



Självständigt arbete (examensarbete), 15 hp, för  
förskollärarexamen  
VT 2017

## Har du myror i brallan?

En studie om rörelse i förskolan

Denise Hägerström och Anneli Sandberg

Sektionen för lärande och miljö

**Högskolan Kristianstad | [www.hkr.se](http://www.hkr.se)**

**Författare**

Anneli Sandberg och Denise Hägerström

**Titel**

Har du myror i brallan? – En studie om rörelse i förskolan.

**Handledare**

Torgny Ottosson

**Examinator**

Anna Linge

**Sammanfattning**

En kvalitativ studie om rörelse i förskolan med syfte att studera hur barn upplever sin möjlighet till fysisk aktivitet under dagen i förskolans inne och utemiljö. Intervjuerna genomfördes i form av samtalspromenader på en förskola med barn i fyra och fem års ålder. Resultatet har redovisats, analyserats och diskuterats utifrån barns perspektiv. Resultatet visar att barnen upplever att deras rörelsemöjligheter inomhus är begränsade på grund av regler och förskolemiljöns utformning. Utemiljön upplever barnen som mer tillåtande med större möjlighet till fysisk aktivitet och pulshöjande aktiviteter.

**Ämnesord**

Rörelse, grundrörelser, grovmotorik, fysisk aktivitet, förskola, förskolemiljö, barns perspektiv, samtalspromenad

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b> .....	6
1.1 Syfte.....	7
1.2 Frågeställning .....	7
<b>2. Litteraturbakgrund</b> .....	8
2.1 Rörelsens betydelse ur ett grovmotoriskt perspektiv .....	8
2.1.1 Grovmotoriska grundrörelser .....	9
2.2 Rörelsens betydelse ur ett hälsoperspektiv.....	10
2.3 Rörelse i förskolans innemiljö.....	12
2.4 Rörelse i förskolans utemiljö.....	12
<b>3. Metod</b> .....	14
3.1 Val av forskningsmetod.....	14
3.2 Datainsamling.....	14
3.2.1 Barnintervju.....	15
3.2.2 Samtalspromenader som forskningsmetod.....	15
3.3 Teoretiskt perspektiv för analys - barns perspektiv.....	16
3.4 Urval och avgränsningar .....	16
3.5 Tillvägagångssätt.....	17
3.6 Bearbetning .....	17
3.7 Trovärdighet och tillförlitlighet.....	18
3.8 Etiska ställningstagande .....	18
<b>4. Resultat och analys</b> .....	20
4.1 Innemiljö .....	20
4.1.1 Analys av rörelsen i innemiljön ur ett barns perspektiv.....	21
4.2 Utemiljö.....	22
4.2.1 Analys av rörelsen i utemiljön ur ett barns perspektiv .....	23

<b>5. Diskussion</b> .....	25
5.1 Metoddiskussion.....	25
5.2 Resultatdiskussion .....	26
5.2.1 Betydelsen av rörelse för den motoriska utvecklingen.....	26
5.2.2 Betydelsen av rörelse för det sociala samspelet .....	26
5.2.3 Rörelsekompetens för pedagoger .....	27
5.2.4 Rörelse i förskolans fysiska miljö .....	28
5.3 Fortsatt forskning .....	29
<b>Referenslista</b> .....	30
<b>Bilaga 1 – Missivbrev</b> .....	33
<b>Bilaga 2 – Samtalsunderlag</b> .....	34

## Förord

Vi vill tacka alla barn som deltog i vår studie, utan er medverkan hade inte denna studie kunnat genomföras. Även ett stort tack till de kollegor som stöttat, uppmuntrat och kommit med tips och idéer.

Att skriva examensarbetet har varit en spännande resa fylld av härliga skratt, vänskap, ett otroligt teamwork och gott samarbete.

Tack till Er alla!

*Anneli Sandberg*      *Denise Hägerström*

Löddeköpinge, 15 mars 2017

# 1. Inledning

I den här studien undersöks livsstil och hälsa ur perspektivet hållbar utveckling. Vårt levnadssätt och mående påverkar vår omvärld och genom att aktivt arbeta för en bättre folkhälsa kan vi bidra till en bättre värld. Fysisk aktivitet är särskilt viktigt i dagens samhälle när övervikten bland barn och ungdomar ökar. Forskning visar att de senaste decennierna har andelen överviktiga barn ökat markant och barnens fysiska aktivitet minskat drastiskt samtidigt som resultaten också visar att barn idag är mer stillasittande och inaktiva under sin tid på förskolan (De Decker, De Craemer, De Bourdeaudhuij, Wijndaele, Duvinage, Androutsos, Iotova, Lateva, Alvira, Zych, Manios och Cardon, 2012; Faskunger, 2008; Riksidrottsförbundet, 2009). De Decker et al. (2012) och Faskunger (2008) rekommenderar att barn dagligen får 60 minuters allsidig fysisk aktivitet med måttlig till hög intensitet.

Vi vill verka för ett aktivare samhälle och tror på att om vi kan skapa en positiv bild av rörelse redan under barndomen bidrar detta till ett aktivare liv och ökad kunskap om motion och hälsa, vilket även Faskunger (2008) vidhåller i sin publikation skriven för Statens folkhälsoinstitut. Enligt förskolans styrdokument: ”Förskolan ska sträva efter att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande” (Skolverket 2016, s. 9).

Under våra verksamma år inom barnomsorgen har vi upplevt att barnen ofta är stressade, har svårt att behålla koncentrationen, byter ofta aktivitet och tar sig inte tid att stanna upp. Det är ofta en hög ljudnivå på förskolan, barngrupperna är stora och det kan vara svårt för barnen att finna lugn och ro och tid för sig själva. Barn behöver balans mellan aktivitet och vila i vardagen: ”Förskolan ska erbjuda barnen en i förhållande till deras ålder och vistelsetid väl avvägd dagsrytm och miljö. Såväl omvårdnad och omsorg som vila och andra aktiviteter ska vägas samman på ett balanserat sätt” (Skolverket 2016, s. 7). Copeland, Kendeigh, Saelens, Kalkwarf och Sherman (2012) anser att fysisk rörelse minskar stress och förbättrar barns psykiska välbefinnande.

## **1.1 Syfte**

Syftet med denna studie är att undersöka hur förskolebarn upplever sin möjlighet till fysisk aktivitet under dagen på förskolan. Vi vill utifrån ett barns perspektiv få förståelse av barns upplevelse av sin möjlighet till rörelse. Vår definition av rörelse i denna studie är den fysiska aktivitet som främjar grovmotoriken.

## **1.2 Frågeställning**

Hur är barnens upplevelse av sin rörelsemöjlighet i förskolans miljö?

## 2. Litteraturbakgrund

Under detta kapitel lyfter vi tidigare forskning samt litteratur till vår studie. Kapitlet börjar med en presentation av barns motoriska utveckling och de grovmotoriska grundrörelserna. Vidare beskrivs rörelse utifrån ett hälsoperspektiv där vi förklarar vikten av en balans mellan aktivitet och vila samt rörelsens betydelse för den fysiska hälsan och inlärningsförmågan. Avslutningsvis presenteras förutsättningar till rörelse i förskolans olika miljöer.

### 2.1 Rörelsens betydelse ur ett grovmotoriskt perspektiv

Den grovmotoriska utvecklingen börjar hos det nyfödda barnet och fortsätter upp till sjuårsålder. Den motoriska utvecklingen samspelar med centrala nervsystemets utveckling genom att skapa en kommunikation mellan hjärna, nervceller och muskler (Ellneby, 2007; Ericsson, 2005). Motoriska färdigheter utvecklas efter ett visst mönster med bestämda stadier eller faser, vilka är ungefär likartade för alla barn oavsett etnisk tillhörighet eller kön (Ericsson, 2005; Grindberg & Langlo Jagtøien, 2000). De rörelser ett barn gör och de erfarenheter det får i ett visst stadium förbereder för nästa steg i utvecklingen, genom att muskler som måste utvecklas tränas och stärks för att barnet ska ha goda förutsättningar för nästa stadies rörelsemoment. "En väl inövad automatiserad rörelse bildar grund för nästa rörelse" (Ellneby 2007, s. 67). Flera forskare betonar betydelsen av de olika stadiernas rörelsemoment för barnets reflexer och fortsatta rörelseutveckling.

Barns motoriska rörelseutveckling beskrivs i fyra faser (Ellneby, 2007; Ericsson, 2005; Langlo Jagtøien, Hansen & Annerstedt, 2002):

1. **Reflexrörelser** (*ungefärlig ålder 0-1år*)

Reflexrörelserna är medfödda rörelsemönster. Genom dessa rörelser orienterar sig barnet i sin omgivning och skaffar sig sina första erfarenheter. Reflexerna utvecklas till mer sammansatta rörelsemönster allteftersom hjärnan utvecklas. Reflexrörelserna är av betydelse för utvecklingen av nervsystemet och balanssinnet. "En reflex är en ofrivillig rörelse som framkallas av ett sinnestryck" (Ellneby 2007, s. 58).

2. **Symmetriska rörelser** - "*Mognadsbestämda rörelser*" (*ungefärlig ålder 1-2år*)

Symmetriska rörelser eller som Ellneby (2007) uttrycker det - "medrörelser", innebär att barnet rör armar och ben eller hela kroppen samtidigt eftersom utvecklingen av enskilda



rörelser ännu inte påbörjats. Färdigheterna som utvecklas under denna fas är lyfta huvudet, rulla, åla - krypa, sitta, stå och gå och de ingår i barnets medfödda basala rörelsemönster. Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) menar att dessa färdigheter ligger "kodade" i våra gener och de utvecklas i en bestämd ordning i takt med vår fysiska tillväxt och mognad.

### 3. **Viljestyrda rörelser** - "*Grundläggande naturliga rörelser*"

(*ungefärlig ålder 2-7år*)

Barnet har nu kommit till den utvecklingsfas när storhjärnan är utvecklad och därmed ökar barnets förmåga att viljemässigt kunna styra sina rörelser. Allteftersom barnet mognar och utvecklas fysisk skaffar det sig erfarenheter och rörelseminnen, vilket leder till att rörelsemönster avanceras. Rörelser som barnet utvecklar i denna fas är springa, hoppa, kasta – fånga, hänga och klättra. Utmärkande för denna fas är utvecklingen av korsmönstret som används i klätterrörelsen - det diagonala rörelsemönstret. Barnet utvecklar förmågan att kunna utföra olika rörelser med både vänster och höger kroppshalva samtidigt (Ellneby, 2007; Ericsson, 2005; Langlo Jagtøien, Hansen & Annerstedt, 2002).

### 4. **Automatiserade rörelser** - "*Tekniskt färdighetsrelaterade rörelser*"

(*ungefärlig ålder 7-14år*)

I den fria leken tränar barnen förmågan att kunna tala och röra sig samtidigt, detta kan beskrivs som en typ av automatisering. Att kunna tänka, tala och handla samtidigt är ett led i utvecklingsprocessen. När barnet kan utföra rörelser utan medveten uppmärksamhet, kallas detta för automatisering. För att en rörelse ska bli automatiserad behöver vi göra den flera gånger, då tar hjärnan emot samma stimulering vid upprepade tillfälle, vilket medför att hjärnan lär sig rörelsen utantill och vet utan att behöva fokusera vilken rörelse den ska utföra. Rörelsen är nu automatiserad och tankeverksamheten kan riktas till omvärlden (Langlo Jagtøien, Hansen & Annerstedt, 2002). Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) beskriver det som att hjärnan och kroppen bildar ett motoriskt minne.

## **2.1.1 Grovmotoriska grundrörelser**

Grindberg och Langlo Jagtøien (2000) framhåller vikten av att barn i tidig ålder får möjligheter och utrymme till fysisk aktivitet. Osnes, Nancy Skaug och Eid Kaarby (2012) definierar fysisk aktivitet som all kroppsrörelse som resulterar i en väsentlig ökning av energiförbrukningen utöver vilonivån. I den fysiska aktiviteten utför kroppen

grovmotoriska rörelser. Grovmotorik är en samlingsbeteckning på de rörelser som utförs av stora muskelgrupper och som kräver mindre grad av precision än finmotorik (Grindberg & Langlo Jagtøien, 2000; Osnes, Nancy Skaug & Eid Kaarby, 2012). De grovmotoriska grundrörelserna utvecklas under förskoleåldern, därför är allsidig rörelseträning viktig för att barnen ska kunna delta i all sorts lek och för att underlätta och stimulera inläringen. Det är även betydelsefullt att barn får sina grundrörelser automatiserade så att de obesvärat kan använda dessa grundmönster i olika situationer, i olika miljöer och i olika sammanhang (Langlo Jagtøien, Hansen & Annerstedt, 2002). De grovmotoriska grundrörelserna är:

- Rulla/Rotera
- Åla – Krypa
- Stödja
- Gå
- Springa
- Hoppa
- Kasta – Fånga
- Balansera
- Hänga
- Klättra

## **2.2 Rörelsens betydelse ur ett hälsoperspektiv**

Folkhälsan är en organisation som grundades år 1921 och som har kombinerat vetenskaplig forskning med praktiskt hälsofrämjande arbete. Folkhälsan (2010) betonar balansen mellan aktivitet och vila i vardagen. Genom att träna detta redan i tidig ålder lär sig barnen att hitta sitt eget andrum, tid att reflektera och tolka kroppens behov och signaler. ”Att lära sig hur man kan varva ner stärker förmågan till självkontroll och kan förebygga mobbing. Genom stärkt självkänsla vågar barn vara trygga i gruppen, de vågar ta plats och vågar vara bara med sig själva” (Folkhälsan 2013, s. 1). När aktivitet och vila är i balans ökar kroppens motståndskraft och bidrar till ett bättre immunförsvar, ökad uthållighet, stärkt koncentrationsförmåga och underlättar insomningen (Folkhälsan, 2010, 2013).

Samma positiva hälsoeffekter menar Copeland et al. (2012) komma ur utevistelse. Både kropp och hjärna behöver vila och återhämtning. Söderström (2013) förklarar att solljusets har en positiv effekt på barnens nattsömn genom den biologiska rytmen via hypofys och sömnhormonet melatonin. Melatoninhalten stiger mer under natten om hypofysen utsatts för solljus jämfört med det elektriska ljuset inomhus. Även Copeland et al. (2012) och Folkhälsan (2010) bekräftar att om vi får tillräckligt med ljus på dagen så sover vi bättre på natten. Folkhälsan (2010) menar vidare att naturen har en positiv och starkt återhämtande

effekt på oss människor. Aktiviteter som tv-tittande eller dataanvändning aktiverar hjärnan snarare än att låta den vila, vilket enligt Folkhälsan (2010) inte är den allmänna uppfattningen. Återhämtning och energi kan även inhämtas genom utevistelse, rörelse, trygga relationer och roliga aktiviteter (Folkhälsan, 2010, 2013).

Forskaren Janna Gottwald (2016) har gjort en studie vid Uppsala universitet som handlar om de yngre barnens motoriska utveckling. Den visar att små barn med god motorik är bättre på problemlösning. Forskaren betonar att med tidig fysisk träning kan barnens inlärningsförmåga förbättras och eventuellt kommande inlärningsproblem undvikas. Gottwald (2016) skriver vidare fram att med tidiga upptäckter av motoriska problem finns möjlighet att förebygga problem och tidigt planera för särskilda pedagogiska insatser i skola och förskola. Även Grindberg och Langlo Jagtøien (2000) stödjer denna teori om att använda kroppen i inlärningssammanhang för att förstärka den information som vi får genom visuella och auditiva intryck. Vidare har Ericsson (2003) och Sollerhed och Ejlertsson (2008) genomfört liknande treåriga interventionsstudier där man utökade den fysiska aktiviteten och motoriska träningen i grundskolan. Forskarna utförde regelbundna motorikobservationer av barnens färdigheter och gjorde tester av fysiska prestationer och uthållighet. Ericssons (2003) studie fokuserades även på att studerade barns koncentrationsförmåga och skolprestationer och i Sollerheds och Ejlertssons (2008) studie mätte man barnens body mass index (BMI), som anger relationen mellan kroppsvikt och längd. Båda studierna bekräftar positiva förändringar i barns grovmotorik, allra mest balansförmågan (Ericsson, 2003) men även barnens konditionsförmåga ökade (Sollerhed & Ejlertsson, 2008). Resultatet från Sollerhed och Ejlertsson (2008) visade att utvidgad fysisk aktivitet bidrog till en minskning av BMI bland barnen, men det var inte tillräckligt för att komma till rätta med överviktsproblematiken. Enligt Ericsson (2003) utvecklades barnens koncentrationsförmåga och därmed gynnades inläringen och man kunde utläsa positiva resultat i barnens skolprestationer, särskilt skriv- och läsförmågan och inom de matematiska områdena rumsuppfattning och taluppfattning. Pojkarnas förmåga till logiskt tänkande och kreativitet ökade. Resultatet i Ericssons (2003) studie indikerar även att barn med motoriska brister och koncentrationssvårigheter gynnades av extra rörelse och deras resultat i både matematik och svenska förbättrade. Ericssons (2003) resultat stödjer därmed Gottwalds (2016) teori om att motoriska brister och inlärningsproblem kan minska med utökad fysisk aktivitet och extra motorisk träning i skolan.

## 2.3 Rörelse i förskolans innemiljö

Barn är upp till 80 % stillasittande under en dag på förskolan och bidragande faktorer enligt De Decker et al. (2012) är trånga utrymme i innemiljön, för lite material och lekutrustning, samt förskollärarnas personlighet och kompetens. Även förskolans regler som ofta finns till för barns säkerhet hindrar och begränsar barns rörelseaktiviteter inomhus (De Decker et al., 2012). I Skolinspektionens (2012) granskning diskuterar man säkerheten ur aspekten materialförvaring på förskolor och menar att material ska förvaras åtkomligt och på ett inbjudande sätt, för att annars riskerar barnen att gå miste om viktigt lärande, såväl som möjlighet att utveckla självständighet och tillit till sin egen förmåga. Även Eriksson Bergström (2013) lyfter i sin studie materialets placering och framhåller att saker bör förvaras synligt för att locka nyfikenhet och lust hos barnen. Vidare reflekterar Eriksson Bergström (2013) över rum och utrymme som inreds för olika funktioner, som exempelvis hemvrån, där forskaren menar att den tillrättalagda miljön hämmar barnens kreativitet i leken. Eriksson Bergström (2013) förespråkar därför platser i förskolan där den fysiska miljön inte är förutbestämd utan kan användas och locka till olika sorters lek.

Reunamo, Hakala, Saros, Lehto, Kyhälä och Valtonen (2014) har gjort en studie med syfte att undersöka barns fysiska aktivitet i förskolans miljö. Studiens definition av fysisk aktivitet är alla kroppsrörelser som utförs av skelettmuskulaturen och som höjer kroppens energinivå. I jämförelse mellan pojkar och flickor visar resultatet att pojkar är fysiskt aktiva längre tid under dagen på förskolan, och även att barns fysiska aktivitet ökar med åldern. Undersökningarna i innemiljön visar att barnen är som mest aktiva under den fria leken och inte under den pedagogiska verksamheten, vilket får Reunamo et al. (2014) att hävda att pedagoger måste omvärdera sin roll som lärare eftersom läraren har en betydande roll i att utveckla och förbättra barns motoriska utveckling enligt styrdokumentet.

## 2.4 Rörelse i förskolans utemiljö

I rapporten från Skolinspektionen konstateras att: ”många förskolegårdar är förvånansvärt tråkiga och oinspirerande ur en lärandesynpunkt” (Skolinspektionen 2012, s. 27). Studiens resultat visar att många förskolor behöver arbeta mer medvetet med att utveckla den fysiska miljön. Även Mårtensson (2004) har undersökt förskolans fysiska miljö genom att studera miljöns betydelse för barns utomhuslek. Resultatet visar att barnen lockas till öppna ytor och kuperad terräng som i sin tur inspirerar till mer fysisk lek på arrangerade platser som exempelvis klätterställning och rutschkana. Cyklar, bollar, hopprep och gungor är föremål

som främjar möjligheter till rörelse i barns fysiska lekar. Eriksson (2008) påpekar skillnaderna mellan naturliga och arrangerade miljöer och menar att en naturlig miljö ger barn en större möjlighet till kreativ lek. Arrangerade miljöer erbjuder motorisk övning genom sina lekredskap medan naturliga miljöer erbjuder utmaningar av naturmaterial såsom stenar, träd och öppna ytor. Även Mårtensson (2004) framhåller att i en naturlig miljö med kuperad terräng eller öppna områden erbjuds en större möjlighet för barn att utvecklas motoriskt än i en arrangerad miljö med fabriksstillverkade leksaker.

I Engdahls (2014) avhandling har förskolebarns möten i relation till den fysiska och sociala miljön studerats. Studiens resultat visar att barnen är i behov av platser som erbjuder möjligheter till stillsamma aktiviteter men även platser som kan erbjuda fysiskt aktiva lekar. Engdahl (2014) anser att det är av vikt att det finns en variation i förskolans miljö för att tillgodose alla barns rörelsebehov eftersom olika miljöer bidrar till olika sorters lärande. Barn är mer fysiskt aktiva i den fria leken och utomhus eftersom barnen inte är lika styrda och övervakade på de större öppna ytorna som de är inomhus (Eriksson Bergström, 2013; Engdahl, 2014). Även Reunamo et al. (2014) påtalar att det är den fria leken och tiden utomhus som ökar barns fysiska aktivitet på förskolan. I en norsk studie har forskarna Storli och Hagen (2010) uppmärksammat att i olika utomhusmiljöer är det samma barn som aktiverar sig fysiskt och resultatet visar även att aktivitetsnivån hos barn är nästan samma varje dag. Alltså de barn som är mindre motoriskt aktiva fortsätter vara lika inaktiva oberoende av hur man utformar eller förändrar miljön. Vilket pekar mot att bortsett från miljön så styr barnens egna intressen över vika aktiviteter de väljer i förskolan. Även Mårtensson (2004) och Engdahl (2005 se Engdahl, 2014) har reflekterat över de barn som av olika anledningar inte tar plats i den sociala gemenskapen i utomhusleken i samma utsträckning som övriga barn.

### **3. Metod**

Metodkapitlet inleds med en presentation av det kvalitativa metodvalet. Utmärkande för denna fallstudie är att forskningen är genomförd med barn och presenteras utifrån barns perspektiv. Barns perspektiv är uppsatsens teoretiska perspektiv för analys. Därefter hanteras underrubrikerna i följande ordning: Datainsamling, Teoretiskt perspektiv för analys – barns perspektiv, Urval och avgränsningar, Tillvägagångssätt, Bearbetning och Trovärdighet och tillförlitlighet. Avslutningsvis redovisas de etiska ställningstagandena för denna studie.

#### **3.1 Val av forskningsmetod**

Då syftet med denna fallstudie var att undersöka barns rörelsemöjlighet i förskolemiljön utifrån barns perspektiv, valde vi att utgå ifrån en kvalitativ forskningsmetod. Denna metod används inom samhällsvetenskapliga och humanistiska småskaliga forskningsområde (Denscombe, 2009). Valet av forskningsmetod anses synliggöra studiens syfte då forskningsmetoden syftar till att tolka barnens upplevelser och skapa förståelse för deras perspektiv. Holme och Solvang (1997) hävdar att det kvalitativa metodvalet skapar en närmre kontakt mellan forskaren och respondenten, vilket möjliggör en bättre uppfattning och förståelse. Denscombe (2009) styrker argumenten om att använda en kvalitativ metod när man ska studera människors upplevelser och sociala grupperns aktiviteter. Den kvalitativa metoden förknippas med forskningsstrategin *fallstudie*, som används då man vill studera och försöka förstå förhållande i sociala miljöer på djupet (Denscombe, 2009).

#### **3.2 Datainsamling**

För att samla in empiriska data och nå svar på vår frågeställning har vi använt intervju som verktyg och dokumenterat med filmkamera. Detta val gjordes för att kunna återskapa intervjusituationen så detaljerat som möjligt och för att kunna gå tillbaka och titta och lyssna av exakt vad som sades under bearbetning av materialet. Denscombe (2009) förklarar fördelarna med videoupptagning och menar att det blir en permanent dokumentation, som kan kontrolleras av andra forskare och den fångar upp all sorts kommunikation, även tyst kommunikation. Som komplement till videoupptagningen har vi även fört anteckningar under promenaderna för att inte gå miste om observationstillfällen.

### 3.2.1 Barnintervju

För att kunna ta del av barnens uppfattning av sin möjlighet till rörelse i förskolemiljön intog vi en lyhörd och utmanande forskarroll, ställde följdfrågor som öppnade för vidare tanke hos barnen. Doverborg och Pramling Samuelsson (2012) betonar vikten av att följa upp barnens svar och få dem att utveckla sina tankar. Att ställa frågor som uppmuntrar till att berätta. Frågor som ”vad tror du” eller ”berätta för mig” blir lättare att svara på och synliggör barnens tankar och föreställningar eftersom vi frågade efter barnens egna tankar och upplevelser, inte efter det *rätta* svaret. Frågorna blir då personcentrerade istället för faktacentrerade (Doverborg & Pramling Samuelsson, 2012). Studien har genomförts i barnens vardagliga lokaler och utomhusmiljö på förskolan, där de är väl bekanta och känner sig trygga. Doverborg och Pramling Samuelsson (2012) belyser de praktiska arrangemangen kring utförandet av en intervju, att välja en känd och lugn plats är betydelsefulla förutsättningar för att barnet ska kunna känna trygghet och bibehålla sin koncentration. Vi har använt oss av barnintervjuer med semistruktur. Denscombe (2009) beskriver denna typ av intervju som en intervju där det finns en viss struktur med förutbestämda ämnen och frågor som ska behandlas, men upplägget är flexibelt för att intervjuaren önskar öppna svar där respondenten får möjlighet att utveckla sina synpunkter och idéer. ”Svaren är öppna och betoningen ligger på den intervjuade som utvecklar sina synpunkter” (Denscombe 2009, s. 235).

### 3.2.2 Samtalspromenader som forskningsmetod

Studien består av intervjuer i form av samtalspromenader med barn för att besvara frågeställningen om hur barnen upplever sin rörelsemöjlighet i förskolans miljöer, vad de använder dem till, vilka regler som finns och hur de möjligen skulle vilja utveckla dem. Halvars-Franzén (2007) förklarar samtalspromenaden som en intervjumetod där barnen under en promenad intervjuas och ges möjlighet att visa och berätta. Denna typ av metod används inom pedagogiska forskningsområden där man undersöker samband mellan människor och platser (Halvars-Franzén, 2007). För att skapa ett förtroende mellan forskare och barn genomfördes samtalspromenaderna i barnens naturliga miljö och barnen gavs möjlighet att leda promenaderna. Metoden bidrar till en mer avslappnad situation eftersom samtalet blir naturligare än i en intervju som kan upplevas mer arrangerad för barnet. Halvars-Franzén (2007) menar att maktbalansen mellan forskare och barn blir förändrad eftersom barnen själva leder intervjun och för att fokus inte ligger på den verbala kommunikationen, utan barnen ges möjlighet att interagera med platserna - uttrycka sig med kroppen, visa platser och aktiviteter. Att möta barn i kända miljöer kan därför ge en

mer innehållsrik intervju genom att minnen aktiveras av platserna. Genom att använda samtalspromenader ges också möjligheten att intervjua flera barn samtidigt. Fördelarna med att intervjua barn i grupp är att det kan öka känslan av trygghet och att barnen kan bli medvetna om mångfalden av olika sätt att tänka (Doverborg & Pramling Samuelsson, 2012). Även Halvars-Franzén (2007) framhåller integrationen mellan barnen som uppstår när man intervjuar barn i grupp.

### **3.3 Teoretiskt perspektiv för analys - barns perspektiv**

Då syftet med studien är att få förståelse av barns upplevelse av sin möjlighet till rörelse har vi i vår forskning använt oss av barns perspektiv vilket gav oss möjlighet att representera barnens uppfattningar och upplevelser. ”Med barns perspektiv avses det som visar sig för barnet, barnets erfarenheter, intentioner och uttryck för mening” (Johansson 2003, s. 42). Johansson (2003) beskriver svårigheten att förstå barns perspektiv och menar att vi inte fullt ut kan sätta oss in i barnens uppfattningar. Som forskare har vi fört samtal på barnens villkor, varit engagerade, visat intresse och försökt lära känna barnen för att få tillträde till deras värld och se till att de känner sig trygga med vår närvaro och inte uppfattar den som påträngande eller störande. Det är alltid forskaren som ansvarar för barnens integritet och för att barns perspektiv kommer till uttryck. I enlighet med Johansson (2003) presenteras studien på ett respektfullt och varsamt sätt gentemot barnen där deras röster synliggjorts genom att resultatet redovisas i oredigerad form. För att ge tyngd till uppsatsens teoretiska perspektiv lyfter vi det motsatta begreppet barnperspektiv, vilket kan förklaras som en tolkning av vuxnas uppfattning av barns villkor och vad som är barns bästa. Barnperspektivet är en analys av barns perspektiv där man som forskare skapar en förståelse av hur exempelvis ett politiskt beslut berör barns förskolemiljö. Att forska utifrån ett barnperspektiv innebär att forskaren i sin studie inte behöver blanda in barnet själv medan studier utifrån barns perspektiv kräver forskarens närvaro (Halldén, 2003).

### **3.4 Urval och avgränsningar**

Som avgränsning i studien studerades endast barnens upplevelse av sin möjlighet till rörelse och inte pedagogernas uppfattning av barnens upplevelser. Ett bekvämlighetsurval har används för att välja ut deltagare till intervjuerna och resultatet baseras på samtliga deltagares svar. Ett bekvämlighetsurval är ett urval som baseras på tillgänglighet, för oss avgjordes valet av närhetsprincipen, det vill säga en förskola som finns i vår närmiljö. Valet av deltagare baserades i första hand på barnens ålder, vidare krävs vårdnadshavarnas medgivande till barnens deltagande och därefter avgjordes urvalet av närvaron den dagen



då studien genomfördes. ”Om vi har möjlighet så bör vi välja fall som är lättåtkomliga och öppna för vår undersökning” (Stake, 1995 se Denscombe 2009, s. 39). Vidare beskriver Denscombe (2009) det som ett urval som bygger på forskarens bekvämlighet - de första som fanns till hands.

Studien är genomförd våren 2017 med barn födda år 2011-2012 ifrån en förskola i södra Skåne. I studien genomfördes samtalspromenader med tolv barn, sammanlagt tillfrågades 16 barn, varav 13 fick tillåtelse av vårdnadshavare att delta. Totalt blev det ett bortfall på fyra barn, varav två barns medgivande kom aldrig åter och två barn inte tilläts bli dokumenterade.

### **3.5 Tillvägagångssätt**

I studien har fyra samtalspromenader genomförts med tre barn per grupp i förskolans inne och utemiljö, vilka tagit 20-25 minuter per grupp. Promenaderna har ledd av barnen själva och utgått ifrån samma struktur och samtalsunderlag (se bilaga 2). En av oss forskare var mer aktiv i att samtala med barnen och den andra dokumenterade genom filmkamera och anteckningar.

Avdelningen hade en hall, ett större rum och två mindre rum. I det stora rummet fanns flera matbord, samlingsmatta och soffa. De två mindre rummen var inredda för konstruktionslek och rollek. Rummen var fullt möblerade så det fanns inga direkta fria ytor. På avdelningens golv fanns hjälpmedel som främjade de grovmotoriska rörelserna såsom balanslinje och hoppruta. Utemiljön var stor och lummig med mycket växlighet och öppna ytor. Centralt placerad på gården fanns en stor klätterställning med rutschkana, gungbräda och räck att hänga i. Gårdens ena del var mer öppen i planeringen och här fanns en kulle och fotbollsplan. Det fanns två dubbelgungor, en kompisgunga och två låga ensittsgungor i barnens höjd. Det fanns cykelbanor och 12 stycken cyklar, varav sex av dem hade två sittplatser. I den lummigare delen av gården fanns en motorikbana som innehöll stockar, tunnor, stubbar och däck att balansera på och hoppa över och emellan. På gården fanns också två sandlådor, bollplank och en basketplan.

### **3.6 Bearbetning**

Vi är två förskollärostudenterna som genomfört studien och gjort en gemensam sammanställning och analys. Samma dag när samtalspromenaderna fortfarande var färska i minnet satte vi oss ned och bearbetade materialet. Vi tittade på videoupptagningarna och

gjorde kommentarer för att inte gå minste om resultat som framkom genom framförallt den tysta kommunikationen såsom kroppsspråk, känslor och mimik men även iakttagelser av atmosfären. Datainsamlingen säkerhetskopierades för att skyddas och sedan delade vi upp materialet efter de två kategorierna inne och utemiljö. Vi transkriberade delar av materialet som vi presenterar i citat för att belysa relevant forskning till studiens syfte. Denscombe (2009) poängterar vikten av att göra informella anteckningar och kommentarer i transkriberingsprocessen för att säkerställa att exempelvis gester och kroppsspråk som ger stöd till det verbala språket inte förbises av forskaren.

### **3.7 Trovärdighet och tillförlitlighet**

För att utgöra en kvalitativ studies pålitlighet och kvalitet använder man sig av begreppen trovärdighet och tillförlitlighet. Om man lyckats mäta det man avser sig att mäta i förhållande till studiens syfte och forskningsfråga, anses trovärdigheten vara hög. För att öka denna fallstudies trovärdighet valde vi att endast använda oss av en förskola vid datainsamlingen, då studiens syfte är att undersöka förskolebarnens upplevelser och inte studera skillnader mellan miljöer, regler och pedagoger. Vi anser att flera förskolor i studien hade bidragit till ett fokus på skillnaderna istället för på barnens upplevelser. I enlighet med Denscombe (2009) som menar att kännetecknet för forskningsstrategin *fallstudie* är att forskaren studerar det enskilda fallet på djupet. Val av en annan forskningsstrategi där man studerar ett större antal undersökningseenheter hade försvårat möjligheterna att nå denna studies syfte.

Tillförlitligheten påverkas av hur mätningarna är gjorda. Får forskaren samma resultat varje gång man utför en undersökning är studien tillförlitlig (Denscombe, 2009). Johansson (2003) belyser tidsperspektivet på forskningsfältet då hon hävdar att tiden är central för att lära känna barnen och därigenom vinna deras förtroende och få tillträde till deras livsvärldar. Det som därför skulle kunna höja tillförlitligheten i denna studie skulle vara ifall vi lagt ned fler timmar på forskningsfältet för att bygga upp ett förtroende mellan oss forskare och deltagarna.

### **3.8 Etiska ställningstagande**

Vetenskapsrådet har formulerat fyra forskningsetiska huvudkrav som underlag för humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. Både barnen och deras vårdnadshavare har blivit informerade om forskningens syfte och upplysta om att medverkan är frivillig. Vårdnadshavarna har skriftligen godkänt deras barns medverkan, vilket uppfyller informationskravet och samtyckeskravet. Då samtalspromenaderna skulle genomföras

informerades barnen om hur dokumentationen skulle gå tillväga och därefter fick samtliga barn ge sin tillåtelse till att medverka i studien och att bli filmade. Barnen var i en ålder så att de kunde ge sitt medgivande muntligen. För att säkerställa att barnen förstått innebörden av sitt medgivande och för att inte gå måste om empiri var vi lyhörda inför barnens reaktioner på filmningen och var förberedda med anteckningsstöd. Ett av barnen gav uttryck för att vara obekväm framför kameran och då kunde vi fortsätta samtalspromenaden genom att föra anteckningar istället för att filma.

Den tredje principen är konfidentialitetskravet och innebär att vi ska informera om vår tystnadsplikt och att barnens identitet inte kommer att avslöjas. För att garantera anonymiteten avslöjar vi inga namn, namnen på barnen i denna rapport är fiktiva. Den fjärde principen är nyttjandekravet, vilket innebär att vi försäkrat deltagarna om att deras svar endast används i forskningsändamål och att när studien är genomförd kommer all empiri att förstöras (Vetenskapsrådet, 2002).

## 4. Resultat och analys

I detta avsnitt redovisas och analyseras en sammanställning av resultatet ifrån samtalspromenaderna under rubrikerna; Innemiljö och utemiljö. För att säkerställa studiens syfte att representera barns perspektiv har vi valt att i största möjliga mån presentera barnens citat i relativt oredigerad form. Vi har valt att utesluta upprepningar, pauser och hummanden samt att rätta barnens uttal i den skrivna texten. Enligt Denscombe (2009) innebär analysprocessen att forskaren undersöker den insamlade empirin för att identifiera relevant data för studiens syfte och frågeställning.

### 4.1 Innemiljö

På avdelningens golv hade pedagogerna markerat ut en ruta och två parallella linjer med färgad tejp. Under samtalspromenaderna visade och berättade några av barnen för oss om avsikterna med markeringarna:

Vi får inte springa där inne, vi får hoppa inne i alla fall.

I hopprutan får vi hoppa.

Här är en hoppruta och man ska hoppa på krysset.

Ett annat barn förtydligar att man inte får hoppa utanför krysset för då får man ställa sig sist i kön.

Barnen beskriver vidare att för de barnen som har extra stort rörelsebehov erbjuds hopprutan som en strategi för att göra av med energi och spring i benen:

När David har myror i brallan då får han hoppa i hopprutan.

Flera av barnen visade flera olika varianter på hur man kunde utföra balansövningen med de två linjerna och att det fanns material till övningen som alltid fanns tillgängligt för dem. De berättade att de närsomhelst under dagen fick använda dessa rörelseövningar. Ett av barnen demonstrerar övningen med en bjällra:

Denna ska inte låta. Man ska försöka balansera på linjen utan att klockan plingar.

Ett annat barn började balansera med en ärtpåse på foten samtidigt som det tredje barnet visade ett alternativ och la en ärtpåse på huvudet:

Den här ska man balansera här på linjen med den på huvudet!

Flera av barnen benämnde det största rummet som ”lugna rummet” och berättade att de ska sitta vid borden när de använder materialen från hyllorna. Vidare förklarade de att vila eller läsa ska man göra i soffan och på samlingsmattan ska man sitta stilla och lyssna på pedagogen:

Lugna rummet är detta. Här får man läsa en bok och så får man sitta här i samlingen.

Inte springa och inte skrika här.

Samtliga barn visade oss till bygg och konstruktionsrummet. När vi frågade kring regler i rummet så svarade ett av barnen att de är begränsade till att bygga på rummets två mattor. De visade olika byggmaterial och beskrev deras byggprojekt. Under en av samtalspromenaderna säger ett av barnen:

Jag tränar verkligen min kropp just nu, för jag måste hjälpa de andra med sina bygge.

Jag springer och hämtar legoklossar och lyfter saker.

Under samtalspromenaderna berättade några av barnen att de brukar ha tabata tillsammans med en av pedagogerna inomhus. Utifrån vår förståelse är tabata en form av högintensiv intervallträning. När vi frågade barnen om vad tabata är så förklarade de att de gör olika rörelser tills en klocka ringer, sen byter de rörelse.

#### **4.1.1 Analys av rörelsen i innemiljön ur ett barns perspektiv**

Utifrån samtalspromenaderna med barnen framgår det att barnen upplever att deras rörelsemöjligheter inomhus är begränsade, delvis på grund av regler men de upplevs även hindrade av lokalernas utformning med små rum och trång möblering. De två rörelseövningarna – hopprutan och balanslinjen var det som vi kunde se som främjade barnens rörelse och fysiska aktivitet mest i innemiljön. Alla barn som deltog i undersökningen delade positiva upplevelser och tankar kring rörelseövningarna. Det fanns en pedagogledd rörelseaktivitet som utfördes inomhus, barnen berättade att hela barngruppen gör denna aktivitet varje vecka under samlingen.

Barnen uttryckte en stark medvetenhet om vilka aktiviteter och vilket material som avdelningens olika utrymme var arrangerade för. Detta visade sig speciellt tydligt i rummet som var avsett för bygg och konstruktionslek, där barnen beskrev sina upplevelser mest

ingående och var kroppsligt aktiva med att visa materialet. I innemiljön fanns en arrangerad plats för barnen där det var tänkt att de skulle kunna välja mer stillsamma aktiviteter och finna återhämtning. Platsen erbjöd inget avskilt utrymme utan var belägen centralt i det stora rummet.

## 4.2 Utemiljö

Majoriteten av barnen gav uttryck för att rörelse är mer tillåtet och accepterat i utemiljön. De både visade aktivt och berättade om mer högljudda och kraftfulla aktiviteter och lekar:

Utomhus får man göra vad man vill!

Man får springa fort och skrika högt!

När regler kom på tal nämnde barnen att det inte fanns några regler på gården. Efter en stunds begrundande lyfter en del av barnen regeln om att stanna innanför förskolegårdens gränser:

Att inte öppna grinden och gå utanför staketet.

Under två av samtalspromenaderna förde barnen oss till en öppen plats på gården med intilliggande kulle, här involverade de sig i fysiska aktiviteter såsom jagalek, springtävling och bollek.

Barnen visade oss till den lummigare delen av gården där det fanns en motorikbana med naturmaterial. Ett av barnen tog täten på motorikbanan och sa:

Man kan gå på den.

Tätt därefter hängde ett av de andra barnen på över de stora däcken, hoppade mellan stockarna och balanserade på träbommen och två av barnen i gruppen stod kvar och iakttog barnen i rörelse. Efter en stunds avvaktan bad de om att få hålla oss i handen för att gå banan. När de alla hade fullföljt hela banan utbrast ett av barnen:

Jag nuddade inte marken.

Flertalet av barnen visade oss till skymda platser med trånga utrymme. På en plats fanns uppställda tunnor varpå några barn visade en kringlig bana mellan tunnorna och sa:

Jag gillar att gå in i denna labyrinten.

Ett annat barn skuttade iväg och demonstrerade hur hon och hennes kompisar brukar leka en sorts ”gömmalek” bakom ett plank:

Här syns jag inte. Du kan inte se mig.

Vi observerade att mycket aktivitet fanns kring de platser där det fanns gungor uppställda, där vistades många barn och flertalet berättade om denna aktivitet:

Ibland gillar jag och gunga. Jag vill ha fart!

Titta, jag kan ta fart själv nu och då tränar jag min mage.

#### **4.2.1 Analys av rörelsen i utemiljön ur ett barns perspektiv**

Utifrån barnens utsagor och kroppsliga uttryck under samtalspromenaderna framkom det att barnen upplevde sin rörelsemöjlighet i utemiljön som mer tillåtande med få regler och få rumsliga begränsningar. Vi uppmärksammade en hög fysisk aktivitet hos barnen utomhus, då miljön med stora, kuperade ytor och det rörelsefrämjande lekmaterial som gungor och klätterställning lockade till pulshöjande rörelseaktivitet. Detta framgick även av att barnen tog stort initiativ och aktivt förde oss runt i utemiljön och visade oss till deras favoritplatser. Barnen visade ett stort engagemang då de uttryckte sig med hela kroppen för att kommunicera med oss.

En populär kategori av lek visade sig vara ”gömmalek” där barnen sökte sig till avskilda platser, där de kunde bli osynliga för kamrater och pedagoger och även få möjlighet till en stunds vila och rekreation.

Vi reflekterade särskilt över att ingen av barnen pratade om cyklarna, men vi tror att det berodde på årstiden eftersom det fanns snö på marken dagen då vi utförde undersökningen.

Samtalspromenaderna som genomfördes i grupp gav oss möjlighet att studera det sociala samspelet barnen emellan. Det blev tydligt för oss att de yngre barnen men även de barn

som vi upplevde mindre motoriskt säkra var avvaktande vid flera aktiviteter och övningar. Vi såg ett mönster av iakttagande hos dessa barn, det visande sig extra tydligt i utemiljön i vår undersökning. Vi kan utläsa att dessa barn finner stöd hos de äldre mer motoriskt erfarna barnen och vid vissa tillfällen sökte sig de även till oss vuxna för stöttning, som exempelvis i situationen vid motorikbanan.



## 5. Diskussion

Syftet med denna studie är att undersöka hur förskolebarn upplever sin möjlighet till fysisk aktivitet under dagen på förskolan. Nedan börjar vi med att diskutera studiens metod och därefter följer en resultatdiskussion. Diskussionen förs i relation till den teoretiska utgångspunkten för studien utifrån områdena; betydelsen av rörelse för den motoriska utvecklingen och det sociala samspelet, rörelsekompetens för pedagoger och slutligen diskuteras rörelse i förskolans fysiska miljö. Avslutningsvis presenteras förslag på fortsatt forskning.

### 5.1 Metoddiskussion

Den kvalitativa forskningsmetoden gav oss genom samtalspromenaderna möjlighet att studera barns perspektiv, då denna forskningsmetod syftar till att tolka barnens upplevelser och skapa förståelse för deras perspektiv.

Vi hade möjligheten att enbart vara forskare och inte pedagoger, vilket gjorde att vi tillfullo kunde koncentrera oss på forskningen. Vi kände inte barnen sedan tidigare och kunde därför möta dem med ett öppet sinne, vi hade alltså därigenom ingen bakgrundsinformation som kunde påverka eller styra hur vi bemötte och talade till barnen. Barnen behövde inte heller känna att de var styrda av att agera efter en given roll. Lindgren och Sparrman (2003) diskuterar pedagogrollen mot forskarrollen i dokumentationsprocessen. Forskaren kommer in under en tidsbegränsad period och förväntas inte lära barnen någonting. Pedagoger har krav på kontinuerligt deltagande i barnens vardag med både pedagogik och omsorg (Lindgren & Sparrman, 2003). Därför menar Lindgren och Sparrman (2003) att barnen har ett mer uttalat beroendeförhållande till pedagoger och kan känna ett sorts tvång till att delta. Lindgren och Sparrman (2003) anser att samma krav som gäller när barn blir beforskade bör gälla även när barnen blir dokumenterade i vardagen av sina pedagoger.

Nackdelen med att inte känna barnen sedan tidigare kunde däremot vara att det tog tid för de flesta av barnen att känna sig bekväma med att ta en ledarroll under promenaden. Lindgren och Sparrman (2003) belyser maktpositionen som skapas mellan den som forskar och den som blir beforskad och menar att den som betraktar har ett övertag över den som blir betraktad. Halvars-Franzén (2007) menar att maktbalansen mellan forskare och barn blir förändrad eftersom barnen själva leder intervjun och för att fokus inte ligger på den

verbala kommunikationen, utan barnen ges möjlighet att interagera med platserna - uttrycka sig med kroppen, visa platser och aktiviteter.

## **5.2 Resultatdiskussion**

### **5.2.1 Betydelsen av rörelse för den motoriska utvecklingen**

I vår analys har vi ett tydligt exempel på rörelsens betydelse för koncentrationsförmågan. Ett barn som här kallas David hade behov av att springa och då fick han hoppa i hopprutan, menade ett av barnen. I barnets uttalande kan vi se att han upplever att Davids koncentration gynnas av rörelse. Forskning tyder på att rörelse gynnar den motoriska utvecklingen och med tidig fysisk träning kan barnens inlärnings- och koncentrationsförmåga förbättras (Copeland, 2012; Ericsson, 2003; Gottwald, 2016; Sollerhed & Ejlertsson, 2008).

Barns motoriska rörelseutveckling beskrivs i fyra faser och flera forskare betonar betydelsen av de olika stadiernas rörelsemoment för barnets reflexer och fortsatta rörelseutveckling (Ellneby, 2007; Ericsson, 2005; Langlo Jagtøien, Hansen & Annerstedt, 2002). Utvecklingen följer en specifik ordning och i varje fas så skaffar sig barnet rörelseerfarenhet och bygger upp muskler inför kommande fas. Det är under förskoleperioden som utvecklingen av de grovmotoriska grundrörelserna sker (Langlo Jagtøien, Hansen & Annerstedt, 2002) och därför drar vi slutsatsen att det är av största vikt att barnen möter en verksamhet som erbjuder allsidig rörelseaktivitet. Med en ökad kroppsmedvetenhet och fysiska erfarenheter utvecklas barnets lekmöjligheter. För att ett barn ska kunna ge sig hän i leken krävs det att barnet känner att den behärskar sin rörelseförmåga. Om barnet har bristande kroppskontroll och -medvetenhet begränsas lekmöjligheterna. När barnet behärskar de grundläggande färdigheterna kommer det att bidra till att öka barnets möjligheter att leva ut sitt rörelsebehov och därmed utvecklas barnets lek (Grindberg, Langlo Jagtøien, 2000). Copeland (2012) påpekar att barn som behärskar de grovmotoriska grundövningarna i tidigt ålder tenderar att bli mer självsäkra och benägna av att vara aktiva än andra barn. Barnens självförtroende växer när barnen lär sig behärska nya rörelser.

### **5.2.2 Betydelsen av rörelse för det sociala samspelet**

Utifrån vår analys av barnens interaktion under det sociala samspelet kan vi utläsa att de yngre och mindre motoriskt säkra barnen tog stöd av någon med större erfarenhet, oftast en mer erfaren kompis men även vid tillfälle en vuxen. Vi kan här dra en parallell mellan

barnens rörelseutveckling i förskolans fysiska miljö till Vygotskijs proximala utvecklingszon ”*proximal zone of development*”. En utvecklingsteori som innebär att det skapas möjligheter för utveckling tillsammans med någon vars kompetens ligger lite över barnets nuvarande utvecklingspunkt. ”Att klara något tillsammans är en viktig bas för utvecklingen, menade Vygotskij” (Hwang & Nilsson 2011, s. 68). Förskolans läroplan grundar sig på ett sociokulturellt perspektiv där filosofen Vygotskijs kulturhistoriska teori ligger bakom. En kunskapssyn där kunskap inhämtas individuellt, i samspel med andra och där pedagogen ska skapa tillfälle och förutsättningar till lärande. ”Lärandet ska baseras såväl på samspelet mellan vuxna och barn som på att barnen lär av varandra. Barngruppen ska ses som en viktig och aktiv del i utveckling och lärande” (Skolverket 2016, s. 7).

Forskning visar att barn blir mer fysiskt aktiva i grupp (Reunamo et al., 2014) och genom att öka den fysiska aktivitet i förskola och skola bidrar man till rörelseglädje, vilket samtidigt medför en känsla av social gemenskap och ökad trivsel (Ericsson, 2003; Copeland et al., 2012). Flera studier visar att kamrater spelar särskilt viktigt roll i att öka den fysiska aktiviteten bland barn (Ericsson, 2003; Copeland et al., 2012; Reunamo et al., 2014).

### **5.2.3 Rörelsekompetens för pedagoger**

Ur uppsatsens resultat kan vi se att i innemiljön upplevde barnen störst rörelsemöjlighet när de utövade de arrangerade rörelseövningarna – hopprutan och balanslinjerna samt under den pedagogledda tabatan. Reunamo et al. (2014) studie visar ett något motsägande resultat där barnen i deras studie är som mest aktiva under den fria leken inomhus och inte under den pedagogiskt arrangerade verksamheten. Vilket får Reunamo et al. (2014) att hävda att pedagoger måste omvärdera sin roll eftersom enligt styrdokument har förskolläraren en betydande roll i att utveckla och förbättra den motoriska utvecklingen. ”Förskollärare ska ansvara för att arbetet i barngruppen genomförs så att barnen får stöd och stimulans i sin motoriska utveckling” (Skolverket 2016, s. 11). En av pedagogerna som arbetar på avdelningen där vi utförde vår undersökning har vidareutbildning inom rörelse, vilket vi anser har betydelse för vårt resultat. Reunamo et al. (2014) styrker detta genom deras diskussion om förskollärarens betydande roll för barnens motoriska utveckling. De understryker vikten av att förskolläraren arbetar för att ge barnen verktyg att ansvara för sin egen hälsa och sitt välbefinnande.

Den motoriska utvecklingen följer ett mönster där varje fas måste genomgås för att förbereda kroppen fysiskt inför nästkommande fas. Därför anser vi att all utbildning inom skolväsendet borde innehålla teoretisk kunskap kring barnens motoriska utveckling och vikten av rörelsens betydelse. Ericsson (2003) och Gottwald (2016) lyfter också pedagogens betydelse för barns motorik och rörelseutveckling. "Alla lärare som undervisar i idrott och hälsa borde få utbildning i att observera och stimulera barns motoriska utveckling" (Ericsson 2003, s. 11). Gottwald (2016) menar att med bättre kompetens hos personal på barnvårdscentraler och förskolor går det att upptäcka barn med motoriska problem tidigare. Utifrån sin studie argumenterar Ericsson (2003) för att utföra motorikobservationer vid skolstarten så att det så tidigt som möjligt går att fånga upp och ge barn med behov av stöd extra motorisk träning. Gottwald (2016) förespråkar denna insats redan under de tidiga småbarnsåren för att förebygga inlärningsproblem och tidigt planera för särskilda pedagogiska insatser i skolan och förskolan. Gottwalds (2016) studie kan vara ett starkt argument för vikten av fysisk aktivitet och för att satsa mer på idrott i grundskolan och aktiv lek inom förskolan.

Storli och Hagen (2010) studie pekar mot att de barn som är mindre rörelsebenägna fortsätter hålla samma låga aktivitetsnivå oberoende av miljön. Här kan vi se vikten av att även ha pedagogstyrda rörelseaktiviteter för att nå även de barn som ofta i den fria leken väljer stillasittande aktiviteter. Under samtalspromenaderna berättade de barn som vi kunde se ofta var mindre motoriskt aktiva om hur de med glädje deltog i den lärarledda tabatan. Vi kan därigenom se att denna pedagogstyrda rörelseaktivitet fungerar som en god strategi för att nå alla barn, särskilt de barn som inte självmant tar initiativ till fysisk aktivitet.

#### **5.2.4 Rörelse i förskolans fysiska miljö**

Vi kan utläsa att barnen i vår studie upplevde rörelsebegränsningar inomhus på grund av regler och lokalernas utformning med små rum och trång möblering. Detta i enlighet med De Decker et al. (2012) som i studien lyfter olika faktorer som bidrar till att dagens barn blir mer inaktiva i förskolans innemiljö. Utifrån barnens kommentarer och kroppsliga uttryck utläser vi även att barnen verkade begränsade i deras kreativitet och rörelsemöjlighet på grund av den tillrättalagda miljön. Eriksson Bergström (2013) diskuterar miljön och menar att rum som inreds för specifika funktioner hämmar barns kreativitet i leken.

Vår studie visar att barnen var avsevärt mer fysiskt aktiva i utemiljön jämfört med innemiljön, flera studier bekräftar samma resultat (Reunamo et al., 2014; Eriksson Bergström, 2013; Engdahl, 2014). Under samtalspromenaderna såg vi att barnens fysiska aktivitet främjades av utemiljöns förutsättningar med större yta att röra sig på och kuperad terräng som utmanade barnens motorik. I en naturlig miljö med ojämn mark och öppna områden erbjuds barn en större möjlighet att utvecklas motoriskt än i en arrangerad miljö (Mårtensson, 2004). Copeland et al. (2012) bekräftar vår analys om att barn tillåts mer vidlyftig lek utomhus där barnen känner sig friare att höja sina röster och uttrycka sig med hela sin kropp. Forskarna framhåller även en större kreativitet i barnens utelek.

Enligt vår analys erbjöd denna avdelning inte något avskilt utrymme som var avsett för återhämtning och stillsamma aktiviteter såsom spel, pussel och sagoläsning. Skolinspektionens rapport (2012) visar att många förskolor har begränsade möjligheter för barnen att leka avskilt. Enligt Engdahls (2014) studie är barn i behov av platser som erbjuder möjligheter till stillsamma aktiviteter.

### **5.3 Fortsatt forskning**

Under studiens gång har ett intresse vuxit fram hos oss att studera den fysiska aktiviteten i relation till de tillfälle som ger möjlighet till avkoppling under en dag på förskolan. Vi är nyfikna på balansen mellan aktivitet och vila för att ta reda på om barnen i enlighet med förskolans styrdokument erbjuds en väl avvägd dagsrytm i förskolan.

Ett annat förslag på vidare forskning skulle kunna vara att lyfta barnens perspektiv vidare till pedagogerna och fundera över ifall det finns möjlighet till att förändra förskolans fysiska miljö efter barnens behov och önskemål. Det hade även varit intressant att undersöka om pedagogernas och barnens upplevelser om förskolans miljö stämmer överens.

## Referenslista

Copeland, K.A., Kendeigh, C.A., Saelens, B.E., Kalkwarf, H.J. & Sherman, S.N. (2012). Physical activity in child-care centers: do teachers hold the key to the playground? *Health Education Research*, 27(1), ss. 81-100.

De Decker E., De Craemer M., De Bourdeaudhuij I., Wijndaele K., Duvinage K., Androutsos O., Iotova V., Lateva M., Alvira J.M.F., Zych K., Manios Y. & Cardon G. (2012). Influencing Factors of Sedentary Behavior in European Preschool Settings: An Exploration Through Focus Groups With Teachers. *Journal of School Health*, 83(9), ss. 654-661.

Denscombe, M. (2009). *Forskningshandboken: För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur AB.

Doverborg, E. & Pramling Samuelsson, I. (2012). *Att förstå barns tankar – kommunikationens betydelse*. Stockholm: Liber AB.

Ellneby, Y. (2007). *Barns rätt att utvecklas*. Stockholm: Natur och Kultur.

Engdahl, K. (2014). *Förskolegården – En pedagogisk miljö för barns möten, delaktighet och inflytande*. Institutionen för tillämpad utbildningsvetenskap. Diss. Umeå: Umeå universitet.

Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer*. Lärarutbildningen. Malmö Studies in Educational Sciences (6). Malmö: Malmö Högskola.

Ericsson, I. (2005). *Rör dig - Lär dig. Motorik och inläring*. Malmö: SISU Idrottsböcker.

Eriksson, E. (2008). *Lek och kommunikation i uterummet – Hur leker och kommunicerar en grupp barn i byggd respektive naturlig utomhusmiljö? En studie av lek på en mobil förskola*. Specialpedagogiska Institutionen. Diss. Stockholm: Stockholms universitet.

Eriksson Bergström, S. (2013). *Rum, barn och pedagoger – Om möjligheter och begränsningar i förskolans fysiska miljö*. Pedagogiska institutionen. Diss. Umeå: Umeå Universitet.

Faskunger, J. (2008). *Barns miljöer för fysisk aktivitet – samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och rörelsefrihet hos barn och unga*. (Statens folkhälsoinstitut R 2008:33). Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Folkhälsan (2010). *Chillahäftet för skolbarn*. Folkhälsans förbund.

Folkhälsan (2013). *Lilla chillahäftet för förskolebarn*. Folkhälsans förbund.

- Gottwald, J. (2016). *Infants in Control - Prospective Motor Control and Executive Functions in Action Development*. Department of Psychology. Diss. Uppsala: Uppsala University.
- Grindberg, T. & Langlo Jagtøien, G. (2000). *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur.
- Halvars-Franzén, B. (2007). Platsens kopplingar – Att göra rundturer med barn. *Locus – tidskrift för forskning om barn och ungdomar*, 19(4/07), ss. 26-36.
- Halldén, G. (2003). Barnperspektiv som ideologiskt eller metodologiskt begrepp. *Pedagogisk Forskning i Sverige*, 8(1-2), ss. 12-23.
- Holme, I.M. & Solvang, B.K. (1997). *Forskningsmetodik: Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Hwang, P. & Nilsson, B. (2011). *Utvecklingspsykologi*. 3 uppl. Stockholm: Natur och Kultur.
- Johansson, E. (2003). Att närma sig barns perspektiv – Forskares och pedagogers möten med barns perspektiv. *Pedagogisk Forskning i Sverige*, 8(1-2), ss. 42-57.
- Langlo Jagtøien, G., Hansen, K. & Annerstedt, C. (2002). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Multicare.
- Lindgren, A-L. & Sparrman, A. (2003). Om att bli dokumenterad. Etiska aspekter på förskolans arbete med dokumentation. *Pedagogisk Forskning i Sverige*, 8(1-2), ss. 58-69.
- Mårtensson, E. (2004). *Landskapet i leken – En studie av utomhuslek på förskolegården*. Institutionen för landskapsplanering. Diss. Alnarp: Swedish University of Agricultural Sciences.
- Osnes, H., Nancy Skaug, H. & Eid Kaarby, K-M. (2012). *Kropp, rörelse och hälsa i förskolan*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Reunamo, J., Hakala, L., Saros, L., Lehto, S., Kyhälä, A-L. & Valtonen, J. (2014). Children's physical activity in daycare and preschool. *Early Years: An International Research Journal*, 34(1), ss. 32-48.
- Riksidrottsförbundet (2009). *Varför idrott och fysisk aktivitet är viktig för barn och ungdom – fakta och argument*. Stockholm: Riksidrottsförbundet. Artikelnummer: 633 024, utgåva 7.
- Skolinspektionen (2012). *Förskola, före skola – lärande och bärande* (Skolinspektionen 2012:7). Stockholm: Skolinspektionen.

Skolverket (2016). *Läroplan för förskolan Lpfö 98: reviderad 2016*. 2 uppl. Stockholm: Skolverket.

Sollerhed, A. & Ejlertsson, G. (2008). Physical benefits of expanded physical education in primary school: findings from a 3-year intervention study in Sweden. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 18(1), ss. 102-107.

Storli, R. & Hagen, T.L. (2010). Affordances in outdoor environments and children's physically active play in preschool. *European Early Childhood Education Research Journal*, 8(4), ss. 445-456.

Söderström, M. (2013). Nattsömn och middagsvila – mätningar och observationer i olika förskolemiljöer. *Socialmedicinsk tidskrift*, (4), ss. 538-544.

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.



# Bilaga 1 – Missivbrev

Hej,

Vi heter Anneli Sandberg och Denise Hägerström och är förskollärestudenter från Kristianstad Högskola. Vi läser sista terminen och skriver nu vårt examensarbete. Vi har valt att studera barns uppfattning av sin möjligheter till rörelse i förskolan. Studien kommer att utgå från intervjuer med barn födda år 2011-2012. Intervjuerna kommer att genomföras under februari månad 2017.

Vi kommer att lägga stor vikt vid att intervjun blir så trygg och bekväm som möjligt för ert barn. Vi kommer att vistas i barnens förskolemiljö, både för att det ska kännas tryggt, samt för att de ska kunna beskriva sin rörelsemöjlighet i de olika miljöerna, vad de använder dem till, vilka regler som finns och hur de möjligen skulle vilja utveckla dem. Intervjufrågorna är formulerade på ett enkelt sätt så att barnen lätt ska förstå dem.

Ert barns anonymitet garanteras av oss. Examensarbetet kommer inte att innehålla några uppgifter som gör det möjligt att identifiera förskolan, barn eller föräldrar.

Det är givetvis frivilligt för barnen att delta i studien och deltagandet kan avbrytas när som helst. Allt insamlat material (inspelning samt utskrifter) kommer enligt de etiska reglerna att förstöras när studien är klar. Utöver oss själva kan handledare och examinator vid behov komma att ta del av materialet.

Lämnas åter senast 8/2.

Tack på förhand!

Har ni några frågor kontakta oss gärna!

Med vänlig hälsning,

Anneli Sandberg

Denise Hägerström

Handledare:

Torgny Ottosson

Professor i pedagogik, Högskolan Kristianstad

Barnets namn: \_\_\_\_\_

## Vårdnadshavarnas medgivande av:

Jag ger mitt samtycke till att mitt barn deltar i studien  Ja  Nej

Filmning  Ja  Nej

Ljudupptagning, diktafon  Ja  Nej

Datum, Ort: \_\_\_\_\_

Vårdnadshavarens underskrift: \_\_\_\_\_

## Bilaga 2 – Samtalsunderlag

- Presentera oss och syftet med vår studie.
- Informera om dokumentationen.
- Fråga om barnen vill medverka.

Vi är nyfikna på att veta hur ni rör er här på förskolan både inomhus och ute på gården.

Vi vill att Ni visar oss runt till alla platser och berättar om dem, vilka lekar som ni leker och hur ni rör er kropp. Ni får gärna visa med kroppen.

Vi börjar utomhus och sen går vi in på er avdelning.

Vad gör man i detta rum/här?

Visa oss var tycker du om att leka eller något tycker du om att leka med?

Visa gärna oss om det finns det någon plats där du känner att du kan få vara stilla och ifred?

För att du ska kunna leka och röra dig, och ha roligt, finns det något som du saknar i förskolans miljö, i så fall vad? (Material/plats som främjar rörelse)

Finns det några regler?