



**HÖGSKOLAN FÖR LÄRANDE  
OCH KOMMUNIKATION**  
HÖGSKOLAN I JÖNKÖPING

# **Rörelseglädje**

**Hur förskollärare arbetar för att locka fram rörelseglädjen hos  
barn i förskoleklass**

**Julia Fransson**

**Amanda Knutsson**

Examensarbete 15 högskolepoäng  
Inom lärande

Lärarytbildningen  
Vårterminen 2013

Handledare  
Maria Hammarsten

Examinator  
Tobias Samuelsson

## SAMMANFATTNING

---

Julia Fransson och Amanda Knutsson

### Rörelseglädje

Hur förskollärare arbetar för att locka fram rörelseglädjen hos barn i förskoleklass.

Antal sidor: 28

---

Syftet med denna uppsats är att undersöka hur förskollärare i förskoleklass planerar och arbetar för att skoldagen ska innehålla fysisk aktivitet där alla barn inspireras och känner rörelseglädje.

- På vilket/ vilka sätt arbetar förskollärarna för att få barn i förskoleklass att känna rörelseglädje och utveckla en fortsatt hälsosam livsstil?
- Vilka barn i förskoleklass uppfattar förskollärarna inte har funnit rörelseglädjen?

För att få svar på dessa frågor genomfördes kvalitativa intervjuer med åtta förskollärare som arbetar i förskoleklass. Av dessa arbetar samtliga för att alla barn ska få känna rörelseglädje. Genom intervjuerna framgick det att detta arbete sker genom att stötta barnen och få in spontan rörelse i den dagliga verksamheten. Det är viktigt att arbeta med saker barnen är bra på för att på så sätt stärka deras självförtroende och självkänsla. Oftast är det de barn som är väl utvecklade motoriskt som uppskattar rörelseaktiviteter och därmed känner glädje. Resultatet visar att barn påverkas hemifrån och deras inställning till fysisk aktivitet är oftast liknande deras föräldrars.

---

Sökord: Rörelseglädje, förskoleklass, fysisk aktivitet.

---

#### Postadress

Högskolan för Lärande  
och Kommunikation (HLK)  
Box 1026551 11 JÖNKÖPING

#### Gatuadress

Gjuterigatan 5

#### Telefon

036 – 101000

#### Fax

036162585

## INNEHÅLL

<b>1. INLEDNING</b>	1
<b>2. BAKGRUND</b>	2
2.1 Begrepp för studien	2
2.2 Ökat stillasittande bland barn	2
2.3 Den fysiska aktivitetens positiva påverkan	3
2.4 Locka barnen till delaktighet	5
2.5 Rädsla för att misslyckas	7
2.6 Skolans möjligheter	8
2.7 Teoretiskt perspektiv	9
<b>3. SYFTE MED FRÅGESTÄLLNINGAR</b>	10
<b>4. METOD</b>	11
4.1 Kvalitativ forskningsmetod	11
4.2 Urval	11
4.3 Genomförande	12
4.4 Analys	12
4.5 Forskningsetiska ställningstaganden	13
<b>5. RESULTAT</b>	15
5.1 Rörelseglädje	14
5.2 Fysisk aktivitet under skoldagen	15
5.3 Förskollärarens arbete kring barns rörelse	16
5.4 Det pågående arbete med rörelse i förskoleklass	18
5.5 Ett utvecklande arbetssätt	19

<b>6. DISKUSSION</b>	21
6.1 Resultatdiskussion	21
6.2 Metoddiskussion	24
6.3 Vidare forskning	25
<b>7. REFERENSER</b>	26
<b>BILAGOR</b>	

## 1 INLEDNING

Den huvudsakliga anledningen till att vi valt detta ämne är för att vi är två aktiva personer som är intresserade av rörelse och dess påverkan på människan. Samtliga människor vet att det är viktigt att röra på sig genom hela livet för att skapa en god hälsa, men hur kommer det sig då att somliga barn i skolan inte känner glädje över att röra på sig? Varför börjar vi inte redan i tidig ålder att försöka få alla barn att känna rörelseglädje? Övervikt och fetma har blivit alltid vanligare och Löndahl (2007) menar att en stor anledning till detta är att barn idag rör sig allt mindre och detta påverkar deras vikt.

Vi som framtida lärare med olika inriktningar tycker det är bekymmersamt att inte alla barn vi möter i den pedagogiska verksamheten känner rörelseglädje. Av tidigare erfarenheter från de verksamhetsförlagda utbildningarna under vår utbildning samt besök i verksamheter har vi uppmärksammat att vissa barn drar sig undan, glömmer kläder till idrotten, får ont i kroppen och kommer med andra undanflykter när det vankas rörelseaktiviteter. Detta är vanligt i skolans värld men vi tycker det är synd då det är viktigt att röra på kroppen för att må bra både fysiskt och psykiskt. När vi rör på oss blir vi pigga och mår bra, samtidigt som barnen tränar sin motorik och utvecklas till starka individer.

Janson och Danielsson (2003) menar att det skett en stor förändring kring barns stillasittande. För femton år sedan var det ovanligt att familjen ens hade en dator och barnprogram visades endast en stund varje kväll. Förr lekte barn utomhus på deras lediga tid men idag är deras fritid väldigt strukturerad.

Enligt läroplanen för grundskolan, förskoleklass och fritidshemmet nämns det att ”skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen” (Skolverket 2011, s. 9). Detta menar Bernerskog (2006) ger skolan möjligheten att integrera den fysiska aktiviteten inom samtliga ämnen under hela skoldagen och inte bara på idrottslektioner och raster.

Vår vision är att alla barn i förskoleklass ska få möjlighet att känna sig inkluderade i skolans olika rörelseaktiviteter och uppleva rörelseglädje. Vi, precis som Hills, King och Byrne (2007) menar att det bästa är att påbörja en hälsosam livsstil redan i ung ålder för att per automatik fortsätta med det resten av livet.

## 2 BAKGRUND

Detta kapitel kommer inledas med definitioner för vår studie och fortsättningsvis kommer tidigare forskning att tas upp. Bakgrunden tar upp viktiga delar som ökat stillasittande bland barn, den fysiska aktivitetens påverkan, locka barn till delaktighet, rädsla för att misslyckas, skolans möjligheter och avslutningsvis presenteras vårt teoretiska perspektiv som i studien stödjer sig på fenomenologin.

### 2.1 Definitioner för studien

**Fysisk aktivitet och rörelse:** Vad vi menar med fysisk aktivitet och rörelse i vår studie är alla aktiviteter där barnen rör på sin kropp. Förslagsvis kan det vara på den fria leken, idrotten, raster eller spontant i den dagliga verksamheten.

**Rörelseglädje:** Med detta ord i studien menar vi en lust att vilja röra på sig.

**Barn:** Vår studie handlar om barn i förskoleklassen och vi kommer genom hela uppsatsen använda oss av ordet barn.

### 2.2 Ökat stillasittande bland barn

Janson och Danielsson (2003) menar att barn blir allt mer stillasittande och det innebär en ökad risk för övervikt och fetma. Fetma är en sjukdom som är ett allvarligt tillstånd och övervikt innebär en risk för fetma. Löndahl (2007) menar att orsaken till fetma och övervikt är en positiv energibalans. Det betyder att energiintaget är större än energiförbrukningen. Denna positiva energibalans kan nås på olika sätt. Antingen genom att äta mer och då få i sig mer kalorier eller genom att röra sig mindre vilket gör att mindre kalorier förbränns. Störst viktuppgång nås om du äter mycket och rör dig lite.

Janson och Danielsson (2003) menar att under de senaste decennierna har barns levnadssätt förändrats drastiskt då vårt sätt att leva har ändrats. Förr lekte barn utomhus och de kunde leka och röra på sig fritt. Tiderna förändras och idag är det mycket andra saker som lockar. Det finns numera ett stort utbud av stillasittande aktiviteter och på fritiden ägnar sig många barn åt tv och datorspel där de kan tillbringa flera timmar utan att behöva röra på sig. Författarna påpekar att det skett en stor förändring kring barns stillasittande.

För femton år sedan var det ovanligt att familjen ens hade en dator och barnprogram visades endast en stund varje kväll. Förr lekte barn utomhus på deras lediga tid men idag är deras fritid väldigt strukturerad.

Löndahl (2007) menar att fetma inte endast beror på fel mat och dryck utan även den fysiska aktiviteten har en stor betydelse. Att barn i dagens samhälle rör sig mindre än någonsin påverkar deras vikt. Det finns flera faktorer som har lett till det ökande stillasittandet. Många familjer lever ett hektiskt liv och istället för att barnen går till skolan får de skjuts av föräldrar för att tiden inte alltid räcker till. Cameron, Norgan och Ellison (2006) menar att barn ofta är naturligt aktiva men det är ofta föräldrars oro för trafiken, rädsla för mobbning eller långt avstånd till skolan som gör att de väljer att köra barnen till skolan.

Rössner (2004) beskriver att upp till två års ålder är det ingen risk att barnen utvecklar en fetma senare i livet. När barn är mellan tre till åtta år finns det dock en större risk att de utvecklar övervikt eller fetma senare i livet. Under denna period bildas fettceller i barnens kroppar som gör att det är lättare för barnen att utveckla övervikt.

Enligt Ekblom- Bak, Ekblom, och Hellenius (2010) finns det nationella riktlinjer som rekommenderar 30 minuters fysisk aktivitet varje dag. Detta verkar inte hjälpa för trots dessa riktlinjer talar mycket för att stillasittandet ökar. Författarna förklarar stillasittande som en begränsning av vardaglig rörelse. Hills et al. (2007) rekommenderar att barn som är fysiskt inaktiva succesivt bör öka sin dos av rörelse genom att delta i kortare stunder för att så småningom komma upp till målet 30 minuter per dag. Janson och Danielsson (2003) menar att överviktiga barn ofta hamnar i en ond cirkel som gör att de blir allt mer inaktiva och ger dem ännu mera övervikt. För dessa barn kan en liten ökning av rörelse vara meningsfull.

### **2.3 Den fysiska aktivitetens positiva påverkan**

Det som sker i kroppen när den är i rörelse är att nervsystemet stimuleras. Detta leder till att det bildas fler kopplingar, så kallade synapser, mellan kroppens nervceller. Nervsignalerna från hjärnan till kroppens delar samt nervsignalerna mellan vänster och höger hjärnhalva går då snabbare. Upp till att barnen är tolv år ökar dessa synapser fort vid rörelse. Det är mängden synapser, inte antal nervceller som påverkar inlärningsförmågan. Barn behöver rörelse för att på ett positivt sätt utvecklas samt för att orka med skolarbetet. När de rör på sig får de ny energi och det är viktigt att tänka på i det dagliga arbetet i skolan. Ofta ”kryper det i kroppen” på många barn och för dem är det extra viktigt med den dagliga rörelsen.

Dessa barn har ett omoget nervsystem och för dem är stillasittande mer tröttande än fysisk lek, menar Brömssen (2004).

Grindberg och Jagtøien (2000) upprepar flera gånger begreppet fysisk fostran, som är ett arbete med att förmedla kunskaper som gör att barnen vill fortsätta med fysisk aktivitet. Det finns flera starka argument för att lärare ska undervisa i fysisk fostran och kroppsövningar.

Några av dessa är:

- Fysisk aktivitet gör oss lyckliga. När vi mår fysiskt bra gynnas koncentrationen och inlärningsförmågan.
- Den fysiska aktiviteten ökar möjligheten att träna socialt umgänge och samarbete.
- Genom fysisk aktivitet förbättras uthålligheten och barnens förmåga att skärpa sin koncentrationsförmåga.

Augustsson (2008) förklarar att barn lär sig mycket genom att röra på kroppen och även när de tävlar. Lärandet kan förslagsvis ske genom att förlora, vinna, kämpa, ha tålamod, att kunna hantera motgång, respektera sig själv och sina medmänniskor, kunna slappna av, fokusera och följa regler. Ericsson (2005) berättar att barnen genom rörelse stärker sin benstomme, utvecklar muskelkraft och förbättrar koordinationsförmåga och balans. Att träna på rörelse i grupp gör att barnen får social träning, övar på sin samarbetsförmåga och anpassar sig till allmänna regler.

Brömssen (2004) menar att barns självkänsla stärks genom rörelseaktiviteter. Barn med en stark självkänsla känner igen sin kropp och de som gör det har lättare att behärska den. Även barns sociala utveckling tränas vid motorisk träning. Barn som har ett brett rörelsemönster kan vara med i lekar av olika slag, medan barn med en mindre utvecklad motorik inte kan, eller ibland inte får vara med. Huitfeldt, Bergström, Tärnklev, Huitfeldt och Ågren. (1998) menar att barn som har haft svårigheter med sitt rörelsemönster, men som framgångsrikt har lyckats utveckla dem, får ett ökat självförtroende och i och med det vågar de sedan vara med i olika rörelseaktiviteter. Hammar och Johansson (2008) beskriver att barn med en bra självkänsla är mer positiva till att våga utmana sig själva. Barn med en sämre självkänsla sysselsätter sig hellre med aktiviteter de känner sig bekväma med och kan sedan tidigare.



Bäckström (2005) menar att både vuxna och barn har ett behov av att röra på sig. För de allra minsta barnen i skolan är det särskilt viktigt att de får göra sig av med all sin energi. För vissa barn kan det kännas ansträngande att sitta still längre stunder.

Du måste som lärare då vara lyhörd och arbeta för att barnens behov ska bli tillgodosedda. Barn som får chans till en paus med rörelse kan förhoppningsvis sedan arbeta mer koncentrerat. Deras förmåga att lära sig ökar om de får röra på sig då och då. Brömssen (2004) förklarar att det är lika viktigt för barn som för vuxna att röra på kroppen på det vis att pulsen höjs.

När de hoppar och springer både orkar de mer samtidigt som de skyddar kropparna mot högt blodtryck, fetma, stress och typ två- diabetes.

Nowicka och Flodmark (2006) nämner att flera olika sjukdomar kan komma till följd av inaktivitet. Barn som har fetma ökar risken för att få dessa sjukdomar när de blir vuxna.

## **2.4 Locka barnen till delaktighet**

Enligt Brehm (2006) är det viktigt att få personer som är fysiskt inaktiva att förstå att en stillasittande livsstil ofta leder till problem med hälsan senare i livet. Som lärare är det en stor uppgift att förklara för barnen att en god hälsa är viktig och att en allt för stillasittande livsstil kan vara en risk för hälsan och välbefinnandet.

Ericsson (2005) menar att barn som har mindre bra och utvecklad kondition och motorik ofta kommer in i en ond spiral och utövar allt mindre rörelse. De är ofta fysiskt passiva utanför skolan och deltar inte gärna i idrottsföreningarnas verksamheter. För dessa barn är skolans verksamhet enda sättet att utöva fysisk aktivitet.

Hammar och Johansson (2008) menar att barns lärare och vårdnadshavare har den allra största rollen i att inspirera barn att känna glädje till rörelse. För att göra det på bästa sätt är det viktigt att vuxna är kunniga om hur barn utvecklas och fungerar på olika sätt. För att försöka få samtliga barn delaktiga i olika aktiviteter är det viktigt som lärare att se alla elever och bygga upp en trygghet i gruppen. Detta resulterar i att barn utvecklar en bättre självkänsla. Får barn känna att de är duktiga och kan ökar viljan och delaktigheten under aktiviteterna betydligt. Som lärare måste du vara lyhörd för barn med dålig självkänsla. Att bygga upp den kan göras genom att leda aktiviteter där du utgår från barnens starka sidor. Barnens motivation och vilja kommer därmed att öka.

Enligt Lindeberg (2006) är vuxna i barns närhet stora förebilder. Författaren menar att barn med fysiskt aktiva föräldrar själva är mer aktiva. Att barn tidigt behöver upptäcka att det är roligt med rörelse och att göra det till naturliga delar i livet gör att barnen inte upplever det besvärligt.

I dagens samhälle är det lätt att leva ett liv med för lite fysisk aktivitet. Till exempel sitter barn mycket vid datorn och många får skjuts till skolan, beskriver Lindeberg (2006).

Osnes, Nancy och Kaarby (2012) anser att ett barns självuppfattning är en viktig del av deras personlighet. De kan ha en god självuppfattning när det gäller att kasta långt eller hoppa högt medan de kan vara sämre på att måla. Barn som uppfattar att de kan behärska sin kropp kan påverka sin uppfattning om sig själva på ett positivt sätt då de upplever att de lyckas. Detta kan hända genom kroppslig lek.

Ericsson (2005) menar att tillsammans med omgivningen utvecklas barns självkänsla i ett samspel, där erfarenheter av rörelse till en början utgör en stor del. Uppfattningar om sin kropp och vad den klarar av har en stor betydelse för barns självkänsla. För de barn som inte får möjligheten att undersöka sin omgivning och chans till rörelse på ett aktivt vis kan få mindre förtroende till sin rörelseförmåga.

Eklom (2011) pekar i sin studie på att det är svårt att påverka barns vanor då det gäller fysisk aktivitet. Att få de som är minst intresserade att tänka om och förändra sina levnadsvanor kräver enorm uthållighet. Det har visat sig att barns fysiska självkänsla påverkar deras fysiska aktiviteter. Eklom menar fortsättningsvis att detta är ett projekt att arbeta med under en lång tid för att nå effekter på lång sikt. Det känns naturligt att barn som känner att de inte duger när de gäller fysisk aktivitet väljer att förbli inaktiva. I arbetet med barn är detta en väsentlig uppgift, genom att stödja dessa barn till att få en positiv uppfattning av deras egna kroppsliga förmåga. Huitfeldt et al. (1998) menar att det som är viktigast att göra som ledare för att få barnen att känna att rörelse är positivt är att barnen ska få en bra självkänsla och känna att de kan. Detta kan göras genom att ta bort alla svårigheter barnen känner, så att de istället får känna sig bekväma med det de gör. Det är också viktigt att barn och lärare skapar en bra relation mellan varandra för att skapa bättre förutsättningar för barnens utveckling. Författarna förklarar också att något läraren måste klara i barngruppen är att kunna se alla barns behov av både rörelse och stillasittande. De är i behov av både och. En del barn är dock i mer behov av att röra sig för att sedan kunna sitta still. Därför måste läraren hitta en bra lösning för att barnen ska kunna röra sig när det krävs, utan att det stör de andra barnen.

Brömssen (2004) förklarar att barn har ett stort behov av spontan rörelse upp till tolv års ålder. Bara de får möjligheter till en rolig och lustfylld rörelse menar författaren att de inte behöver motiveras till daglig fysisk aktivitet. Genom lagom svåra utmaningar får barn en positiv rörelseträning. Vuxna i barns omgivning bör skapa goda förutsättningar för rörelse.

I skolan kan detta göras genom att låta rörelse bli en naturlig del i verksamheten, förgylla skolgården med lekredskap och det viktigaste av allt är att ta vara på barnens intressen, menar Brömssen (2004).

## **2.5 Rädsla för att misslyckas**

Eklom (2007) berättar att typiskt för barn mellan sex till nio år är att de börjar kunna värdera sina egna prestationer och jämföra dem med andras. Dessutom kan de oro sig om de inte lyckas bra med sina insatser. Intresset för olika saker växer, exempelvis kompisar och fritidsaktiviteter. Det är lätt hänt att barn blir rädda i samband med fysisk aktivitet. Det de kan vara rädda för är ofta att de ska slå sig, förlora eller att de ska vara sämre än sina kompisar när de förslagsvis ska springa fort eller skjuta boll. Författaren menar att det istället för oro är känslan av glädje vi vill se hos barnen.

Enligt Hammar och Johansson (2008) är alla barn olika individer med behov av särskilt stöd i olika sammanhang. Barns olika förutsättningar kan vara blyghet, ängslighet, övervikt eller former av funktionsnedsättningar som hindrar barnen till att vara med i rörelseleken. Många barn har en negativ inställning till fysisk aktivitet och vill helst inte delta i rörelseaktiviteter. Anledningen kan vara att de varit med om många misslyckanden och därför relaterar rörelse med något negativt.

Brodin och Hylander (2002) förklarar att när barn provar på nya aktiviteter medför det en känsla. Ofta visar barn hur nöjda de är när de klarar något. På vilket vis den vuxne ger respons spelar en stor roll för vilka känslor barnet upplever. Med detta vill författarna förklara att de känslor som omgivningen förmedlar formar barnets självuppfattning. Ju äldre barnen blir desto mer jämför de sina prestationer med andras. Risken finns att de oftare upplever känslan att misslyckas. Att börja med uppgifter som nästan är för lätta och som inte går att misslyckas med är ett sätt att få barnen att hitta lusten igen.

Grindberg och Jagtøien (2000) menar att ett barn som har ett positivt förhållande till sin egen kropp och som till exempel kan använda den på ett avslappnat vis i lekar har stora möjligheter för att samspela med den miljö de lever i.

Ett barn med dessa upplevelser litat på sin kropp. Med hjälp av fysisk aktivitet utvecklar barn en hög grad av kompetens och en tro på sig själva. Samma författare pekar på att vuxna på skolan ska se till att det finns möjligheter till rörelse utifrån varje barns förutsättningar. Genom att låta barn få röra sig efter sin egen förmåga ger vi dem en chans till att utveckla sin skicklighet även när det gäller styrka och rörlighet. Alla som har ansvar för barn borde ha som utgångspunkt att förbereda stunder med fysisk aktivitet och uppmuntra dem till det.

Det händer mycket i kroppen på barn, inte minst för de som går i förskoleklass. De har då kommit in i en tillväxtperiod då armar och ben växer snabbt på längden och den ofta lite mulliga småbarnskroppen försvinner. Det som karakteriserar en sexåringens rörelsemönster är:

- Barnet kan uppfattas som stökigt och våldsamt i rörelserna.
- Barnet har svårt att sitta still.
- Barnet har ett stort behov av att utföra sträckrörelser (Grindberg och Jagtøien, 2000).

Huitfeldt et al. (1998) beskriver att många barn använder sig av en försvarsmekanism när det är någon aktivitet de känner att de inte klarar av att vara med på. Istället för att säga att de inte kan säger de istället att det är tråkigt och det påverkar barnets självkänsla på ett bättre sätt än om de säger tvärtom. De andra kompisarna accepterar också en sådan kommentar bättre, än om de erkänner att de är svaga.

## 2.6 Skolans möjligheter

Hammar och Johansson (2008) beskriver rörelseglädje som aktiviteter där barnen upplever samhörighet och en känsla av något meningsfullt. Detta gör att de i en sådan grupp tillsammans kan skapa en trevlig atmosfär där de känner sig trygga i varandras närvaro. Enligt Huitfeldt et al. (1998) är rörelse och idrott en bra träning för att utveckla barnens sociala beteende. Ett arbete med fysisk aktivitet i tidig ålder i skolan gör att barnen får ett fortsatt stort intresse för rörelse och även för friluftsliv.

Raustorp (2004) menar att läraren är viktig för att skapa och utveckla positiva attityder till ämnet genom att främja, stödja och uppmuntra barnens deltagande i rörelseaktiviteter. Som lärare är det viktigt att välja aktiviteter där barn kan delta efter deras förmåga och får känna att de lyckas. En känsla av att de lyckas resulterar ofta i att de fortsätter delta och den känslan är en viktig del av rörelseglädjen. Raustorp förklarar vidare att det är viktigt att de valda aktiviteterna innehåller en rimlig grad av utmaning.

Detta gör att barnen blir motiverade då de känner att målet inte är omöjligt att nå. Bremberg (2004) förklarar att en avgörande betydelse för vår hälsa är våra vardagsvanor. Barn spenderar många timmar i skolan under uppväxtåren. Skolan har därför stora möjligheter till att förbättra barns hälsa. I både skolan och förskolan finns det stora möjligheter till rörelse, både utomhus och inomhus. På gården finns ofta anordningar som kan inspirera till att klättra, hänga, kasta, springa, hoppa och cykla. Listan kan göras lång. Grindberg och Jagtøien (2000) menar att utrymmena ofta är begränsade inomhus och det blir därför naturligt att hålla sig till aktiviteter som inte kräver stort utrymme. Exempel på inomhusaktiviteter är dansa, sånglekar och slå kullerbyttor. Enligt Bernerskog (2006) är ett sätt att arbeta effektivt med rörelse att använda sig av musik för att få in den fysiska aktiviteten i vardagen. Både vuxna och barn tycker det är roligare att röra sig till musik. De rör sig spontant efter sina förmågor och vad som känns bra.

## 2.7 Teoretiskt perspektiv

Patel och Davidsson (2003) beskriver fenomenologin som ett vetenskapligt förhållningssätt som gett inspiration till kvalitativ forskning, framförallt för att människors upplevelser sätts i fokus. Fenomenologins fokus är att studera uppfattningar. Kvale och Brinkmann (2009) menar att ämnet i fenomenologin från början var medvetandet och erfarenheten men breddades till att inkludera den mänskliga livsvärlden och handlingen. Fenomenologins betydelse och strävan är att förtydliga förståelseformen i kvalitativa intervjuer, som i sin tur inriktar sig på hur intervjuade personer upplever sin livsvärld. Fenomenologin strävar efter att klargöra det som träder fram och hur det gör det. Fenomenologin har genom sin fokusering på meningar i respondenters livsvärldar i hög grad bidragit till att klargöra förståelseformen i en kvalitativ forskningsintervju. Även Bryman (2011) menar detta och beskriver att denna inriktning går ut på att söka svar på hur individer ser på världen de vistas i och hur de uppfattar den.

I vår studie kommer vi ta del av förskollärares perspektiv och vi anser att fenomenologin är det perspektiv som passar bäst in i vår studie. Vi valde det eftersom vårt resultat skrivs utifrån förskollärarnas uppfattningar, som är fenomenologins utgångspunkt.

### 3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med denna uppsats är att undersöka hur förskollärare i förskoleklass planerar och arbetar för att skoldagen ska innehålla fysisk aktivitet där alla barn inspireras och känner rörelseglädje.

Frågeställningarna blir utifrån syftet:

1. På vilket/vilka sätt arbetar förskollärarna med att få barn i förskoleklass att känna rörelseglädje och utveckla en fortsatt hälsosam livsstil?
2. Vilka barn i förskoleklass uppfattar förskollärarna inte har funnit rörelseglädjen och varför?

## 4 METOD

I detta kapitel förklaras vår metod och vårt tillvägagångssätt för studien. Metodval och urval kommer beskrivas samt hur vi analyserade och bearbetade det insamlade materialet.

### 4.1 Kvalitativ forskningsmetod

I studien valde vi att använda oss av kvalitativa intervjuer med semistrukturerat upplägg. Kvale och Brinkmann (2009) menar att målet med den kvalitativa forskningsintervjun är att förstå ämnen från den levda vardagsvärlden ur den intervjuades perspektiv. I en kvalitativ studie vill intervjuaren att respondenterna på ett noggrant sätt som möjligt beskriver hur denne agerar i vissa situationer. En kvalitativ forskningsintervju är varken strängt strukturerad eller helt ostrukturerad, istället fokuseras det på öppna frågor. Våra intervjufrågor är öppna vilket innebär att de inte har några fasta svarsalternativ. Så kallade neutrala frågor, använde vi oss av i början av intervjun för att få igång ett bra samtal så respondenterna kunde känna sig trygga. Patel och Davidsson (2003) menar att kvalitativa intervjuer oftast har låg standardisering. Med det menas att intervjufrågorna ger utrymme för den intervjuade personen att svara med egna ord. Syftet med en kvalitativ intervju är att identifiera och upptäcka strukturen hos något, exempelvis respondenternas uppfattningar i ett ämne. Bryman (2011) menar att vid semistrukturerade intervjuer ställs utifrån en intervjuguide. Det är möjligt att ändra följderna på frågorna och även ställa följdfrågor. Forskaren ska dock försöka hålla sig till den ursprungliga ordningen. Vi planerade en intervjuguide (se bilaga 1) som bestod av elva frågor.

### 4.2 Urval

Med utgångspunkt i våra forskningsfrågor har vi använt oss av ett målinriktat urval. Det menar Bryman (2011) är ett urval då forskaren önskar att intervjua respondenter som känns relevanta för studien. Vårt underlag för studien består av intervjuer med åtta förskollärare med upp till sjutton års erfarenhet i yrket. De är utspridda i fyra olika kommuner i södra Sverige. Att besöka skolor på olika orter gjorde att vi fick en större bredd på vår undersökning eftersom det är vanligt att förskoleklasser i samma ort samarbetar och arbetar på liknande sätt. Vi beslutade oss för att förskollärarna skulle finnas lättillgängliga rent geografiskt för oss. Bryman (2011) skulle beskriva detta som ett bekvämlighetsurval, vilket betyder att vårt urval bygger på lättillgänglighet för intervjuaren.

Kvale och Brinkmann (2009) menar att du bör intervjua så många personer som behövs för att få svar på studiens frågeställningar. Detta är givetvis svårt att veta i förväg. Därför utgick vi från att göra fyra intervjuer var till att börja med men vi hade ha några i reserv ifall vi kände att vi inte fick tillräckligt med data för att kunna skriva vårt resultat. Eftersom vi endast hade tio veckor på oss att genomföra arbetet tyckte vi att åtta intervjuer var genomförbart.

### 4.3 Genomförande

Vi skickade ett mail till samtliga förskollärare som vi hade tänkt intervjua (bilaga 2). I mailet fanns information om vår studie och om de etiska principerna vi utgick ifrån. I meddelandet fanns en förfrågan om de ville delta. Vi poängterade också att vi gärna ville att de skulle svara på mailet vare sig de ville delta eller inte. Av de åtta tillfrågade förskollärarna var det dock endast två som svarade på mailet, därav ett positivt och ett negativt svar. Efter handledning med vår handledare kom vi fram till att vi skulle ringa upp våra tänkta respondenter och kort där efter kontaktade vi dem via telefon. Av dessa sex återstående fick vi tre jakande och tre nekande. Deras anledningar var tidsbrist eller osäkerhet vid inspelningsfasen. Vi fick tänka om och leta nya respondenter. Av dessa fick vi positiva svar. Vi hade vid vårt telefonsamtal med respondenterna fått ett godkännande att vi fick spela in intervjuerna. Tillsammans bestämde vi tid och plats för intervjun. För att underlätta för respondenterna genomförde vi intervjuerna i deras skolor. Vi satt i enrum där vi inte kunde bli störda. Vi använde oss av våra mobiltelefoner som inspelningsutrustning. Intervjuerna tog mellan 10-25 minuter.

Vi spelade in alla våra intervjuer för att kunna transkribera och analysera våra svar. Genom att vi spelade in våra intervjuer gick vi inte miste om någon viktig information. Utefter våra frågeställningar i syftet hade vi utvecklat ett antal frågor som förskollärarna får svara på under intervjuerna. När vi sedan hade genomfört våra intervjuer började vi att transkribera dem direkt. Högskolan i Jönköping har även ett krav på att intervjuerna ska spelas in.

### 4.4 Analys

Efter vi genomfört våra intervjuer transkriberade vi dem. Enligt Kvale och Brinkmann (2009) är transkribering det första steget i analysprocessen i arbetet. Våra inspelningar visades sig ha bra kvalitet och det gick utan problem att urskilja vad vi som intervjuare samt respondenterna sa. Transkriberingen skedde så nära inpå intervjutillfället som möjligt. Fortsättningsvis menar Kvale och Brinkmann (2009) att det inte finns några speciella regler vid transkribering.



Tillsammans gick vi igenom våra transkriberade intervjuer och markerade det som vi tyckte var relevant till våra forskningsfrågor. När vi transkriberade skrev vi endast ner det mest relevanta och lämnade små ord och vissa upprepningar. Eftersom längden på våra intervjuer varierade ledde det till att det tog olika lång tid att transkribera dem. Vissa hade mycket att berätta medan andra inte var lika talförda men vi kände att intervjuerna gav oss tillräckligt med data för att påbörja skrivandet av vår resultatdel. Analysprocessen började då alla intervjuer transkriberats. Vi letade efter likheter och olikheter i respondenternas svar som var intressanta för studiens syfte och frågeställningar. Kategorier bildades och ett resultat kunde skrivas.

#### 4.5 Forskningsetiska ställningstaganden

Enligt Bryman (2011) finns det grundläggande etiska principer du bör förhålla dig till inom forskning och undersökningar. Dessa är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. *Informationskravet* innebär att forskaren måste ha respondenternas samtycke att delta i studien. Respondenterna ska informeras om deras roll i studien och upplysas att deras deltagande är frivilligt och att de har rätt att avbryta sin medverkan. Vi fick förskollärarnas samtycke vid den första kontakten via telefonsamtal och mail då vi presenterade oss och berättade vårt syfte med studien. Redan vid vår första kontakt med respondenterna informerade vi dem om att intervjuerna skulle spelas in. Detta för att det eventuellt skulle kunna påverka deras vilja att delta.

Den andra etiska principen är *samtyckeskravet*. Det innebär att respondenterna själva har rätten att bestämma över sin medverkan i studien. Om de bestämmer sig för att avbryta sin medverkan i studien ska det ske utan att det påverkar dem negativt. Detta förklaras i mailet (bilaga 2) som skickades till samtliga respondenter.

*Konfidentialitetskravet* innebär att inga data som kan identifiera respondenterna kommer att redovisas. I studien använder vi fingerade namn och inga arbetsplatser nämns. De oidentifierade namnen vi använder är Alma, Karin, Stina, Greta, Josefina, Ing-Marie, Lena och Astrid.

Den fjärde och sista riktlinjen är *nyttjandekravet* som innebär att data som samlas in genom intervjuerna endast får användas för forskningsändamål. Examinator och handledare är de som får ta del av vårt material (Vetenskapsrådet, 2002).

## 5. RESULTAT

I detta kapitel besvaras frågeställningar för studien. Resultatet har delats in i kategorier och citat har valts ut för att göra resultatet mer förståeligt.

### 5.1 Rörelseglädje

”Rörelseglädje är en bra beskrivning på ett barn i förskoleklass”, förklarar Karin. Att rörelseglädje är något som förknippas med lust och glädje var alla eniga om. Det är viktigt att arbeta med rörelse på det vis att barnen associerar det med en positiv känsla. Att redan i de yngre åren börja arbeta med att barnen ska känna rörelseglädje tror många ger dem lust till att röra sig i framtiden. Som lärare ser de ofta att barnen känner rörelseglädje när de lyckas prestera, exempelvis när de klarar ett visst antal hopp på hopprep som de inte klarat innan. Astrid poängterade att skogen är en fantastisk plats där barnen känner rörelseglädje. Där kan de röra sig fritt, klättra i träd och bygga kojor. Rörelseglädje kan också vara spontana och aktiva rörelser, som att skratta, hoppa och skutta. Barnen blir ofta livliga när de rör på sig under olika former och som lärare märker du när barnen tycker det är roligt och kan därmed utveckla aktiviteten ytterligare. Barn i förskoleklass har en enorm rörelseförmåga och det gäller att utnyttja den. Att det är viktigt att barnen känner rörelseglädje var alla överens om. De var också överens om att det var viktigt att göra sådant som barnen tycker är roligt. Om de märker att det är något som ett visst barn verkar tycka är roligt håller de koll på det och vidareutvecklar det. Det är viktigt att låta barnen komma med förslag och idéer på vad de vill göra för aktiviteter.

Förskollärarna arbetade olika med de barn som inte känner rörelseglädje och därmed inte vill vara med på rörelseaktiviteter. Greta berättade att det gällde att vara bestämd och förklara att ”nu ska vi göra det här och du ska också vara med”, medan Stina arbetade på det viset att dessa barn fick sitta bredvid och kolla på först. När de observerat de andra barnen och sett att de också gör fel och misslyckas brukar de hoppa in i leken. Även regler är något som oroar många barn.

Astrid menar att de barn som uppskattar rörelseaktiviteter ofta är bra på det. Läraren gav ett exempel på en pojke som var överviktig. På senaste tiden hade han börjat röra på sig allt mer och både han och lärarna märker positiv skillnad i hans humör och i skolarbetet.

En gemensam nämnare var att barnen påverkas hemifrån och vad vårdnadshavarna har för inställning till fysisk aktivitet. Om vårdnadshavarna tränar och håller igång utvecklas oftast deras barn till aktiva individer, även om undantag finns. Likadant gäller det de familjer som är mindre aktiva. Dessa barn brukar inte vara lika glada i rörelseaktiviteter.

## 5.2 Fysisk aktivitet under skoldagen

Samtliga förskollärare hade liknande uppfattningar om vad fysisk aktivitet innebär, dock var deras exempel varierade. De var alla överens om att det handlar om att röra på sin kropp och att utmana den i olika sammanhang. Den fysiska aktiviteten behöver heller inte alltid vara planerad utan du kan röra på dig och hålla igång spontant. Stina beskrev att fysisk aktivitet handlar om grovmotoriska rörelser och att det är en förutsättning att använda sina sinnen vid rörelse. Exempel på fysiska aktiviteter enligt respondenterna är leka lekar, idrott, skogen, raster, gunga, springa, hoppa, cykla, klättra i träd och balansera. Greta, Karin och Astrid föredrar att utöva dessa aktiviteter i sporthallen eller utomhus. Samtliga förskollärare menade att barn inte kan få för mycket rörelse. De var också noga med att varva lugnare stunder med rörelselekar och så vidare. Att vara flexibel som förskollärare är viktigt. Samtliga förskoleklasser visade sig ha en god balans gällande fysiska aktiviteter. De gick till skogen, hade idrott, åkte och simmade och hade flera tillfällen med spontana rörelseaktiviteter. Stina nämnde att alla behöver rörelse varje dag, men att barngruppen har betydelse för hur mycket rörelse som behövs, eftersom alla är olika.

Att skoldagarna ansågs vara för styrda för att kunna utföra spontana rörelseaktiviteter var något som Greta och Astrid tyckte var negativt. De menar att de saknar friheten att styra över sina verksamheter. Dessa förskoleklasser följde ett strikt schema precis som i de högre klasserna. Alma och Josefina tyckte det var tvärtom, att de hade stora möjligheter att röra på sig och får in det när som helst under dagen. I dessa fall var inte förskoleklassen lika styrd som skolan och förskolläraren hade möjligheter att planera verksamheten men var noga med att varva teori och lek. Greta och Stina ansåg att gruppstorleken styr den spontana rörelsen. För att få kvalitet skulle de önska att ha en hjälpare hand. I idrottshallen kan det vara svårt att få alla aktiva och röra på sig samtidigt. Lekar där alla får vara med och springa är därför bra.

### 5.3 Förskollärarens arbete kring barns rörelse

Att varva teori med praktik är något som respondenterna förespråkar. Barnen blir involverade på ett annat vis och när de leker in kunskap sätter det sig ofta bättre.

Josefina: Jo, men det kan vara till exempel i matte. En del kan ha svårt för att sitta just och skriva och så här. Men kommer man ut i skogen och de får plocka pinnar och röra sig och mäta och dona, så, så lär de sig på ett annat vis också.

Barn som har svårt att koncentrera sig inomhus kan visa andra sidor utomhus då de får arbeta med sin kropp. Samtliga respondenter menar att om barnen har varit ute och rört på sig har de lättare att sitta still och koncentrera sig i klassrummet och de blir mer fokuserade. Förskollärarna märker ofta när barnen har suttit still för länge och det börjar krypa i kroppen på dem. De kan då avbryta pågående arbete och sätta igång en rörelseaktivitet för att sedan gå tillbaka till arbetet med nya krafter.

Stina berättade att de hade ett uteklassrum i närheten som främst var menat för svenska- och matematikundervisning. Där får barnen använda hela sin kropp i läroprocessen. De får använda annat material och barnen tycker att det är ett roligt sätt att arbeta på. Stina förklarade också att det du gör i klassrummet även kan göras utomhus. Till exempel hade denne nyligen arbetat med hälften och dubbelt. Då användes kottar, stenar och andra naturmaterial. De hade även hoppat och klappat händerna. Att hitta det som passar bäst för varje barn är viktigt.

Lena, Karin, Astrid, berättar att de inspirerar barnen till rörelse genom att erbjuda dem rastverksamheter. Ing-Marie, Astrid och Karin menar att de inspirerar barnen genom att själva delta och kommer med förslag på aktiviteter. Om de är med är det ofta några fler som hakar på. Som lärare kan du istället för att ha en vanlig lek utveckla ditt tankesätt och till exempel låtsas att ni ska ut på skattjakt. Barnen blir mer nyfikna och ser rörelsen mer som en lek än ett ansträngande moment. Just lek, menar Greta, skapar samhörighet mellan barnen. Karin menar att barnen ofta kommer igång av sig själva och leker mycket spontant i den dagliga verksamheten. Denne behöver då inte lägga mycket energi för att pusha eleverna till att röra på sig. Astrid sade tvärtom, att du som vuxen behöver vara med och styra upp rörelseaktiviteter, främst på rasterna. Annars kommer de inte igång.

”Som lärare brukar jag ofta säga: vi tävlar inte, vi tränar”, sade Karin. Rädslan att tävla göra vissa barn osäkra och vill därför inte vara med. I och med detta använder de just ordet träna för att få dessa barn att känna trygghet.

Om de ändå inte vill vara med, accepterar läraren att de sitter bredvid och tittar på för att lära sig reglerna för att sedan hoppa in när det känns bra för dem. Att ta vara på barnens intressen är viktigt, menar en förskollärare.

Det är bra att ge barnen möjligheter att välja. Det ökar deras självförtroende när de får vara med och ha inflytande över skoldagen. Det är viktigt att prata med barnen om rörelse och dess påverkan på våra kroppar. Som lärare är det också viktigt att vara en förebild för barnen genom att vara med och röra på sig och visa att det är roligt. Genom att berätta vad en bra livsstil är ger vi barnen förståelse och förutsättningar de kan ha med sig hela livet.

Lena ansåg att det var för lite med idrott en gång i veckan. De hade en utedag per vecka men denne önskar även flera sådana. Förskolläraren tycker inte att det kan bli för mycket rörelse i skolan. Däremot kan det på fritiden bli för mycket för barnen då de ofta går på många aktiviteter. Lena berättar också att de har en speciellt anställd så kallad rastvärd. Dennes uppgift är att aktivera barnen på rasterna med olika rörelselekar. Varje vecka skrivs det upp vilka lekar som finns att välja på. Detta gäller förskoleklassen till årskurs sex på denna skola. Att vara med och pusha och stötta barnen och framförallt de som inte känner någon glädje av att röra sig, var samtliga respondenter överens om. Hos vissa barn måste du som lärare verkligen anstränga dig för att barnen ska vilja vara med i verksamhetens rörelseaktiviteter. Att göra vissa aktiviteter mer spännande och förklara med inlevelse kan locka många barn. Det är bra att du även som vuxen kan ta fram din fantasi för att inspirera barnen till aktiviteterna. Alma betonade hur viktigt det är att stärka det barnen är bra på. Det är viktigt för dem att må bra och känna sig säkra. Det blir mycket krav på kunskaper senare i skolåren, därför är förskoleklassen oerhört viktig. Barnen ska inte alltid behöva träna på de saker de inte är bra på, utan faktiskt få göra sådant de kan. Som lärare måste du vara lyhörd så att inte något eller några barn mår dåligt när det vankas rörelseaktiviteter. Med dessa barn får du vara extra försiktig och uppmuntra små framsteg de gör. Barn behöver bli motiverade och det blir de genom positiv feedback.

## 5.4 Det pågående arbetet med rörelse i förskoleklass

Under intervjuerna berättade respondenterna att viljan och behovet av rörelse i de flesta fall finns naturligt hos barn. Majoriteten av alla barn tycker det är roligt och det är få som inte tycker om att röra på sig. Dock är arbetet med de barn som inte känner rörelseglädje oerhört viktigt. Att barn uppskattar rörelseaktiviteter tror de beror på att det är roligt och att de har mycket spring i kroppen. Stina och Karin menar att många barn inte rör sig mycket hemma och uppskattar därför ännu mer organiserade grupplekar i skolan. Försättningsvis beskriver de att många barn är matade med aktiviteter hemifrån och därför lockar inte rörelseaktiviteterna i skolan på grund av att detta. Viljan att röra på sig smittar ofta av sig barnen emellan. Detta gäller både i skolan och på fritiden. Går kompisar på aktiviteter blir det mer intressant att prova. Det framkom i intervjuerna att övervikt kan vara ett hinder för vissa barn. Detta leder till att dessa inte uppskattar rörelseaktiviteter. De tycker det är jobbigt och ger lätt upp, menar Ing-Marie, Lena och Alma. De menar att övervikt är ett känsligt ämne men väldigt viktigt. Genom intervjuerna berättade Karin och Stina att många barn idag är bekväma och det jobbiga är att ta sig från en plats till en annan. När de väl är där fungerar det bra och barnen har roligt. Exempel på det är när de går till skogen. Ofta är det vägen dit som är jobbig att gå men väl på plats har de glömt bort det tråkiga och tycker att det är roligt. Stina och Ing-Marie nämnde att duschprocessen är ett besvärligt moment för många barn. Barnen tycker det är jobbigt att visa sig och skäms över att visa sig nakna. Dessa lärare har löst dessa problem genom att de antingen får skölja av sig på toaletten eller att de får duscha i omgångar. Hygienen är trots allt en viktig bit. Lärarna menade att de barn som känner sig besvärade av till exempel duschprocessen föredrar spontan rörelse på till exempel raster.

Vi fick förklarat för oss att barn som har vissa motoriska svårigheter kan ha svårt att delta i vissa rörelseaktiviteter. Deras motorik är fortfarande under utveckling i denna ålder och de kanske saknar vissa motoriska färdigheter som de tidigare haft och därför är det viktigt att de får öva mycket på detta. Barns olika färdigheter spelar stor roll för vilka aktiviteter de tycker om. Om de till exempel inte har någon vidare bollkänsla är det inte roligt att spela fotboll. Många barn kanske vill men inte vågar på grund av detta. För att bryta dessa mönster och kunna involvera dessa barn gav en lärare ett förslag att ha till exempel ettornas, killarnas och tjejernas dag. Detta skulle kunna öka barnens trygghetskänsla så att de vågar prova. Barns olika färdigheter påverkas ofta hemifrån då föräldrar ofta har en stor inverkan på barnen.

Det gäller att tänka efter hur du planerar rörelseaktiviteter för att det passar alla. Hittar du verktyg för barnens behov finns det inte många svårigheter utan det går göra allt med alla. En svårighet som nämndes var om barn har fysiska problem.

Då får du som lärare tänka efter så du inte utsätter dem för något som är obekvämt eller som de inte klarar av. Att hitta anledningarna till att de inte vill vara med på rörelseaktiviteterna är viktigt. Det måste bero på något men ofta är det svårt att läsa av och det syns inte alltid utåt. Uppgiften du har som lärare är att hitta anledningen till att dessa barn inte vill vara med och så småningom börja jobba med dessa barn. Det är viktigt att stärka deras självförtroende och självkänsla. Det kan ibland vara att en klasskamrat sagt något elakt som gör att eleven känner sig osäker. I grupper finns det många olika gruppkonstellationer och det gäller att hitta en nivå som passar just din grupp.

## 5.5 Ett utvecklande arbetssätt

Samtliga förskollärare var överens om att det var viktigt att hela tiden utvecklas i sin yrkesroll. I yrket som förskollärare måste du vara flexibel och inte göra saker på rutin, utan göra det som känns bäst för stunden. Det är viktigt att hela tiden utveckla sig själv beroende på vilken barngrupp du har. I en barngrupp kan behovet vara större och ibland kommer det en barngrupp som har ett stort behov av rörelse, både fysiskt och psykiskt. Att leta efter nya aktiviteter och gå på kurser är exempel på vidareutveckling. Stina och Josefina berättade att utematematik med kombinerad rörelse är något de vill utveckla i sin verksamhet. Till exempel att mäta, hoppa tal och liknande. Att få in mer planerade rastaktiviteter där alla barn har en chans att välja, var en önskan hos Astrid. Detta skulle förslagsvis kunna vara en pärm med förslag på lekar och rörelseaktiviteter. Denne trodde att det skulle göra att fler valde att leka rörelselekar på rasterna. Greta önskade att ha mer tid till aktiviteterna. Hennes skola var hårt styrd, precis som i de högre klasserna och de kunde inte vara lika flexibla i sitt arbetssätt. Istället valde de att ha samverkan med övriga skolan. Det är viktigt att våga förändra lekar och aktiviteter om de inte fungerar och göra det bättre nästa gång. Stina berättar att som lärare är det bra att våga berätta för barnen att även vuxna kan göra fel och misslyckas.

Lena berättade att de hade gemensamdagar för förskoleklass till årskurs tre, samt förskoleklass till årskurs sex på deras skola. Dessa dagar ger barnen möjlighet till att prova på nya och roliga saker. Barnen inspireras till att tycka om rörelse då de till exempel får prova att åka skidor. Detta har de två gånger per termin. Läraren märkte att flera barn blev intresserade av just skidåkning.

Sammanfattningsvis kan vi dra slutsatserna att förskollärarna arbetar aktivt med rörelseaktiviteter och att barnen ska känna glädje för detta. För att skapa en glädje för samtliga barn försöker de få in spontana rörelselekar när de känner att gruppen behöver en paus i arbetet. Vissa barn uppskattar rörelseaktiviteter medan andra inte gör det. De som inte gör det har ofta fysiska problem som övervikt eller motoriska svårigheter. Det svåra i arbetet med rörelse är att hitta något som passar och uppskattas till alla. I grund och botten handlar det om att stärka det barnen är bra på. Är det något ett barn inte klarar av blir det tråkigt i längden. Då gäller det också att arbeta med barnens självförtroende och självkänsla.

Alma: Jag tror det är viktigt att stärka det de är på bra. Jag tror det är jätteviktigt. Eh, att må bra och känna sig trygg och säker istället för att bara öva, öva och öva. Det blir så mycket sånt i skolan sen ändå, [...] vi är ju duktiga på olika saker och det gäller ju att lyfta dom grejerna. Så tänker jag ofta. Visst ska man träna svagheter men även lyfta det som man är på bra och tycker är roligt.

De barn som ännu inte har funnit rörelseglädjen är ofta de barn som har motoriskt svårigheter eller lider av övervikt. Det framkom också att de barn som utövar fysiska aktiviteter på fritiden ofta känner en glädje av att röra på sig, även om undantag finns.



## 6. DISKUSSION

I detta kapitel beskrivs resultatet och om hur det kan förstärkas från bakgrundens litteratur under kategorin resultatdiskussion. Studiens metodval diskuteras under kategorin metoddiskussion och kapitlet avslutas med förslag på vidare forskning.

### 6.1 Resultatdiskussion

I resultatet beskrivs det att samtliga respondenter tycker det är viktigt att alla barn ska få känna rörelseglädje. Däremot arbetade respondenterna på olika sätt för att få barnen att känna denna glädje. I resultatet framkom det också att respondenterna har skilda meningar kring barns spontana rörelseaktiviteter, framför allt på rasterna. Olikheterna visade sig vara att förskollärarna hade skilda erfarenheter gällande hur mycket de behövde styra upp aktiviteterna på rasterna. Brömssen (2004) beskriver att det viktigaste av allt är att ta vara på barns intressen. Genom att de får möjligheter till roliga rörelseaktiviteter behöver de inte motiveras, menar författaren. Respondenterna olika åsikter kring barns spontana rörelse anses enligt oss bero på vilken barngrupp du arbetar med. Hur stor barngruppen är och vilka behov barnen har kan ha stor betydelse. Förskolläraren som beskriver att denne hela tiden behöver pusha barnen för att de ska komma igång mer på rasterna kan enligt oss behöva arbeta mer med rörelse för att de så småningom vill röra sig mer spontant.

Respondenterna menar att barn inte kan få för mycket rörelse under skoldagen. Barn är gjorda för att röra på sig och de behöver rörelse för att kunna koncentrera sig och må bra. Huitfeldt et al. (1998) förklarar att det är viktigt som lärare att kunna se alla barns behov och hitta lösningar när det gäller både att röra på kroppen och sitta still. Barn behöver båda delarna, dock är det olika hur mycket de behöver av varje. Utifrån intervjuerna visar det sig att förskollärarna arbetar aktivt med rörelse dagligen. Det går att tolka detta som att förskollärarna aktivt arbetar efter läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet (Skolverket 2011) där det tydligt står skoldagen ska erbjuda daglig fysisk aktivitet för alla barn.

Respondenterna förklarar i resultatet att de har olika sätt att agera för att locka de barn som inte är intresserade av rörelseaktiviteter. Skillnaderna visade sig vara att antingen vara bestämd i sitt sätt och förklara för barnen vad som kommer ske och att alla ska vara med eller att acceptera om de inte vill delta.

De barnen får då sitta bredvid och observera sina kompisar hur man kan göra, men även att de också kan se att de kan misslyckas och att det faktiskt är okej. Huitfeldt et al. (1998) beskriver vad du ska tänka på som ledare när barnen ska utföra olika rörelseaktiviteter. Viktigt när det gäller barn som inte känner sig trygga är att ledaren tar de barn som inte riktigt förstår vid sidan av och förklarar för dem. Författarna nämner också att du som ledare själv kan vara med i aktiviteten i början för att visa moment som kan uppfattas som komplicerade och för att alla ska känna sig trygga och må bra. Samtidigt förklarar förskollärarna att det är viktigt att utveckla sin yrkesroll för att kunna hitta rätt lösningar för de olika barngrupperna du har. Det är bra att vara flexibel och kunna göra det som känns bäst för olika situationer. Hammar och Johansson (2008) stärker detta genom att förklara innebörden av hur betydelsefullt det är att vara kunnig om hur barn fungerar och på så sätt få alla barn delaktiga i rörelseaktiviteterna. Våra uppfattningar kring detta är att hur du som lärare agerar i situationer då barn inte vill delta beror på vilken barngrupp du arbetar med. Vissa barn mår bättre av att observera en stund medan andra behöver lite stöttningar och därefter delta. Precis som Hammar och Johansson (2008) menar gäller det att vara kunnig om hur barn fungerar.

Resultatet påvisar att vissa lärare ser övervikt och fetma som ett problem i arbetet med rörelseaktiviteter. Ofta har barn med övervikt svårt att genomföra vissa moment i olika aktiviteter. Janson och Danielsson (2003) beskriver att kraftiga barn känner sig långsamma när de springer eller att de inte duger att vara med i lagsporter. Det är då extra viktigt som ledare att uppmuntra barnen för att de ändå ska få känna glädjen i lek och rörelse. Hills et al. (2007) menar att rörelseaktiviteter tidigt i åldrarna ska framföras på ett sätt som uppfattas som roligt och som innebär gemenskap. Detta skulle förhindra utvecklingen av övervikt och fetma hos barn.

Något som visar sig i studien är att uppmuntran är viktigt. Det är betydelsefullt att stärka det barnen är bra på och uppmuntra framsteg för att öka barnens självförtroende och självkänsla. För att motivera barnen på bästa sätt är det bra att göra saker de kan och ge dem positiv feedback. För barn med övervikt är det extra viktigt att få höra att de är bra och att de duger. I grund och botten handlar det mesta om uppmuntran. Detta menar även Brömssen (2004) då hon poängterar att barns självkänsla stärks genom rörelseaktiviteter. Fortsättningsvis menar Hammar och Johansson (2008) att barn med bra självkänsla är mer positiva till utmaningar.

I resultatet framkom det att skoldagarna ansågs vara för styrda på vissa skolor och att de då inte har någon tid över till spontana rörelseaktiviteter, de saknar då att kunna styra mer över sin verksamhet. En annan tyckte att denne hade flera möjligheter att få in rörelser när som helst under dagen just på grund av friheten att arbeta som förskollärare. Här väcks våra tankar att oavsett om skolan är hårt styrd eller inte ska barnen få goda möjligheter till rörelse. Detta är något som Brömssen (2004) stärker genom att förklara att vuxna ska skapa goda förutsättningar för rörelse och göra det till en naturlig del i verksamheten.

Respondenterna menar att barn som har motoriska svårigheter i vissa fall kan ha svårt att delta på grund av att de inte kan utföra rörelserna. Detta kan vara orsaker till att vissa barn inte uppskattar rörelseaktiviteter. Därför är det viktigt att barnen får öva mycket på grovmotoriska rörelser. Grindberg och Jagtøien (2000) förklarar att den motoriska utvecklingen sker i en följd som är lika för alla individer, men som sker i olika stadier och nivåer. På vilket sätt och hur lång tid det tar är olika från person till person. Brömssen (2004) menar att det inte är onormalt att det skiljer upp till fem år i mognadsnivå på barn som är jämgamla. Det går inte att skynda på barnens motoriska träning, det viktiga är att de får utgå från nivån de ligger på och utvecklas utifrån den. Gällande motoriska svårigheter anser vi att det är viktigt att lägga märke till de barn som behöver extra stöd. Samtidigt som det inte får gå till överdrift. Om barnet alltid får gå åt sidan för att få hjälp kanske denne blir mer utpekad än om hon/han får vara med de andra och utföra aktiviteten efter sin förmåga.

Resultatet som visade att samtliga förskollärare arbetar med att barn ska känna rörelseglädje glädde oss, eftersom den fysiska aktiviteten har en stor positiv verkan på oss människor. Förskollärarna verkade vara omedvetet inlästa på Grindberg och Jagtøiens (2000) begrepp om fysisk fostran som innebär att fysisk aktivitet gör oss lyckliga, att den sociala kompetensen och samarbete träna samt förbättrar koncentrationsförmågan.

Något som förvånade oss var att det i resultatet framkom att de barn som är fullmatade med aktiviteter hemifrån ofta inte lockas av rörelseaktiviteterna i skolan. Våra upplevelser är de motsatta, att de barn som är fysiskt aktiva på fritiden ofta tar för sig mer i skolans aktiviteter. Detta kan ha att göra med vad Hammar och Johansson (2008) menar om att barn med en bra självkänsla är mer positiva och vågar utmana sig själva. Det kan enligt våra reflektioner bero på att de aktiviteterna skolan erbjuder är inte tillräckligt utmanande i de skolorna respondenterna beskriver.

## 6.2 Metoddiskussion

Att hitta respondenter som var villiga att ställa upp på att bli intervjuade var svårare än vi trodde. Tanken var att vi skulle intervjuar förskollärare i vår kommun men vi fick sedan sträcka oss utanför kommunen för att få tillräckligt med respondenter. För att ta kontakt med våra respondenter första gången valde vi att maila ut en inbjudan (bilaga 2) om de ville ställa upp på vår intervju. Tyvärr fick vi endast två av åtta svar, därför valde vi att sedan ringa till dem som inte svarat. I efterhand tänker vi att vi hade tjänat tid på om vi hade ringt från början.

Intervjuernas längd varierade och skillnaden tror vi beror på hur intresserade respondenterna var kring ämnet. Vi upplevde att flera av respondenterna inte var bekväma med att vi spelade in dem. Det märktes tydligt genom att en av de tillfrågade nekade intervju på grund av att vi skulle spela in. Två av de som tackade ja talade om för oss, när vi kom dit, att de inte var speciellt förtjusta i att bli inspelade, men godkände ändå detta. Dock upplevde vi att dessa respondenter var obekväma i situationen och hade svårt att uttrycka sina svar. Däremot blev innehållet lika bra på de korta som de långa intervjuerna. Under de intervjuerna som var längre pratade respondenterna gärna utanför ämnet om saker som inte var relevanta för vår undersökning.

Vi valde att inte skicka ut frågorna till våra respondenter innan intervjun skedde. Detta för att de inte skulle kunna förbereda sig, utan vi ville få spontana svar som speglar deras verklighet.

Metodvalet anser vi har varit bra då vi ville få reda på förskolläraernas beskrivningar gällande deras arbete med att få alla barn att känna rörelseglädje i förskoleklass. Vår tanke var direkt att vi skulle genomföra kvalitativa intervjuer till vår studie. Eftersom vi använde oss av semistrukturerade intervjuer anser vi är ett bra sätt att samla in data till vår studie på. Observationer hade varit uteslutet i vår studie för att de behöver göras under en längre tid än några få veckor för att få ett så trovärdigt resultat som möjligt. Hade vi dock haft längre tid på oss tror vi att vårt resultat kunde blivit mer trovärdigt eftersom vi då med egna ögon hade sett hur de arbetar i praktiken.

### 6.3 Vidare forskning

Skolverket (2011) menar att skolan ska erbjuda daglig fysisk aktivitet under hela skoldagen. I vidare forskning vore det intressant att undersöka hur de arbetar eller skulle kunna arbeta mer med rörelseaktiviteter under dagen på både på fritidshemmen och i skolan. Detta eftersom rörelseglädjen verkar avta ju äldre barnen blir men även för att rörelse främjar elevernas inläring på ett positivt sätt som lärarna borde ta del av. Genom att observera lärare under en längre tid för att se hur de agerar i praktiken gentemot vad som framkom genom intervjuer såsom i vår studie.

## REFERENSER

Augustsson, Christian (2008). *Mental träning för unga idrottare*. Stockholm: Rabén & Sjögren.

Bernerskog, Ann-Charlotte (2006). *Fysisk aktivitet under hela skoldagen*. 1. uppl. Uppsala: Kunskapsföretaget.

Brehm, Barbara A. (2006). *Fysisk aktivitet för alla: idéer & inspiration för ökad fysisk aktivitet & träning*. Stockholm: SISU idrottsböcker.

Bremberg, Sven (2004). *Elevhälsa: teori och praktik*. 2., [helt omarb.] uppl. Lund: Studentlitteratur.

Brodin, Marianne & Hylander, Ingrid (2002). *Själv-känsla: att förstå sig själv och andra*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.

Bryman, Alan (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (1. uppl.) Malmö: Liber ekonomi.

Brömssen, Christina von (2004). *Rörelseglädje i klassrummet: tips och idéer för dig som vill inspirera barn i låg- och mellanstadieåldern till mer rörelse i vardagen*. Farsta: SISU idrottsböcker.

Bäckström, Birgitta (2005). *Minipaus: nya och gamla tips för lek och rörelse*. Horred: Serholt läromedel.

Cameron, Noël, Norgan, Nicholas G & Ellison, George T. H (red.) (2006). *Childhood obesity: contemporary issues*. Boca Raton, FL: Taylor & Francis

Ekblom- Bak, Elin, Ekblom, Björn och Hellenius, Mai-Lis (2010). *Minskat stillasittande lika viktigt som ökad fysisk aktivitet*. *Läkartidningen*, nr 9/2010, volym 107.

Ekblom, Örjan (2011). *Hur får vi inaktiva barn att röra på sig?* *Svensk idrottsforskning*, 4/2011.

Ekblom, Örjan (2007). *Idrottsledare för barn och ungdom*. Stockholm: SISU idrottsböcker.

Ericsson, Ingegerd (2005). *Rör dig - lär dig: motorik och inläring*. Stockholm: SISU idrottsböcker.

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

Hammar, Lena & Johansson, Inger (2008). *Visst kan ALLA vara med!: i idrott, lek och spel*. Örebro: Varsam.

Hills, Andrew P., King, Neil A. & Byrne, Nuala M. (red.) (2007). *Children, obesity and exercise: prevention, treatment and management of childhood and adolescent obesity*. London: Routledge.

Huitfeldt, Åke, Mike Bergström, Susanne Huitfeldt, Conny Tärnklev, Åsa Ågren (1998). *Rörelse och idrott*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.

Janson, Annika & Danielsson, Pernilla (2003). *Överviktiga barn: en handbok för föräldrar och proffs*. Stockholm: Forum.

Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Enskede: TPB.

Lindeberg, Gunilla (2006). *Runda barn: en föräldrahandbok om mat, goda vanor, läsk och godis, smart snabbmat och nyttig rörelse*. Stockholm: Bonnier.

*Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. (2011). Stockholm: Skolverket.

Löndahl Bechmann, Charlotte (2007). *Fetma - vår nya folksjukdom?*. Stockholm: Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap (FAS).

Nowicka, Paulina & Flodmark, Carl-Erik (2006). *Barnövervikt i praktiken: evidensbaserad familjeviktskola*. Lund: Studentlitteratur.

Osnes, Heid, Skaug, Hilde Nancy & Eid Kaarby, Karen Marie (2012). *Kropp, rörelse och hälsa i förskolan*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur.

Patel, Runa & Davidson, Bo (2003). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. (3., [uppdaterade] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Raustorp, Anders (2004). *Att lära fysisk aktivitet: bildning i rörelse: livsstil och hälsa. 2.*, [omarb.] uppl. Uppsala: Kunskapsföretaget.

Rössner, Stephan (2004). *Viktskolan: 132 frågor och svar*. Stockholm: Bromberg.

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning [Elektronisk resurs]*. Stockholm: Vetenskapsrådet. Hämtad:2013-05-11 från: [http://www.cm.se/webbshop\\_vr/pdf/etikreglerhs.pdf](http://www.cm.se/webbshop_vr/pdf/etikreglerhs.pdf).



## Intervjufrågor

1. Berätta för mig vad fysisk aktivitet är?
2. Hur skulle du beskriva begreppet ”rörelseglädje”?
3. Vilka fördelar ser du genom att arbeta aktivt med rörelse?
4. Berätta om eventuella svårigheter med att arbeta med fysisk aktivitet?
5. Berätta för mig hur du anser att en god balans angående rörelse är?
6. Berätta om du ser mönster vilka barn som gärna ägnar sig åt fysiska aktiviteter?
7. På vilket/vilka sätt skulle du kunna utveckla ditt arbetssätt med rörelse i skolan så att alla barn får tillgång till rörelse?
8. Vad tror du är tänkbara anledningar till att vissa barn uppskattar rörelseaktiviteter?
9. Vad tror du är tänkbara anledningar till att vissa barn inte uppskattar rörelseaktiviteter?
10. Hur kan du som förskollärare planera så att du inspirerar barn till att vilja röra på sig spontant i den dagliga pedagogiska verksamheten?
11. Hur arbetar du med barnen som inte känner rörelseglädje?

## BILAGA 2

**Hej!**

Vi är två lärarstudenter, Amanda Knutsson och Julia Fransson som läser till förskollärare respektive lärare med inriktning fritidshem. Vi läser vår sjätte termin av sju, på högskolan i Jönköping och ska nu börja skriva vårt examensarbete fram till sommaren.

Vi undrar om vi skulle kunna få intervjua DIG som förskollärare till vårt examinationsarbete?

Syftet är att undersöka hur förskollärare i förskoleklasser arbetar för att få alla barn delaktiga i den fysiska aktiviteten under skoldagen.

Intervjun kommer ta ca 45 minuter. Vi utgår då med frågor från vårt syfte, mellan 10-15 stycken.

Vi önskar gärna att få spela in intervjun, för att på bästa sätt sedan kunna transkribera och få ut så mycket information som möjligt.

Du kommer vara anonym i studien, men konfidentiell för oss författare.

Det insamlade materialet kommer inte användas i något annat syfte än det som vi angett.

Skulle du under tiden ångra dig och inte känna att du vill fortsätta vara med är det helt okej att du kontaktar oss och meddelar detta.

Vi har tänkt genomföra intervjuerna under vecka 11-12.

Vilken tid och dag passar dig bäst? Vi kan anpassa oss efter dina önskemål.

Vi vore tacksamma om du vill svara på detta mail för att bekräfta om du vill delta i vår studie eller inte så snart som möjligt.

Tack på förhand.

Med vänliga hälsningar  
Amanda Knutsson och Julia Fransson