



Självständigt arbete (examensarbete), 15 hp, för Förskollärarytbildning
med inslag av validering, Utbildningsvetenskap
HT 2019

Fysisk aktivitet, en del av vardagen på förskolan

En kvalitativ undersökning om hur förskollärare
arbetar och skapar förutsättningar för fysisk
aktivitet

Elin Andersson och Sandra Samuelsson

Fakulteten för lärarutbildning

Författare

Elin Andersson och Sandra Samuelsson

Titel

Fysisk aktivitet, en del av vardagen på förskolan- en kvalitativ undersökning om hur förskollärare arbetar och skapar förutsättningar för fysisk aktivitet

Handledare

Therese Granekull

Examinator

Anna Linge

Sammanfattning

Syftet med detta examensarbete är att undersöka hur förskollärare arbetar och skapar förutsättningar för barns fysiska aktivitet i förskolan. Vi upplever på senare tid att fysisk aktivitet och rörelse fått lägre prioritet i förskolans arbete. Forskning visar idag på att barn är allt mer stillasittande och belyser vikten av fysisk aktivitets betydelse för barns motoriska utveckling, inlärningsförmåga samt hälsa. Forskning belyser också att pedagogernas förhållningssätt och intresse har stor betydelse för barnens utveckling och lärande. Empirin kommer att analyseras utifrån två olika teorier KASAM (känsla av sammanhang) samt det sociokulturella perspektivet.

Studien har utgått från en kvalitativ forskningsmetod, innehållande semistrukturerade intervjuer med sex förskollärare på olika förskolor i en kommun. I resultatet utifrån vår kvalitativa studie nämner alla förskollärarna att det är viktigt med fysisk aktivitet för barnen men kunskaper, arbetssätt och förutsättningarna i den fysiska miljön skiljer sig åt. Vår slutsats är att fysisk aktivitet är något som bör främjas mer på förskolan. I och med studien har vårt medvetande gällande fysisk aktivitet och dess betydelse ökat. Fysisk aktivitet är något alla pedagoger på förskolan bör sträva efter att inkludera i verksamheten. Empirin visar på att de förskollärarna som har ett ökat intresse för ämnet motiveras till att hitta tid och tillfälle till det i sin verksamhet. Förskolans förutsättningar i den fysiska miljön har också betydelse för att främja barns fysiska aktivitet.

Ämnesord

Fysisk aktivitet, förskollärare, pedagog, KASAM, salutogent synsätt, motorik och planerad aktivitet.

Innehållsförteckning

1.0 Inledning med bakgrundsbeskrivning	5
1.1 Styrdokument.....	6
1.2 Syfte.....	7
1.3 Begreppsdefinitioner	7
2.0 Litteraturgenomgång med tidigare forskning	8
2.1 Forskning kring fysisk aktivitet.....	8
2.2 Pedagogens och miljöns betydelse	9
2.3 Teoretiska utgångspunkter.....	10
2.3.1 KASAM	10
2.3.2 Det sociokulturella perspektivet.....	11
3.0 Metod	12
3.1 Intervju.....	12
3.2 Urval	12
3.3 Genomförande	13
3.4 Etiska överväganden.....	13
3.5 Bearbetning och analys av insamlat material	14
4.0 Resultat	15
4.1 Förskollärares medvetenhet och kunskap.....	15
4.2 Arbetet med fysisk aktivitet och förutsättningar i den fysiska miljön.....	16
4.3 Förskollärarnas förutsättningar i den fysiska miljön	18
5.0 Sammanfattande analys av resultat	19
6.0 Diskussion	21
6.1 Resultatdiskussion	21
6.2 Metoddiskussion.....	25

6.3 Slutsats och vidare forskning.....	26
Referenslista.....	27
Bilagor	29
Bilaga 1. Missivbrev.....	29
Bilaga 2. Intervjufrågor	31

1.0 Inledning med bakgrundsbeskrivning

Fysisk aktivitet och inaktivitet är ett område som idag debatteras och diskuteras alltmer, där forskning visar på att barn idag rör sig för lite och är mer stillasittande. Fysisk aktivitet är viktigt för att förebygga framtida hälsoproblem både fysiskt och psykiskt. Attityder och värderingar grundläggs tidigt i livet och förskolan kan tidigt medverka till att väcka rörelseglädje hos barnen, genom att ge dem positiva erfarenheter kring rörelse. Det finns många uppsatser kring ämnet som har inspirerat oss i vår studie om fysisk aktivitet. Läroplanen för förskolan Skolverket (2018) lägger stor vikt vid att alla barn ska få uppleva glädje över att vara i rörelse, samt ges positiva erfarenheter av fysisk aktivitet och därigenom utveckla ett intresse för att vara fysiskt aktiva. Barn ska få förutsättningar till att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att pedagogerna skapar möjlighet till aktiviteter som främjar barns fysiska aktivitet, hälsa och utveckling (Skolverket 2018).

Pedagogens förhållningssätt har stor betydelse för att väcka intresse för rörelse hos barnen, känner pedagogen sig trygg i att delta i olika aktiviteter kan det bidra till att det blir intressant och inspirerande för barnen (Grindberg & Langlo Jagtøien 2000). Utifrån detta väcktes intresset för att undersöka hur förskollärare idag arbetar och skapar förutsättningar för fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet i alla former har en mängd positiva hälsoeffekter, både fysiska och psykiska. Under uppväxtåren bygger man sitt skelett, muskler samt utvecklar sin motorik, koordination och rörelseförmåga. Det är därför angeläget att stimulera till och ge förutsättningar för rörelse bland barn och unga (Grindberg & Langlo Jagtøien 2000). Förskolebarn ska vara fysiskt aktiva och olika rörelseaktiviteter bör spridas ut under hela dagen. Fysisk aktivitet kan ge stora positiva hälsovinster på både kort och lång sikt för varje person (Folkhälsomyndigheten 2019).

Sollerhed (2017) tar upp i sin studie att barns motoriska rörelseförmåga har blivit sämre då barn idag är mer stillasittande då digitala verktyg och medier tar allt större plats. Det har gjort att samhället idag har behov av en medvetenhet kring betydelsen för fysisk aktivitet, för att vara fysiskt aktiv krävs god motorik. I Sverige vistas många barn stor del av sin vakna tid på förskolan, därför behöver pedagogerna ta tillvara på barnens rörelseglädje för att främja deras motorik och framtida hälsa. Genom rörelse ges barnet möjlighet till att undersöka, utforska och samspela med sin omvärld (Sollerhed 2017).

Undersökningen utgår från Aaron Antonovskys salutogena synsätt i KASAM-teorin samt Lev Vygotskijs sociokulturella perspektiv. KASAM står för känslan av sammanhang och består av tre komponenter *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet* (Antonovsky 2005). Studien kommer tolkas utifrån Jakobssons (2007) modell av KASAM, som kan vara en pedagogs utgångspunkt i de planerade fysiska aktiviteterna för att främja ett lustfyllt lärande för barnen. Utifrån det sociokulturella perspektivet har begreppen *sociala samspel* och *miljö* valts att lyftas fram för att främja lusten av fysisk aktivitet för barnen på förskolan. Barn lär i sociala sammanhang där miljön har stor betydelse och inverkan för barns lärande (Lindqvist 1999).

1.1 Styrdokument

I Läroplanen för förskolan Skolverket (2018) står det att

Förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för hur viktigt det är att ta hand om sin hälsa och sitt välbefinnande (Skolverket 2018, s. 13).

Utbildningen ska planeras och genomföras på ett sätt så att den främjar barns utveckling, hälsa och välbefinnande. Miljön ska vara utmanande, stimulerande och locka till lek och aktivitet. Barnets självständighet och tillit till sin egen förmåga ska ökas och det ska skapas förutsättningar så att nyfikenhet, kreativitet och lust att leka och lära utvecklas. Varje barn ska också ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att fungera enskilt och i grupp. Förskolläraren ska ansvara för att varje barn utmanas och stimuleras i sin motoriska, sociala, emotionella och kognitiva utveckling. När fysisk aktivitet och hälsosam livsstil blir en naturlig del av barnens vardag på förskolan, kan det bidra till att de förstår hur detta kan påverka hälsa och välbefinnande (Skolverket 2018).

Barnen ska få förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga och detta får de till exempel genom att få möjlighet att vistas i olika naturmiljöer och delta i olika fysiska aktiviteter. Barnen ska få uppleva rörelseglädje på förskolan och därmed få utveckla sitt intresse för att vara fysiskt aktiva. Förskolläraren ska ansvara för det pedagogiska innehållet i undervisningen som främjar barns utveckling och lärande. Förskolläraren har ett särskilt ansvar i utbildningen som arbetslaget genomför gemensamt (Skolverket 2018).

1.2 Syfte

Syftet med denna undersökning är att undersöka förskollärares medvetenhet kring fysisk aktivitet för barn samt hur man arbetar och skapar förutsättningar för att främja det i förskolan.

Frågeställningar

För att tydliggöra syftet med studien har följande frågeställningar valts.

- Hur ser förskollärares kunskap ut kring fysisk aktivitet för barn?
- Vilka förutsättningar finns i förskolans fysiska miljö för att främja fysisk aktivitet?
- Skapar förskollärarna medvetna planerade aktiviteter för att främja barns fysiska aktivitet och i så fall hur kan de se ut?

1.3 Begreppsdefinitioner

I detta kapitel presenteras en definition av de begrepp som är centrala i studien.

Fysisk aktivitet: innefattar all kroppslig rörelse som produceras av skelettmuskulaturen och som resulterar i en substantiell ökning av energiomsättningen (Sollerhed 2017).

Förskollärare: innebär i studien en yrkesverksam person inom förskolan med en pedagogisk högskoleutbildning.

Pedagoger: innebär i studien barnskötare samt förskollärare inom förskolan.

KASAM: en teori av Aaron Antonovsky som står för känslan av sammanhang. Denna teori bygger på Antonovskys salutogena synsätt som visar på betydelsen av sammanhang (Antonovsky 2005).

Salutogent synsätt: innebär en strävan efter att åstadkomma hälsa, att man skapar möjligheter till att närma sig den hälsosamma sidan och motverka ohälsa (Antonovsky 2005).

Motorik: innefattar alla funktioner och processer som hjälper till att styra och kontrollera våra kroppsliga rörelser (Jagtøien, Hansen & Annerstedt 2002).

Planerad aktivitet: menar vi i denna studie en aktivitet som är planerad av pedagogerna utifrån ett bestämt syfte.

2.0 Litteraturgenomgång med tidigare forskning

Under litteraturgenomgången kommer litteratur och tidigare forskning kring fysisk aktivitet och pedagoger och miljöns betydelse lyftas fram, vilket anses relevant för studien.

2.1 Tidigare forskning kring fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är idag ett debatterat område där forskning visar på att barn är mer stillasittande. Trots denna vetskap har det varit svårt att hitta tidigare forskning hur förskollärare och pedagoger arbetar med det i förskolan. Kroppsanvändning är en av de viktigaste metoderna för att lära sig om världen (Giske, Tjensvoll & Dyrstad 2010). Fysisk aktivitet menar Langlo Jagtøien, Hansen & Annerstedt (2002) är en förutsättning för utveckling och lärande och behövs för att vi ska må bra. Författarna menar vidare att människans kropp är skapad för fysisk aktivitet och behöver det för att må bra, då en allsidig- och motorisk träning har stor betydelse för hur barn upplever sig själva och sin kropp. När barn ges fysiska utmaningar med stöd av pedagoger menar Grindberg & Langlo Jagtøien (2000) att de kan skapa sig en positiv kroppsuppfattning samt en vilja till att bli mer fysiskt aktiv. Författarna menar vidare att ges barn möjlighet till att behärska olika kroppsrörelser, kan det bidra till att de bygger upp tillit till sin egen förmåga. Ericsson (2005) nämner också att barns självkänsla utvecklas i ett samspel med omgivningen, där rörelseerfarenheter till en början utgör en viktig del.

Sollerhed (2017) och Pagels & Raustorp (2013) nämner i sina studier att barn idag rekommenderas till minst 60 minuters medelintensiv till kraftfull aktivitet per dag och anser att förskolan inte tillfredsställer barnens dagsbehov fullt ut. Medelintensiv till kraftfull aktivitet innebär att pulsen går upp och att man blir varm och svettig, det är inte tillräckligt att bara gå omkring mellan olika aktiviteter. Sollerhed (2017) nämner vidare i sin studie att grannländerna Norge och Finland har ökat den dagliga rekommendationen till dubbelt så mycket med fysisk aktivitet, barn har en medfödd rörelselust som enkelt kan influeras av omgivningen. Hon menar att fysisk aktivitet och motorik främjar inte bara barn kroppsligt utan genom motorisk träning utvecklar barn erfarenheter och tänkande, vilket också gynnar språket. För att minska stillasittande och förebygga framtida hälsoproblem menar Pagels & Raustorp (2013) i sin studie att den fysiska aktiviteten är viktig och måste sättas in tidigt i livet. Författarna anser vidare att förskolan och deras miljö stimulerar barnen till fysisk aktivitet, då lek och rörelse är motorn i barns utveckling.

Vårdnadshavare till barn på förskolan kan inte förvänta sig att barnens dagliga rekommendation på 60 minuters fysisk aktivitet ska tillfredsställas enbart på förskolan (Pagels & Raustorp 2013). Genom att vara fysiskt aktiva menar Ericsson (2005) förbättrar kroppens balans och muskler, vilket leder till bättre hälsa och motorik. Hon menar vidare att om barn är mer stillasittande kan det göra att de utvecklar ett sämre rörelsemönster, genom lekar och olika kroppsövelser mår kroppen bättre och barnens koncentration ökar.

Colella & Morano (2011) nämner i sin studie att fysisk aktivitet i förskolan är en grundande del i barnens utvecklingsprocess. Författarna menar att kroppserfarenhet och fysisk aktivitet bidrar till utveckling av självmedvetenhet samt uppmuntrar till fysiskt aktiva livsstilar, som har en betydande roll för förebyggande av sjukdomar. Arbetet med fysisk aktivitet har enligt Grindberg & Langlo Jagtøien (2000) som huvuduppgift att tillgodose barns behov av att röra på sig genom att varje dag ge barnen positiva upplevelser av fysisk aktivitet.

2.2 Pedagogen och miljöns betydelse

För att barn ska tycka det är roligt att röra på sig menar Grindberg & Langlo Jagtøien (2000) krävs det att barnen ges möjligheter till att få röra på sig, där har miljön en betydelsefull inverkan. Pagles & Raustop (2013) nämner i sin studie vikten av en stimulerande miljö på förskolan för att främja barns fysiska aktivitet. Den fysiska miljön och dess möjligheter måste utnyttjas och utformas så inspirerar barnen till rörelse både inomhus och utomhus (Grindberg & Langlo Jagtøien 2000). Författarna nämner vidare vikten av att vara en aktiv pedagog som skapar förutsättningar och uppmuntrar barnen till att vara fysiskt aktiva på ett lustfyllt sätt. Även Giske, Tjensvoll & Dyrstad (2010) belyser vikten av att pedagogerna uppmuntrar till rörelse och deltar i aktiviteter med barnen. Pedagogens förhållningssätt, relationskompetens, didaktiska förmåga och ämneskunskaper menar Aspelin (2018) är avgörande och betydelsefullt för barns utveckling och lärande. Han menar att som pedagog behövs förmågan att skapa goda relationer, planera, organisera, ordna och leda arbetet.

Ericsson (2005) belyser precis som Aspelin (2018) vikten av att planera, organisera, ordna och leda arbetet, men också vikten av att skapa fysiska aktiviteter där barnen får prova och ges möjlighet till att lära sig en motorisk färdighet. Författaren menar att barn som själva inte tar initiativ till att utforska sina motoriska färdigheter kan lockas att få hjälp till att göra sådant som de inte kommer på att göra eller undviker i den fria leken.

En fysiskt aktiv livsstil menar Colella & Morano (2011) i sin studie grundläggs tidigt i livet genom erfarenheter av kroppsrörelse. De menar att förskolan har goda möjligheter till att påverka miljön, beteendemönster samt tillfredsställa den dagliga rekommendationen av fysisk aktivitet på 60 minuter, genom att använda tillgängliga utrymmen.

2.3 Teoretiska utgångspunkter

I detta kapitel presenteras relevanta teorier för analys av vår empiri.

Studien utgår från Aaron Antonovskys KASAM-teori och Thedin Jakobssons (2007) modell av Antonovskys KASAM-teorin samt Lev Vygotskijs sociokulturella perspektiv på lärande. Utifrån ett sociokulturellt perspektiv lär människor i *sociala samspel* med varandra, där *miljön* och kommunikation har stor betydelse. KASAM teorin bygger på ett salutogent synsätt där begreppen *hanterbarhet*, *begriplighet* och *meningsfullhet* är komponenter för att känna en känsla av sammanhang. Ovan nämnda teorier med begrepp har valts för att de är relevanta för att analysera, tolka och förstå den insamlade empirin angående förskollärares kunskaper, arbetssätt och förutsättningar i förskolans fysiska miljö för att främja fysisk aktivitet.

2.3.1 KASAM

KASAM står för känslan av sammanhang och är en teori inspirerad av Aaron Antonovsky professor i medicinsk sociologi. Denna teori bygger på Antonovskys salutogena synsätt som visar på betydelsen av sammanhang. Det salutogena synsättet ställer frågan om vad som gör en människa frisk (Antonovsky 2005). Studien har utgått från ett salutogent perspektiv där KASAM-teorin analyserar förskollärarnas uttalanden angående deras syn och arbetssätt för att främja fysisk aktivitet. *Begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet* är de komponenter som tillsammans utgör KASAM (Antonovsky 2005). Vidare menar Antonovsky för att känna en hög känsla av sammanhang, behöver individen behärska, förstå och *begripa* händelser. Individen bör kunna *hantera* dessa för att känna att det finns ett engagemang, så att händelserna blir *meningsfulla* (Antonovsky 2005).

Thedin Jakobsson (2007) har med inspiration utifrån Antonovskys KASAM-modell prövat att operationalisera begreppet KASAM, kopplat till undervisning inom idrott och hälsa. Hon beskriver undervisning utifrån ett salutogent perspektiv som innebär att man tar utgångspunkt i det som skapar och utvecklar hälsa.

Theidin Jakobsson (2007) menar att det är viktigt att läraren organiserar undervisningen så att den blir *begriplig*, *hanterbar* och *meningsfull* för barnen samt att det är viktigt att utgå från KASAM (känslan av sammanhang) för att få barn att vilja delta. En pedagogisk fråga att ta ställning till är vilka hälsosamma miljöer man kan skapa för barnen som främjar lärande och hälsa. Det kan också ses som att eleven ges möjligheter att lära sig hur man kan arbeta för att påverka sin och andras hälsa i en gynnsam riktning. Genom att vara aktiv och anstränga sig ökar prestationsförmågan och självförtroendet stärks (Theidin Jakobsson 2007).

2.3.2 Det sociokulturella perspektivet

Vygotskij fokuserar på det *sociala samspelet* och hur människors interaktion påverkar både människan och *miljön*. Han menar vidare att det krävs en aktiv elev, en aktiv lärare och en aktiv *miljö*, där lärarens uppgift är att leda och organisera *miljön* (Lindqvist 1999). Strandberg (2006) tolkar Vygotskijs tankar och menar att samspel är väsentligt för barns utveckling och sker i alla sociala relationer. Han menar att de förskolor som lägger vikt vid *sociala samspel* mellan barn-barn och pedagoger-barn skapar en betydelsefull plattform för barnets utveckling och lärande.

Aktivitet menar Strandberg (2006) är ett nyckelord som leder till utveckling och lärande där miljön har stor betydelse och inverkan för hur barn lär. Han menar vidare att lärandet är situerat vilket innebär att lärande lättare kan ske när kunskaper får möjlighet att tas upp i en planerad och stimulerande miljö. Det är relativt enkelt att omstrukturera rummen i förskolan för att främja lärande. Rummen på förskolan talar till barnen och förmedlar kunskaper, erfarenheter, känslor och förväntningar. Ett medvetet planerat rum kan underlätta lärandet medans ett annat rum kan försvåra lärandet. Barn väljer ibland att observera och imitera en individ som besitter mer kunskap än en själv för att sedan utföra det på egen hand. Processen kallar Vygotskij den proximala utvecklingszonen, det vill säga den förmåga som ligger närmst det som barnet redan kan. Det krävs aktiva vuxna som tar sig tid att upptäcka och introducera nya saker samt visa hur man kan göra och sedan låta barnet prova själv med en stöttande hand. *Miljön* talar till barnen och förmedlar kunskaper, erfarenheter, känslor och förväntningar och har stor betydelse och inverkan på barns lärande (Strandberg 2006).

3.0 Metod

I detta kapitel presenteras studiens metodval, intervju, urval, genomförande, etiska ställningstaganden och bearbetning och analys av material.

För att få svar på problemformuleringen valdes en kvalitativ forskningsmetod bestående av semistrukturerade intervjuer för att undersöka förskollärares kunskaper, arbetssätt och förutsättningar i den fysiska miljön kring fysisk aktivitet. En kvalitativ forskningsmetod innebär att forskaren systematiskt undersöker och arrangerar sin empiri för att komma fram till ett resultat. Kvalitativa metoder är intervju, observation och textanalys och används ofta inom samhällsvetenskapliga och humanistiska ämnesområden (Bjereld, Demker & Hinnfors 2018).

3.1 Intervju

En kvalitativ forskningsmetod bestående av intervjuer är gynnsam att använda när information inhämtas om hur någon tycker, tänker och förstår något. I semistrukturerade intervjuer har forskaren en färdig mall med frågor som ska behandlas. Forskaren är flexibel till ordningsföljden och låter informanterna få möjlighet att utveckla sina tankar och idéer kring ämnet. Forskaren kan om hen vill ställa en följdfråga utanför sina bestämda frågor beroende av vad informanten berättar (Denscombe 2016). Intervjufrågorna är framtagna utifrån syfte samt frågeställningar som sedan legat till grund för varje intervju. De etiska övervägandena har säkerställts genom att studien utgått från Vetenskapsrådet (2002) forskningsetiska principer.

Det är viktigt att de som intervjuar inte lägger någon vikt vid sina egna tyckanden samt lägger egna känslor i det som sägs, då är risken att informanten kan tappa intresse för att prata (Denscombe 2016). Intervjuerna har skett enskilt med respektive förskollärare och tagit cirka 20 minuter med ljudupptagning så fokus kunde ligga på samtalet. Empirin har sedan gemensamt transkriberats utifrån det inspelade materialet.

3.2 Urval

Studien har utgått från ett bekvämlighetsurval då tid och resurser var begränsat. Semistrukturerade intervjuer har utförts med sex förskollärare på sex slumpvis utvalda förskolor i en kommun, med olika rektorer. Studien undersöker förskollärares medvetenhet kring fysisk aktivitet för barn, samt hur man arbetar och skapar förutsättningar för att främja det i den fysiska miljö som erbjuds (Denscombe 2016).

Förskollärare som arbetar med åldersgruppen 3-5år, valdes för att begränsa vår undersökning. Valet att intervjua förskollärare var för att de är ytterst ansvariga för det pedagogiska arbetet. Resultatet har sedan bearbetats och analyserats gemensamt (Denscombe 2016).

3.3 Genomförande

Rektorer från olika områden i en kommun kontaktades via ett missivbrev (bilaga 1) för att ta del av de etiska överväganden som finns knutna till studien samt studiens syfte. Rektorererna informerade sina förskollärare om studiens syfte och frågade om intresse fanns att delta i undersökningen. Rektorererna skickade sedan mail innehållande kontaktuppgifter till de förskollärarna som valt att delta och gav sitt godkännande så att intervjutillfälle kunde bokas. Intervjuerna (bilaga 2) har tagit cirka 20 minuter per tillfälle samt spelats in via ljudinspelning. Intervjuerna har ägt rum enskilt med förskollärarna i ett avskilt rum, för att minimera störande moment. För att störa förskolans pågående verksamhet så lite som möjligt, har förskollärarna själva fått bestämma dag och tid för intervjutillfället.

3.4 Etiska överväganden

Studien grundar sig på semistrukturerade intervjuer, under arbetets gång har hänsyn tagits till Vetenskapsrådets forskningsetiska principer. De forskningsetiska principerna innefattar informationskravet, samtyckeskravet, nyttjandekravet och konfidentialitetskravet och har i syfte att skydda deltagarna samt ställa krav på forskarens förhållningssätt för att tillhandahålla en studie av god kvalitet. Syftet med intervjuerna var att undersöka förskollärares kunskaper samt vilka förutsättningar i den fysiska miljön som fanns och gavs för att stimulera fysisk aktivitet.

Informationskravet handlar om att deltagarna informeras om studiens syfte, den metod som kommer att användas för att samla in material till forskningen samt vilka förutsättningar som gäller för deras deltagande (Vetenskapsrådet 2002). Genom ett utskickat missivbrev har förskollärarna informerats om studiens syfte som var att ta reda på förskollärares medvetenhet kring betydelsen av fysisk aktivitet för barn samt hur man arbetar och skapar förutsättningar för att främja det i förskolan. Genom samtyckeskravet ger den intervjuade sitt godkännande till att delta, det ska ske frivilligt och kan avbrytas när som helst. Förskollärarna har fått ge samtycke till intervju med ljudinspelning samt fått information om att deltagandet är anonymt, frivilligt och kan när som helst avbrytas (Vetenskapsrådet 2002).

Nyttjandekravet innebär att forskningen ska följa den nationella lagstiftningen. De insamlade uppgifterna om enskilda förskollärare får endast användas för forskningsändamål vilket innebär att insamlad empiri har använts i forskningssyfte till vår studie. Den fjärde principen som tagits hänsyn till är konfidentialitetskravet som innebär att ta hänsyn till deltagarnas integritet genom att tillhandata all information konfidentiellt (Vetenskapsrådet 2002).

Information om förskollärarna finns inte tillgänglig för några obehöriga då namn på förskollärare eller förskola inte skrivits ut. För att förskollärarna ska förbli anonyma har informanterna numrerats med siffrorna 1–6. Allt insamlat materialet för studien har förvarats inlåst och kommer efter analysarbetet att makuleras, detta gäller ljudinspelningar och transkriberingar som gjorts. De förskollärare som vill ta del av vår färdiga studie kommer få en länk till arbetet skickat till sig (Vetenskapsrådet 2002).

3.5 Bearbetning och analys av insamlat material

När intervjuerna var genomförda, lyssnades intervjuerna av och transkriberades. Intervjuerna skrevs ut för att underlätta arbetet med att kategorisera förskollärarnas svar och besvara studiens syfte och forskningsfrågor. En sammanställning av intervjuerna gjordes för att få en helhetsbild som kunde ge möjlighet till att gå djupare och se likheter och skillnader i svaren. Intervjufrågorna kategoriserades utifrån våra ställda forskningsfrågor för att ge svar på våra frågeställningar. Sammanställning av resultatet visade på att förskolelärares kunskaper, arbetssätt och förutsättningar i den fysiska miljön skiljde sig åt. Under arbetets gång har en strävan varit att skapa ett trovärdigt och tillförlitligt resultat som visar läsaren att undersökningsmetoden förde studien till en slutsats. I studien har citat använts för att ge läsaren en direkt koppling till svaren i intervjuerna. Detta kan utöka trovärdigheten då förskollärares uppfattningar tydliggörs (Denscombe 2016). I studien sker också en analys av de teoretiska perspektiven i samband med resultatet.

4.0 Resultat

I detta kapitel presenteras studiens resultat och förskollärarnas svar lyfts fram utefter frågeställningarna.

Sex förskollärare på sex förskolor i en kommun fick genom intervjuer svara på sex frågor som var utformade för att besvara forskningsfrågorna. Frågorna var hur förskollärares kunskaper ser ut kring betydelsen av fysisk aktivitet för barn, vilka förutsättningar som finns i den fysiska miljön samt om förskollärarna medvetet skapar planerade aktiviteter och i så fall hur de kan se ut? Ur etiska skäl har informanterna numrerats med siffrorna 1–6, för att tydliggöra vem av informanterna som uttryckte vad.

4.1 Förskollärares medvetenhet och kunskap

Förskollärare (1) berättar att hen har ett stort intresse av att röra på sig och tar själv del av forskning samt litteratur om fysisk aktivitet. Hen ser det som viktigt att barnen rör på sig och att de inte bara sitter stilla. Hen ser att hens eget intresse för att röra på sig inspirerar barnen till att också vilja röra på sig. Förskollärare (1) berättar att ”man ska hitta olika sätt så att barnen rör på sig varje dag”.

Förskollärare (2) börjar med att inleda hur viktigt det är att barnen rör på sig och hen vet och ser att barnen kan koncentrera sig bättre i olika lärande situationer om de får röra på sig. Hen uttrycker att hen själv tyvärr är begränsad när det gäller att vara fysisk aktiv på grund av en ryggskada. Förskollärare (3) beskriver fysisk aktivitet som all form av rörelse där man inte är stillasittande. Den kan vara både fri, styrd samt förekomma både inom och utomhus. Våren 2019 fick pedagogerna ta del av väldigt bra föreläsningar från balanserade barn och en del övningar och tips tog man med sig tillbaka till verksamheten som exempelvis tabatapass.

Förskollärare (4) talar om att för hen är fysisk aktivitet att man rör sig i vardagen både spontant och i planerade aktiviteter. För barnen är det pedagogerna som planerar upp olika rörelseaktiviteter för att främja fysisk aktivitet. Förskollärare (5) berättar att fysisk aktivitet kan förekomma både inne och ute. Det är en planerad pulshöjande aktivitet utifrån ett syfte som exempelvis tabata eller gymnastik, aktiviteten ska vara medvetet planerad. Hen säger ”fysisk aktivitet är inte bara när man springer runt ute”.

Förskollärare (6) talar om att fysisk aktivitet för hen är en planerad aktivitet under en längre tid som medför ökad puls hos barnen. Idag finns en daglig rekommendation att barn ska vara fysiskt aktiva 60 minuter varje dag. Hen brinner själv för träning och god hälsa och det säger hen avspeglar sig i det dagliga arbetet på förskolan. Hen nämner att det är viktigt att man har kollegorna med sig i det man vill utföra så att det inte stannar av när hen exempel inte är där. Förskollärare (6) uttrycker att ”strävansmålen i läroplanen är allas uppdrag, men alla har olika starkt intresse för olika saker och det är helt okej. Men för att kunna öka kvalitén på det man gör, måste ändå alla vara till viss del medvetna”.

4.2 Arbetet med fysisk aktivitet och förutsättningar i den fysiska miljön

Förskollärare (1) talar om att det finns ett stort rörelserum där pedagogerna anordnar olika typer av rörelse som exempelvis tabatapass, dans och olika hinderbanor för barnen. Detta rum lockar barnen samt ger dem förutsättningar till att få röra på sig inomhus. Med det material som finns i rörelserummet får barnen också själva skapa egna banor eller skanna QR-koder inspirerade från olika rörelseprogram. Hen berättar vidare att det finns två utegårdar på förskolan som inbjuder till rörelse genom att det finns däck att balansera på, stenar och träd att klättra i/på. Det finns också en asfalterad plan att spela bandy, fotboll och leka olika rörelselekar på. Minst två gånger i veckan sker planerad rörelseaktivitet tillsammans med barnen. Förskollärare (1) säger ”vi ger dem förutsättningar för att ha fysisk aktivitet, jämfört med andra förskolor tycker jag att vi är bra på det”.

Förskollärare (1) nämner att de lämnar förskolans utegård minst en gång i veckan för promenad till olika lekparkar eller grönområden i närområdet. Hen berättar att det finns en gymnastiksal tillhörande skolan i närheten men tyvärr har de inte tillgång till den då skolan fyller alla tiderna. Förskollärare (2) nämner att deras barngrupp är stor och utrymmet inomhus begränsat. Hen uttrycker ”vi kan inte springa inomhus”. Utomhus nämner förskollärare (2) att de har världens bästa förutsättningar då gården är enormt stor med klätterredskap och stora gräsytor där planerade lekar ibland förekommer. Hen nämner att barnen själva är fysiskt aktiva i sina egna lekar och att fartfyllda lekar sker utomhus. Förskollärare (2) berättar att planerad fysisk aktivitet förekommer en gång i veckan en timme, då de tillsammans går till gymnastiksalen på skolan där barnen får komma med önskemål gällande innehållet vilket ofta resulterar i form av olika hinderbanor.

Förskollärare (3) berättar att förr hade de så kallade "lekhallar" som inspirerade till rörelse genom att man kunde springa, klättra i ribbstolar och gå balansgång på balansbänkar. Man utnyttjade det material och utrymme som fanns. Cheferna bestämde sedan naturvetenskap och matematik som fokusområden så då flyttades mycket av materialet ut utomhus istället. Hen berättar att "vi uppmuntrar barnen genom musik och rörelse spontant. De älskar att dansa och röra på sig". Förskollärare (3) nämner vidare att hens förskolas utegård är begränsad genom sin storlek och utformning då det är en sandlåda, cykelväg och liten rutschkana på liten yta. Hen berättar att det finns en liten skogsdunge de ibland går till för att barnen ska få springa och vistas i naturmiljö. De äldsta barnen går ibland iväg, men det sker inte så ofta då det är ett projekt att gå iväg. Förskollärare (3) säger "det är en säkerhetsrisk att gå ut med barnen utanför gården för att området är väldigt trafikerat".

Förskollärare (4) berättar att inne finns ett stort rörelserum med material som barnen får använda och som pedagogerna bygger olika planerade hinderbanor med för att utmana barnens motorik. I rummet finns också QR-koder med dans och rörelsesånger och aktivitetskort. Hen säger "det måste få finnas ett rörelserum inomhus, där man får röra på sig". Förskollärare (4) nämner vidare att de gör tabatapass varje dag i femton minuter med hela gruppen, sedan gör de några dagar i veckan olika rörelsesånger tillsammans innan maten. Ute beskriver förskollärare (4) att det finns två stora utegårdar med stort utrymme för lek och spring. Pedagogerna anordnar olika rörelselekar och hinderbanor. Hen berättar att de brukar gå till skogen och vägen dit är krånglig. Barnens kroppar utmanas ordentligt genom att de måste klättra över om kullfallna träd, ta sig upp och ner för berg med mera. Gymnastiksal finns utanför gården men tyvärr går alla tider till skolan, vilket är väldigt synd.

Förskollärare (5) nämner att inne är utrymmet begränsat för fysisk aktivitet, det krävs att man flyttar och möblerar om för att skapa en större yta att röra sig på. Det finns tv-apparater på varje avdelning som de har igång för att uppmuntra barnen till rörelse genom att de kan se och ta efter och där samlas man gemensamt ibland och har någon form av rörelseaktivitet. Det finns ingen bestämd dag där man har planerad fysisk aktivitet, utan det förekommer spontant. Hen nämner att före maten för att samla gruppen kan de köra ett tabatapass, innan de går och sätter sig för att göra av med lite energi.

Förskollärare (5) berättar att ”kroppen mår bättre när man rör på sig och man kan få mer ro och ökad koncentration när man har fått göra av med lite energi”. Hen nämner att de på hens förskola står mycket för att ska vi springa, så gör vi det ute. Ute har man ibland musik som barnen kan röra sig till, men det är en spontan aktivitet. Hen säger att det inte finns något att utnyttja i deras närmiljö som exempelvis fotbollsplan eller idrottshall. Förskollärare (6) berättar att de har ett rörelserum inomhus där de kan plockar fram olika material som stimulerar rörelse och motorik. Utegården beskriver förskollärare (6) som stor och där kan barnen springa och röra på sig och pedagogerna brukar inbjuda till olika rörelselekar som exempelvis Kom alla mina kycklingar eller Datten. Förskollärare (6) berättar vidare att precis utanför förskolan finns en gymnastiksal som de använder en timme, två gånger i veckan, en dag för treåringarna och en dag för fyra- och femåringarna. Hen säger ”barnen har egna vattenflaskor att dricka ur och efter gymnastiken dricker man smoothies, samtidigt som man pratar om vad man har gjort och vilka muskler man har tränat och varför det är bra och så vidare”.

4.3 Förskollärarnas förutsättningar i den fysiska miljön

Förskollärare (3) och (5) nämner att de förut arbetade mer aktivt och hade en miljö som inspirerade mer till fysisk aktivitet tills cheferna sedan bestämde naturvetenskap och matematik som fokusområden, vilket gjorde att mycket av de material man tidigare använt sig av flyttades ut på gården. Förskollärare (2) och (5) säger att springa gör vi utomhus medan förskollärare (4) menar att det måste finnas ett rörelserum inne där barnen får röra sig. Förskollärare (1), (4) och (6) har på avdelningen någon typ av rum för att stimulera rörelse.

Förskollärare (2) och (6) har närliggande gymnastiksal som de utnyttjar varje vecka. Förskollärare (1) och (4) nämner att de har nära till gymnastiksal, men får inte möjlighet till att använda den. All tid går till skolans lektioner, vilket de båda uttrycker är väldigt synd. Fyra av sex förskollärare nämner att de har rymliga gårdar att vistas på medan en nämner att hens utegård är liten och därmed begränsad. Hen nämner också att närområdet är kraftigt trafikerat, vilket gör att man blir begränsad då det blir en säkerhetsrisk att gå iväg utanför gården med barnen.

5.0 Sammanfattande analys av resultat

I kapitlet analyseras studiens resultat utifrån KASAM-teorin samt den sociokulturella teorin. Begrepp som lyfts fram som relevanta för studien är *sociala samspel*, *miljö*, *meningsfullhet*, *begriplighet* och *hanterbarhet*.

Förskollärare och pedagoger har en viktig uppgift att skapa och anpassa aktiviteter som främjar barns utveckling och lärande. Detta kan kopplas till Vygotskijs teori och tankar om att lärande sker i *sociala samspel* i den *miljö* som erbjuds. Utifrån KASAM-teorin behöver pedagogerna känna känslan av sammanhang för att något ska bli *meningsfullt*, *begripligt* och *hanterbart*. Resultatet visar på att kunskaper, arbetssätt och förutsättningar att arbeta med fysisk aktivitet skiljer sig åt mellan de olika förskollärarna och förskolorna. Alla förskollärarna benämner vikten av att vara fysisk aktiv och alla har någon form av regelbunden fysisk aktivitet eller rörelse i veckan ute eller inne.

Flera av förskollärarna nämner att de har rörelserum inomhus vilket kan tolkas som en medvetenhet för att öka barnens möjligheter till att få vara fysiskt aktiva. Det samspel som sker där kan ses som en sorts interaktion där *miljön* talar om och inbjuder till rörelse. Resultatet visar att alla förskollärarna ser det *meningsfullt* att vara fysiskt aktiv och alla nämner vikten av att barn ska få vara fysiskt aktiva. I resultatet blir det synligt att förutsättningarna i den fysiska *miljön* påverkar pedagogernas möjligheter. Ur resultatet framkommer att några förskollärare begränsar rörelseaktiviteter inomhus, detta för att ytan inomhus är begränsad eller planerad för att främja andra ämnesområden. Här kan förskollärares förhållningssätt hindra barns möjligheter till att få vara fysiskt aktiva.

Trots att alla förskollärare uttrycker hur viktigt det är med fysisk aktivitet i verksamheten är de planerade aktiviteterna få och tidsmässigt korta. Då de planerade rörelseaktiviteterna är få och korta blir de spontana rörelseaktiviteterna samt barns fria lek väsentliga för att de ska få röra på sig. De förskollärare som har tillgång till gymnastiksal eller stora utrymmen på förskolan har större möjlighet att skapa en stimulerande *miljö* för att vara fysiskt aktiv. Resultatet visar på att de förskollärare som har ett starkt intresse för fysisk aktivitet utgår från det i sitt arbete med barnen och motiveras till att hitta tid och tillfälle till det i verksamheten. Genom planerade aktiviteter bör pedagogerna ha ett tydligt syfte och mål som ger *meningsfullhet* till det man ska göra, där alla barn kan känna delaktighet och delta i aktiviteten efter sina förutsättningar.

När pedagogen själv känner en känsla av sammanhang (KASAM) blir det lättare att förmedla den vidare till barnen. När pedagogerna själva är delaktiga i lustfyllda aktiviteter som stimulerar till rörelse, kan de utmana barnen på deras nivå så det kan kännas *meningsfullt, begripligt* och *hanterbart*. Här kan pedagoger och barn känna förståelse för det de gör och varför.

6.0 Diskussion

I kapitlet kommer resultatet diskuteras kopplat till tidigare forskning, litteratur och styrdokument. Syftet med studien var att undersöka förskollärares medvetenhet kring betydelsen av fysisk aktivitet för barn samt hur man arbetar och skapar förutsättningar för att främja det i förskolan. Frågeställningarna har utgått från hur förskollärares kunskaper ser ut kring betydelsen av fysisk aktivitet för barn, vilka förutsättningar som finns i den fysiska miljön samt om förskollärarna medvetet skapar planerade aktiviteter och i så fall hur de kan se ut?

6.1 Resultatdiskussion

Resultatet visar på att förskolorna inte når upp till den dagliga rekommendationen på 60 minuters pulshöjande aktivitet. Förskollärarnas kunskaper och arbetssätt skiljer sig åt vilket kan bero på intresse samt ämneskunskaper i ämnet. Aspelin (2018) menar att pedagogens förhållningssätt, ämneskunskaper och didaktisk förmåga är avgörande och betydelsefullt för barns utveckling och lärande. Han menar att som pedagog behöver man planera, organisera, ordna och leda arbetet för att kunna bedriva en verksamhet med god kvalitet. Empirin visar på att de förskollärarna med ett ökat intresse för ämnet, motiveras till att hitta tid och tillfälle till det i sin dagliga verksamhet. Som pedagog har man ett ansvar och uppdrag att följa läroplanens intentioner, där personliga intressen, inställningar och attityder inte får styra. I ett arbetslag kompletterar man varandra med olika intressen och ämneskunskaper, men alla bör besitta en viss ämneskunskap och medvetenhet i ämnet för att nå kvalitet i arbetet.

Förskolans uppdrag är alla pedagogers ansvar, även att pedagogen som är drivande i ämnet är frånvarande, får arbetet med fysisk aktivitet inte stanna av. Enligt Läroplanen för förskolan (Skolverket 2018) ska pedagogerna ansvara för att varje barn får uppleva rörelseglädje genom att pedagogerna skapar lustfyllda aktiviteter i en planerad miljö. Några av förskollärarna nämner att de inte har fysisk aktivitet som prioriterat mål då ledningen bestämt att fokus ska ligga på andra utvecklingsområden. Även om man inte har det som prioriterat mål ska det ändå finnas med i den dagliga verksamheten. Något som påverkar pedagogers förhållningssätt gentemot rörelse i förskolan kan vara bristande intresse, trånga lokaler, stora barngrupper, egna värderingar samt olika förutsättningar i miljön. Om det finns motsättningar bland pedagogerna behöver pedagogerna agera professionellt och se möjligheter i miljön, då barn enligt läroplanen ska erbjudas en rik och utmanande förskolemiljö.

För att barnen ska få möjlighet till rörelseaktivitet menar vi som Giske, Tjensvoll och Dyrstad (2012) att barnen behöver mötas av pedagoger som uppmuntrar dem till rörelse och aktivt deltar i rörelseaktiviteter. Flera av förskollärarna nämner att de använder sig spontant av musik för att uppmuntra barnen till rörelse. Synliga QR-koder innehållande musik med rörelse kan inspirera barnen till rörelse under dagen.

Barnen ska få förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att ges möjlighet att delta i fysiska aktiviteter och vistas i olika naturmiljöer. Utbildningen ska ge barnen möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla sitt intresse för att vara fysiskt aktiva (Skolverket 2018, s. 9).

Grindberg & Langlo Jagtøien (2000) anser att arbete med fysisk aktivitet har som huvuduppgift att tillgodose barns behov av att röra på sig genom att varje dag ge barnen positiva upplevelser av fysisk aktivitet. För att barn ska tycka det är roligt att röra på sig krävs att de ges möjligheter till att röra på sig och där har miljön en betydelsefull inverkan. Författarna nämner vidare vikten av att vara en aktiv pedagog som skapar förutsättningar och uppmuntrar barnen till att vara fysiskt aktiva på ett lustfyllt sätt. QR-koder skapade av pedagoger i verksamheterna visar på medvetenhet till att stimulera barnens fysiska aktivitet. Om pedagogerna inte är aktiva i aktiviteten kan det finnas risk för att barnen fastnar i att titta på musikvideon och rörelse uteblir. Det är av stor betydelse att pedagogerna uppmuntrar till rörelse och deltar i aktiviteter med barnen (Giske, Tjensvoll och Dyrstad 2010). Digitala verktyg och medier tar idag stor plats i samhället men det behöver inte ses som negativt då det är pedagogernas ansvar för hur det används. Barn är ofta intresserade av media och digitala verktyg och de kan då vara till hjälp för pedagogen i undervisningen om det finns ett syfte och mål med användandet.

När barnen fått röra på sig och gjort av med energi märker flera pedagoger en ökad koncentrationsförmåga i både matsituationer och lärandesituationer. Olika rörelser och lekar menar Ericsson (2005) gör att vi mår bättre och orkar koncentrera oss bättre. Resultatet visar på att förutsättningarna i den fysiska miljön skiljer sig åt mellan förskolorna. Förskolorna som ligger i mindre tätbebyggda områden har större rörelsefrihet än de förskolor som ligger i mer trafikerade områden där det kan ses som en säkerhetsrisk att gå utanför gården med barnen. Utegårdarna på förskolorna skiljer sig markant åt, då en del har stora kuperade gårdar medan andra har en liten inhägnad kvadrat med asfalt. För förskolorna med en mindre utegård är det gynnsamt att lämna utegården för att ge barnen större rörelseutrymme.

En av förskolorna med små lokaler och liten gård, nämner att de ofta väljer att stanna på gården då det är en säkerhetsrisk att gå utanför gården då området är mycket trafikerat. Förskolorna som ligger i mindre tätbebyggda områden lämnar gården flera dagar i veckan för promenader och skogsutflykter, trots att de har stora utegårdar att vistas på. Flertalet av förskolorna visar sig i resultatet har närhet till gymnastiksal men endast två av dem har möjlighet till att utnyttja den då all tid går till skolans lektioner. Gymnastiksalarna som kunde utnyttjas tillhör mindre skolor. Förskollärarna som uttrycker att det inte finns tid för dem att använda gymnastiksalen kanske kunde utnyttjat den på skollov när den står tom?

Förskolan har möjlighet att påverka miljön, beteendemönster, samt tillfredsställa den dagliga rekommendationen av fysisk aktivitet på 60 minuter genom att använda tillgängliga utrymmen (Colella & Morano 2011). Flertalet av förskolorna hade ett så kallat rörelserum som var ett omöblerat rum där man kunde tillsätta olika material för att stimulera fysisk aktivitet och rörelse. Detta rum beskriver flera förskollärare lockade barnen då det inbjöd och lockade till att få röra på sig inomhus. Förskolan och deras miljö stimulerar barnen till fysisk aktivitet, då lek och rörelse är motorn i barns utveckling (Pagels & Raustorp 2013).

Förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för hur viktigt det är att ta hand om sin hälsa och sitt välbefinnande (Skolverket 2018, s. 13).

Att planera och organisera olika fysiska aktiviteter där barnen får prova och ges möjlighet till att lära sig en motorisk färdighet menar Ericsson (2005) är viktigt, då barn som själva inte tar initiativ till att utforska sina motoriska färdigheter kan lockas att få hjälp till att göra sådant som de inte kommer på att göra eller undviker i den fria leken. Grunden för en fysiskt aktiv livsstil grundläggs enligt Colella & Morano (2011) tidigt i livet genom erfarenheter av kroppsrörelse. Utifrån resultatet kommer barnen inte kommer upp i den dagliga rekommendationen av fysisk aktivitet på 60 minuter pulshöjande aktivitet i förskolan (Sollerhed 2017). Alla förskollärarna nämner att de har någon form av regelbunden fysisk aktivitet och rörelse i veckan ute eller inne, men det vi ser är att de inte alltid är planerade och systematiska. Vårdnadshavare kan dock inte förvänta sig att barnens dagliga rekommendation på 60 minuters fysisk aktivitet ska tillfredsställas enbart på förskolan (Pagels & Raustorp 2013).

Något flera av förskollärarna nämnde är att de använder sig av olika rörelselåtar eller spontan populärmusik som uppmuntrar barnen till rörelse. Gemensamt för alla förskolorna var att alla använder sig av tabatapass som planerad aktivitet för rörelse. Flertalet av förskolorna skapade också olika typer av hinderbanor för att bland annat stimulera barnens motorik och inbjuda till delaktighet då barnen själva fick komma med förslag på vad som kunde plockas fram. Precis som Grindberg & Langlo Jagtøien (2000) nämner är det viktigt att vara en aktiv pedagog som skapar förutsättningar och uppmuntrar barnen till att vara fysiskt aktiva på ett lustfyllt sätt då Pagels och Raustorp (2013) samt Sollerhed (2017) påpekar att den fysiska aktivitet som barnen ges möjlighet till på förskolan inte är tillräcklig för att täcka barnens dagsbehov.

Utifrån KASAM teorin samt det sociokulturella perspektivet har begreppen *meningsfullhet*, *begriplighet*, *hanterbarhet*, *socialt samspel* och *miljön* lyfts ut för att analysera, tolka och förstå vårt resultat angående förskollärares kunskaper, arbetssätt och förutsättningar i förskolans fysiska miljö för att främja fysisk aktivitet. I Läroplanen för förskolan står det att förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för hur viktigt det är att ta hand om sin hälsa och sitt välbefinnande. Utbildningen ska planeras och genomföras i en miljö som stimulerar, utmanar och lockar till lek och aktivitet för att främja barns utveckling, hälsa och välbefinnande (Skolverket 2018). Syftet för pedagogerna behöver kännas *meningsfullt* för att aktiviteterna ska bli *begripliga* och *hanterbara*.

Resultatet visar att de förskollärare som har intresse för ämnet och stöd av ledningen arbetar mer medvetet, motiverat och systematiskt. En positiv inställning och intresse tillsammans med ett didaktiskt förhållningssätt i enlighet med läroplanens mål och intentioner hjälper pedagogen att skapa och möjliggöra förutsättningar för barns utveckling och lärande. Pedagogen behöver själv känna känslan av sammanhang (KASAM) för att förmedla den känslan vidare till barnen. Resultatet visar på att pedagogerna anordnar rörelselekar och hinderbanor tillsammans med barnen. I aktiviteter i en lustfylld *miljö* kan pedagogerna utmana barnen på deras nivå så det kan kännas *meningsfullt*, *hanterbart* och *begripligt* för barnen. I *sociala samspel* och genom lustfyllda aktiviteter med aktiva pedagoger i en inspirerande *miljö*, kan man ta till sig nya kunskaper och lära av varandra. Processen kallar Vygotskij den proximala utvecklingszonen det vill säga den förmåga som ligger närmst det som barnet redan kan (Strandberg 2006).

I *sociala samspel* med stöttande pedagoger som visar och samtalar, kan det skapas *meningsfullhet, begriplighet* och *hanterbarhet* hos barnen. Thedin Jakobsson (2007) menar att det är viktigt att läraren organiserar undervisningen så att den blir begriplig, hanterbar och meningsfull för barnen. Förutsättningarna i den fysiska miljön skiljer sig åt mellan förskolorna, trots olika förutsättningarna är det pedagogernas ansvar att möjliggöra och skapa förutsättningar för fysisk aktivitet i *miljön*. Vygotskij menar att det krävs en aktiv elev, en aktiv lärare och en aktiv *miljö*, där lärarens uppgift är att leda och organisera *miljön* (Lindqvist 1999).

6.2 Metoddiskussion

Utifrån forskning och den dagliga rekommendationen på 60 minuters pulshöjande aktivitet för barn i förskolan, såg vi det intressant att undersöka förskollärares kunskaper, medvetenhet och arbetssätt kring fysisk aktivitet samt vilka förutsättningar som fanns i deras fysiska miljö. I Studien har förskollärare på olika förskolor i en kommun intervjuats. Förskolorna som medverkat valdes ut av rektorerna. Genom att intervjua slumpvis okända förskollärare på utvalda förskolor medverkade till att inta ett öppet sinne utan tidigare värderingar. Intervjuerna besvarade syfte och forskningsfrågor men resultatet kunde blivit mer detaljerat om flera följdfrågor ställts. När intervjuerna avlyssnats och transkriberats visade sig bristande kompetens och erfarenhet kring av att leda en intervju. Flera följdfrågor under intervjuerna hade gett möjlighet till en djupare inblick i ämnet.

Något som kunde varit gynnsamt är att först gjort en pilotstudie för att testa frågorna och fått erfarenhet av att leda en intervju med ljudupptagning. Intervjuerna utfördes på de olika förskolorna där förskollärarna själva fått välja tid för att störa den pågående verksamheten så lite som möjligt. Att vara på respektive förskola var gynnsamt då det gav en överblick över den fysiska miljön samt möjlighet till att träffa varje förskollärare fysiskt. Svaren från intervjufrågorna var likvärdiga och bidrog till en högre trovärdighet då flertalet förskollärare hade likvärdiga uppfattningar. För att få ett bredare resultat kunde studien kompletteras med fler intervjuer eller enkäter. En fråga som kunde varit gynnsamt för undersökningen är en fråga som specificerat pulshöjande aktivitet då tolkningar och kunskaper om fysisk aktivitet skiljde sig åt. Flera av förskollärarna kopplade fysisk aktivitet till motorik, rörelse och barnens spontana lek.

Något som varit gynnande om mer tid funnits är att under en längre tid observerat förskolans verksamhet utifrån vårt syfte och tanke med fysisk aktivitet. Vid intervjuer blir det olika tolkningar av frågor som förstås mot våra tidigare kunskaper och erfarenheter.

6.3 Slutsats och vidare forskning

Vår slutsats är att fysisk aktivitet är något som bör främjas mer på förskolan. I och med studien har vårt medvetande gällande fysisk aktivitet och dess betydelse ökat. Fysisk aktivitet är något alla pedagoger på förskolan bör sträva efter att inkludera i verksamheten. Något som kan ge konsekvenser för förskolans verksamhet är olika fysiska förutsättningar som finns i miljön exempelvis trånga lokaler, små utegårdar, stora barngrupper och förskolans läge. Konsekvenser för yrkesroll kan vara att förskolläraren känner en inre stress av att inte lyckas uppfylla läroplanens strävansmål med den kvalitet man önskar, då de är ytterst ansvariga för verksamheten. Känslan av *hanterbarhet* hos pedagogen kan sjunka av känslan av att inte räkna till.

Ytterligare en konsekvens kan vara bristande ämneskunskaper hos pedagogerna. Alla pedagogerna har ett uppdrag som inte får styras av personliga inställningar och attityder. Det är av stor vikt att pedagogerna ser möjligheter för verksamheten och utformar en fysisk miljö på ett sätt som främjar fysisk aktivitet då inte några delar i läroplanen kan väljas bort. Pedagoger och barn kan ha olika intentioner med en fysisk aktivitet och en fråga man kan ställa sig är vilket perspektiv som hamnar i centrum, ett barns eller den vuxnas? Vi menar att pedagogerna bör ta hänsyn till barns perspektiv samt ett barnperspektiv i olika aktiviteter. Som pedagog är man en förebild, vägledare och möjliggörare. Det finns olika områden och intressanta forskningsfrågor att forska vidare på inom fysisk aktivitet då barns fysiska aktivitet idag är ett aktuellt ämne.

Referenslista

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.

Aspelin, J. (2018). *Lärares relationskompetens: Vad är det? Hur utvecklas den?*

Malmö: Liber AB.

Bjereld, U. Demker, M. & Hinnfors, J. (2018). *Varför vetenskap? Om vikten av problem och teori i forskningsprocessen*. 4 uppl., Lund: Studentlitteratur.

Colella, D. & Morano, M. (2011). Gross motor development and physical activity in kindergarten age children. *International journal of Pediatric Obesity*. Vol 6. Nr S2 ss. 33-36.

<https://onlinelibrary-wiley-com.ezproxy.hkr.se/doi/full/10.3109/17477166.2011.613661>

[2019-12-01].

Denscombe, M. (2016). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskapen*. 3.uppl., Lund: Studentlitteratur.

Ericsson, I. (2005). *Rör dig – Lär dig*. Malmö: Erlander Berlings AB.

Folkhälsomyndigheten. (2019). *Fysisk aktivitet-rekommendationer*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet--rekommendationer/> [2019-11-14].

Giske, M. Tjensvoll, M. & Dyrstad, S-M. (2010). Fysisk aktivitet i barnehagen- Et casestudium av daglig fysisk aktivitet i en avdelning med 5-åringar. *Nordisk barnhaveforskning*. Vol 3. Nr 2 ss. 53–62.

<https://journals.hioa.no/index.php/nbf/article/view/717/1071> [2019-12-01].

Grindberg, T. & Langlo-Jagtøien, G. (2000). *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur.

Karlsson, O (red.) (2017). *Svenska skrivregler*. 4 uppl., Stockholm: Liber AB

Langlo-Jagtøien, G. Hansen, K. & Annerstedt, C. (2002). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Multicare förlag AB.

Lindqvist, G (red.) (1999). *Vygotskij och skolan: texter ur Lev Vygotskijs Pedagogisk psykologi kommenterade som historia och aktualitet*. Lund: Studentlitteratur AB.

Pagels, P. & Raustorp, A. (2013). Att studera förskolebarns fysiska aktivitet. *Socialmedicinsk Tidskrift*. Vol 94. Nr 4 ss. 510–517.

www.socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/1023/829

Skolverket. (2018). *Läroplan för förskolan Lpfö 18*. Stockholm: Skolverket

<https://www.skolverket.se/undervisning/forskolan/laroplan-for-forskolan/laroplan-lpfo-18-for-forskolan>

Sollerhed, A-C. (2017). Fysisk aktivitet en universalmedicin- förutsatt att man tar den.

Nilsson, B. & Clausson, E. (red.) *Barnsliga sammanhang: Forskning om barns och ungdomars hälsa, välbefinnande och delaktighet*. Högskolan Kristianstad, sektionen för lärande och miljö, avdelningen för humaniora Kristianstad University Press, 2017, 5, ss. 35–49.

Strandberg, L. (2006). *Vygotskij i praktiken -bland plugghästar och fusklappar*. Stockholm: Norstedt akademiska förlag.

Theidin Jakobsson, B. (2007). Att undervisa i hälsa. I Larsson, H & Meckbach, J. (red.) *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm: Liber AB, ss. 176–192.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Elanders Gotab.

https://www.gu.se/digitalAssets/1268/1268494_forskningsetiska_principer_2002.pdf

[2019-11-28].

Bilagor

Bilaga 1. Missivbrev

Till rektor för verksamma förskollärare i en kommun

Datum: 2019-09-28

Hej

Vi är två studenter från förskolläraryrket med inslag av validering från Kristianstad högskola. Vi är nu inne på vår sjunde och sista termin där vi skriver vårt examensarbete i utbildningsvetenskap. Ämnet vi vill fördjupa oss i är fysisk aktivitet i förskolan. Syftet med denna undersökning är att ta reda på hur förskollärare arbetar och skapar förutsättningar för barns fysiska aktivitet i förskolan. Vi vill ta hjälp av verksamma förskollärare genom att genomföra en semistrukturerad intervju med ljudupptagning. Intervjun kommer att ta cirka 60 minuter och bestå av frågor som är värdefulla för oss i vårt fortsatta arbete.

Vi kommer att ta hänsyn till vetenskapsrådets forskningsetiska principer som innebär att deltagandet är frivilligt. Förskolläraren kan när som helst avbryta intervjun och därmed sitt deltagande. Individens deltagande och svar kommer att behandlas konfidentiellt. Enskilda personer och förskolor kommer inte att identifieras i examensarbetet. Studien kommer att registreras på Högskolan Kristianstad i enlighet med lagen om hantering av personuppgifter (GDPR). Materialet kommer förvaras på sådant sätt att ingen obehörig kan ta del av det och kommer enbart att användas i forskningsändamål.

Om ni har några frågor eller funderingar är ni välkomna att kontakta oss eller vår handledare för mer information. Vi önskar besked om ert samtycke senast 11/10–2019. Tack på förhand!

Med vänliga hälsningar

Student: Sandra Samuelsson sandra.samuelsson0008@stud.hkr.se

Student: Elin Andersson elin.andersson0095@stud.hkr.se

Handledare: Therese Granekull tessan730304@gmail.com

Samtycke till deltagande i studien fysisk aktivitet på förskolan

JA, jag har tagit del av informationen och samtycker till att delta i studien

JA, jag samtycker till ljudupptagning under intervjun

.....

Namnsteckning

.....

Namnförtydligande

Datum

Bilaga 2. Intervjufrågor

1. Hur länge har du varit yrkesverksam som förskollärare?

.....
.....

2. Vad innebär fysisk aktivitet för dig?

.....
.....

3. Har du/ni fått någon kompetensutveckling inom fysisk aktivitet under de senaste fem åren och hur använder du den isåfall i verksamheten?

.....
.....

4. Vilka förutsättningar för fysisk aktivitet finns i er fysiska miljö inne/ute på förskolan?

.....
.....

5. Hur arbetar ni för att främja fysisk aktivitet i vardagen på förskolan?

.....
.....

6. Får barnen ta del av planerad rörelseaktivitet i er verksamhet?

Om ja, hur kan en aktivitet se ut, hur länge pågår den samt hur ofta?

.....
.....