningen. Denna undersökning omfattar, som nämnt, ca 36 % (8 av 22) av förskolorna i en kommun i Gävleborgs län. De flesta av dem ligger också centralt. Central skulle kunna betyda sämre tillgänglighet till skog och natur och kanske därmed graden av utevistelse, det är dock en diskussion för sig. Studien är emellertid gjord i en småstad där tillgänglighet till skog och natur är stor överallt. Alla medverkande förskolor har egna gårdar med varierande terräng som exempelvis gräs, asfalt och ofta partier med träd och buskar. Många har kuperade gårdar vilket ofta inbjuder till fysisk aktivitet. Samtliga förskolor har även större och mindre naturområden på gångavstånd. Många av dem har också tillgång pulkbackar, spolade isar och gympasalar. På frågan om barnen har möjlighet till rörelse inomhus innefattas inte gympasalar, utan gäller endast förskolans egna lokaler.

## Egna reflexioner

Det är troligen viktigt med fysisk aktivitet för alla människor men kanske särskilt för barn som växer mycket. Som vi kan läsa också i avsnittet litteraturgenomgång behöver barns kropp varierad rörelse samt att den är mycket känslig för felbelastningar och långvariga ensidiga rörelsemönster.

Alla deltagande förskolor med annan inriktning menar att det märks på barnen om de får lite fysisk aktivitet. Detta anser de märks på flera negativa sätt, exempelvis genom att det blir rörigare, barnen blir gnälliga, fler konflikter, barnen får svårare att koncentrera sig, stimmigt inomhus, hög ljudvolym, spring inomhus och barnen blir rastlösa etc. Det är anmärkningsvärt

att de till 100 % anser att barnen får möjlighet till rörelse inomhus men ändå upplever att barnen blir rastlösa och att det blir spring inomhus om barnen inte får tillräckligt med rörelse. Det tycks vara så att fysisk aktivitet och rörelse har olika innebörd för olika individer. Det vore ytterst intressant att få veta vad dessa ord har för betydelse för förskollärare och barnskötare. Jag anser att denna undersökning indikerar att de förskollärare/barnskötare med mer kunskap om barn och rörelse troligen ser fysisk aktivitet som något mer *aktivt* än de med mindre kunskap. Kanske är det så att färre av de förskolor med ute- inriktning anser att de *inte* kan ge barnen möjlighet till rörelse inomhus just därför att rörelse och fysisk aktivitet innebär något mer aktivt för dem, som exempelvis att springa.

I enkätfråga 8 och 9 försöker jag få svar på om förskollärare och barnskötare anser att alla barn på förskolan har samma förutsättningar till rörelse utomhus, oavsett ålder eller årstid. Med alla barn menas alla barn i förskolan, alltså barn i åldrarna 1-5 (6) år. Alla barn anser jag, rör sig efter sin *egen förmåga* i den ålder och mognad de befinner sig just nu. Efter barns egen förmåga, är ett sätt att tänka när man svarar på den här frågan. 75 % av alla deltagande anser att barnen har samma förutsättningar trots årstid och 93,75 % trots ålder. Jag anser att vi måste reflektera över om barnens *egen förmåga* förändras utefter de kläder de måste ha på sig utomhus vid olika årstider. Exempelvis är det sällsynt med fingervantar/handskar till en ettåring, vilket absolut minskar möjligheten till finmotorisk träning och lek utomhus den kallare delen på året. Min uppfattning är vidare att de yngsta barnen får ett mindre varierat rörelsemönster i tjocka overaller. Det är viktigt att reflektera över om barnen ser ut att röra sig efter sin egen förmåga eller efter de förutsättningar deras kläder ger dem.

*"Arbetslaget skall ansvara för att arbetet i barngruppen genomförs så att barnen – utvecklas efter sina förutsättningar och samtidigt stimuleras"* Lpfö 98 (1998, s. 10)

Sedermera anser jag att barns rörelsemönster förändras utomhus, och inte alls till det sämre utan nästan alltid till det bättre genom mer aktiv rörelse och ett mer varierat rörelsemönster. Om det jag anser gällande de yngsta barnen, efter undersökningar och observationer skulle visa sig stämma, kunde man möjligen överväga att låta de barnen röra sig mera inomhus den kallare delen på året. Detta behöver förstås endast övervägas om personalen misstänker att de yngsta barnen inte har fått tillräckligt med fysisk aktivitet. Vad som är tillräckligt är olika för olika barn, det viktiga är att lyssna till de signaler barnen ger (se diagram 4) och agera utefter dessa.

Eftersom alla respondenter i denna undersökning anser att utevistelse ökar barns fysiska aktivitet anser jag det av stor vikt att personal på förskolan reflekterar över om de är ute tillräckligt mycket varje dag. De signaler jag nämnde ovan synliggörs i denna undersökning (diagram 4) och kan exempelvis vara att barnen blir rastlösa, oroliga, får svårt att koncentrera sig och hamnar i fler konflikter etc. Enligt denna undersökning har de troligen då fått för lite fysisk aktivitet men heller inte varit utomhus tillräckligt mycket. Här vill jag även poängtera att barns rörelsebehov är stort och som oftast okontrollerbart. Grindberg, Langlo Jagtøien (2000) menar att det kryper i kroppen på barnen, och att detta är ett normalt fysiologiskt behov som är svårt att kontrollera med viljestyrka. Därför anser jag att vi som personal i förskolan måste reflektera över om vi ger barnen tillsägelser när de rör sig inomhus, och i sådana fall på vilket vis. Vad som är att röra sig aktivt kan som nämnt betyda olika för olika individer och det är därför upp till varje enskild förskola att bestämma när barnen rör sig "för mycket" inomhus eller till exempel behöver mera utomhusvistelse. Jag anser att tillsägelser till barn som rör sig "för mycket" inomhus borde vara synnerligen delikata eftersom detta är svårt att kontrollera med viljestyrka för dem. Många gånger är det alltså så att barnen inte alls avsiktligt springer inomhus utan bara "lyder" signalerna från sin kropp. Om en tillsägelse ändå är nödvändig anser jag att den bör ges nära barnen, på deras nivå och på ett lugnt sätt. Ett

äldre barn ska kanske själv få berätta vilka regler som gäller och varför, samt också tillåtas komma med idéer på en lösning. Kanske kan en del barn också få gå ut på gården själva för att få röra sig en stund? Detta måste i sådana fall godkännas av barnens föräldrar. Hälften av de förskolor med någon form av utomhus- inriktning anser att en god kvot av fysisk aktivitet är rörelse flera gånger varje dag. Detta kan jämföras med de förskolor med annan pedagogisk inriktning där hela 87,5 % anser detsamma. Även här tolkar jag det som att fysisk aktivitet och rörelse har en annan innebörd för dem som har mer kunskap om detta. Tillsammans ansåg ändå 68,75 % att en god kvot av rörelse är flera gånger varje dag och eftersom utevistelsen enligt denna studie ökar barns rörelse kan vi tolka det som att barnen behöver vara ute mer än en gång om dagen. Av flera anledningar kan det säkert på många förskolor vara så att barnen är utomhus en gång om dagen, eller kanske inte är ute alls vissa dagar. Personal på förskolan måste då ha förståelse för de negativa effekter detta kan ha på barnen, precis som denna studie också belyser. Dagar då barnen inte har fått någon utevistelse anser jag att de behöver tillgång till rörelse inomhus och förtjänar då heller inga tillsägelser om deras rörelsemönster inomhus. Det är även viktigt att skilja på om det är rörelserna eller ljudvolymen som kräver en eventuell tillsägning och också komma på lösningar på detta tillsammans med barnen. Det är oftast personalen som bestämmer om barnen ska få vara ute eller inne på förskolan och barnens reaktion på detta ligger därför helt på personalens eget ansvar. Grindberg, Langlo Jagtøien (2000) menar att det är förskolans plikt att ge barnen goda möjligheter till aktivitet och att detta helt enkelt är en konsekvens av att barn har behov av rörelse. En anledning till att barnen eventuellt får för lite utevistelse på förskolan kan vara att de barn som går efter femtontimmarsregeln hinner vara ute en gång om dagen eller kanske inte hinner vara ute alls. Utevistelse en gång om dagen kan vara tillräckligt, det ser att utläsa på barnens signaler, som nämnt.

I denna studie anser 81,25 % att det märks på barnen när de har fått mycket fysisk aktivitet (diagram 6, enkätfråga 13) Enkätsvaren visar att barnen blir lugnare och det blir färre konflikter etc. Grindberg, Langlo Jagtøien (2000) menar att barn som känner trygghet till hela sin kropp och leker med hela sin kropp, känner också mer tillit till andra. Knutsdotter Olofsson (1987) menar även att lek med känslor gör att barnen lär känna både sitt eget och andras känsloliv. Detta är två viktiga punkter som sannolikt minskar eventuella konflikter mellan barn. Ett annat förslag till denna fråga var även att barnen får bättre självkänsla av mycket rörelse. Även detta kan vi koppla till referatet från Knutsdotter Olofsson (1987) ovan och Grindberg, Langlo Jagtøien (2000) menar också att ett barn som kan använda sig av hela sin kropp i leken utvecklar också en *tro på sig själva*. Ännu ett förslag var också att ”barnen utvecklar sin motorik, vilket troligen utvecklar alla sätt till inläring”. Grindberg, Langlo Jagtøien (2000) menar att barn som leker, använder sig av *hela sig själv* med rörelser, tankar och känslor. Genom att röra sig mycket och på ett varierat sätt lär sig kroppen att utföra rörelser utan så mycket tanke på det. Dessen (1990) menar att en rörelse som utförs och tränas tillräckligt mycket tillslut automatiseras. Författaren menar vidare att när det autonoma nervsystemet har tagit över en rörelse – motoriken, kan vi istället koncentrera oss på något annat. Att utvecklas motoriskt kanske därför hjälper alla sätt till inläring.

*”Arbetslagen skal ansvara for att arbeidet i barngruppen gjennomförs så att barnen – får stöd og stimulans i sin motoriska utveckling”* Lpfö 98 (1998, s. 10)

Jag är också övertygad om att leken blir friare när rörelser har automatiserats och Knutsdotter Olofsson (1987) menar också att lek ger kunskap. *”Barn söker och erövrar kunskap genom lek, socialt samspel, utforskande...”* Lpfö 98 (1998, s. 6)

Barn behöver röra sig mycket och vi måste tillåta dem att göra det. Lek är rörelse och rörelse är därför en del i att låta barn vara barn.

## Förslag på vidare studier

Vid de många tillfällen jag har talat med föräldrar om barns utevistelse på förskolan har de faktiskt inte haft samma uppfattning om utevistelse som denna undersökning visar. Många föräldrar upplever att deras barn inte är ute så mycket som de medverkande i denna undersökning menar. En vidare intressant studie skulle därför vara att intervjua föräldrar och få deras uppfattning om detta och sedan göra en jämförelse med denna studie.

Undersökningen skulle kunna kompletteras och utökas genom observationer på respektive medverkande förskola, där man inte avslöjar vad det är som observeras. Cato R P Bjørndal (2005) menar att en fördel med detta är att risken för att påverka det eller dem man observerar minskar. Det skulle även vara intressant att intervjua föräldrar eller/och låta även dem svara på enkäten. Enkäten kunde också utökas med en fråga om vad orden rörelse, fysisk och aktivitet innebär för respondenterna, där man skulle ha öppet svarsalternativ för att bättre se eventuella variationer. Samt även göra jämförelser av betydelsen mellan de förskolor med uteinriktning och de med annan inriktning.

Samtliga deltagande i denna undersökning anser att barnen får tillräckligt med rörelse på förskolan. Även här skulle man kunna göra ytterligare undersökningar där man fördjupar sig i vad som är tillräckligt med rörelse för barn i förskoleålder. Vidare skulle man genom observationer, närmare kunna studera barns rörelsemönster inomhus respektive utomhus olika årstider och se om det finns skillnader. Det är då troligen viktigt att dela upp observationerna på barn i olika åldrar eftersom barns rörelsemönster skiljer sig mycket mellan olika åldrar. Denna studie hade kunnat utökas och fördjupats på många områden, dock ser jag den här undersökningen som ett underlag i eventuellt större och framtida undersökningar där man också refererar och jämför med andra liknande studier och mer relevant litteratur.



## Litteraturförteckning

Cato R P Bjørndal (2005) *Det värderande ögat*. Liber AB

Dessen, G. (1990) *Barn och rörelse*. HLS Förlag, Stockholm

Grindberg, T., Langlo Jagtøien, G. (2000) *Barn i rörelse: fysisk aktivitet och lek i förskola och skola*. Studentlitteratur, Lund

Knutsdotter Olofsson B. (1987) *Lek för livet*. Sthlm Univers Förlag

Utbildningsdepartementet (1998) *Läroplan för förskolan*. Stockholm

# Bilagor

## Bilaga 1. Enkäten.

### Enkät om barn och rörelse i förskolan

*Detta är inget test på hur bra eller dålig er förskola är. Detta är enbart en undersökning som kommer att vara underlag till ett examensarbete. Svara därför gärna så sanningsenligt som möjligt. Ifylles av förskollärare med bläckpenna. Svara också på frågorna i ordning utan att läsa igenom först. Tack!*

*Med **utevistelse** menas på förskolegården eller i andra grönområden.  
Med **fysisk aktivitet** menas t.ex. rörelse av olika form och rörelselekar.*

1. Är barnen ute flera gånger i veckan på er förskola/förskoleavdelning?  
 Ja  Nej
2. Är barnen ute varje dag på förskolan/avdelningen?  
 Ja  Nej
3. Är barnen ute två gånger varje dag på förskolan/avdelningen?  
 Ja  Nej
4. Anser ni att barnen hos er får ökad fysisk aktivitet (rörelse) av utevistelse?  
 Ja  Nej
5. Om ni anser att utevistelsen ökar barnens fysiska aktivitet – anser ni då att tiden ni spenderar ute är tillräcklig för en god kvot av fysisk aktivitet för barnen?  
 Ja  Nej
6. Vad anser ni som förskollärare är en god kvot av fysisk aktivitet (rörelse) för barn mellan 1-6 år?  
 Rörelse en gång i veckan  
 Rörelse flera gånger i veckan  
 Rörelse varje dag  
 Rörelse flera gånger varje dag
7. Hur lång tid är ni ute i snitt om dagen?  
 ca 30 min eller mindre  
 ca 1 timme  
 ca 2 timmar  
 mer än 2 timmar

8. Anser ni att alla barn på er förskola har möjlighet (samma förutsättningar) till fysisk aktivitet (rörelse) när de är ute, oavsett årstid?

Ja  Nej

9. Anser ni att alla barn på er förskola har möjlighet (samma förutsättningar) till fysisk aktivitet (rörelse) när de är ute, oavsett ålder?

Ja  Nej

10. Har barnen möjlighet till fysisk aktivitet inomhus på er förskola?

Ja  Nej

11. Anser ni att barnen på er förskola får tillräckligt med fysisk aktivitet?

Ja  Nej

12. Anser ni att det märks på barnen om de får lite fysisk aktivitet (röra sig)?  
(med lite menas fysisk aktivitet 30min eller mindre om dagen)

Ja  Nej

Om Ja, hur märks det?

.....  
.....  
.....

13. Anser ni att det märks på barnen om de får mycket fysisk aktivitet (röra sig)?  
(med mycket menas fysisk aktivitet två timmar om dagen eller mer)

Ja  Nej

Om Ja, hur märks det?

.....  
.....  
.....

14. Anser ni att barnen på er förskola/avdelning har ett tillräckligt varierat rörelsemönster?

Ja  Nej

15. Har någon i personalen på er förskola/avdelning fördjupad kunskap om barns behov av rörelse och fysiska aktivitet?

(fördjupad kunskap kan t.ex. vara: kurs om barn och rörelse på högskola eller läst två eller flera böcker/vetenskapliga texter om barn och rörelse)

Ja  Nej

Varmt tack för Er medverkan!

Resultatet av denna enkät redovisas i mitt examensarbete. Om Ni vill ta del av detta kan ni maila mig på: [xxxxxxxx@student.hig.se](mailto:xxxxxxxx@student.hig.se)

Arbetet är klart i slutet av december.

## Bilaga 2. Tabeller

(6.) Vad anser förskollärare är en god kvot av fysisk aktivitet för barn mellan 1-6 år?

	Rörelse en gång i veckan	Rörelse flera gånger i veckan	Rörelse varje dag	Rörelse flera gånger varje dag
Ute	0	0	4	4
Annan	0	0	1	7
Alla	0	0	5	11

(8.) Alla barn har samma förutsättningar till rörelse ute oavsett årstid.

	Ja	Nej
Ute	5	3
Annan	7	1
Alla	12	4

(10.) Barnen har möjlighet till fysisk aktivitet inomhus.

	Ja	Nej
Ute	5	3
Annan	8	0
Alla	13	3

(12.) Anser ni att det märks på barnen om de får lite fysisk aktivitet (röra sig)?  
(med lite menas fysisk aktivitet 30min eller mindre om dagen).  
100% svarade JA.

Om ja, hur?

Påstående	Antal sådana påståenden
Barnen blir röriga, stöjiga, stömmiga, rastlösa och oroliga	7
Det blir hög ljudnivå	3
Fler konflikter	3
Koncentrationssvårigheter	2

(13.) *Det märks på barnen om de får mycket fysisk aktivitet.*

	Ja	Nej	Inte svarat
Ute	7	0	1
Annan	6	2	0
Alla	13	2	1

(13.) *Det märks på barnen om de får mycket fysisk aktivitet. Om ja, hur?*

	Alla
Barnen kan koncentrera sig bättre	4
Det blir färre konflikter	4
Barnen blir lugnare	3

(15.) *Har någon i personalen fördjupad kunskap om barns rörelse och fysiska aktivitet?*

	Ja	Nej
Ute	4	4
Annan	1	7
Alla	5	11