



JÖNKÖPING UNIVERSITY

*School of Education and
Communication*

Barns fysiska utmaningar i förskolan.

Hur iscensätts fysiska aktiviteter i verksamheten av
förskollärarna?

KURS: Examensarbete för förskollärare, K0002184 -15 hp

PROGRAM: Förskollärarytbildning (uppdragsutbildning)

Norrköping, Finspång och Söderköping

FÖRFATTARE: Gunilla Karlsson och Elvi Kortetjärvi

HANDLEDARE: Ingrid Granbom

EXAMINATOR: Karin Renblad

TERMIN: HT18

SAMMANFATTNING

Gunilla Karlsson, Elvi Kortetjärvi

”Barns fysiska utmaningar i förskolan.”

– Hur iscensätts fysiska aktiviteter i verksamheten av förskollärarna?

”Children's physical challenges in preschool.”

– How do physical activities be organized in the activities of preschool teachers?

Antal sidor:24

Syftet med undersökningen är att bilda kunskap om hur förskollärare planerar och genomför fysisk aktivitet med barnen och hur den fysiska miljön påverkar barns rörelsemönster. Finns det samhällsekonomiska vinster med att genomföra fysiska aktiviteter redan i förskolan? I studien har vi utgått från ett hermeneutiskt perspektiv där vår förförståelse är implicit. Genom kvalitativa semistrukturerade intervjuer med efterföljande transkribering och analys har våra frågeställningar besvarats. Resultatet visar att fysisk aktivitet inte genomförs didaktiskt i så stor utsträckning av förskollärarna utan oftast iscensätts vid spontant uppkomna tillfällen. Miljöns betydelse har stor påverkan på barns rörelsemönster genom förskolegårdarnas storlek och utformning. Innemiljöns påverkan är inte lika markant eftersom kreativiteten att skapa möjligheter är stor hos förskollärarna. Fysisk aktivitet på förskolan leder enligt förskollärarna till positiva effekter för barns inläring under deras fortsatta skolgång.

Sökord: preschool, physical activity, motor skills, grovmotorik, fysisk aktivitet, förskola

Postadress
Högskolan för Lärande
och Kommunikation (HLK)
Box 1026 551 11
JÖNKÖPING

Gatuadress
Gjuterigatan 5

Telefon
036 – 101000

Fax
036162585

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
2. Bakgrund	2
2.1 Begrepp	2
2.2 Styrdokument	3
2.3 Tidigare forskning.....	4
2.4 Teoretiska utgångspunkter	7
3. Syfte och frågeställningar	8
3.1 Syfte	8
3.2 Frågeställningar	8
4. Metod.....	9
4.1 Val av metod.....	9
4.2 Urval	9
4.3 Genomförande.....	10
4.4 Databearbetning och analys	11
4.5 Tillförlitlighet och Etiska aspekter	11
5. Resultat och Analys.....	13
6. Diskussion.....	19
6.1 Resultatdiskussion.....	19
6.2 Metoddiskussion	23
6.3 Vidare forskning.....	24
7. Referenser.....	25

Bilagor

1. Intervjufrågor
2. Samtyckesblankett

1. Inledning

Larmrapport om barns brist på fysisk aktivitet i dagstidningen Dagens Industri. Nilsson (2017) graderade de olika alarmrapporterna i Dagens industri och den allvarligaste handlade om barns minskade fysiska aktivitet. Han har tagit del av en faktainsamlingsrapport av Berglind och Tynelius (2017) som påvisar att Sveriges befolkning har ökat stillasittandet efter år 2000 från 25 till 50 timmar i veckan. Studien han hänvisar till konstaterar att barn är inaktiva 69 % av sin vakna tid. Vidare anser de i studien att Sverige har en väl utbyggd och professionell förskola som borde användas mer för att få barn att motionera eftersom rörelseaktiviteten minskar under hela barnets fortsatta skolgång. Rörliga barn är friska barn enligt ett talesätt. Men vilka fördelar kan fysisk aktivitet resultera i egentligen? Hur mycket utmanas dagens barn av förskollärare i fysiska aktiviteter under en förskoledag? Dagens forskning visar att förskolebarn utmanas i mindre utsträckning än tidigare i fysiska aktiviteter och det kan medföra inlärningssvårigheter när barnen börjar skolan. Barn som har en otränad motorik är sämre förberedda för lek och idrott och är mindre motiverade att vara fysiskt aktiva anser Ericsson (2017). Hos fysiskt aktiva barn kan ändå grovmotoriska svårigheter finnas och en orsak kan vara att spädbarn i mindre utsträckning tillbringar tid på golvet och på ett naturligt sätt tränar bort spädbarnsreflexerna genom att röra, sträcka och lyfta olika kroppsdelar (Nöjd, 2011, 13 september). Därför vill vi genom vår studie undersöka och bidra med kunskap om hur yngre barn i förskoleåldern utmanas av förskollärarna i fysiska aktiviteter inom förskoleverksamheten. I studien valde vi att utgå från kvalitativt semistrukturerade intervjuer med förskollärare med olika antal år i förskoleverksamheten.

2. Bakgrund

2.1 Begrepp

”Fysisk aktivitet är ett komplext beteende som definieras, rent fysiologiskt, som all kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen utöver viloförbrukning” (Hagströmer, Jansson & Mattsson, 2016). Det finns ännu inga vetenskapliga belägg för hur mycket barn 0–5 år behöver röra på sig dagligen. Rekommendationerna är dock att barnen ska uppmuntras och ges tillfälle till fysisk aktivitet så som krypa, åla, hoppa, klättra, cykla mm och att barnen ska finna det glädjefyllt med fysiska aktiviteter (YFA, 2017). Fysisk aktivitet utmärks av kroppsrörelse och en förhöjning av pulsen genom utforskande och lek. Intensiteten i den fysiska aktiviteten varierar utifrån graden av ansträngning. Den fysiska aktiviteten går att gruppera i olika intensitetsnivåer. En aktivitet som har hög intensitet är fartfylld som exempelvis när barnen brottas, springer snabbt, hoppar studs matta. Cykling, bollspel och framförande av sparkcykel är fysiska aktiviteter med rask intensitet. Vidare benämns långsamma promenader, klä på och av sig, kasta och fånga bollar med mera som lätta fysiska aktiviteter. Till sist finns det mycket lätta aktiviteter där man räknar in tecknande, lägga pussel, göra sandkakor i sandlådan och ätande och så vidare. (Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2016:24).

Grovmotorik handlar om de stora rörelserna som sker med hela kroppen, armar, ben och koordination. Den grovmotoriska utvecklingen påbörjas redan från födseln och utvecklas under hela förskoletiden upp till skolålder. Enligt Ellneby(1991) kan barnens rörelseutveckling delas in i fyra olika faser. Från början är motoriken reflexstyrd (reflexrörelser) där rörelserna är ofrivilliga utifrån stimulans genom synintryck och retning. Reflexrörelserna övergår sedan i symmetriska medrörelser när barnet inte kan röra på enbart en arm eller ett ben utan att den andra följer med i rörelsen. Efter det utförs rörelserna med allt större medvetenhet (viljestyrda rörelser) utifrån barnens mognad och rörelsebehov. Den sista fasen innebär enligt Ellneby att rörelserna blir automatiserade. Detta sker genom att rörelsen upprepas och övas tills kunskapen finns inprogrammerat i hjärnan och kan utföras utan reflektion exempelvis gå, springa, cykla och prata/sjunga parallellt.

2.2 Styrdokument

I FN:s barnkonvention (1989) artikel 29 och 31 framförs alla barns rättighet till utbildning som syftar till att utveckla bland annat deras fysiska förmåga och rätt till lek. Den svenska läroplanen för förskolan (Skolverket, 2016) bygger på samma värden som barnkonventionen om barns rättigheter. Förskolans läroplan är ett dokument som ska vara vägledande för huvudmännen när de sammanställer uppdragsplaner i sina kommuner och grundar sina verksamhetsidéer för hur arbetet ska utföras på förskolorna.

Under rubriken utveckling och lärande i läroplanen beskrivs strävansmål för barns motoriska utveckling. Det innebär att några konkreta förslag på hur målen ska uppnås inte finns, utan det är förskollärarnas ansvar att didaktiskt iscensätta aktiviteter som stimulerar till motorisk utveckling hos förskolebarnen. En översyn av förskolans läroplan har pågått sen ett par år tillbaka och från och med den 1 juli 2019 träder en ny reviderad läroplan i kraft där utbildningsminister Gustav Fridolin (2018) bland annat lyfter frågan om barns fysiska aktivitet i förhållande till hållbar utveckling i förskolan. I den reviderade läroplanen under förskolans uppdrag har ”hållbar utveckling samt hälsa och välbefinnande” fått ett eget stycke. Citatet nedan kommer från det.

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.6)

I den reviderade läroplanen framgår det tydligare att barnen ska ges förutsättningar för att utveckla sin fysiska förmåga i inne och utemiljön på förskolan men även ute i naturen.

Styrdokumentet i de nordiska länderna Norge och Finland tar också upp betydelsen av fysisk aktivitet. Norska Rammeplan for Barnehagen (Utdanningsdirektoratet, 2017) redogör i värdegrundskapitlet för hur goda vanor skapas tidigt och att vanor som upplevs i förskolan kan fortsätta upp i vuxen ålder. De uttrycker vidare att barnen ska få uppleva rörelseglädje genom fysiska aktiviteter, lek och social samvaro både inne och ute under hela året. Barnen ska ges stöd i att utveckla sina motoriska färdigheter, koordination och kroppskontroll genom att utmanas i fysiska aktiviteter. Pedagogerna ska introducera varierade och utmanande miljöer både inne och ute på förskolans område men även i annan miljö. De ska vara närvarande, stödja och utmana barnen i fysisk aktivitet och bekräfta deras prestationer. Däremot har förskolepedagogerna i Finland ett lite annorlunda upplägg med tydliga och konkreta målbeskrivningar och förslag

beträffande hur pedagogerna bör arbeta med den fysiska aktiviteten i barngruppen. Det finns tydliga förslag på övningar och material både för inom och utomhus aktiviteter som förskolorna kan ta del av. Men utbildningsministeriet bidrar även med förslag till vad föräldrarna, barnens vårdnadshavare, och föreningslivet kan bidra med för att utmana barnen att röra sig mer (Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2016:24.).

2.3 Tidigare forskning

Resultatet i Gottwalds (2016) forskning visar att det finns ett samband mellan spädbarns motoriska färdigheter och deras kognitiva utveckling och därför vill de se mer aktiv motorik i förskolan. En stor del av forskningen kring fysiska aktiviteter är gjorda på barn i skolåldern men Ericsson (2011) påstår att barns motoriska kompetens minskar redan i förskolan på grund av mer stillasittande aktiviteter. Hon menar att det är vetenskapligt klarlagt att bättre grovmotorik ger bättre finmotorik och detaljminne men även att det finns ett betydelsefullt samband mellan rörelse och inläring av språk och matematik. Haapala (2013) delar inställningen att barn som har en bra grovmotorik i skolan har fördelar av det i sin inläring och hen lyfter även fram att uppmärksamhet och impulskontroll förbättras. Fritz (2017) ser andra fördelar med att barn har hög grad av fysisk aktivitet i tidiga år. Han påstår att det förstärker skelettet och ökar benmassan vilket leder till att muskelfunktionen blir bättre och frakturrisken minskar hos barn. Förskolebarn som vistas utomhus större delen av sin vistelsetid på förskolan utmanas mer fysiskt och har en bättre hälsa anser Söderström, Boldemann, Sahlin, Mårtensson, Raustorp och Blennow (2012). Skolverket (2016, s. 9) uttrycker att ”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”.

Vikten av barns rörelse under förskolevistelsen

Svenska fyraåringar är mindre rörliga på sin fritid uppmättes i en studie av Berglind och Tynelius (2017). De menar att barnens aktivitetsmönster är högre måndag till torsdag men sjunker på fredag och minst rör sig barnen på helgerna. Ericsson (2017) anser att barn och ungdomar måste få förutsättningar för mer rörelse, att de får en grund i sin fortsatta träning genom principen: rörelseberedd-lekberedd-idrottsberedd. Till att börja med behöver alla grovmotoriska grundrörelser automatiseras hos barn för att ge dem en bra grund att bygga vidare på. Genom sin forskning och som aktiv idrottslärare har Ericsson (2003) tagit fram ett grovmotoriskt program:

MUGI - Motorisk Utveckling som Grund för Inläring, som genom regelbunden träning främjar barns grovmotoriska utveckling. De motoriska grundfärdigheterna (grovmotorik) är: springa – gå, hoppa – landa, rulla – rotera, balansera, klättra – hänga, stödja, kasta – fånga, åla – krypa. Pagel och Raustorp (2013) menar att i barns utveckling är det rörelse och lek som är den drivande faktorn och att hoppa, springa och klättra är en länk i den sociala, verbala och emotionella utvecklingen.

Miljöns påverkan på barns fysiska aktivitet

Söderström m.fl. (2012) har genom en tvärvetenskaplig studie konstaterat att förskolornas utemiljö påverkar barns hälsa. Informationen till studien inhämtades från nio förskolor i södra Sverige, 169 barn 3–5,9 år deltog och studien genomfördes under en vecka. Forskare från skilda vetenskapsgrenar undersökte olika variabler som exempelvis förskolegårdarnas utformning med stöd av riktlinjer från OPEC (the Outdoor Play Environmental Categories), barnens fysiska aktivitet mättes med stegräknare, olika hälsodata som midjemått BMI (Body Mass Index), nattsömn, salivkortisolvärden(stresshormon), vårdnadshavarnas dagboksanteckningar och svar från enkätundersökning. Resultatet av studien påvisar betydelsen av förskolegårdens utformning och utomhusvistelsens längd för barns hälsa. Barn som är ute under större del av dagen i en miljö med hög kvalitet går fler steg och får därför en bättre hälsa med längre nattsömn, mindre midjemått och bättre välmående. Kriterierna för hög kvalitet på utemiljön är att miljön är rik på träd som ger ett naturligt solskydd mot UV-strålar. Det var längden på utevistelsen som genererade de hälsofrämjande upptäckterna i de grupperna. Genom att barnen var ute längre var de fysiskt aktiva under en större del av dagen och använde mer energi i rörelserna och aktiviteterna än om de skulle varit inne. Faskunger (2008) på Statens folkhälsoinstitut påstår att förskolebarn är mer aktiva på gårdar som har naturinslag så som kuperad- ojämn terräng, träd, buskar och stor yta. Szczepanski (2014), Pagel och Raustorp (2013) och Söderström m.fl. (2013) studier instämmer i att en bra utomhusmiljö har påverkan på barns fysiska rörelse. Szczepanski (2014) menar att utomhuspedagogik kan stimulera barnens hälsa, motivation, tänkande och att det handlar om ett hållbart samhälle genom fysisk aktivitet som motverkar stress, övervikt och benskörhet. Även Fritz (2017) studerade barns benskörhet i sin forskning om barns fysiska aktiviteter. Vidare betonar Szczepanski (2014) att lärande ute involverar mer än bara undervisning eftersom förnimmelser genom vår kroppsliga sensorik som känsel, smak och lukt vid fysisk aktivitet och rörelse också stödjer lärandet. Grahn (2009) är upprörd över utvecklingen av hur gårdar ”vaktmästaranpassas” som han uttrycker sig. Det innebär att förskolegården ska vara så lättskött som möjligt helst plan mark utan några kuperade områden och att det inte ska finnas

några buskar ur ett säkerhetsperspektiv, att personalen ska kunna se barnen hela tiden. Om han fick bestämma skulle alla förskolegårdar vara vildvuxna naturgårdar med varierande miljöer som inspirerar barn till lek. Barnens motorik utvecklas i en utmanande förskole gårdsmiljö dessutom påverkas koncentrationsförmågan positivt av gårdens utformning.

Innemiljö

I förskolans innemiljö är rummen ofta iordningsställda och riktade mot en viss typ av verksamhet, aktivitet, som förväntas pågå där. Fredriksen (2015) belyser pedagogiken i Reggio Emilia där de pratar om att rummet är den tredje pedagogen. Hon visar på samband mellan barnet och den fysiska omgivningen såsom hur rummet förhåller sig till barnets kropp, vilka inventarier och material som finns att tillgå. Rummen ska vara utformade så att barnen vill utforska dem på många olika sätt med hjälp av sina sinnen. Sandberg (2009) menar att förskolans lekrum är laddade med sociala och kulturella värderingar kring regler och förväntningar av vad som ska ske i rummet. Vidare anser hon att rummets möblering, material och regler påverkar vad barn har möjlighet att lära och hur de agerar där.

Förhållningssätt

I en förskola av god kvalitet arbetar förskollärare som har ett förhandlande förhållningssätt där fokus är på barns sociala utveckling och inte på det kognitiva lärandet. Förhållningssättet hos förskollärare i en förskola med hög kvalitet innebär en lärandeorienterad holistisk lärostil som omfattar alla barnets utvecklings- och lärandeområden såsom det kognitiva, sociala, motoriska och emotionella. Förskollärarna är pedagogiskt medvetna som fokuserar på kunnande och utmanar barnen att utveckla sin förståelse kring olika fenomen. Deras barnperspektiv kännetecknas av ett genuint intresse kring barnens intentioner och frågor kring olika fenomen för att utveckla samband och förståelse om dem (Sheridan, Sandberg & Williams, 2015). Att vara en god förebild är ett förhållningssätt som framträder i ett demokratiskt ledarskap där förskolläraren använder sin kompetens, är lyhörd och låter barnen vara med och bestämma (ibid). Även i den nya läroplanen för förskolan, som träder i kraft hösten 2019, betonar man att alla som verkar i förskolan är viktiga förebilder (Skolverket 2018). Det spontana ledarskapet som ofta framträder i förskolan förutsätter att förskolläraren är flexibel i stunden, här och nu, och fångar tillfället genom att plocka fram sina beprövade erfarenheter. Det innebär spontant agerande utifrån sina kunskaper, kompetens och att vara en tydlig ledare genom att fånga barnens intressen utifrån deras förslag (Sheridan, Sandberg & Williams, 2015). Simultankompetens är ett sammanfattande ord på erfarenhetsbaserade kunskaper som möjliggör att ta tillvara möjligheterna i de unika här- och- nu mötena med barnen (ibid). Förskollärares förhållningssätt under barnens fria lek i

förskolan talar om vilken kvalitet som upprätthålls i verksamheten. En förskollärare ska kunna fånga och utmana varje enskild individ och barngruppen i deras samspel med varandra genom sitt engagemang och ur ett barns perspektiv. Det finns olika sätt att styra verksamheten under barnens fria lek varav en är ”direkt och inifrån genom att pedagogen själv deltar i lek och skapande” (Engdahl & Ärlemalm-Hagsér, 2015.s.146).

Lek

Koncentration, upprepning och framförallt frivillighet är kännetecknen på lek. Barns lek bygger på deras egna erfarenheter och meningsskapande som iscensätts på olika sätt i lekvärlden (Engdahl, Ärlemalm-Hagsér, 2015). Är barns lek livsnödvändigt? Det menar Granberg (2003) att barns lek är och vi slutar inte leka ens i vuxen ålder utan bara byter arenor till datorspel, kortspel, olika bollspel bland annat. Det handlar om att ha gemensamma regler i leken man ingår i och att det inte är på allvar utan belöningen består av glädje och tillfredsställelse. Hennes forskning utgår från barn i åldern ett till tre år gamla där hon bland annat uppmärksammar vikten av motorisk lek, hur viktig den är för att barnet ska få kontroll och lära sig att samordna och behärska sin kropp. Det gör barnen genom att vara aktiva, upprepa och öva det vill säga pröva samma sak om och om igen. I den nya läroplanen för förskolan betonas att ”Lek kan också utmana och stimulera barnens motorik” Skolverket (2018, s.5).

2.4 Teoretiska utgångspunkter

I studien har vi velat få tillgång till informanternas didaktiska val i arbetet med att stimulera fysisk aktivitet i förskolan. Vi har tolkat och analyserat materialet med inspiration från ett hermeneutiskt perspektiv där vår förförståelse finns med i bakgrunden. Vår förförståelse grundar sig i arbete på förskola med många erfarenhetsår bakom oss. Vi har varit självkritiska i vår analysdiskussion där vi gått tillbaka många gånger till våra intervjutranskriberingar med syfte att säkerställa så våra informanternas tankar och åsikter förblir deras. Endast informationen från informanternas intervjusvar ligger som grund för vår tolkning i studien. Hermeneutik handlar i stort om att tolka, förstå och förmedla. Vi har tolkat våra resultat mot tidigare forskning och litteratur för teorin bygger på att delar ska bli en helhet. Det innebär att delarna i vår studie överensstämmer med vår förförståelse av ämnet som genom mötet med forskning och litteratur samt dataempirin bildar en ny förståelse och helhet som leder oss vidare i ny förförståelse inför kommande tolkningar och studier. (Larsson, 2005; Öberg, 2015; Ödman, 2003).

3. Syfte och frågeställningar

3.1 Syfte

Syftet med undersökningen är att bilda kunskap om förskollärares planering och genomförande av fysiska aktiviteter med förskolebarnen.

3.2 Frågeställningar

- Hur beskriver förskollärare sitt didaktiska arbete med fysiska aktiviteter för barn?
- Hur beskriver förskollärare miljöns betydelse för barns motoriska och fysiska rörelsemönster?
- Hur beskriver förskollärarna de framtida samhällsekonomiska vinsterna av att utmana barn till fysiska aktiviteter redan i förskolan?

4. Metod

4.1 Val av metod

Vårt arbete utgår från en kvalitativ forskningsmetod genom kvalitativa intervjuer. Vi valde kvalitativa studier eftersom vi efterfrågade förskollärares syn på begreppet fysisk aktivitet i förskolan och ansåg att en kvantitativ studie inte skulle ge möjlighet till djupgående svar på våra frågeställningar. En kvantitativ studie ger inte förutsättningar för följdfrågor. Dalen (2007, 2015) anser att en kvalitativ intervjustudie med bearbetning av materialet tar tid. Därför bör den inte innehålla många intervjuer men att intervjuerna ska vara av god kvalitet och ge tillräckligt underlag för analys och tolkning av det efterfrågade materialet. Faktainhämtningen skedde genom enskilda semistrukturerade intervjuer inspelade på ljudfil. En semistrukturerad intervju är delvis strukturerad utifrån det ämne som forskaren vill studera (Dalen, 2007, 2015). Några fasta frågor som är inriktade på ämnet och kompletteras med mer öppna frågor utefter svaren. Ericsson-Zetterquist och Ahrne (2015) anser att en kvalitativ intervju med öppna frågor kan ge ”en bredare bild med fler nyanser och dimensioner” (s.38). Vi valde semistrukturerade intervjuer eftersom det ger ett friare handlingsförlopp vid intervjun. De fasta frågorna ger utrymme för informanternas synpunkter och följdfrågorna utgår från informanternas svar.

4.2 Urval

Studien bygger på insamlat intervjumaterial från sex förskollärare verksamma i en medelstor svensk kommun. Vi valde att genomföra intervjuerna med ett teoretiskt urval eftersom vi har egen erfarenhet och är yrkesverksamma inom förskolan. Med teoretiskt urval menas ”att forskaren har såväl insikt som en viss kompetens rörande det fenomen som utforskas” (Dalen, 2007, 2015, s.60). Vi ville studera barns fysiska utmaningar i förskolan och enligt förskolans läroplan, Lpfö98/16 (Skolverket 2016) är det förskollärarna som har ansvaret för undervisning i förskolan. Det föranledde vårt urval av förskollärare som informanter till intervjuerna. Vi utgick från ett bekvämlighetsurval vid valet av informanter. Bekvämlighetsurvalet var baserat på vad som var relevant och på att vi hade begränsad tid till studien genom att vi arbetade och studerade samtidigt. Därför frågade vi förskollärare från våra tidigare arbetsplatser, de som arbetar i samma område som vi och på våra egna förskolor där vi är yrkesverksamma idag, om intresse fanns att delta i vår studie och bli intervjuade angående barns fysiska aktivitet.

Informanterna

Förskollärarna är kvinnor mellan tjugonio och sextioett år gamla och har varit yrkesverksamma förskollärare mellan två och ett halvt till trettiosex år. De arbetar i barngrupper med åldersspann på ett till tre år och tre till fem år. Fyra av förskollärarna arbetar med yngre barn och två arbetar med de äldre. Tre av förskolorna ligger i tätorten medan en ligger i ett samhälle cirka en mil utanför. I vår studie har alla tilldelats fiktiva namn. Förskolläraren Cia arbetar på en yngrebarnsavdelning i en treavdelningsförskola som ligger i botten av ett flervåningshus mitt i city där förskolegården ligger inklämd mellan bostadsfastigheterna där ytan är begränsad. Anna och Bea är förskollärare på en förskola som ligger i närheten av citykärnan, Anna på yngrebarnsavdelning och Bea på äldrebarnsavdelningen. Förskolan består av sex avdelningar med en stor planlagd förskolegård från sent sjuttioal. Tredje förskolan ligger i utkanten av city och består av idag två avdelningar där arbetar förskollärarna Deja och Eva på yngrebarnsavdelningen. Även den här förskolegården är anlagd på sjuttioalet. Sista förskolan är placerad utanför tätorten och består av sex avdelningar där förskollärare Fia arbetar med de äldre barnen. Förskolan har en gård som är både planlagd och naturtomt, med skog utanför staketet.

4.3 Genomförande

Vi tog personlig kontakt med förskollärarna genom att ringa till ett par och övriga uppsöktes på deras arbetsplatser. Intervjuerna genomfördes sedan på förskollärarnas respektive arbetsplats. Några intervjuer genomfördes på informantens egen reflektionstid medan andra genomfördes under förmiddagens utevistelse och en efter avslutad arbetstid. Löfgren (2014) uttrycker att tiden och platsen man väljer för intervjun kan inverka på intervjuens kvalitet. För kort tid kan vara stressande för både forskare och informant och inte rättfärdiga det resultat man söker. Platsen kan vara obekvämt med störande ljud eller människor som kommer och går. Intervjuerna i vår studie genomfördes på platser och tider som informanterna valde

Innan intervjuerna genomfördes gick vi igenom missivbrevet så att informanterna hade möjlighet att ställa frågor kring det som stod där, om det fanns några oklarheter. Varje intervju påbörjades med en information om de etiska övervägandena och vi introducerade syftet med vår forskning till förskollärarna. Därefter utgick vi från ett intervjuschema med fastställda frågor som informanterna fick ge respons på. Vi ställde följdfrågor utifrån informanternas svar för att få en djupare förståelse av deras tankegångar och få en mer nyanserad bild av deras respons. Vi spelade in ljudet från intervjuerna med våra mobiltelefoner för att säkerställa att vi uppfattade all information. Informanterna hade i förväg godkänt att intervjuerna spelades in.

4.4 Databearbetning och analys

Det första steget till att analysera och bearbeta råmaterialet är att lyssna igenom och sedan transkribera materialet. I anslutning till att vi genomfört intervjuerna lyssnade vi igenom ljudfilerna från tillfället för att säkerställa att vi hade ett bra material att arbeta med. Därefter har vi genomfört transkriberingar av intervjumaterialet. Ericsson- Zetterquist och Ahrne (2015) anser att under transkriberingen av sitt material lär man känna materialet och tolkningsarbetet kan påbörjas redan under lyssnandet och skrivandet. Eftersom vi genomförde tre intervjuer var har vi tagit del av varandras transkriberade intervjumaterial inför reduktion och analys. Utifrån det transkriberade intervjumaterialet har vi reducerat materialet genom att sortera bort det som inte var relevant för våra frågeställningar. Sedan har vi analyserat materialet ytterligare för att upptäcka mönster, likheter och skillnader. Detta har resulterat i ett antal rubriker såsom miljö, kunskap, förhållningssätt, lek och framtidsperspektiv att utgå ifrån i resultatdelen.

4.5 Tillförlitlighet och Etiska aspekter

Eriksson- Zetterquist och Ahrne (2015) menar att intervjuer med sex till åtta personer kan ge en större säkerhet på att intervjumaterialet är mindre beroende på den enskildes uppfattning om det efterfrågade. Genom att vi genomförde sex individuella intervjuer med legitimerade förskollärare med olika antal år i förskoleverksamheten insamlade vi en mer nyanserad bild på fenomenet fysisk aktivitet. Vi har sedan var och en för sig och tillsammans läst igenom intervjuerna ett flertal gånger och analyserat materialet. Det anser vi bidrar till en högre tillförlitlighet.

Vetenskapsrådet (2002) har fyra etiska aspekter: informationskrav, samtyckeskrav, konfidentialitetskrav och nyttjandekrav. Informationskravet innebär att informanterna ska informeras om studiens syfte och att deltagandet är frivilligt samt kan avbrytas av informanten vid vilken tidpunkt som helst. Informationen ska ges både muntligt och skriftligt. Nästa är samtyckeskravet som innebär att informanternas samtycke till att delta i studien ska införskaffas och att om informanterna väljer att avsluta intervju ska de inte utsättas för några påtryckningar till fortsatt intervju. Därefter kommer konfidentialitetskravet vilket innebär att intervjumaterialet förvaras så att obehöriga inte kan ta del av det och att informanter aidentifieras i materialet så att de inte är identifierbara av andra. Sist kommer nyttjandekravet som innebär att materialet från intervjuerna enbart används till studien och inte delas till någon tredje part.

I vår studie redogjorde vi för de etiska aspekterna när vi tillfrågade förskollärarna om medverkan i studien och vid starten av intervjutillfället. Vi tillfrågade våra informanter om samtycke till att

medverka i vårt examensarbete genom att delta i en enskild intervju och informerade om vårt forskningssyfte och att informanterna hade möjlighet att avbryta sin frivilliga medverkan när de önskade. Vidare tillfrågade vi informanterna om deras samtycke till att spela in intervjuerna, vi utlovade att radera efter avslutat examensarbete. Vi försäkrade tillika informanterna om att vi vid transkribering och examensarbete avidentifiera deras svar med fiktiva namn så att det inte framgår vilka de är. Till sist informerade vi även om att uppgifterna informanterna lämnat enbart används i vårt examinationsarbete och därefter raderas all information när arbetet är godkänt.

5. Resultat och Analys

Syftet med den här studien är att undersöka hur förskollärare iscensätter didaktiskt fysisk aktivitet med förskolebarn ett till fem år gamla på förskolan. Studien bygger på insamlat intervjumaterial från sex förskollärare i en medelstor svensk kommun. Förskollärarna är kvinnor mellan tjugonio och sextioett år gamla och har varit yrkesverksamma förskollärare mellan två och ett halvt till trettiosex år.

Miljö

Informanterna i vår studie beskriver samstämmigt en uppfattning om att så väl inomhusmiljö som utemiljö påverkar förskolebarnens möjligheter till fysisk aktivitet. Samtliga menar att inomhusmiljön begränsar intensiva fysiska aktiviteter. I nedanstående citat beskriver Cia hur miljön kan upplevas som ett hinder och att det är viktigt att se möjligheter i miljön.

Cia: Hinder är väl på sätt och vis miljön men man får, vi får tänka på nåt sätt vad vi har och erbjuda det vi kan för om vi sätter upp för många hinder då kan det till sist inte bli nånting. Det här är ju en svår balansgång, här får ju vi pedagoger stötta varandra.

Det framgår av ovanstående citat att pedagogernas förhållningsätt till den miljö som omger barnen har stor betydelse. Citatet lyfter enligt vår tolkning fram pedagogernas ansvar att se möjligheterna med miljön istället för att fokusera på svårigheterna samt att de hinder i miljön som uppmärksammas kanske delvis konstrueras av ansvariga pedagoger. Förskollärarna beskriver hur de arbetar med barns fysiska aktivitet genom lösningar i de befintliga lokalerna med färre fasta inventarier i ett av sina rum så att yta frigörs. Möjligheten finns då att plocka in material som utmanar barn till grovmotoriska aktiviteter såsom rockringar, bollar, stubbar, olika balansmaterial, tunnlar och så vidare. Samtliga informanter ansåg att musik är en bra igångsättare av fysisk aktivitet där Mini-Röris och liknande rörelseprogram skapar hög rörelseglädje i alla åldrar. Mini-Röris är samlingsnamn på rörelseprogram som inspirerar barn till rörelse och är skapat av Friskis och Sveltis som innehar upphovsrätten.

På en av förskolorna finns tillgång till en lekhall som är tillgänglig minst en gång i veckan för varje barngrupp. Där finns lite andra möjligheter att utmana barnen i andra fysiska aktiviteter såsom regellek, klättra i ribbstolar, hoppa på studsatta, arrangera rörelsebanor, hoppa från olika höjder, balansera i tummelbalja och på bänkar. I nedanstående citat beskriver Anna hur hon agerar som inspiratör och medaktör tillsammans med barnen vid vistelse i lekrummet.

Anna: Jag sitter inte bara bredvid och säger nu ska du hoppa utan man gör tillsammans, att man är med när vi är i lekhallen. Då är ju också jag med, klättrar i ribbstolen och uppe på båten, man är med och visar på.

Av ovanstående citat går det att utläsa hur viktigt pedagogens förhållningsätt är tillsammans med barnen, att vara en förebild. I nästa citat har Deja en önskan om att få tillgång till en större lokal eller lekhall för det underlättar att fysiskt utmana barnen. En av fördelarna, enligt henne, är att det skulle finnas tillgång till material som inte behövde städas undan jämt.

Deja - Ibland så önska man att om man hade nån större, typ lekhall. O just o ha materialet framme i ett rum På förskoler så har dom ju tagit bort dom flesta lekhallar så dom är ju inteeee, finns ju inte kvar.

Deja förtydligar i citatet ovan att idag bygger man bort de stora lekhallarna i förskolorna. Förskollärarna påtalar ofta om utemiljöns betydelse vilken påverkan den har på barns fysiska aktiviteter. Gemensamt för tre av fyra förskolegårdar är att de är adekvata ur storlekssynpunkt. Fjärde gården är annorlunda till yta och beskaffenhet, den är mindre och består mestadels av sand. Utemiljön inbjuder till mer fartfyllda aktiviteter såsom springa, hoppa, cykla, bollspel, klättring och den är mer tillåtande att vara högljudd i anser förskollärarna i studien. Bea beskriver förskolegården de har tillgång till och vilka fysiska aktiviteter barnen kan utmanas till i följande citat.

Bea: En bra gård där man blir utmanad för vi har klätterställningar och vi har kullar och vi har buskar och gömma sig och leka och krypa och vi har stubbar att gå på och gungor att gunga i och rutschkanor. Vi har ju så mycket på gården.

Bea uttrycker hur gårdens utformning och inventarier utmanar till fysiska aktiviteter. Den fysiska leken på förskolegården är oftast spontan, motivationsdriven och intressestyrd av barnen själva. Förskollärarna uttrycker att utomhus behövs inte barnen didaktiskt utmanas så mycket eftersom barnen spontant ägnar sig åt pulshöjande aktiviteter. Enligt Fia i nästa citat erbjuder den varierade förskolegården med skog att deras rörliga barn stimuleras i spontana rörelseaktiviteter utan så mycket pedagoginblandning.

Fia: Ja upplever att på den förskolan jag är nu, eh så behöver jag inte stimulera barnen till fysisk aktivitet i och med att vi har en stor gård mä skog. Men just den här spontana rörelsen upplever jag att dom på den här förskolan klarar av själva vi har väldigt rörliga barn.

I citatet ovan redogör Fia för hur barnen är spontant väldigt rörliga. Förskollärarna i studien är oftast medutforskare i barnens lekar men även inspiratörer och igångsättare utav aktiviteter som landbandy, ringlek, fotboll, hinderbana, kurragömma, jaga lek, gå i backe och rulla samt balansera på olika material och underlag. Eva förtydligar i nästa citat att barn rör sig av egen fri vilja.

Eva: Många rör sej ju av sej själva, så dom barn som känner man behöver stötta är dom som är mycke stillasittande, som å försöka locka med dom i rörelse e aktiviteter.

Citatet ovan påvisar Evas förhållningssätt när barn ägnar sig åt mycket stillasittande aktiviteter. Resultatet i studien påvisar även att förskollärarna uppskattar möjligheten till vistelsen utanför förskolegården. Syftet blir tydligare under vistelsen utanför förskolegården där barnen didaktiskt utmanas mer fysiskt av förskollärarna såsom att springa snabbt en längre sträcka, balansera över stock och sten, öva att gå i ojämn terräng, klättra och hänga i träd och att leka regellekar i en naturligt utmanande miljö. Deja förtydligar hur de yngsta barnen utmanas i en annan terräng än förskolegårdens i nästa citat.

Deja: Eftersom vi har 1 till 3 så är de mycke de här att man...de e skillnad att bara gå i skogen, de finns så mycke mer....stenar o hoppa för de e en utmaning o bara gå egentligen för barnen istället för att gå på....jämn mark.

Att gå i olika terräng med ojämn mark menar förskollärarna är en bra fysisk utmaning i kontrast till förskolegårdar med asfalt och tillrättalagda gårdar. I studien uttrycker några av förskollärarna en saknad av att inte ha närhet till skog. De ser ett logistiskt hinder med den kommunala trafiken, långa promenadavstånd och tidsmässigt räcker inte en förmiddag till. Eftersom förskollärarna ser vinster med att vistas i skogsmiljö försöker de didaktiskt få till några utflykter per termin tillsammans med barnen.

Kunskap

Resultatet i studien påvisar förskolläraernas olika kunskapsfarenheter kring fysisk aktivitet. Signifikant är att det i förskollärarytbildningarna över tid inte har lagts fokus på fysisk aktivitet med förskolebarn ett till fem år. Några av förskollärarna kommer ihåg rörelsepass de haft under utbildningen. I följande citat minns Eva en väldigt engagerad lärare som påtalade vikten av motorisk träning och att träna upp grundläggande motoriska färdigheter så att barnens inläring i skolan skulle underlättas.

Eva: Åla var tydligen vanligt att inte kunna, att de var en del grejer dom hoppat över en del steg å inte riktigt tränat klart på dom, åå fick problem sen i skolan. När dom hade tränat på dom här grejerna en period så fick dom lättare sen med inläringen av andra ämnen.

Eva uttrycker ovan förståelsen för att det är viktigt att ha kunskap om det motoriska rörelsemönstrets komplexitet. I studien visar resultatet hur egenintressen har genererat kunskap om barns grovmotoriska utveckling. Två av förskollärarna, Bea och Fia har erfarenheter från ett aktivt ledarskap inom barngymnastik och dans. Genom sitt fritidsengagemang har de skaffat sig fördjupade kunskaper via olika kurser och intressen. I nedanstående citat förtydligar Bea kunskapsinhämtningen.

Bea: Den där perioden jag var ledare fick åka på olika kurser. Då läste man ju mycke motorik och liksom för att få grunderna. Och hur viktigt det var hur man gör.

Ovan betonar Bea vikten av hur man gör, att grunderna finns där. Dans är en aktivitet som alla förskollärarna menade att barnen ofta ägnade sig åt och då kanske de endast behövde hjälp av en vuxen att få igång musiken. Nedanstående citat redogör för hur Fia i sitt tidigare fritidsengagemang skaffat kunskap om barns rörelse genom dans.

Fia: Å även så har ja en, arbetat som ledare för barn o ungdomar under min fritid me inriktning på dans o rörelse.

Fias tidigare erfarenheter som ledare har gett henne en grund att stå på om barns fysiska aktiviteter. I studien efterslyser flera av förskollärarna fortbildning kring barns fysiska rörelsemönster för att känna sig mer trygga i sitt professionella yrkesutövande vad det gäller att didaktiskt utmana barn i fysisk aktivitet.

Förhållningssätt

Resultatet i studien visar hur informanterna har en samsyn angående förskollärares förhållningssätt, att den är viktig. Det innebär att man diskuterar tillsammans, reflekterar över och vågar lyfta aktuella dilemman inom arbetslagen. Bland annat kan dolda normer och regler lyftas i diskussionerna för att synliggöras och bearbetas till exempel hur man ska komma förbi hinder för verksamhetsutveckling. Cia funderar i citatet som följer.

Cia: Det är ett kulturmönster i förskolan det här att... att rörelse aktivitet om man får kalla det de är och fysisk aktivitet är på nåt sätt lite mer förbjuden än den lugnare aktiviteten, stillasittande aktiviteten.

Ovan beskriver Cia förhållningssätt med dolda normer där lugnare aktiviteter är mer tillåtande i förskoleverksamheten. Informanterna beskriver annars om tillåtande och förhandlande förhållningssätt där de är flexibla i sitt agerande och hittar alternativa lösningar för att inte neka per automatik. Förskollärarna pratar om att det sitter i ryggraden vilket innebär tidigare erfarenheter och beprövade metoder som de använt sig av. Nedanstående citat beskriver hur Fias tidigare kunskaper ger henne stöd i sitt yrkesutövande.

Fia: Om de e extra rörit nån da o man märker att dom här har inget o göra, då kan vi göra en lek ute eller vi kan sätta på musik o vi kan dansa o så. Så de handlar ju om att jag har erfarenheterna så kan jag plocka dom när behovet finns.

Ovanstående citat beskriver hur beprövade erfarenheter kan befrämja verksamheten. Studien påvisar att fysisk aktivitet har låg prioritet jämfört med språk, natur och teknik samt matematik av de didaktiska valen i verksamheten. Förskollärarna antydde att det var vid speciella tillfällen likt förskolans dag eller temauppstart som det förekom planerade fysiska aktiviteter för barnen. Den fysiska aktiviteten med barnen uppstår oftast vid spontana tillfällen som kan vara initierat av både barn och pedagoger.

Lek

Förskollärarna i studien återkommer konstant till barnens lek när de pratar om fysisk aktivitet. Det är i leken tillsammans med andra barn på förskolan som de utvecklar sin rörelseförmåga mest, genom att utmana varandra i olika aktiviteter. Till exempel vid trädklättring, bergsbestigning, åla genom däck, balansera på stubbar och olika regellekar. När barnen ser andra

barn utöva olika fysiska aktiviteter inspireras de till att våga pröva själva. Anna belyser i följande citat hur yngre barn kan utmanas genom leken till fysik aktivitet.

Anna: Vi har gjort lite krypövningar och lite typ den här leken ” kom alla mina barn” och hur då krypa, hoppa att man gör det till en rolig grej och så att alla är med.

I citatet ovan framkommer det hur Anna får med barnen i aktiviteten genom att göra den lustfylld. Studien visar hur förskollärarna upplever att de yngre barnens fysiska aktivitet är fulla av rörelseglädje där de övar och prövar sina kroppar genom otaliga upprepningar för att utveckla kroppskontroll och rumsuppfattning. Eva förklarar fenomenet som följer i nedstående citat.

Eva: Små barn är ju, dom är ju ganska fysiska av sej själva för att dom har kommit på att de är ju väldigt kul att röra på sig liksom. Å många springer ju frivilligt liksom de e ju inte alltid nån som säger åt dom, så springer dom för att dom har lärt sej o springa å tycker de e kul.

I ovanstående citat framgår det hur rörelseglädjen är drivkraften i barnens fysiska aktiviteter. Om barnen har deltagit i en aktivitet vill de gärna fortsätta på egen hand även vid senare tillfällen enligt förskollärarna. Barnen tar med sig den fysiska aktiviteten in i den fria leken där det händer att de bygger vidare och utvecklar den efter sina tankar och erfarenheter.

Framtidsperspektiv

Resultat i studien visar att förskollärarna anser att grunden till barnens grundfysik läggs under förskoletiden. De uttrycker en viss oro för framtiden om inte fysisk aktivitet prioriteras mer. Begreppet framtidsperspektiv innebär när barnen börjar i förskoleklass och framåt. Alla sex förskollärare hade kännedom om forskning som stödjer vikten av att barns grovmotorik är automatiserad för att gynna inlärning. De uttrycker en oro över att dagens barn inte utmanas i samma utstäckning som tidigare på grund av mera stillasittande aktiviteter. Samtidigt uttrycker några av förskollärarna vikten av att det finns en balans mellan fysisk aktivitet och stillsammare aktiviteter exempelvis yoga avslappning. Nedstående citat beskriver Fias upplevelse när intensiteten är hög i barngruppen.

Fia: Man brukar ju säga att om barnen får va aktiva så ska dom ha lättare för att sitta still, de funkar inte. Alltså ja upplever ju att aktiva barn har HÄR ee e alltså svårare att komma till ro o de kan ju va en stress att man ä så uppe i

varv så att man har svårt att lugna ner sej. ... att man har så mycke spring i kroppen. Å där får man juuu då försöka hitta aktiviteter som faktiskt gör att dom kan sitta still.

I citatet framgår det att om barnen är högintensiva så är det inte självklart att de själva kan växla till lugnare aktiviteter utan pedagogstöd.

Flera av förskollärarna i vår studie påtalade att de kan bli bättre på att prioritera fysisk aktivitet med barnen. Några uttryckte att i den nya läroplanen för förskolan kommer begreppet fysisk aktivitet synliggöras vilket inte har förekommit tidigare och förhoppningsvis ger det en större dignitet till ämnet. I citatet nedan uttrycker Deja en gemensam ståndpunkt från informanterna angående fysisk aktivitet i förskolan.

Deja: Man lägger en grund i förskolan att dom får en bra ryggsäck med sej när dom kommer vidare sen o de tror jag är viktigt att bygga med alla bitar från läroplanen att man ska bli bättre på fysisk aktivitet.

Deja sammanfattar hur viktigt det är att barnen har många erfarenheter och kunskaper från förskoletiden där fysisk aktivitet kan prioriteras mer.

6. Diskussion

6.1 Resultatdiskussion

Syftet med undersökningen var att bidra med kunskap om förskollärares planering och genomförande av fysiska aktiviteter med förskolebarnen. Våra frågeställningar utgick från hur de didaktiskt arbetar med barns fysiska aktivitet i förskoleverksamheten samt hur förskollärarna beskriver miljöns betydelse och de framtida ekonomiska fördelarna med fysisk aktivitet redan i förskolan.

Den fysiska aktiviteten i förskolan har, enligt förskollärarna, inte samma prioritet didaktiskt som till exempel matematik, språk och kommunikation, natur och teknik. Fysisk aktivitet har inte samma dignitet som de tre från skolverket prioriterade målen, matematik, språk och kommunikation, natur och teknik, på grund av att det är mindre fokus på det enligt förskollärarna. Skolverket (2011) har genomfört läslyftet och matematiklyftet där naturvetenskap

och teknik ingår på uppdrag från regeringen eftersom svenska barn visat lägre kunskaper inom ämnena.

Didaktiskt planerad fysisk aktivitet förekom främst vid utevistelser, traditioner eller när det fanns tillgång till större lokaler. Förskollärarna beskriver spontana tillfällen där de fångar och utmanar barnen i fysiska aktiviteter bland annat i den fria leken, vid barnens egna förslag eller om barnen inte själva kommer igång i lek. Genom sin beprövade erfarenhet och kunskap samt olika fortbildningar kände de en viss trygghet i sitt agerande kring fysisk aktivitet, men de uttryckte också en önskan om mer utbildning angående barns fysiska rörelsemönster. En del uttrycker att ”det sitter i ryggraden”. Simultankompetens är ett sammanfattande ord på erfarenhetsbaserade kunskaper som möjliggör att ta tillvara möjligheterna i de unika här- och- nu mötena med barnen (Sheridan, Sandberg & Williams, 2015). Vår studie påvisar att den fysiska aktiviteten i förskoleverksamheten inte har hög prioritet didaktiskt, oftast iscensätts den i spontana uppkomna aktiviteter av pedagogerna.

Förskollärarna i vår studie beskriver samstämmigt en uppfattning om att så väl utemiljön som innemiljön påverkar förskolebarnens möjligheter till fysisk aktivitet. De menar att utemiljöns fördelar framförallt är ytan som finns att tillgå för de högintensiva och raska aktiviteterna såsom springa snabbt, hoppa studsatta, cykla och spela bollspel med mera. I innemiljön bedrivs oftast mindre intensiva aktiviteter till exempel krypa genom tunnlar, göra kullerbyttor, balansera på olika material, använda rockringar och bollar. Men även intensiva aktiviteter förekom genom spontana och planerade aktiviteter bland annat genom miniröris, dansaktiviteter och motorikbanor. Sandberg (2009) uttrycker att lekrummets möblering och materialtillgång påverkar barns möjligheter till lek och fysisk aktivitet.

Det fanns en påfallande oro hos förskollärarna om barnens framtida välbefinnande om den fysiska aktiviteten inte prioriteras eftersom barnen ägnar sig åt mer stillasittande aktiviteter under sin vakna tid. Förskollärarna var medvetna om att fysisk aktivitet främjar inlärning samtidigt som den fysiska aktiviteten får mindre prioritet ju högre upp i skolsystemet de kommer. Vilket överensstämmer med Ericsson (2011) och Haapala (2013) resultat utifrån deras studier. Några uttryckte att i den nya läroplanen för förskolan kommer begreppet fysisk aktivitet synliggöras vilket inte har förekommit tidigare och förhoppningsvis ger en större dignitet till ämnet.

Miljö

Utifrån våra egna erfarenheter från olika förskolegårdars förutsättningar kring barns fysiska aktivitet har vi, liksom våra informanter, upplevt stora skillnader i utformning och storlek på gårdarna. Enligt Faskunger (2008) är förskolebarn mer aktiva på gårdar med naturinslag så som kuperad- ojämn terräng, träd, buskar och stora ytor. Påståendet stämmer väl överens med en av informanternas erfarenhet att barnen på hennes förskola var mer rörliga på grund av förskolegårdens utformning med inslag av naturlig terräng. De förskolor som inte hade samma förutsättningar använde miljön i närområdet för att utvidga barnens utmaningar, till exempel en park, fotbollsplan eller en skogsdunge. Det som främjar barns fysiska aktivitet är utevistelse i utmanande miljöer (Szczepanski, 2014; Söderström, 2012; Pagel & Raustorp, 2013; Grahn, 2009). Informanterna var samstämmiga om vilka fördelar en skogsutflykt i ojämn terräng kunde ha på barns motoriska rörelser. De menar att för de yngsta barnen är det en utmaning att bara gå i terrängen med trädrötter, stenar, omkullfallna träd, backar med mera och de äldre barnen utmanar sig mer äventyrligt som att klättra i träd och balansera på olika höjder som berg, klippor eller träd som erbjuder motstånd. Informanterna var medvetna om att barn lär sig olika och behöver utmanas från sin utgångspunkt och att det inte är åldersrelaterat hur långt man kommit i sin utveckling.

Förhållningssätt och Kunskap

Förskollärares förhållningssätt är en genomgående röd tråd i vår studie om barns fysiska aktiviteter. Alla informanter talar om att man måste vara en bra förebild och föregå som ett gott exempel, som jag gör, gör även barnen (Sheridan, Sandberg & Williams, 2015). Även i den nya läroplanen för förskolan (Skolverket 2018) betonar man att alla som verkar i förskolan är viktiga förebilder. Ett annat ord som användes frekvent var flexibilitet och att fånga spontant uppkomna aktiviteter till att utmana barnen i fysiska aktiviteter. Flera av informanterna ansåg att det ofta var de lärtillfällen som gav bäst respons där barnen själva hade påbörjat en aktivitet och som vidareutvecklades tillsammans med pedagog. Ett sådant förhållningssätt förutsätter att pedagogerna har erfarenheter, är öppna och mottagliga när ögonblicket inträffar. Sheridan, Sandberg och Williams (2015) talar om att ha simultankompetens vilket sammanfattar erfarenhetsbaserade kunskaper som möjliggör att ta tillvara möjligheterna i de unika här- och- nu mötena med barnen. Den fysiska aktiviteten på förskolorna är ofta spontant iscensatt och barn initierat påvisar vår studie.

Lek

Barns lek bygger på deras egna erfarenheter och meningsskapande som iscensätts på olika sätt i lekvärlden (Engdahl, Ärlemalm-Hagsér, 2015). I vår studie tydliggör informanterna att de baserar mycket av iscensättningen av fysisk aktivitet under barnens lek. De påstår att fysisk aktivitet i lek är intressestyrt och full av rörelseglädje tillsammans med andra barn men även med pedagoger. I leken utmanas barnen till att pröva nya motoriska rörelser på ett glädjefullt sätt anser de. Vi kopplar samman det med Granberg (2003) som betonar vikten av motorisk lek för barn i ålder ett till tre år gamla för att lära sig samordna, få kontroll och behärska sin kropp genom otaliga upprepningar av samma övning. Däremot är vår och informanternas upplevelse att barn ibland inte gärna deltar i olika lekaktiviteter där de förväntas agera utifrån en given norm som är relevant för leken. Ericsson (2017) påstår att barns motivation till att delta i lek eller fysiska aktiviteter hänger ihop med en tränad motorik. Om brister i motorikrörelserna finns kvar så kan det skapa hinder för barnets deltagande och barnet undviker att delta i aktiviteten. Lek följer med oss hela livet enligt Granberg (2003) vi byter bara skepnad på den men behåller gemensamma regler där belöningen är glädje över att delta. Rörelseglädje är ett ord våra informanter använde återkommande när de beskrev barnens danslekar, springlekar och när vuxna deltog aktivt i barnens uppkomna lek.

Framtidsperspektiv

I vår samlade litteraturemperi har vi undersökt vikten av barns fysiska aktivitet för fortsatt välbefinnande och inlärning. Forskning påvisar tydliga samband med minskad fysisk aktivitet och försämrat skolresultat (Ericsson, 2003; Haapala, 2013) Vi har konstaterat att mycket av forskning kring barns fysiska aktivitet är genomförd på barn i skolåldern. Vi frågade våra informanter om det kunde leda till några framtida samhällsekonomiska vinster om barnen i förskolan utmanades i fysiska aktiviteter. Förskollärarna tittade då på nästa steg i barnens utbildning, skolan, och ansåg att det påverkar barnens inlärningsförmåga och att orka sitta stilla om deras motoriska färdigheter var utvecklade. Det stämmer väl överens med Berglind och Tynelius (2017) studie om barns fysiska aktiviteter att det påverkar skolresultaten om den fysiska aktiviteten minskar hos barnen. De hänvisar till WHO Världshälsoorganisationen, det är FN:s fackorgan för hälsofrågor som rekommenderar en timmes måttlig fysisk aktivitet per dag för barn i skolåldern. Däremot finns det inga svenska rekommendationer för barn i förskoleåldern.

6.2 Metoddiskussion

Metoden vi använde i vår studie utgick ifrån en kvalitativ forskningsmetod genom kvalitativa intervjuer med sex kvinnliga förskollärare i olika åldrar. Vi gjorde ett bekvämlighetsval och frågade förskollärare i våra verksamhetsområden om de ville delta i vår studie om hur fysisk aktivitet iscensätts av förskollärare i verksamheten. Ett resultat att det bara blev kvinnliga informanter berodde på att det endast fanns kvinnliga förskollärare på förskolorna vi vände oss till. Enligt läroplanen för förskolan är det förskolläraren som har huvudansvaret för barnens undervisning därför valde vi bort informanter från andra yrkeskategorier. Vid första kontakten med informanterna som skedde via telefon och fysiska möten informerade vi deltagarna om syftet med studien. Vilken metod, intervju, vi tänkte använda oss av samt att vi ville spela in intervjun på ljudfil. Vid samma tillfällen bokade vi in datum och plats där intervjuerna skulle genomföras. Det var inte helt enkelt att få en tid som passade utifrån våra studielediga dagar, utan vi anpassade oss utifrån informanternas önskemål när det inte stämde med vår studietid. Ett flexibelt förhållningssätt från båda sidor löste situationen. Vi valde att intervjua tre förskollärare var.

Intervjutillfället startade med att vi tillsammans, informant och intervjuare, gick igenom missivbrevet som därefter skrevs under av oss båda. Den semistrukturerade intervjun utgick från några tidigare fastställda frågor som ledde till naturliga följdfrågor utefter informantens svar. Därefter transkriberade vi intervjuerna i närtid till intervjutillfällena för aktualitetens skull. Efteråt analyserade vi intervjuerna för att påvisa likheter och olikheter gentemot våra frågeställningar och litteraturempirin. Det medförde att vi fick söka mer i litteraturen för att kunna sammanställa studien utifrån informanternas respons på intervjufrågorna.

Vi anser att till den här studien var det en bra metod med att intervjua förskollärarna enskilt. Skulle en fokusgruppsdiskussion gett ett annat resultat kan man fundera på. Vi tror inte att skillnaden skulle bli så stor eftersom våra informanter svarade ganska lika på frågeställningarna. Kanske att svaren hade blivit mer nyanserade om hur de faktiskt arbetar med barnen kring fysisk aktivitet. Vi diskuterade om observationer skulle ha tillfört studien andra insikter men kom fram till att det skulle vara ett tidskrävande projekt som kanske inte skulle resultera i ett svar utifrån våra frågeställningar.

Vår studie påvisar att fördelarna av att utmana barnen i fysiska aktiviteter behöver diskuteras mer bland pedagoger och ges en högre prioritet i förskoleverksamheten. Det är förskollärarnas ansvar enligt förskolans läroplan att se till så förutsättningar finns för barnen att utveckla sitt intresse för hälsa och välbefinnande.

6.3 Vidare forskning

Ur ett genusperspektiv skulle det vara intressant att utföra en studie där bara manliga förskollärare skulle delta. Eller där informanterna arbetat mindre än fem år i yrket och har en relativt ny utbildning som är mer vetenskapligt baserad. Skulle det ge ett annat resultat?

Vad händer när den nya läroplanen träder i kraft den 1 juli 2019, höjs statusen på fysisk aktivitet då och blir det ett större fokus på ämnet? Det här är några funderingar vi har fått under studiens gång.

7. Referenser

Barnkonventionen (1989) *FN:s konvention om barnets rättigheter*. Unicef

Berglind, D & Tynelius, P. (2017) *Objectively measured physical activity patterns, sedentary time and parent-reported screen-time across the day in four-year-old Swedish children*. BMC Public Health (2018) 18:69 DOI 10.1186/s12889-017-4600-5
<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-017-4600-5>

Dalen, M. (2007, 2015). *Intervju som metod*. Malmö: Gleerups Utbildning AB

Engdahl, Årlemalm-Hagsér, (Red) (2015). *Att bli förskollärare. Mångfacetterad komplexitet*. Stockholm. Liber AB

Ellneby, Y. (1991). *Barns rätt att utvecklas*. Stockholm: Sveriges Utbildningsradio Ab

Ericsson, I. (2003) *MOTORIK, KONCENTRATIONSFÖRMÅGA OCH SKOLPRESTATIONER*.http://muep.mau.se/bitstream/handle/2043/7975/motorik_sammanfattn.pdf?sequence=1 Hämtad 2018-04-30

Ericsson, I. (2011) Mer tid för rörelse. *Förskolan* 13 SEP 2011 <https://forskolan.se/mer-tid-for-rorelse/> Hämtad 2018-05-07. Av Maria Nöjd.

Ericsson, I. (2017) *Betydelsen av fysisk aktivitet och motorisk kompetens för lärande*.
<https://idrottsforum.org/wp-content/uploads/2018/02/ericsson180216.pdf>. Hämtad 2018-08-20

Eriksson- Zetterquist, U. & Ahrne, G. (2015). Intervjuer. I G, Ahrne. & P, Svensson (Red). *Handbok i kvalitativa metoder* (s.34–54). Stockholm: Liber

Faskunger, J. (2008) *Barns miljöer för fysisk aktivitet – samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och rörelsefrihet hos barn och unga*. Statens folkhälsoinstitut. Östersund
https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/037746938f944e588e56ffe486744a6a/r200833_barns_miljoer_for_fysisk_aktivitet_webb.pdf. Hämtad 2018-09-17

Fredriksen, B, C. (2015) *Förstå med kroppen – Barns erfarenheter som grund för allt lärande*. Stockholm. Liber AB

Fridolin, G. (2018) *Förnyad läroplan för förskolan*. Pressmeddelande publicerad 13 juni 2018
<https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2018/06/gustav-fridolin-presenterar-arbetet-med-en-fornyad-laroplan-for-forskolan/>

Fritz, J. (2017) *Physical Activity During Growth. Effects on Bone, Muscle, Fracture Risk and Academic Performance. Effekten av Ökad Skolidrott på Frakturrisk, Skelett, Muskler och Skolresultat*.
<https://www.lu.se/lup/publication/2724198a-285f-4c49-81e1-23cc6224f130> Hämtad 2018-04-30

Gottwald, J M. (2016) *Infants in Control: Prospective Motor Control and Executive Functions in Action Development*_Uppsala universitet_ISSN 1652–9030 ISBN 978-91-554-9618-0 <http://uu.diva-portal.org/smash/get/diva2:942682/FULLTEXT01.pdf>

- Grahn, P.(2009) Gården ska ge utmaningar. *Förskolan* 30 mars 2009. Hämtad 2018-09-29
- Granberg, A. (2003) *Småbarnslek - en livsnödvändighet*. Stockholm. Liber AB.
- Haapala, E. A. (2013). Cardiorespiratory Fitness and Motor Skills in Relation to Cognition and Academic Performance in Children – A Review. *Journal of Human Kinetics*, 36, 55-68. doi: 10.2478/hukin-2013-0006.
- Hagströmer, M. Jansson, E. Mattsson, C. M.(2016)*Fysisk aktivitet – begrepp och definitioner*. Yrkesverksamma för fysisk aktivitet YFA http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/FA_Begrepp-och-definitioner_FINAL_2016-12.pdf
- Larsson, S (2005) Om kvalitet i kvalitativa studier. *Nordisk Pedagogik, Vol. 25*, (nr 1), s. 16-35. ISSN 0901-8050, E-ISSN 1504-2995
- Lundgren, U. P. Säljö, R, & Liberg, C (red). (2014) *Lärande, skola, bildning: grundbok för lärare*. Natur och kultur: Stockholm
- Löfgren, H. (2014). Lärarberättelser från förskolan. I A, Löfdahl, M, Hjalmarsson & K, Franzén (Red). *Förskollärares metod och vetenskapsteori* (s.144–156). Stockholm: Liber
- Nilsson, PM (2017) De viktigaste siffrorna handlar om barns rörelse. *Dagens industri* Publicerad: 23 april 2017. <https://www.di.se/opinion/de-viktigaste-siffrorna-handlar-om-barns-rorelse/> Hämtad 2018-09-22.
- Nöjd, M. (2011, 13 september). Motoriken lägger grunden. *Förskolan*. Tillgänglig: <https://forskolan.se/motoriken-lagger-grunden/>. Hämtad: 03.10.2018
- Pagel, P. & Raustorp, A. (2013). Att studera förskolebarns fysiska aktivitet. *Socialmedicinsk Tidskrift*, 90(4), 510-517. Hämtad 2018-05-01 <http://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/1023>
- Sheridan, S. Sandberg, A. Williams, P. (2015) *Förskollärarkompetens i förändring*. Studentlitteratur AB, Lund.
- Skolverket (2018) *Förordning om läroplan för förskolan*. SKOLFS 2018:50 Statens skolverks författningssamling. ISSN 1102-1950 Hämtad: 2018-09-03.
- Skolverket (2016) *Läroplan för förskolan Lpfö 98*. Reviderad 2016. Stockholm
- Skolverket (2017) *Måluppfyllelse i förskolan*. Allmänna råd. Stockholm
- Skolverket (2011) *Utvärdering av fortbildning av personal i förskolan*. <https://www.skolverket.se/publikationer?id=2554>
- Szczepanski, A. (2014) *Utombusbaserat lärande och undervisning*. <http://liu.diva-portal.org/smash/get/diva2:729629/FULLTEXT01.pdf> Senast uppdaterad: 2016-08-25
- Söderström, M. Boldemann, C. Sahlin, U. Mårtensson, F. Raustorp, A. Blennow, M. (2012) *The quality of the outdoor environment influences childrens health – a cross-sectional study of preschools*. <https://onlinelibrary-wiley-com.proxy.library.ju.se/doi/full/10.1111/apa.12047> Hämtad 2018-10-05

Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2016:24. *Glädje, lek och gemensamma aktiviteter*. Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren. [http://urn.fi/URN:ISBN: 978-952-263-413-9](http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-413-9) Hämtad 2018-10-01

Utdanningsdirektoratet (2017) *Rammeplan for barnehagen*. Kunnskapsdepartementet. Norge

Vetenskapsrådet (2002) ISBN:91-7307-008-4 *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

YFA, (2017) *Hur mycket fysisk aktivitet behöver barn och ungdomar?*

<http://www.yfa.se/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet/for-barn-och-ungdomar/>
Hämtad:2018-09-05

Öberg, P (2015) Livshistorieintervjuer. I Ahrne, G & Svensson, P (red) *Handbok i kvalitativa metoder* (s.55-66). Stockholm. Liber AB

Ödman, P-J (2003, 22 maj) *Konsten att levandegöra det förflutna*. *Pedagogmagasinet*. Av Mathiasson, L <https://pedagogiskamagasinet.se/konsten-att-levandegora-det-forflutna/> Hämtad 2018-10-07

Bilaga 1

Intervjufrågor

1. Hur arbetar ni för att stimulera barns fysiska aktivitet?
2. Vad behövs för att fysisk aktivitet ska genomföras med barnen på förskolan?
3. Vad är viktigt för att didaktiskt utmana barnen i fysiska aktiviteter?
4. Hur många gånger i veckan utmanas barn i pulshöjande aktiviteter i din barngrupp?
5. Hur utmanar ni barnen fysiskt utomhus?
6. Vilka möjligheter har ni att vistas i olika naturmiljöer?
7. I ett framtidsperspektiv, vilka fördelar/nackdelar får fysisk aktivitet i förskolan?
8. Hur viktig är barns rörelse och aktivitet för dig?

Bilaga 2

Samtycke för vuxen till deltagande i studentforskning

Förskolläraryrket – Examens arbete (K0002184 – HT18) – Hösten 2018

Gunilla Karlsson och Elvi Kortetjärvi genomför en studie i kursen Examensarbete inom ramen för förskolläraryrket vid Jönköping University. Övergripande fokus i studien är att undersöka pedagogiska och didaktiska frågor rörande förskolans policy och praktik. Mer specifikt handlar denna studie om att undersöka hur förskollärare beskriver barns fysiska aktivitet i förskolan genom intervjuer med förskollärare.

Gunilla Karlsson och Elvi Kortetjärvi genomför denna studie i syfte att (a) bidra till kunskap om betydelsen av fysisk aktivitet i förskolan; (b) erhålla erfarenhet av att genomföra empirisk forskning inom utbildning och undervisning; och (c) fullgöra kraven för att bli examinerad från förskolläraryrket på Högskolan för Lärande och Kommunikation vid Jönköping University.

Om du accepterar att delta i denna studie kommer du att bli tillfrågad om att delta i en eller flera av följande aktiviteter:

____ Delta i en intervju relaterat till forskningsämnet.

All information som genereras kommer att anonymiseras vilket garanterar att du inte kan bli identifierad. Dessutom kommer all information som genereras förvaras på ett säkert sätt som förhindrar att det försvinner t ex genom stöld. Du har din fulla rätt att avbryta deltagande samt att ta tillbaka samtycke när som helst och utan några påföljder. Om du har frågor gällande den här undersökningen och/eller ditt deltagande, vänligen kontakta kursansvarig, Karin Alnervik (karin.alnervik@ju.se), eller examinator, Karin Renblad (Karin.Renblad@ju.se)

Om du accepterar att delta, vänligen skriv under nedan.

Deltagarens kontaktinformation, telefon och/eller email:

Deltagarens signatur

Studentens namn

Namnförtydligande

Namnförtydligande