



AKADEMIN FÖR UTBILDNING OCH EKONOMI  
Avdelningen för kultur-, religions- och utbildningsvetenskap

---

# Faktorer som påverkar förskolebarns möjlighet till fysisk aktivitet

Elin Andersson

2013

Uppsats, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp  
Pedagogik  
Pedagogik C  
Hälsopedagogiska programmet

Handledare: Elisabet Hedlund  
Examinator: Peter Gill

---



Andersson, E. (2013). *Faktorer som påverkar förskolebarns möjlighet till fysisk aktivitet*. C-uppsats i pedagogik. Akademin för utbildning och ekonomi. Högskolan i Gävle.

## Abstrakt

I dag är 83 procent av alla 1-5-åringar inskrivna på förskolan. I läroplanen står det att förskolan skall locka till lek och aktivitet och att det ska finnas utbildade och andra vuxna som ska vägleda barnen. Barn behöver röra mycket på sig för att öva sin grovmotorik genom att bland annat springa, hoppa och klättra. Forskning visar att barn på förskolan rör sig för lite rent generellt. Studier gjorda på utomhusmiljön visar att barn som har en mer stimulerande utomhusmiljö rör på sig mer, dock verkar det inte spela någon roll om det är förskolans egen gård eller i naturen. Syftet med denna studie var att ta reda på om och i sådana fall hur förskolor jobbar med fysisk aktivitet. Tre förskolelärare och en grundskolelärare på fyra olika förskolor har intervjuats. Resultatet visar att förskolor jobbar på olika sätt med fysisk aktivitet som till exempel Mini-Röris, fallskärmen, sång- och musiklekar och planerad och oplanerad lek. De är även ute mycket och besöker gärna skogsområden som finns i nära anslutning till förskolan. Miljön inne och ute spelar in i hur mycket det går att vara fysisk aktiv men är bara pedagogerna kreativa går det att vara det till vissa mått även inne. Utomhusmiljön inbjuder mer till fysisk aktivitet bland barnen eftersom de där får vara större och kan få mer utlopp för att springa och röra på sig. Det är även viktigt att pedagogerna är aktiva under dagen och tycker att det är roligt att röra på sig och på så sätt blir de en modell för barnen som de kan ta efter. Barnen blir lugnare, sover bättre, äter bättre och har lättare att koncentrera sig när de har varit ute och varit aktiva på förskolan.

Nyckelord: förskola, fysisk aktivitet, utomhusmiljö, inomhusmiljö, pedagoger, motorik, lek

## Innehållsförteckning

Inledning.....	1
Bakgrund .....	2
<i>Förskolan och läroplanen</i> .....	2
<i>Förskolans inne och utemiljö</i> .....	3
<i>Pedagogens roll</i> .....	5
<i>Fysisk aktivitet och barn</i> .....	6
<i>Sammanfattning av bakgrunden</i> .....	7
Syfte och frågeställningar.....	8
Metod .....	9
<i>Intervju</i> .....	9
<i>Urval</i> .....	9
<i>Genomförande</i> .....	10
<i>Databearbetning</i> .....	11
<i>Etiska ställningstaganden</i> .....	11
<i>Validitet och reliabilitet</i> .....	12
Resultat.....	13
<i>Hur förskolorna arbetar med fysisk aktivitet</i> .....	13
<i>Faktorer som påverkar arbetet med fysisk aktivitet</i> .....	14
<i>Inomhusmiljöns påverkan</i> .....	14
<i>Utomhusmiljöns påverkan</i> .....	15
<i>Pedagogernas syn på sig själva i förskolan</i> .....	15
<i>Hur barnen påverkas av fysisk aktivitet</i> .....	16
<i>Sammanfattning av resultatet</i> .....	16
Analys och diskussion .....	18
<i>Förskolornas arbete</i> .....	18
<i>Inne- och utemiljön</i> .....	18
<i>Pedagogerna</i> .....	19
<i>Den fysiska aktivitetens påverkan</i> .....	19
<i>Vidare forskning</i> .....	20
Metoddiskussion.....	21
Referenser.....	22
Bilaga 1 .....	24
Bilaga 2 .....	25

## Inledning

Idag rör sig människor överlag allt mindre med folkhälsoproblem som följd av detta. Även barn rör sig för lite med till exempel övervikt som följd. Barn som är överviktiga fortsätter i stor utsträckning att vara överviktiga även i tonåren och vuxen ålder. Hälsoeffekterna av fysisk aktivitet är viktiga även hos barn för att motverka övervikt och framtida problem. Rörelserutiner som ett barn får in i ung ålder tenderar att följa med upp i högre ålder (FYSS, (2008). Det går att läsa i dagspressen hur barns fysiska hälsa blir sämre, och att deras vardag blir allt mer stillasittande till följd av den nya tekniken med tv och dator. Barns grovmotorik utvecklas snabbare om de får röra på sig och lära känna sin kropp (Grindberg & Jagtöien, 2000). När barn får röra på sig och se att de klarar nya utmaningar får de även känna glädjen över att de klarar av något, vilket stärker barnet. Barn som rör på sig mår generellt bättre än barn som inte gör det (ibid). Idag tillbringas ca 83 procent av alla 1-5-åringar mer eller mindre tid på förskolan (Skolverket, 2013). Förskolan är öppen för alla barn, oavsett social bakgrund. På förskolan går det att få in grundläggande vanor som till exempel rörelse och aktivitet som nås av många, både barn och deras föräldrar. I läroplanen står det att förskolan skall locka till lek och aktivitet och det är här det går att få in den fysiska aktiviteten genom rörelselekar och aktiviteter där barnen får röra på sig. På en förskola måste det även finnas ytor om det ska vara möjligt att i större utsträckning kunna låta barnen vara fysiskt aktiva (Skolverket, 1998). Men hur är det då i en större stad, finns där tillgång till större gårdar där barnen kan leka och röra ordentligt på sig? Om det inte finns det, hur löser då dessa förskolor det problemet? Inne i en stad är det svårt att utöka den befintliga gården till förskolan om det finns bebyggelse runtom. Men det är inte bara miljön på förskolorna som spelar roll utan även pedagogerna har en viktig roll att förmedla kunskap och attityder till barnen.

## Bakgrund

### *Förskolan och läroplanen*

I samband med industrialiseringen under 1800-talet lämnade många landsbygden för städerna där fabriksarbete fanns (Granberg, 1998). Eftersom lönerna var låga behövde både män, kvinnor och äldre barn jobba och de allra minsta blev utan tillsyn under de långa arbetspassen. Allt eftersom startades institutioner för barnpassning som med tiden har utvecklats till den förskola som finns idag. Även i Sverige behövdes barnpassning i spåren av industrialiseringen. Den svenska förskolan bygger dels på social omsorg av de barn som lämnades utan tillsyn men även för att förbereda för skolan. I dagens förskola har man vävt samman social omsorg med pedagogik, barnpassning samt kunskapsförmedling. Vartefter den kvinnliga arbetskraften har behövts i samhället har även synen på förskolan ändrats, om kvinnor har behövts på arbetsmarknaden har förskolan varit bra, när den kvinnliga arbetskraften minskat har det ansetts bättre för barnen att vara hemma med sin mamma istället för att vara på förskola (ibid).

Förskolan ska lägga grunden för det lärande som fortsätter resten av livet. Den ska erbjuda en pedagogisk verksamhet som ska vara rolig, trygg och lärorik för alla barn som går där (Skolverket, 1998). Den ska även utmana och locka till lek och aktivitet och inspirera barnen att utforska världen. Barnen ska möta vuxna som ser varje barns möjligheter och som är engagerade (ibid). I dagens förskola där alla har rätt att gå finns det många olika kulturella bakgrunder bland barnen och deras familjer vad det gäller fysisk aktivitet. Alla familjer har olika sätt att vara eller röra sig på. Vissa gör utflykter medan andra hellre vill koppla av hemma. Det går att se att i de familjer där det ingår fysisk aktivitet där brukar det gå vidare i arv till nästa generation (Osnes, Skaug & Eid Kaarby, 2012). Förskolan ska komplettera hemmet och det är då viktigt att det blir ett förtroendefullt samarbete mellan hem och förskola (Skolverket, 1998). Genom att leka, skapa och utforska ska barnen få möjlighet att lära sig saker, på egen hand, i gupp och tillsammans med vuxna (ibid). En viktig uppgift förskolan har är att skapa trygghet för både barn och vuxna. Barn i åldern 1-5 år har som rättighet att få gå på förskola. Antal timmar som barnet får vara på förskola styrs av om föräldern/föräldrarna jobbar, studerar, är arbetslösa eller föräldralediga. Förskolan styrs av skollagen och läroplanen (Skolverket, 2013).

Ny statistik visar att idag går över 480 000 barn i förskola, aldrig tidigare har så många barn varit inskrivna. Av alla 1-5-åringar är 83 procent inskrivna i förskolan. För tio år sedan var det 72 procent och för femton år sedan 59 procent. Bland 3-5-åringarna är 95 procent inskrivna i förskolan (Skolverket, 2013).

Barnen ska ha en god miljö i förskolan och lokaler och utrustning ska bidra till barnens utveckling och lärande (Skolverket, 1998). Det ska kunna gå att växla mellan olika aktiviteter under dagen för barnen och det ska även ges utrymme för barnens egna planer, fantasi och

kreativitet o lek och lärande. Det ska finnas möjlighet till variation både inomhus och utomhus. Utomhus bör det ges möjlighet till lek och andra aktiviteter både i en planerad miljö och i naturmiljö (ibid). Det ska finnas utbildade förskollärare men det får även finnas annan personal som har utbildning eller erfarenhet som kan främja barnens utveckling och lärande (Skolverket, 2013). Andra mål som förskolan skall sträva efter är att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning. Barnen skall även få en förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande (Skolverket, 1998).

### *Förskolans inne och utemiljö*

Utelek grundlägger en *”sund själ i en sund kropp”* (Granberg, 2000, sid 14). Småbarns lek är till stor del motorisk övningslek genom vilken de tränar sig att utföra och kontrollera sin kropps olika rörelser genom till exempel att springa, gå, hoppa, åla och krypa. Genom att röra på sig mycket får småbarn muskulär erfarenhet och kunskap om den egna kroppen (Granberg, 2000). Utomhusvistelse ger stimulans och en större tillgång till varierat utbud av sinnesintryck oavsett om det är på förskolans gård eller ute i naturen. De stimulerande upplevelserna är bra för både kropp och själ där ett totalintryck ges av omgivningen när känsel, hörsel, syn och lukt samarbetar. Det är även stimulerande för barns motoriska utveckling när marken är ojämn och lutar (Granberg, 1998). Den fysiska miljön är viktig för hur barnens rörelse och aktivitetsmönster ska ha olika möjligheter. Miljön ska ha förutsättningar för barnen att vara aktiva och kunna upptäcka nya saker. Ett barn upplevs som att det inte är intresserad av vissa saker men om dessa saker inte finns att tillgå och få upptäckas vet inte ens barnet att de kanske finns. Samtidigt är det viktigt med engagerade vuxna som kan hjälpa och vägleda barnen (Osnes, Skaug & Kaarby, 2012).

Det finns möjligheter till fysisk aktivitet både ute och inne på förskolan. Det är i synnerhet mer lämpat att fysisk aktivitet kommer till uttryck utomhus. Det finns för det mesta anordningar på utelekplatsen som inspirerar till att klättra, hänga och balansera men även möjlighet att springa, hoppa, kasta och gunga. Inomhus är det naturligt att hålla på med aktiviteter som kräver mindre utrymme såsom dans, sånglekar, hoppa på madrass och krypa över och under hinder (Grindberg & Jagtöien, 2000). Barn leker så gott det går var de än befinner sig. Trots det så är det sällan som barnens miljö diskuteras. I Ur och skur-förskolor är barnen mindre sjuka och mer harmoniska. Förskolor som har en utemiljö med större ytor och mer grönska inbjuder mer till lek och aktivitet än där det är mindre utrymme och inte lika mycket stimulans (Grahn, Mårtensson, Lindblad, Nilsson och Ekman, 1997). Dagens inomhusklimat är både torrt och varmt vilket gör att slemhinnorna blir mer mottagliga för bakterier och virus. Fler barn är idag på förskolan trots förkylning vilket i kombination mer större barngrupper och mindre ytor att vara på ökar smittorisken (Granberg, 1998). Barn vars förskola har en bra utemiljö där barnen vistas en längre tid mår rent generellt bättre. De har ett

bättre BMI, de har lägre stressnivåer i kroppen och sover bättre. Trots att barnen är ute en hel del är de inte mer fysiskt aktiva än andra barn så det behöver inte bara vara så att det är den fysiska aktiviteten som gör att barnen mår bättre utan att det räcker med en stimulerande utevistelse. Det kan vara så att det lite kyligare klimatet utomhus gör att energinivåerna i kroppen ökar vilket leder till att barnen mår bättre (Söderström, Boldemann, Sahlin, Mårtensson, Raustorp och Blennow, 2012).

Storli och Löge Hagen (2010) gjorde en studie på om det är någon skillnad på barns fysiska aktivitet på en vanlig förskolegård eller ute i naturen. Det var ingen större skillnad på om barnen lekte på gården eller utanför i ett naturområde, de barn som hade hög fysisk aktivitet hade det på båda ställena och de barnen med låg fysisk aktivitet hade det både på förskolegården och ute i naturen. Grahn (1991) kunde i sin avhandling se att förskolor som inte har en egen gård att vara på söker sig iväg till andra naturområden istället för att gå till en närliggande park. De aktiviteter som gjordes i dessa naturområden var aktiviteter som lika gärna hade kunnat utföras på en egen gård om det funnits någon (ibid). Bower, Hales, Tate, Rubin, Benjamin och Ward (2008) kunde genom observationer se att barn som har en mer tilltalande gård på förskolan att leka på var mer fysiskt aktiva än de barnen med en mindre tilltalande gård. Sugiyama, Okely, Masters och Moore (2010) kunde i sin studie se att hur pass fysiskt aktiva barnen var berodde på hur förskolan de går på är utformad och hur mycket tid de spenderar utomhus på en gård som är tilltalande för lek och rörelse. Det visade sig även att barngrupper där det var mindre antal barn per personal var mer fysiskt aktiva. Vid vissa förskolor var personalen mer aktiv med att se till att barnen var fysiskt aktiva även inomhus och att det gjorde att dessa barn kom upp i antalet minuter med fysisk aktivitet. Där spelade det ingen roll hur stora lokaler förskolan hade.

Förskolegården idag har blivit en viktig del av barns uppväxtmiljö trots det läggs det mindre på utformningen av förskolegårdarna idag (Mårtensson, 2004). Förskolan behöver en gård som de kan betrakta som sin egen och som har intressanta omgivningar som är möjliga att utforska. Där det finns mycket öppna ytor springer barnen gärna och leker. På ställen med mer kuperad terräng behövs det mer av barnen för att ta sig fram men de ser det snarare som en utmaning än något jobbigt. Med en kulle på gården ges barnen möjligheter att springa och rulla upp och ner för den. Kullen lockar barnen mer än vad Mårtensson hade anat innan sin studie, just att rulla och snurra nerför kullen lockade barnen. När barnen är i olika åldrar kan kullens lutning skapa en mer jämbördig dynamik dem i mellan. Gungorna tycks vara en fascinerande aktivitet bland barnen. Barn vill vara med andra barn och därför kan vissa delar av gården göra att flera samlas på samma ställe även om det inte bara är redskapet som lockar. Öppna ytor ger barnen möjlighet att ta ut kroppens rörelser ordentligt. Barnens mentala rörelseriktning stärks när barnen finner sig tillrätta utomhus. De kan släppa kontrollen över händelseutvecklingen och låta omgivningen vara med och forma förloppet. Snurra och rulla är aktiviteter där barnen gärna tar efter varandra och som samtidigt verkar höja stämningen bland barnen. Klättra och springa omkring är andra aktiviteter där barnen tar efter varandra.



Inomhus har den svenska förskolan även försökt att få till utrymme för rörelseinriktad och grovmotorisk lek med kuddrum och lekhall (ibid).

### *Pedagogens roll*

Barn gör som vuxna gör och sällan som vuxna säger åt dem att göra. Småbarn lär sig dels genom fysisk aktivitet och dels genom att imitera vuxnas sätt att vara men även hur de blir bemötta av vuxna spelar in. Genom alla relationer ett barn utvecklar lär det sig, både till vuxna och till barn i sin omgivning. Pedagogen bör föregå som gott exempel och själv handla som denne vill lära (Granberg, 2000). En av de svåraste uppgifterna en pedagog har är att ge varje barn lagom stora utmaningar. Utmaningen ska vara så att barnet måste anstränga sig för att klara av den samtidigt skall det vara möjligt att lösa den. Vid den fysiska aktiviteten måste pedagogerna stödja barnen så de utvecklar en positiv inställning till sig själva. Barnen bör även få möjlighet att ta egna initiativ, delta i beslut och uppleva att de lyckas. Pedagogen kan här hjälpa till att få barnen att utveckla en tro på sin egen kompetens. Barn som varit med om att klara av utmaningar är bättre rustade för att möta nya utmaningar (Grindberg & Langlo Jagtöien, 2000). Barnen behöver vuxna som lockar dem att pröva och upptäcka nya material, nya rörelser, nya sätt och saker. På detta sätt utvecklas barnen och gör nya upptäckter, får nya kunskaper och erfarenheter att bygga vidare på (Granberg, 1999). Förskolläraren har en viktig roll som vägledare i samband med leken i vissa situationer. Barn kan inte alla gånger starta en lek och sedan diskutera sig fram till hur den ska gå till. Ibland växlar leken och tar snabba vändningar och då hinner inte alla barn alltid med och faller då ur leken när de inte förstår lekens koder. Barnen behöver då vägledning för att komma in i leken igen av en vuxen, samtidigt ska inte leken avbrytas utan göras på ett sätt att barnet faller in där leken är just då (Osnes, Skaug & Eid Kaarby, 2012). Pedagoger som tycker om att leda och uppmuntrar till olika aktiviteter bidrar till att barnens aktivitet och lek blir rikare och mer varierad (Grindberg & Langlo Jagtöien, 2000). När en vuxen är närvarande vid barnens aktiviteter får barnen idéer från den vuxne och den vuxne kan ge barnen trygghet genom att vara synlig och tillgänglig (ibid). Pedagogens egen entusiasm och engagemang väcker barnens nyfikenhet och intresse till att delta i aktiviteter (Granberg, 1998). Det gäller att väcka och behålla barnens intresse. Det är pedagogens uppgift att göra förskolan så positiv som möjligt (Granberg, 1999). Alla aktiviteter som pedagogerna vill att barnen ska delta i kräver de vuxnas engagemang, entusiasm och intresse. Det är viktigt att barnen har roligt, att de trivs, är nöjda och belåtna. Det är viktigare att barnen får leka färdigt än att passa tiden. För att utveckla sin motorik behöver barn stimulans för att lockas att pröva kroppens möjligheter och begränsningar. Förskolan skall ge varje barn möjlighet att utveckla sina förutsättningar på bästa sätt (ibid).

Trots att det är bra för barnen att vara ute på förskolan kan det vara så att personalen på förskolan har undanflykter för varför de inte tar ut barnen. Det visade sig i en studie av

Copeland, Kendeigh, Saelens, Kalkwarf & Sherman (2011) gjort i USA att förskollärarna påverkar hur pass mycket barnen är ute. Det kan vara att de själva tycker att det är jobbigt att få på alla barnen kläder och sen hålla koll på alla ute. De kan känna sig osäkra på om miljön kan vara farlig för barnen. Vädret är även en faktor som spelar in, är det dåligt väder eller för varmt kan förskollärarna föredra att vara kvar inne (ibid).

### *Fysisk aktivitet och barn*

Människan är en social varelse och tycker om att vara tillsammans med andra i situationer som ger positiva upplevelser. Skolan ska hjälpa till att utveckla samarbetsförmåga och social kompetens, här kan olika aktiviteter både ute och inne bidra och ge positiva upplevelser. Barnen i förskolan måste få möta och uppleva olika relationer och att göra något fysiskt tillsammans som dans och lek bidrar till att utveckla social förståelse och insikt. Barn som utvecklas i fysisk lek kan vara i ständig rörelse med ett i närmast omätligt behov av rörelse (Jagtöien Langlo, Hansen & Annerstedt, 2002). Barn har behov av rörelse och det är viktigt med en allsidig rörelseerfarenhet för barnets totala utveckling. Ett barn som har ett positivt förhållande till sin egen kropp har de bästa möjligheterna för att samspela med den miljö där de lever. Barn utvecklar en kompetens och tro på sig själva med hjälp av fysisk aktivitet. Barn som är motoriskt osäkra blir lätt uteslutna ur leken, en motoriskt säker kropp är en inträdesbiljett till gemensam handling och samspel (Grindberg & Jagtöien, 2000).

Barn är aktiva och ett aktivitetsmönster som grundläggs i tidig ålder tenderar att följa med upp i vuxen ålder och mer volym i tidig ålder ger en buffert när sedan den fysiska aktiviteten blir mindre i tonåren (Raustorp, 2004). Barn bör vara fysiskt aktiva sammanlagt 60 min per dag och aktiviteterna bör vara allsidiga så att det ger kondition, muskelstyrka, snabbhet samt koordination. För barn i förskoleåldern skall fysisk aktivitet vara allsidig och anpassas efter barnets utvecklingstakt. Muskelstyrka och kondition kan förbättras med fysisk aktivitet men även effekter på benmassa, kroppsfett och framtida riskfaktorer som hjärt- och kärlsjukdom finns. Fysisk aktivitet ger även effekter på den växande individens motoriska, kognitiva, emotionella och sociala utveckling (Fyss, 2008). Observationer gjorda på 24 förskolor i USA med totalt drygt 400 barn i åldern 3-5 år visade att 80 procent av observationerna kodades som stillasittande. Bland 3-åringarna var den fysiska aktiviteten högre än bland 4-5-åringarna och den var även högre bland pojkarna än bland flickorna (Pate, McIver, Dowda, Brown & Addy, 2008). Liknande resultat fick även Sugiyama, Okely, Masters & Moore (2010) i sin studie gjord i Australien där de mätte barnens fysiska aktivitet på 37 olika förskolor. Även om en förskola använder sig av undervisning som inkluderar fysisk aktivitet visade det att den totala fysiska aktiviteten bland barnen bara ökade marginellt (Van Cauwenberghe, Labarque, Gubbels, De Bourdeaudhuij & Cardon, 2011).

### *Sammanfattning av bakgrunden*

Idag är 83 procent av alla 1-5-åringar inskrivna i förskolan. Enligt läroplanen ska förskolan lägga grunden för det lärande som fortsätter under livet, och den ska utmana och locka till lek och aktivitet för att inspirera barnen att utforska världen. I förskolan ska det finnas vuxna, både utbildade förskollärare och annan personal, som ser barnens möjligheter och som är engagerade. Lokaler och utrustning ska bidra till barnens utveckling och under dagen ska de kunna växla mellan olika aktiviteter. Utomhus bör det ges möjlighet till lek och andra aktiviteter både i en planerad miljö och i naturmiljö. Det finns även mer utrymme utomhus att springa, gå, hoppa och krypa och det finns utrustning som gungor, rutschkana, klätterställning och sandlåda. Marken är ofta ojämn vilket i sig ger träning och en kulle kan bidra till att barnen bland annat kan springa upp och ner för den. Allt för att barnen ska utveckla sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning. Barn som är ute mycket på förskolan mår generellt bättre, de har lägre stressnivåer och sover bättre och det trots att de inte behöver röra sig mer än andra barn utan det är klimatet utomhus som leder till den bättre hälsan. Småbarn lär sig dels genom fysisk aktivitet och dels genom att imitera vuxnas sätt att vara men även hur de blir bemötta av vuxna spelar in. Det är viktigt att pedagogerna tycker om att leda och uppmuntra till olika aktiviteter bland barnen vilket bidrar till att leken och aktiviteten blir rikare och mer varierad, och att barnen får en positiv inställning till sig själva. Pedagogens närvaro ger även barnen trygghet genom att vara synlig och tillgänglig. Ett aktivitetsmönster som grundläggs hos små barn tenderar att följa mer upp i åldern när rörelseaktiviteten blir mindre. Barn bör vara fysisk aktiva sammanlagt 60 minuter per dag och aktiviteterna bör vara allsidiga så kondition, muskelstyrka, snabbhet och koordination tränas samtidigt ska den anpassas efter barnets utvecklingstakt. Studier visar att 3-åringar är mer fysiskt aktiva än 4-5-åringar och att det inte spelar någon större roll om den fysiska aktiviteten är lärarledd eller inte för att öka aktiviteten.

## Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka om och i sådana fall hur förskolor jobbar med fysisk aktivitet. Hur upplever pedagogerna faktorer som inne- och utomhusmiljön eller deras eget arbete påverkar förskolebarnens fysiska aktivitet.

- Hur arbetar förskolor med fysisk aktivitet och hur får de in den fysiska aktiviteten i sitt arbete?
- Påverkar inne- och utomhusmiljön hur förskolorna kan arbeta med fysisk aktivitet?
- Hur ser pedagogerna på sin roll att förmedla fysisk aktivitet?
- Hur upplever pedagogerna att barnen påverkas av den fysiska aktiviteten?

## Metod

### *Intervju*

I denna studie har semistrukturerad intervju använts. Eftersom intresset i denna studie har varit att ta del av olika personers uppfattning och syn är en sådan typ av intervju användbar eftersom det är en flexibel intervjutyp (Bryman, 2012). I en semistrukturerad intervju används ett frågeschema med de frågor som är relevanta för intervjun men om det blir läge för följdfrågor går det bra att ställa sådana. Skulle intervjun ta en annan vändning och intervjupersonen börjar tala om något längre ner på frågeschemat går det då bra att ställa den frågan i samband med detta och på så sätt frånga ordningen på frågeschemat (ibid). Vid denna typ av intervju har även intervjupersonen stor frihet att utforma sitt svar som den själv upplever fenomenet som undersökts (ibid). Eftersom det var hur olika personer uppfattar hur det arbetas med fysisk aktivitet på deras förskola gick det att styra intervjuerna allt eftersom intervjupersonerna svarade och det gick att be dem att utveckla svaret om det var något som kändes otydligt samtidigt som det gick att ställa följdfrågor om det var något som upplevdes intressant att fråga vidare om.

Vid en intervju går det att komma åt vad intervjupersonen upplever och kan beskriva den levda vardagsvärlden den lever i (Kvale & Brinkmann, 2009). Intervjuaren ska uppmuntra intervjupersonen hur denne upplever, känner och handlar. Intervjun ska ha fokus på forskningsämnet och ha öppna frågor så intervjupersonen kan ta fram de dimensioner som denne finner viktiga inom undersökningsområdet (ibid).

### *Urval*

Jag ville i denna studie se hur de kommunala arbetar med fysisk aktivitet eftersom de har med det som ett delmoment i sin arbetsplan. Det finns förskolor som är riktade mot just hälsa och att undersöka en sådan förskola där det redan bör jobbas aktivt med fysisk aktivitet kändes inte som det skulle uppfylla syftet med denna studie på det sätt som det var tänkt. Därför föll valet på kommunala förskolor, där det förvisso står i deras arbetsplan att de arbetar med hälsa och livsstil, för att se hur mycket och aktivt de arbetar med fysisk aktivitet och rörelse. Av de sedan utvalda förskolorna i studien var det ingen som sa att de arbetar aktivt med fysisk aktivitet eller hälsa utan att det var mer vad personalen på förskolan tycker är roligt. Det var svårt att få tag på förskollärare som ville och kunde ställa upp på intervju. Jag ringde och mailade cheferna på olika förskolor för att se om det fanns några förskollärare som var intresserade att ställa upp på intervju. Två stycken som kontaktade mig via mail och var intresserade av att vara med på en intervju. Eftersom det är en tidsbegränsad studie var personerna även tvungna att kunna ställa upp inom den närmsta tiden vilket också gjorde att ett antal föll bort. Efter en av intervjuerna kontaktade intervjupersonen mig och hade två till

förskollärare på andra förskolor som kunde ställa upp. Tiden vid en sådan här studie är tidsbegränsad så jag valde att kontakta dessa personer. Denna urvalsmetod kallas för bekvämlighetsurval (Trost, 2010). Det innebär att man tar de personer som finns när processen att finna intervjupersoner pågår (Trost, 2010, Bryman, 2012). I den här studien har de som har haft tid och velat vara med på en intervju fått ingå.

De förskolor där intervjuerna är gjorda är alla kommunala och ligger i en större stad. Tre av intervjupersonerna är utbildade förskollärare och en är grundskolelärare. Alla är kvinnor.

### *Genomförande*

Intervjuguiden gjordes efter att bakgrunden påbörjats för att först få en inblick i ämnet. Sedan togs de områden ut som ansågs vara de som var väsentliga för denna studie (Trost, 2010). I denna studie skulle förskollärarna berätta hur deras syn på hur den fysiska aktiviteten var i deras förskola. Därför kom frågorna också att handla om detta, men även hur de upplever att den fysiska aktiviteten påverkar och deras egen roll när det kommer till fysisk aktivitet och inspirera och uppmuntra barnen på förskolan. Eftersom det inte skulle vara en strukturerad intervju blev frågorna mer öppna där intervjupersonen kan svara mer fritt utifrån dennes egna erfarenheter och tankar (ibid). Det går att ställa fler frågor för att få ordentligt med svar och sedan sälla bland svaren vad som är väsentligt för denna studie. Ingen provintervju gjordes men efter den första intervjun ansåg jag att jag fått de svar jag ville ha och använde mig av samma intervjuguide under resterande intervjuer.

En första kontakt togs med intervjupersonerna, när de visat intresse för att ställa upp på intervju, via telefon där vi bokade in tid för intervju. Vid denna kontakt fick de även reda på vad materialet ska användas till och vad studien handlar om. De fick även reda på att det var frivilligt att ställa upp och kunde tacka nej ifall de skulle ångra sig. Även hur lång tid intervjun skulle kunna ta fick de reda på för att kunna planera in tid.

En av intervjuerna skedde på ett café på grund av omständigheter som gjorde att vi inte kunde vara på förskolan som planerat. Intervjupersonen fick själv bestämma plats för intervjun så denne skulle känna sig trygg (Trost, 2010). De övriga intervjuerna hölls på respektive förskola i ett enskilt rum där det var tyst och bara vi två, intervjupersonen och intervjuaren, så det inte skulle vara några störande moment. Det är viktigt vid intervjun att miljön är ostörd för att intervjupersonen ska kunna känna sig lugn och gärna en plats som denne själv har valt för att känna trygghet eftersom intervjupersonen har en utsatt situation (ibid). Alla intervjupersonerna hade avsatt tid för intervjun så den kunde ske i lugn och ro. Under intervjuerna var det lugnt hela tiden och det fanns inga störande moment som gjorde att uppmärksamheten riktades mot annat. Intervjupersonerna gav mer eller mindre långa svar men där det kändes lite kort kunde det ställas en tilläggsfråga för att få ett mer utförligt svar.

Ingen av intervjuerna fastnade utan alla gav svar på det som det frågades om. Innan intervjuerna började berättade jag igen vad materialet skulle användas till och att det var frivilligt att ställa upp och att det när helst som under och efter intervjun gick att avbryta sitt deltagande. Frågan om intervjupersonerna godkände att intervjuerna spelades in ställdes också. Alla svarade att det gick bra att spela in. Eftersom intervjun spelades kunde samtalet fokuseras på frågorna utan avbrott för att skriva ned svaren (Bryman, 2012, Kvale & Brinkmann, 2009, Trost, 2010). Intervjuerna spelades in på en diktafon för att det skulle vara lättare att kunna ha ett samtal utan att intervjupersonernas svar skulle behöva skrivas ner. Om det var så att det blev intressant med en följlfråga skrevs en liten notis ned på papper för att inte glömmas bort. Efter att intervjuerna var genomförda transkriberades dessa för att få en överblick över resultatet.

### *Databearbetning*

Efter att intervjuerna var gjorda lyssnades dessa av och skrevs ut noggrant, med markering för skratt eller om det var något annat speciellt, för att kunna använda sig av även vid analysen (Trost, 2010). Sedan kategoriserades svaren utifrån det som var väsentligt för denna studie och skrevs in under passande rubrik (Trost, 2010, Kvale & Brinkmann, 2009). Analysen gjordes genom att med att läsa igenom svaren och sätta sig in i vad intervjupersonen menar och vill ha fram i sitt svar. Även om jag hittar något som jag tycker verkar konstigt kan jag inte tolka det på mitt sätt utan försöka tänka hur intervjupersonen menar (Trost, 2010). Vidare lästes de kategoriserade svaren igenom för analys och tolkningar skrevs ner utan att någon specifik metod användes (Kvale & Brinkmann, 2009).

### *Etiska ställningstaganden*

De etiska ställningstagandena har tagits utifrån Vetenskapsrådets (2002) forskningsetiska principer och deras fyra huvudkrav; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

Intervjupersonerna informerades vad materialet skulle användas till och att det var frivilligt att delta och att de kunde avbryta sitt deltagande under själva intervjun men även i efterhand (Vetenskapsrådet, 2002). När deltagarna tackade ja till att ställa upp på en intervju blev det indirekt att de samtyckte till att vara med i studien. De fick även bestämma själva var de ville att intervjun skulle hållas och när. De fick även välja om de ville att intervjun skulle spelas in eller inte. Det fanns inga beroendeförhållanden mellan intervjupersonerna och intervjuaren så om någon ville avbryta sin medverkan kunde andra personer tillfrågas om dem ville medverka (ibid). Bara intervjuaren vet vilka intervjupersonerna är och vilken intervju som tillhör vem. Det framkommer ingenstans namn på personerna eller vilken arbetsplats de har (ibid). All

information som har framkommit under studien har endast använts till sitt ändamål och ingen information har förts vidare (ibid).

Det framgår inte vilken kommun som förskolorna ligger i i uppsatsen så det inte ska kunna gå att räkna ut vilken förskola det är. Samt att citaten i resultatdelen är anonyma för att inte de heller ska kunna gå att koppla till någon person.

### *Validitet och reliabilitet*

Reliabiliteten, eller tillförlitligheten, vid en kvalitativ studie blir svår att tala om eftersom det i en kvalitativ studie är just skillnaderna i svaren från olika personer man vill åt (Trost, 2010). Om denna studie skulle göras igen med andra intervjupersoner är det med stor sannolikhet att svaren blir annorlunda eftersom de personerna kan ha andra upplevelser av fenomenet (ibid). Vid utskriften av intervjuerna och sedan vid skrivandet av resultatet har jag varit så objektiv jag kan för att det är intervjupersonernas svar som ska framgå och inte mina egna åsikter och tankar (Bryman, 2011). Just vid denna studie är resultatet det som just dessa intervjupersoner upplever den värld som har undersökts och deras svar är sanna just för dem (ibid). Skulle samma studie göras om med en annan intervjuare kan svaren bli annorlunda eftersom den personen har sitt eget språk och framställning (ibid).

Validiteten, eller giltigheten, är även den svår att mäta eftersom det vid en kvalitativ studie inte skall mätas något utan tas reda på vad intervjupersonen uppfattar vissa saker (Trost, 2012). Men vid denna studie har det framgått hur intervjupersonerna upplever fenomenet och det kan utifrån det anses som en giltighet att veta deras svar och upplevelser.



## Resultat

Resultatet kommer här att presenteras i löpande text, under olika rubriker, med citat från intervjupersonerna.

Förskollärarna och grundskoleläraren kommer i resultatet att kallas för pedagoger. Under intervjuerna benämnde de sig själva som pedagoger och eftersom det är olika utbildningar de olika intervjupersonerna har blir det lättare att läsa resultatet om alla benämns lika.

### *Hur förskolorna arbetar med fysisk aktivitet*

Alla pedagoger svarade att de arbetar med fysisk aktivitet på deras förskolor.

Det är lättare att arbeta med fysisk aktivitet utomhus tycker alla pedagogerna eftersom det finns mer yta där och barnen känner att de kan vara mer fria. Men alla försöker att göra det bästa inomhus så barnen kan röra sig även där.

Alla pedagogerna tycker att det är viktigt att arbeta med fysisk aktivitet bland barnen och att det börjar redan när barnen börjar på förskolan men att den måste anpassas efter barnets ålder och möjligheter. Tre av förskolorna börjar dagen utomhus just för att barnen ska kunna röra på sig på större ytor. För de barn som kommer tidigt betyder det en utevistelse på runt två timmar innan verksamheten drar igång och då kan det vara uteaktiviteter. Den fria leken använder sig alla förskolorna av även om de som pedagoger försöker att få med även de barn som inte är lika aktiva.

Förskolorna jobbar även med Mini-Röris (Friskis & Svettis-jympa anpassad för barn), sånglekar med rörelser och instrument, gymna och fallskärmen (en fallskärm som barnen håller i hörnen och som det går att gå under eller använda på andra sätt i samband med lekar eller sånglekar). En av pedagogerna har själv satt ihop ett litet gympaprogram med musik där det ingår att krypa, sitta, ligga, springa, gå på hälar och tår till exempel. På den förskolan jobbar de även med planerad verksamhet där barnen får välja aktivitet en dag i veckan och då ingår rörelse, ofta en rörelsebana där de får klättra upp, gå på stolar, gå på kuddar och krypa i tunnlar. Pedagogen berättar även att de vid utflykter till en närbelägen stadsskog får barnen prova att klättra i träd och gå på stockar.

På en av förskolorna finns dessutom en avdelning som består av en buss. Det är samma barn och pedagoger som åker med den varje dag till ett av deras ställen de brukar besöka. De flesta av de tio platserna de besöker innefattar utemiljö och fysisk aktivitet och det tar max 30 minuter för bussen att ta sig till platserna.

I den nya läroplanen har det tolkats som att det ska vara ett mer utforskande arbetssätt anser en av pedagogerna, och då är det inte med så mycket rörelse vilket ses som ett hinder. Det är

mer tekniska saker det satsas på som större sandlåda, mer möjlighet till att måla och rör där de kan blåsa och lägga saker. Det blir inte så mycket motorik vilket pedagogen tycker är synd eftersom barn lär sig genom kroppen. *”Det som kommer genom kroppen kommer upp i knoppen”*.

### *Faktorer som påverkar arbetet med fysisk aktivitet*

Faktorer som påverkar förskolornas arbete med fysisk aktivitet kan vara lokalerna, att det är trångt inne, personaltätheten, väder och vind, barnens ålder. Trafiken utanför förskolan eller i närheten kan även utgöra ett hinder. Även gårdens utformning som till exempel en lyktstolpe precis nedanför kullen gör att det inte går att åka pulka där på vintern, men det går att göra annat. Men även pedagogerna på förskolorna kan ha olika kunskap, som alla sa, vi är ju intresserade av olika saker. En av pedagogerna svarade att *”oavsett hur många barn du har eller vilken ålder det är på dem kan du vara fysiskt aktiv, men du kanske får anpassa det du gör”*. En av förskolorna är nyöppnad sen ett år tillbaka och där handlar det även om att det skolas in så mycket nya barn att det är svårt att bedriva vissa aktiviteter utan det måste anpassas.

### *Inomhusmiljöns påverkan*

En av förskolorna är en ombyggd lägenhet där det inte finns så mycket plats för rörelse, där pedagogerna måste vara mer aktiva för att det ska bli något. Två av pedagogerna tycker inte att deras inomhusmiljö är speciellt stimulerande eller inbjudande, även om det finns plats för lek och rörelse till en viss gräns. Som en sa, *”vi som har små barn har lättare att vara aktiva inne än de som har lite äldre barn, där är det svårare eftersom de behöver mer utrymme”*. Även platsbristen kan göra att det står en madrass för ribbstolarna och att kuddarna ligger på hyllor som gör att barnen inte kommer åt dem själva. Samtidigt påpekar de att det kanske bara är de som vuxna som tycker att inomhusmiljön kan kännas lite fattig och torftig men för barnen kan den ändå vara stimulerande, *”vissa saker kan man känna som vuxen att det blir lite enahanda, men barnen tror jag inte tycker det”*. En tvååring kan tycka att det är en stor utmaning att klättra upp på till exempel ett bord. Samtidigt får pedagogerna vara kreativa för att barnen ska kunna vara aktiva. En av pedagogerna tycker egentligen inte att själva ytan påverkar utan mer vad som görs med den. Men nackdelen på den förskolan är att rummen ligger på rad och det är svårt som pedagog att veta var man ska finnas för att vara tillgänglig för alla barn.

## *Utomhusmiljöns påverkan*

Storleken på förskolornas gårdar varierar en del. En har knappt någon gård och ligger mitt inne i stadens centrum, men det finns en liten rutschkana och de har cyklar och sparkbilar på gården samt träbitar och lastpallar som barnen kan bygga med. De barnen får vara ute i omgångar eller gå iväg till närliggande gårdar och lekplatser för att kunna vara ute.

Den förskolan som är ny där tycker pedagogen att gården är lite platt och tråkig men att det går att vara där vanligt. De skulle vilja ruffa till gården mer med till exempel träbitar som barnen kan bygga med och lasta i och ur skottkärran till exempel ”..*därför försöker vi att ruffa till den lite..den kan bli mer spännande..men det kanske ligger i våra ögon, barnen kanske tycker att den är jättespännande*”. Det finns en rutschkana som inte är gjord för så små barn som förskolan har och gungan är en kompisgunga som är i en inhägnad vilket gör att en personal blir fast där inne. Både konstgräs och vanligt gräs finns på gården men konstgräset ger inte samma känsla eftersom det är så platt mot vanligt gräs där marken är ojämn. Det finns en kulle mitt på gården som används till att gå, springa, krypa och rulla upp och ner för. Dessvärre är en lyktstolpe och en annan stolpe placerad precis nedanför kullen vilket gör att det inte går att bedriva vissa aktiviteter där. Personalen på den förskolan skulle hellre ha sett att kullen dessutom var placerad i ett hörn av gården. Personalen har inte fått vara med och bestämma eller komma med förslag när den nya gården anlades. Barnen verkar dock nöjda med gården, de hjälper gärna pedagogerna att kratta och sopa och är på så sätt aktiva.

På en av förskolorna försöker personalen att få med sig föräldrarna för att de ska kunna vara med att påverka utformningen av gården. Det finns en backe, stor sandlåda och utrymme att springa och cykla. Rutschkana, litet hängnät, stora stenar det går att klättra på samt en stam med rötter som det går att klättra på. Pedagogen tycker sig se att den inbjuder till aktiviteter hos barnen ”*jag tror att den inbjuder till aktivitet hos barnen, det är vad vi ser av olika slag*”. Det som personalen skulle vilja se mer av är lite däck och ännu större stenar och plankor som det går att dra och som barnen kan bygga med och samtidigt få känna sig starka.

En av pedagogerna anser att det finns större möjligheter ute på gården eftersom det finns mer spännande grejer där. Det finns en pilgång de kan springa i, balansgång, rutschkana och kullen där de kan springa och cykla upp och ner. Inga gungor finns på gården men det finns som ett nät där barnen kan gunga i.

## *Pedagogernas syn på sig själva i förskolan*

Alla pedagogerna svarade att de har en viktig roll som pedagog att förmedla till barnen att det är roligt att röra på sig, att de är modellen. ”*För det spelar ingen roll vad jag vill eller inte vill för jag är ålagd att göra det*”. Det är även viktigt att låta barnen prova nya saker och se att de

kan klara av det, även om det krävs träning. Ingjuta i dem att du kan, du klarar det och vågar. Delta i barnens aktiviteter i den mån det är möjligt. På en småbarnsavdelning har inte barnen några äldre barn att lära sig av och där har pedagogerna en ännu viktigare roll att förmedla och lära barnen. Samtidigt är det de pedagoger som själva tycker att det är roligt att röra på sig som är de som ordnar hinderbanor och är mer aktiva i barnens aktiviteter. Det gäller även att vara flexibel för att barnen ibland ska få göra saker som kringgår det som egentligen var tänkt för stunden eller att de får leka av sig en stund även om det kan göra att pedagogen har lite mindre tid på sig att förbereda något annat. En viktig del som pedagogerna tar upp är att de försöker att få med alla barn så de är mer eller mindre aktiva. Alla barn tycker inte att det är lika roligt att röra på sig eller att vara ute men pedagogerna har tålamod och försöker att få alla att vara med mer eller mindre.

Tre av pedagogerna säger även att vissa saker som de gör inne tar de med sig ut och gör ute på gården i den mån det är möjligt. Ute får även barnen röra på sig på ett annat sätt och får tillåtelse att vara större.

### *Hur barnen påverkas av fysisk aktivitet*

Alla pedagogerna svarar att barnen påverkas positivt av att vara fysiskt aktiva. Det märks när de kommer in att de är lugnare, sover bättre och har lättare att koncentrera sig. De dagar när barnen är mer inne blir det mer konflikter mellan barnen och det blir mer stökigt och rörigt när barnen inte kan få utlopp för rörelse på samma sätt som ute. Även aptiten blir bättre svarar två av pedagogerna. Tre av pedagogerna tycker att det märks av om barnen är fysiskt aktiva hemma eller inte. Vissa barn är mer försiktiga ute eller tycker inte om att vara ute för att de inte är vana. Men här puffar pedagogerna på så att barnen ska vänja sig och tycka om att vara ute. De mindre barnen har ett mer naturligt behov av att röra på sig och gör gärna som pedagogerna gör eller som sina kompisar. De tittar och gör det som de tycker verkar roligt för stunden. När barnen blir lite äldre kan några av pedagogerna se att barnen kan behöva mer av pedagogerna för att komma igång att vara aktiva.

### *Sammanfattning av resultatet*

Resultatet visar att alla de förskolor som är med i studien arbetar mer eller mindre med fysisk aktivitet. Alla använder sig av både fri och planerad aktivitet, sång- och musiklekar, gympa och fallskärmen. Sedan har de olika förskolorna olika förutsättning för att bedriva aktiviteter beroende på lokalerna och gårdens utformning, men alla försöker att vara kreativa så barnen blir stimulerade. Det kanske bara är de vuxna som ibland upplever att miljön är torftig, barnen verkar ändå ha roligt. På förskolornas gårdar finns det gungor, rutschkanor, klätterställningar, cyklar och sandlåda bland annat. Några av förskolorna går även iväg till närliggande

skogsområden för att variera sin miljö. Samtliga pedagoger tycker att de har en viktig roll att förmedla för barnen på förskolan att det är roligt att röra på sig och att de är en modell för barnen. Tycker de att det är roligt och spännande lockas barnen med. Det gäller även att vara lite envis så att även de barn som inte vill vara med på aktiviteterna rör på sig. Alla tycker att barnen blir lugnare av att vara aktiva ute. De sover bättre, äter bättre och har bättre koncentration.

## Analys och diskussion

### *Förskolornas arbete*

I läroplanen står det att förskolorna ska locka barnen till aktivitet med en bra miljö som stimulerar barnen (Skolverket, 1998). De förskolor som ingår i studien jobbar alla mer eller mindre med att få in den fysiska aktiviteten i barnens vardag. Det ska vara en bra miljö där barnen kan växla mellan aktiviteter under dagen, både inne och ute (ibid). På förskolorna går det att variera aktiviteterna även om några av förskolorna är mer tid ute än inne. De tycker alla att det är viktigt att barnen rör på sig mycket genom olika aktiviteter, det behöver inte bara vara att springa utan även att skotta snö är en fysisk aktivitet. Alla förskolor jobbar aktivt med fysisk aktivitet som det låter på intervjupersonerna samtidigt pratar alla om att det är ett intresse de har, att röra på sig och att det är roligt. Eftersom pedagogerna som är med i studien själva är intresserade kan det bli att det är mer aktivitet på deras förskolor och just på deras avdelningar. Andra pedagoger kanske inte alls tycker om att röra på sig utan tycker något annat är mer stimulerande för dem och gör mer av det på sin avdelning. Det här pratar även intervjupersonerna om att det är olika intressen bland personalen. Tål att tänkas på att det bör arbeta pedagoger med olika intressen på samma avdelning så de kan komplettera varandra eller komma med nya idéer där de kan ta vara på varandras kunskap.

### *Inne- och utemiljön*

Miljön på förskolorna pratar alla pedagogerna om är viktig, även om det med lite kreativitet går att använda de mest tråkiga lokaler till något roligt. Utemiljön på förskolorna är ändå bra där det finns gungor, rutschkana, sandlåda, plats att springa och cykla på, stockar, stenar och kullar. Allt detta menar Granberg (1998, 2000) behövs för att barnen kunna leka på gården och även öva upp sin motoriska färdighet. Grindberg & Jagtöien (2000) menar också på att lek bäst bedrivs utomhus där ytorna för barnen att ta ut svängarna finns. Grahn, Mårtensson, Lindblad, Nilsson och Ekman (1997) tar upp att det inte alltid är någon diskussion kring barns miljö. En av förskolorna som är ny med en helt ny gård som inte pedagogerna tycker är helt optimal där har ingen blivit tillfrågad hur de tycker att gården bör utformas. De hade en massa synpunkter, inte bara att det fanns stolpar precis nedanför kullen utan även att vissa redskap var anpassade för äldre barn än de som går på den förskolan. När en ny gård ska utformas, eller en gammal med för den delen, kan det vara bra om även personalen på förskolan får vara med och tycka till hur den bör vara. Personalen ser vad barnen tycker om att göra, de kan avgöra lämpligheten i redskapen utefter ålder och de vet vad som är farligt att placera på vissa ställen. Placera till exempel en stolpe precis nedanför kulle gör att den inte kan utnyttjas till fullo.

Precis som Grahn (1991) kan se i sin avhandling går även den mest centrala förskolan iväg till närliggande gårdar eller grönområden eftersom plats inte finns utanför. Sedan är aktiviteterna så stor skillnad mot de som brukar bedrivas på en gård. Gårdarna som förskolorna har stämmer annars bra med vad Mårtensson (1994) kommer fram till i sin avhandling, att gungor, rutschkana, kulle bland annat gör att barnen blir mer aktiva. Vissa saker samlas barnen mer kring eftersom de tar efter varandra och det är precis det som pedagogerna på förskolorna pratar om, att barnen lär av varandra.

### *Pedagogerna*

Pedagogerna ser sig själva som förebilder och att det är viktigt att visa barnen att det är roligt att röra på sig. Granberg (2000) tar upp att det är en viktig roll som pedagogerna har som förmedlare på förskolan, barn gör inte som vuxna säger utan som vuxna gör. Här är det även viktigt att personalen på en förskola samarbetar, att alla vill förmedla samma bilder mot barnen. Alla kanske inte tycker allt är roligt men ibland är det bara att hålla skenet uppe, pedagogerna finns där av en anledning.

Pedagogerna pratar även om att de uppmuntrar barnen så att de ska se att de klarar av nya utmaningar precis som Grindberg & Langlo Jagtöien (2000) tar upp. De tar vidare upp att det är viktigt med engagerade pedagoger för att barnens lek ska bli mer rik. Alla pedagogerna i studien berättar att de så ofta arbetet tillåter är delaktiga barnens lekar och aktiviteter. Även under den fria leken är de med och är till exempel en krokodil. De tänjer även på sina rutiner för att barnen hittar på en aktivitet som de låter de hållas med en liten stund men att då arbetet för pedagogen kan bli lite mer stressigt just då för att det skjuts på några förberedelser. Copeland, Kendeigh, Saelens, Kalkwarf & Sherman (2011) kunde i sin studie se att förskollärarna påverkar hur mycket barnen är ute och att det finns faktorer som gör att de väljer att stanna inne. Bland pedagogerna verkar det inte finnas mycket som håller dem kvar inne. De tycker alla att det är bra att vara ute och försöker att vara ute så mycket som möjligt med barnen. Samtidigt så pratar de om att det inte är alla som tycker att det är lika roligt och bra att vara ute, så det är individuellt hur det är bland pedagoger på förskolan.

### *Den fysiska aktivitetens påverkan*

Alla pedagogerna pratar om att barnen mår bättre och är lugnare när de är ute på gården. De får mer utrymme till att röra på sig och det blir mindre konflikter. Söderström, Boldemann, Sahlin, Mårtensson, Raustorp och Blennow (2012) kunde i sin studie se att barn mår generellt bättre av att vara ute, att det inte behöver bero på mängden aktivitet. Eftersom alla förskolorna var ute lite olika mycket varje dag men att alla kunde se en skillnad hos barnen vid utevistelse

så behöver det inte alltid vara just mängden fysisk aktivitet utan en utevistelse kan räcka. Med utevistelse så brukar aktiviteter bland barn komma automatiskt. Pedagogerna berättade att vissa barn är ovana att röra på sig när de kommer till förskolan och att måndagar var en dag då det märktes att barnen hade mycket spring i benen. De trodde själva att det beror på att de inte rör på sig tillräckligt mycket i hemmet under helgen, alla går inte ut och leker och rör på sig, vissa åker hellre till ett köpcentrum eller sitter hemma och tittar på en film till exempel och då måste barnen hålla sig lugna. Osnes, Skaug & Eid Kaarby (2012) menar på att olika familjer har olika sätt att röra sig på. Det rörelsemönster som läggs i unga år tenderar att följa med upp i ålder. Här kan det vara viktigt att även involvera föräldrarna i den fysiska aktiviteten i förskolan och samtidigt puffa på dem att vara mer aktiva med sina barn även om det gärna idag heter ”vad bra att ni har rört på er och varit ute för då slipper jag göra det”. Det är även viktigt att ge barnen chansen att vara kreativa själva och komma på saker att göra, några av pedagogerna sa att vissa barn kommer fram till dem och frågar vad de ska göra nu, när de har en massa saker att aktivera sig med och 25 andra barn.

### *Vidare forskning*

Eftersom barn idag tillbringar stor del av sin tid på förskolan samtidigt som det kommer larm om att barn mår sämre, de rör på sig mindre och väger mer, så är förskolan ett ställe att sätta in resurser som når en stor grupp. Det bör det ses över hur pass aktiva är barnen på förskolan. Hur mycket aktivitet det är. Blir det någon skillnad på om pedagogerna får förslag på vad de kan göra för aktiviteter med barnen? Är det någon skillnad mellan olika förskolor med olika lokaler? Sedan bör det även ses över vad barnen har för livsstil i hemmet, bör föräldrarna bli mer involverade i vad som händer på förskolan så de kan använda sig av det hemma? Det behövs mer samarbete också mellan hem och förskola.



## Metoddiskussion

Med semistrukturerad intervju gick det att få en flexibilitet i intervjuerna som gjorde att intervjupersonernas egna perspektiv på svaren kom fram. Vid en observation hade det inte kunnat få fram hur intervjupersonerna själva upplever sitt arbete med fysisk aktivitet som det gör vid en intervju. Valet att spela in intervjuerna än att bara anteckna ner de var värt den extra tid det tog att transkribera dessa efteråt. Det gick då att ha en intervju där intervjuaren lättare kunde följa med i samtalet och ställa fölfrågor och det gick i efterhand att höra tonlägen och liknande hos intervjupersonen som lätt hade fallit bort vid bara anteckningar. Det var inga störande moment vid de intervjuer som hölls på förskolorna vilket gjorde att de flöt på och det blev inga avbrott som kunde påverka intervjupersonen på ett negativt sätt.

En av intervjuerna gjordes på ett café vilket gjorde att det inspelade materialet tog längre tid att transkribera eftersom det var en massa bakgrundsljud med men eftersom det var ända chansen till att få en intervju var det ändå värt den extra tid det tog att transkribera mot att hitta en ny intervjuperson. Sedan var det inte lika lätt att sätta sig in i vad intervjupersonen pratade om när denne beskrev förskolan som det var med de intervjuer som gjordes på plats på respektive förskola. Intervjupersonen hade valt plats för intervjun och verkade känna sig trygg med stället och inte särskilt berörd över att det var andra människor runt omkring oss.

## Referenser

Bower, J.K, Hales, D.P, Tate, D.F., Rubin, D.A, Benjamin, S.E. & Ward, D.S. (2008). The Childcare Environment and Children's Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine*. Vol 34, (No 1), sidor 23-29.

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB

Copeland, K.A., Kendeigh, C.A, Saelens, B.E, Kalkwarf, H.J. & Sherman, S.N. (2011). Physical activity in child-care centers: do the teachers hold the key to the playground? *Health education research*. Vol 27, (No 1), sidor 81-100.

Egidius, H. (2009). *Pedagogik för 2000-talet*. Stockholm: Natur och Kultur.

Granberg, A. (1998). *Förskoleboken*. Stockholm: Bonnier utbildning AB.

Granberg, A. (1999). *Småbarnsmetodik- omsorg, lek och ramsor*. Stockholm: Liber AB.

Granberg, A. (2000). *Småbarns utevistelse- naturorientering, lek och rörelse*. Stockholm: Liber AB.

Grahn, P. (1991). *Om parkers betydelse. Parkers möjligheter att underlätta och berika föreningsverksamhet och arbete på daghem, skolor, servicehus och sjukhem*. (Avhandling för doktorsexamen, Sveriges landbruksuniversitet, 1991).

Grahn, P., Mårtensson, F., Lindblad, B., Nilsson, P. & Ekman, A. (1997). *Ute på dagis*. Alnarp: MOVIUM.

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

Jagtöien Langlo, G., Hansen, K. & Annerstedt, C. (2002). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Multicare Förlag.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.

Mårtensson, F. (2004). *Landskapet i leken: En studie av utomhuslek på förskolegården*. (Avhandling för doktorsexamen, Sveriges lantbruksuniversitet, 2004).

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

Pate, R. R., McIver, K., Dowda, M., Brown, H. W. & Addy, C. (2008). Directly Observed Physical Activity Levels in Preschool Children. *Journal of School Health*. Vol 78, (No. 8.), sidor 438-444.

- Raustorp, A. (2004). *Att lära fysisk aktivitet*. Uppsala: Kunskapsföretaget.
- Skolverket. (1998). *Läroplan för förskolan, Lpfö 98, rev 2010*. Stockholm: Fritzes.
- Skolverket. (2013). *Beskrivande data 2012 –förskola, skola och vuxenutbildning*. (Rapport, 383). Stockholm: Fritzes.
- Statens folkhälsoinstitut. (2008). *FYSS 2008- fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Rapport 2008:4.
- Storli, R. & Löge Hagen, T. (2010). Affordances in outdoor environments and children's physically active play in pre-school. *European Early Childhood Education Research Journal*. Vol 18, (No 4), sidor 445-456.
- Sugiyama, T., Okely, D. A., Masters, M. J. & Moore, T. G. (2012). Attributes of Child Care Centers and Outdoor Play Areas Associated With Preschoolers' Physical Activity and Sedentary Behavior. *Environment and Behavior*. Vol 44, (No. 3), sidor 334-349.
- Söderström, M., Boldemann, C., Sahlin, U., Mårtensson, F., Raustorp, A. & Blennow M. (2012). The quality of the outdoor environment influences children's health- a cross-sectional study of preschools. *Acta Paediatrica*. Vol 102, (No. 1), sidor 83-91.
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Van Cauwenberghe, E., Labarque, V., Gubbels, J., De Bourdeaudhuij, I. & Cardon, G. (2011). Preschooler's physical activity levels and associations with lesson context, teacher's behavior, and environment during preschool physical education. *Early Childhood Research Quarterly*. Vol 27, (No. 2), sidor 221-230.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

## Bilaga 1

Uppsala 2013-04-27

Hej.

Jag heter Elin Andersson och läser sista terminen på Hälsovetenskapprogrammet på Högskolan i Gävle. Nu skriver jag mitt examensarbete om förskolan och fysisk aktivitet. Syftet med studien är att undersöka om och i sådana fall hur förskolor arbetar med fysisk aktivitet.

Jag är tacksam att du valt att delta i min studie. Intervjun kommer att ta cirka 30 minuter och du kan när som helst välja att avbryta, även i efterhand när intervjun redan är gjord. Du kommer att vara anonym och inga uppgifter kommer att lämnas ut som kan kopplas till dig eller förskolan du arbetar på. Råmaterialet kommer endast att hanteras av undersökaren.

Om du är intresserad att ta del av studien kan du göra det när den publicerats i DIVA under hösten 2013.

Har du några frågor eller funderingar är ni välkommen att kontakta mig.

Tack på förhand!

Med vänlig hälsning

Elin Andersson                      xxx@student.hig.se      Tel: xxxxxxxxxxxx

Handledare

Elisabet Hedlund                      xxx@hig.se

## Bilaga 2

### Intervjuguide

Hur länge har du arbetat som förskollärare?

Hur länge har du arbetat på den aktuella förskolan?

Hur arbetar ni med lek och rörelse?

Vilka faktorer påverkar ert arbete med den fysiska aktiviteten?

Hur påverkar inomhusmiljön barnen att vara/inte vara fysiskt aktiva?

Hur påverkar utomhusmiljön barnen att vara/inte vara fysisk aktiva?

Blir barnen lugnare av att vara ute? På vilket sätt?

Om det inte finns möjlighet till fysisk aktivitet inom förskolans område, hur löser ni då detta?

Tycker barnen om att vara i rörelse? På vilket sätt märker du/märker du inte det?

Märker du någon skillnad på om det är pojkar eller flickor som är mest aktiva? Hur?

Hur ser du på din roll som förskollärare för att få in fysisk aktivitet hos barnen?

Behövs det mer utbildning om fysisk aktivitet inom förskolan?

Något du vill tillägga?