

BLU360 1 Bacheloroppgave

Kandidat 42

Oppgaver	Oppgavetype	Vurdering	Status
i Informasjon	Dokument	Automatisk poengsum	Leveret
1 Opplasting av bacheloroppgave	Filoplasting	Manuell poengsum	Leveret
2 Opplasting av samtykkeskjema	Filoplasting	Manuell poengsum	Leveret

BLU360 1 Bacheloroppgave

Emnekode	BLU360	PDF opprettet	24.08.2016 10:29
Vurderingsform	BLU360	Opprettet av	Hilde Lyster
Starttidspunkt:	12.05.2016 08:45	Antall sider	37
Sluttidspunkt:	02.06.2016 13:45	Oppgaver inkludert	Ja
Sensurfrist	201606230000	Skriv ut automatisk rettede	Ja

Seksjon 1



Informasjon

Eksamensinformasjon:

[Eksamensinformasjon for innlevering](#)

Forside:

[Framsidedmal Bachelor-mal med Nord logo](#)

Samtykkeskjema:

[Samtykke til Nord universitets' bruk av prosjekt, kandidat bachelor og masteroppgaver](#)

Opplasting av bacheloroppgave

Opplasting bacheloroppgave

Last opp pdf.-filen her. Maks én fil.

BESVARELSE

Filopplasting

Filnavn	5247175_cand-3392496_5224938
Filtype	pdf
Filstørrelse	452.328 KB
Opplastingstid	01.06.2016 16:46:53



Neste side
Besvarelse
vedlagt

BACHELOROPPGAVE

Emnekode: BLU 360

Navn: Mona Bratsvedal Remman

Fysisk aktivitet i barnehagen

”Hvordan kan de ansatte i barnehagen tilrettelegge for å oppnå de daglige helseanbefalingene for fysisk aktivitet hos barna i alderen 4 – 6 år?”

Physical activity in kindergarten

”How can employees at the kindergarten ensure that children aged 4 – 6 meet their recommended daily amount of physical activity?”

Dato: 01.06.2016

Totalt antall sider: 30

Forord

Bacheloroppgaven er skrevet våren 2016, og er en del av barnehagelærerutdanningen ved Nord universitet.

Temaet jeg fokuserer på i oppgaven min er fysisk aktivitet i henhold til helsedirektoratets anbefalinger og tilretteleggingen av dette. Etter å ha valgt fokusområdet natur, helse og miljø i utdanningsløpet fikk jeg en genuin interesse for temaet fysisk aktivitet og kosthold hos barn i barnehagen. Samfunnet preges av en økende stillesittende hverdag, noe som gir oss ansatte i barnehagen en viktigere grunn til å legge til rette for aktiviteter hos barna i barnehagen.

Temaet valgte jeg på bakgrunn av økende helseproblematikk grunnet mangel på fysisk aktivitet og personlig interesse for temaet. Jeg ble spesielt interessert i temaet etter å ha deltatt på forelesninger som informerte om fordeler vi ansatte kan ha ved å være fysisk aktiv sammen med barna.

Jeg vil takke alle de som har hjulpet meg så jeg har fått ferdig min bacheloroppgave. Først og fremst vil jeg takke mine to informanter som var hjelpelige og stilte til intervju. Uten de ville jeg ikke hatt noe drøftingsgrunnlag. Jeg vil også takke veilederen min Karin Kippe som har gitt meg gode råd under prosessen. Jeg vil og gi en takk til Ine og Tove for god hjelp.

Tusen takk alle sammen!

Levanger, Juni 2016

Mona Bratsvedal Remman

Sammendrag

Fysisk aktivitet fremmer helse, gir overskudd og er et viktig virkemiddel i forebyggingen av mange ulike diagnoser og tilstander. Hovedargumentet for at fysisk aktivitet er viktig er de negative helseeffektene som en stillesittende livsstil medfører. Arbeidet med å forbedre befolkningens helse bør gå som en rød tråd gjennom utviklingen av den norske velferdsstaten og barna bør være fysisk aktive minst 60 minutter daglig. Norge og resten av verden står ovenfor en global trend med sykdommer som i mange tilfeller er knyttet til en stillesittende hverdag og lite fysisk aktivitet (St.meld. nr. 34(2012-2013)).

Denne teksten tar for seg hvordan ansatte i barnehager tilrettelegger for fysisk aktivitet hos 4 – 6 åringer i tråd med helsedirektoratets anbefalinger. Valg av tema ble gjort på bakgrunn av min interesse for fysisk aktivitet. Jeg ville undersøke hva og hvordan de ansatte tilrettelegger for fysisk aktivitet.

Oppgaven baserer seg på kvalitative studier gjort ved to ulike barnehager. Oppgaven består av en teoridel der jeg belyser relevant teori og en metodedel som består av en del hvor jeg forklarer hvilke metoder jeg har brukt i empiriinnsamlingen Resultatdelen belyser mine funn, som så blir drøftet opp mot teorien i drøftingskapittelet. Dette danner et grunnlag for min konklusjon på problemstillingen jeg har valgt.

Funnene fra min studie tyder på at de ansatte har en stor oppgave foran seg med tanke på tilretteleggingen av fysisk aktivitet. Skal barna være aktiv i tråd med helsedirektoratets anbefalinger er de ansatte nødt til å ta oppgaven på alvor. De voksne må være aktive sammen med barna, dette kan øke barns aktivitetsnivå og barna kan få nye tilskudd og utvikle leken videre. Hensikten må være å invitere alle med til aktiviteter der alle opplever glede gjennom mestring og felleskap. De voksne er rollemodeller for barna og deres holdninger påvirker barna (Lundhaug 2010). Ofte er ikke det å gå ut i frisk luft nok til at barna skal være fysisk aktive. For å sørge for at barna oppnår de daglige helseanbefalingene må de ansatte ha god kunnskap om temaet, interesse for å være fysisk aktive og en vilje til å motivere barna.

Innholdsfortegnelse

1. INNLEDNING	1
1.1 MIN PROBLEMSTILLING ER DERFOR:.....	2
1.2 BEGRUNNELSE FOR VALG AV TEMA OG PROBLEMSTILLING	2
2. TEORI	3
2.1. FYSISK AKTIVITET	3
2.2. TILRETTELEGGING	5
2.2.1. <i>Barnehagens fysiske miljø</i>	5
2.2.2. <i>Voksenrollen</i>	6
2.2.3. <i>Motivasjon</i>	8
3. METODE	9
3.1 PRESENTASJON AV VALGT METODE	9
3.1.1. <i>Etiske hensyn</i>	11
4. RESULTAT	11
4.1. BARNEHAGE A.....	11
4.2. BARNEHAGE B.....	14
5. DRØFTING	16
5.1 FYSISK AKTIVITET	16
5.2 DET FYSISKE MILJØET	17
5.3 VOKSENROLLEN	18
6. KONKLUSJON	21
6.1 VIDERE FORSKNING	22
7. LITTERATURLISTE	23
8. VEDLEGG	25
8.1 VEDLEGG: INTERVJUGUIDE.....	25
8.2 VEDLEGG: SAMTYKKESKJEMA	26

Antall ord: 10475

1. Innledning

” Helsegevinster ved regelmessig fysisk aktivitet er veldokumentert. Fysisk aktivitet fremmer helse, gir overskudd og er et viktig og veldokumentert virkemiddel i forebygging og behandling av over 30 ulike diagnoser og tilstander” (Helsedirektoratet, 2014).

Den teknologiske utviklingen har i stor grad vært med på å redusere barnas fysiske aktivitetsnivå. Leikmønstret har endret seg mye etter at både nettbrett, PC og dataspill ble en del av barnas hverdag. Mange som har studert barns aktivitetsvaner, er bekymret for hvilken betydning den teknologiske utviklingen kan få for helsen i voksen alder (Osnes, Skaug, & Kaarby 2010). I dag anses mangel på fysisk aktivitet som et globalt folkehelseproblem (Sandseter, Hagen & Moser 2010).

Et godt barnehage tilbud er med på å gi barn en god start i livet (St.meld. nr. 34(2012-2013), kap 4). De fleste barn i alderen 1-5 år går i barnehage. Bruken av barnehage er mer utbredt blant 3-5 åringene enn blant barn i aldersgruppen 1-2 år. Fire av fem barn i barnehage har avtalt heltidsplass – dvs. 41 timer eller mer per uke – men de fleste barn har en faktisk oppholdstid rundt 25 - 41 timer per uke. I gjennomsnitt er barna i barnehagen 35 timer per uke, uavhengig av aldersgruppe (Moafi & Bjørkli 2011). Med tilnærmet full barnehagedekning er barnehagen blitt en viktig arena for barns utvikling på ulike områder. I rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver står det at:

«Barnehagen skal ha en helsebringende og en forebyggende funksjon til å bidra til å utjevne sosiale forskjeller» (kunnskapsdepartementet 2011, s 7).

Det vil si at tilrettelegging for fysisk aktivitet og kroppslig lek i barnehagen vil være et lite bidrag for å utjevne sosiale ulikheter i barns helse.

I det første kapittelet vil jeg belyse temaet jeg har valgt å fokusere på slik at leseren får et innblikk i hva oppgaven handler om. I det andre kapittelet gjør jeg rede for relevant teori. Deretter gjør jeg rede for metoden jeg har brukt i kapittel tre. Det neste kapittelet bruker jeg til å presentere funnene jeg har gjort. Kapittel fem bruker jeg til å drøfte funnene jeg har gjort opp mot relevant teori. Helt til slutt i oppgaven kommer en avslutning der jeg sammenfatter hva jeg har kommet frem til og forsøker å svare på problemstillingen min.

Fokuset i denne oppgaven er fysisk aktivitet i tråd med helsedirektoratets anbefalinger og hvordan det blir tilrettelagt. Gjennom arbeid med kropp, bevegelse og helse kan barn oppnå fordeler som bedre finmotoriske og grovmotoriske ferdigheter. I denne oppgaven legger jeg vekt på de helsemessige fordelene barna får ved fysisk aktivitet i henhold til helsedirektoratets anbefalinger. Det at barna skal innarbeide gode kunnskaper og gode vaner innenfor fysisk aktivitet er også et hovedpoeng i denne oppgaven. Samtidig retter fokuset seg på at de voksne i barnehagen skal tilrettelegge slik at barna klarer å være tilstrekkelig fysisk aktive i løpet av en dag.

Gjennom å kartlegge hvordan de ansatte tilrettelegger fysisk aktivitet i to ulike barnehager ut fra helsedirektoratets sine anbefalinger vil jeg danne meg et drøftingsgrunnlag for problemstillingen i denne oppgaven. Samtidig ønsker jeg at denne oppgaven kan være en motivasjon for å få flere til å være fysiske aktive sammen med barna i barnehagen.

1.1 Min problemstilling er derfor:

” Hvordan kan de ansatte i barnehagen tilrettelegge for å oppnå de daglige helseanbefalingene for fysisk aktivitet barna i alderen 4-6 år? ”

1.2 Begrunnelse for valg av tema og problemstilling

Etter et 3-årig bachelorgradsstudium for å bli barnehagelærer har jeg fått ulike erfaringer knyttet til fysisk aktivitet i barnehager. I oppstartsfasen av bacheloroppgaven hadde jeg klare tanker på at jeg ønsket å skrive om noe som var relatert til fysisk aktivitet. De erfaringene jeg har gjort meg i praksis viste at barnehagene er minimalt fysisk aktive. Uteområdet er et pedagogisk rom og det kan være en viktig arena for lek og fysisk aktivitet. Uteleikeplassen kan begrense eller utvide barnas erfaringer. Personalets holdninger og barnehagens rutiner avgjør hvor stor del av dagen som tilbringes ute. For noen vil regn og kulde være en begrunnelse for å bli inne, mens andre da ser muligheter for å oppleve naturens elementer på nært hold (Thorbergesen 2007:117).

På grunnlag av mine observasjoner gjort gjennom besøk i barnehagene valgte jeg å bruke intervju. Dette fordi jeg ville snakke om de voksnes tilrettelegging og hvordan de organiserer dagene med tanke på utetiden og fysisk aktivitet.

Jeg ønsker å studere to forskjellige barnehager for å se hvordan de tilrettelegger for fysisk aktivitet og om de klarer å nå helsedirektoratets anbefalinger. Datainnsamlingen er gjort på bakgrunn av intervju med en pedagogisk leder fra en tradisjonell barnehage og en pedagogisk leder fra en natur- / friluftslivbarnehage. Jeg har valgt å fokusere på de eldste barna i barnehagen da jeg selv synes det er lettere å motivere og dra i gang fysiske aktiviteter i tråd med helsedirektoratets sine anbefalinger i denne aldersgruppen.

Jeg har lagt fokuset i oppgaven på helsefordelene barna får under fysisk aktivitet. Denne avgrensingen gjør at jeg ikke ser på hvordan kroppen er bygd opp eller fordeler de ansatte får ved å være fysisk aktive. Jeg synes helsefordelene de ansatte får er veldig interessant, men har valgt å fokusere på barna. Dette fordi det å legge til rette for fysisk aktivitet hos barn kan vi være med å skape gode vaner som de kan ta med seg videre i livet.

2. Teori

I denne delen av oppgaven skal jeg presentere teori som er relevant for min problemstilling. Her ser jeg nærmere på fysisk aktivitet og barnehagens rolle. Teorien basert på barn til 4-6 år.

2.1. Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan defineres som: «enhver kroppslig bevegelse som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruk utover hvilenivå» (Osnes, Skaug, Kaarby 2010). Definisjonen kan sammenlignes med kroppslig lek, men det er ikke sagt at all bevegelse er kroppslig lek. Lek er et begrep med mange fasetter og det er barnet selv som bestemmer når det er lek (Osnes et.al 2010:96).

Fysisk aktivitet i barnehagen kan være lek, friluftsliv og fysisk fostring. Barna er fysisk aktive når de løper, klatrer eller på en eller annen måte bruker grovmotoriske bevegelser. Det samme gjelder friluftsliv når barna vandrer til fots og bruker terrenget aktivt. Når det legges til rette for fysisk fostring i gymsal eller i barnehagens inne- uterom, i svømmehall, eller i naturen, er barna fysisk aktive når de bruker de store muskelgruppene og får opp pulsen (Lundhaug 2010:139).

Det er en av barnehagens hovedoppgave å legge til rette for at barn får muligheter til å være i fysisk aktivitet og allsidig bevegelse (Kunnskapsdepartementet 2011). Ansatte i barnehagen har et felles ansvar for å legge til rette for fysisk aktivitet i hverdagen hos barna. Norske og internasjonale helsemyndigheter har utarbeidet anbefalinger for daglig fysisk aktivitet for barn

og unge. Helsedirektoratet har utarbeidet nye anbefalinger for fysisk aktivitet hos barn og unge (2014).

Anbefalingene for barn og unge er:

- Minimum 60 minutter fysisk aktivitet hver dag, alternativt fordelt utover uken. Aktiviteten bør være variert og intensiteten både moderat og hard.
- Fysisk aktivitet utover 60 minutter gir ytterligere helsegevinster
- Minst tre ganger i uka bør aktiviteten være med høy intensitet, og inkludere aktiviteter som gir økt muskelstyrke og styrker skjelettet.

I tillegg til disse anbefalingene er det utarbeidet egne anbefalinger om å redusere stillesitting.

Den tilstrekkelige høye intensiteten i den fysiske aktiviteten er sentral for å oppnå helseeffekt. Anbefalingene om moderat eller høy intensitet betyr i praksis at barn bør ha et så høyt aktivitetsnivå at de blir varme, andpustne, slitne og kanskje også svette. Jo høyere intensiteten er, jo større umiddelbare virkning på helsen. Økt intensitet påvirker hjertets evne til å pumpe blod med oksygen rundt i kroppen som igjen styrker kroppens evne til å opprettholde relativt høyt aktivitetsnivå over lengre tid. Økt intensitet i aktiviteten bidrar også til økt energiforbruk (forbrenning) som gir økt muskelmasse og mindre fettvev (Osnes et.al 2010).

Mer fysisk aktivitet i barneårene vil i det lange løpet redusere faren for livsstilssykdommer. En inaktiv oppvekst kan føre til økning av sykdommer som type 2-diabetes, hjerte- og karsykdommer, visse typer kreft, overvekt og fedme, muskelskjelettsykdommer og psykiske lidelser. Fysisk aktivitet er forebyggende helsearbeid. Gjennom å etablere gode vaner med mye fysisk aktivitet i barnehagen vil det bidra til å skape en fysisk aktiv livsstil i voksen alder. Det er en sammenheng mellom en fysisk aktiv livsstil og en god helse (Lundhaug & Neegaard 2013).

Engh (1997) hevder at hvis det satses på forebyggende tiltak kan enkeltmennesker spares for lidelser og samfunnet kan spares for helseutgifter. Mennesker er skapt for å være i bevegelse, evolusjonsmessig har ikke mennesket forandret seg mye de siste tusener av år, men vi ser i dag mangel på fysisk aktivitet som et helseproblem (Sandseter, et. al 2010). Forskning viser at barn som leker ute, er mer fysisk aktive enn barn som leker inne. Dermed er det større sannsynlighet for at barn vil øke både styrke, utholdenhet og kondisjon ved å være ute, noe som vil gjøre det lettere å være fysisk aktiv (Osnes et. al 2010).

Barnehagebarn som er mye ute, klarer etter hvert å gå lengre turer og mestrer utfordrende terreng. Barna søker stadig større utfordringer i terrenget, for eksempel å forsere en bergvegg, klatre høyere i treet eller skli ned skrenten.

2.2. Tilrettelegging

Rammeplanen (2011) setter tydelige krav til personalet om planlegging, organisering og tilrettelegging gjennom fagområdet kropp, bevegelse og helse. Rammeplanen legger ingen føringer for hvor stor del av dagen som bør brukes til kroppslig lek, friluftsliv og annen fysisk aktivitet. På grunn av større areal og dermed flere muligheter for fri utfoldelse er det logisk å tenke at forholdene er bedre tilrettelagt for fysisk aktivitet utendørs enn innendørs (Osnes et.al 2010). Som barnehageansatte har vi valgt en jobb hvor vi som personer er et avgjørende ledd (Palsdottir 2009:63). Vi må tilrettelegge fysisk aktivitet og prioritere fysisk aktivitet i barnhagehverdagen.

2.2.1. Barnehagens fysiske miljø

Et stimulerende landskap, både ute og inne, inviterer til aktivitet. Både utendørs og innendørs landskap kan fremme fysisk aktivitet dersom det blir lagt til rette for det. Barnehagens uteområder er potensielle arenaer for fysisk aktivitet (Wilhelmsen & Holthe 2010). Den beste garantien for at barna er fysisk aktive er at de er ute. Ved å være ute kan barna bevege seg fritt, minske konflikter når de leker, leken blir mer kreativ, samtidig som motorikken utvikles gjennom lek i natur og ulendt terreng. Å bevege seg er en naturlig del av barnets utvikling, og det er viktig at barnet får muligheten til å bevege seg i varierte omgivelser, både i hjemmet og i barnets nærmiljø. Allsidige og varierte bevegelseserfaringer gir naturlig styrke, bevegelighet og utholdenhet som legger grunnlag for å mestre aktiviteter i ulike miljøer (Fjørtoft 2010a).

Det fysiske miljøet kan tilrettelegges slik at det fremmer læring og inviterer til fysisk aktivitet. Oppgavene som gis, må være tilpasset utøverens ferdighetsnivå og slik at det gir nye utfordringer. Kravene må ikke være for lette, heller ikke for vanskelige, slik at barnet opplever både en grad av utfordring og mestring. Både utendørs og innendørs fysisk miljø kan fremme fysisk aktivitet dersom det blir lagt til rette for det. Her ligger det store utfordringer for barnehagens uterom (ibid).

Naturlandskapet inviterer til allsidig fysisk lek og den didaktiske modellen – Læringslandskap viser til dette. Den didaktiske modellen viser sammenhengen mellom landskap, hvordan barna bruker landskapet til fysisk aktivitet, og hvordan det igjen påvirker barnas motoriske utvikling

(Fjørtoft 2010).

Landskapselementer	Fysisk aktivitet	Motorisk utvikling
<ul style="list-style-type: none"> • Topografi: - Sletter - Helninger - Kuperthet • Vegetasjon: - Trær - Busker - Urter - Mose - Gress - Lav 	<ul style="list-style-type: none"> • Grunnleggende bevegelser: - Gå - Hoppe - Krype, krabbe, le - Klatre - Henge, slenge - Rulle - Kaste, fange • Oppgaver: - Problemløsende - Åpne - Leke og frilek 	<ul style="list-style-type: none"> • Motoriske ferdigheter: - Ferdighetene i gå, løpe, hoppe, klatre, kaste, henge, mm • Motorske egenskaper: - Balanse - Koordinasjon - Hurtighet - Kraft

Figur 1.0: Didaktisk modell som viser sammenhengen mellom landskapselementer, fysisk aktivitet og motorisk utvikling (ibid).

Studien til Pate et al (2004) viste at nivået av fysisk aktivitet varierte betydelig mellom barnehager (i alt var ni barnehager inkludert i studien) Slike variasjoner finner en trolig også i norske barnehager, og det er derfor viktig å være bevisst på å legge til rette for fysisk aktivitet i barnehagene, særlig når barna er ute. Det må fokuseres både på tid til utelek og variasjon i lekelandskapet. I barnehagen er lek på uteplassen en god form for fysisk aktivitet (Fjørtoft 2010a).

Apparater og utstyr på lekeplasser fremmer fysisk aktiviteter både i individuelle aktiviteter og gruppeleker. Å jevne ut en lekeplass til et flatt areal er helt ulogisk med tanke på barns behov. Tomtens naturlige elementer bør beholdes og eventuelt forsterkes for å få et terreng med bakker, hauger, trær, gress og busker. Elementer i landskapet stimulerer til fysisk aktivitet. Dermed vil miljøet barnet beveger seg i få betydning for aktiviteten. Til tross for et flatt areal uten naturlige utforminger er det muligheter for å utforme området til et mer variert tilbud (Thorbergsen 2007).

2.2.2. Voksenrollen

Ved å delta aktivt med barna, utnytte mulighetene som været gir, legge til rette for aktivitet og sørge for at alle har bekledning som passer med været, kan barnehagelæreren være en rollemodell og fremme barnas lek og utforskning på tur (Lundhaug & Neegaard 2013:97).

En misforstått holdning til voksenrollen i barnehagen er at de voksne til en hver pris skal holde seg unna barna lek, være usynlige og la barna leke fritt. Noen barn trenger et støttende stillas for å lære seg kunsten å leke sammen med andre barn. Det betyr at en person kan lære barnet hva lek er, og hvordan de sosiale spillereglene fungerer. De voksne kan være den støtten i en periode til barnet mestrer aktiviteten på egenhånd (Lillemyr 2011). Også voksnes deltakelse kan være med på å påvirke leken. Voksendeltakelse kan øke aktivitetsnivået, og barna kan få nye tilskudd og utvikle leken videre. Hensikten må være å invitere alle med til aktiviteter der alle opplever glede gjennom mestring og felleskap. De voksne er rollemodeller for barna og deres holdninger påvirker barna (Lundhaug 2010). I rammeplanen blir holdningene til fysisk aktivitet omtalt som for eksempel å utvikle forståelse og respekt for egen og andres kropp, og utvikle gode erfaringer med friluftsliv og gleden ved å bruke naturen til utforskning og kroppslige utfordringer (Kunnskapsdepartementet 2011). Voksne som viser glede over å være ute i all slags vær og til alle årstider kan utvikle barna til å få samme holdninger.

Fysisk aktivitet har både en egenverdi og en nytteverdi. Det er viktig å ha det som utgangspunkt når vi skal se på den positive virkningen fysisk aktivitet har på hele mennesket. Vår oppgave som voksne er å verne om barns medfødte lyst, evne, vilje og mot til å bevege seg og delta i fysisk aktivitet. Vi må gi gode vekstvilkår for nysgjerrighet, eksperimentering og videreføring av naturlige bevegelser (Engh 1997).

For den som skal planlegge og lede forskjellige aktiviteter knyttet til fysisk aktivitet, er det nødvendig å vite noe om betydningen av fysisk aktivitet. Ikke minst må en leder beherske et godt utvalg av aktiviteter og leker. I tillegg er det nødvendig å kjenne til viktige retningslinjer for hvordan ledelse, planlegging og gjennomføring av fysisk aktivitet bør foregå for at aktiviteten skal bli en positiv opplevelse for deltakerne (ibid).

Ved fysisk aktivitet bør de ansatte oppmuntre og inspirere barna til å ta i bruk sine iboende muligheter. Barna må selv få bære med på å velge ut ulike typer aktiviteter (ibid).

Barnehageansatte må ha evnen til å lytte og være var for hvordan de unge egentlig har det. Innlevelsesevne, empati er viktig for å kunne forstå andres følelser. Barnas kroppstilling, bevegelse og mimikk kan fortelle oss mye om hvordan de trives eller mistrives. Voksne må ta hensyn og være oppmerksom på denne kommunikasjon (ibid).

De ansattes oppgaver blir å observere og tilrettelegge omgivelsene. Dette kan gjøres ved å for eksempel utfordre barna i et annet terreng enn vanlig, endre innemiljøets utforming eller

tilpasse spillebanens størrelse. Prinsippet er ønske om et høyt aktivitetsnivå. Vi ønsker at barn myldrer, svetter og får opp pulsen. Det er mulig å få til gjennom en enkel struktur på innholdet slik at barna fort oppfatter hensikten med aktiviteten. Vi ønsker høyt aktivitetsnivåer fremfor køer, avbrytelser og lange forklaringer (Lundhaug 2010).

2.2.3. Motivasjon

Hvert menneske har sitt eget særpreg, det vil si sin individualitet av medfødte anlegg. Dette danner grunnlaget for motivasjon, som er en betegnelse på det indre drivkraften som setter i gang og vedlikeholder lysten til aktivitet. Motivasjon er den viktigste forutsetningen for all læring, mens mestring er nøkkelen til indre motivasjon og varig lyst. Det vi mestrer, liker vi å holde på med og omvendt. Forholdene rundt fysisk aktivitet må bidra til trygghet og toleranse slik at ingen føler press eller ulyst, men får utfolde seg fra individuelle forutsetninger. Konkurransen virker motiverende på de fleste, ikke minst når vinner sjansene er store. De ansatte må bruke fantasien og tilrettelegge kappestrider og konkurranse, slik at det blir ufarlig og fristende å delta for alle (Engh 1997). Samtidig må det tenkes på at aktivitetene må varieres slik at alle kan ha en sjanse til å vinne. Man kan knytte inn forskjellige kunnskapsområder når man driver med fysisk aktivitet. Mattemaur, som er et mattespill kan kombineres ved fysisk aktivitet ved at et brett med regnestykker legges en plass, og svarene legges på en plass et godt stykke unna. Da må barna regne ut et stykke på brettet, før det løper og ser om det finner tallet på andre siden. Da bruker de fysisk aktivitet i oppgaven, men det er ikke sikker at den som løper fortest som vinner, for man må ha regneferdigheter også, kanskje fanger man opp de som ikke løper fortest, slik at de vinner? Man må tilrettelegge slik at alle har vinner sjanser slik at de kan være fysisk aktive.

Det stilles krav til at personalet innehar kompetanse i tilrettelegging av kroppslig lek og fysisk aktivitet og til at det i barnehagen må være rom for store bevegelser, grovmotorisk aktivitet og lek som gir muligheter for fart, utforskning og spenning. I dag er mulighetene for fysisk aktivitet og bevegelses også et ansvarsområdet for barnehagen, en institusjon med et mandat som sier at den skal ha et pedagogisk innhold (Sandseter, et. al 2010).

Barn skal imidlertid aldri drive systematisk og ensidig opptrening. Den fysiske aktiviteten i barnehagen skal preges av at den er lystbetont og allsidig, den skal være naturlig og fremme barnas helhetlige utvikling. Hippokrates sa det slik: "Det som brukes utvikles, det som ikke brukes, forfaller (Engh 1997).

3. Metode

«Metoden er redskapet vårt i møte med noe vi vil undersøke. Metoden hjelper oss til å samle inn data, det vi si den informasjonen vi trenger til undersøkelsen vår» (Dalland 2012:112). Målet er å samle data som man analyserer for å ta med inn i drøftingsdelen.

3.1 Presentasjon av valgt metode

Når jeg skal definere kvalitativ metode vil jeg støtte meg til Bergsland & Jæger (2014:69) som hevder at kvalitativ forskning baserer seg på et vidt spekter av innsamlingsmetoder. Eksempler på dette kan være intervjuer, samtaler eller observasjoner. Ved hjelp av intervju som metode kan man få innblikk i intervjuobjektets holdninger og meninger rundt en gitt situasjon. Formålet med det kvalitative forskningsintervjuet er å få tak i intervjupersonens egen beskrivelse av den livssituasjonen hun eller han befinner seg i (Dalland 2012:153).

Induktiv tilnærming vil si at en forsker har et åpen sinn om det som skal forskes på. Deduktiv tilnærming vil si at en forsker går ut i feltet med utarbeidede hypoteser som ikke endres gjennom forskningsarbeidet (Bergsland & Jæger 2014:67). Denne oppgaven er mer pragmatisk enn induktiv eller deduktiv. Jeg har mine tanker under forskningen, men jeg er åpen for ny informasjon og kan endre retningen på forskningsarbeidet ved å enten få bekreftet eller avkreftet mine utsagn.

Løkken og Søbstad (2013) sier at valg av metode først og fremst må knyttes til problemstillingen og hensikten man har med undersøkelsen. I forhold til min oppgave ønsket jeg å bruke intervju, som er en kvalitativ metode for å besvare problemstillingen min på en best mulig måte. Jeg ser på intervju på et redskap som også kan være relevant i min framtidige yrkeskarriere. Samtalen er det viktigste redskapet du har i arbeidet med andre mennesker (Dalland 2012:151).

Jeg valgte å intervju to pedagogiske ledere i to forskjellige barnehager. En pedagogisk leder fra natur/friluftslivbarnehage og en pedagogisk leder fra en vanlig barnehage. Formålet ved å velge ansatte fra to forskjellige barnehager var at jeg ville ha et tydelig bilde på forskjellen på tilrettelegging av fysisk aktivitet hos barna i barnehagen. Valget på barnehagene ble gjort fra praksiserfaringer jeg hadde med barnehagene. Jeg sendte mail til de barnehagene jeg hadde lyst til å bruke i min oppgave. Jeg forberedte meg og lagde en intervjuguide slik at intervjuet skulle kunne bli så vellykket som mulig. Intervjuet var halvstrukturert da jeg på forhånd laget spørsmål jeg ville ha svar på, men samtidig kunne ha mulighet til å spørre om eventuelle ting hvis jeg lurte på det (Bergsland & Jæger 2014).

Forholdene rundt et intervju kan bety mye for kvaliteten på samtalen (Dalland 2012:171). Under begge intervjuene satt vi på et kontor slik at vi kunne sitte uforstyrret, dette spurte jeg om på forhånd da jeg visste hvordan barnehagens utforming så ut. I starten på intervjuet ga jeg intervjuobjektet informasjon om oppgaven, taushetsplikten og anonymiseringen. Før intervjuet kunne starte måtte informantene skrive under på informert samtykke. Lydopptaker ble brukt under intervjuene slik at jeg kunne ha fokus på selvet intervjuet og informantene. Ved bruk av lydopptaker får jeg også frie hender til å skrive kommentarer, notere kroppsspråk og antyde tolkninger for å ta det med under transkriberingen (Dalland 2012).

Ved å intervjuer en pedagogisk leder fra to forskjellige barnehager vil ikke resultatene og drøftingen bli sannheten, men den vil belyses ut i fra deres ståsted og hvordan de ansatte i barnehagen legger til rette for fysisk aktivitet. Ingen metode er feilfri, og jeg mener derfor det er viktig å være kritisk og reflektere over egen metode og innsamlingsstrategi. Selv om tolkningen min er basert på én enkel undersøkelse i to ulike barnehager, kan den også gjelde i andre sammenhenger. Målet for en kvalitativ studie er ikke å generalisere de resultatene man finner, men å gi rike beskrivelser av det man har studert. Det kan bety å løfte frem en praksis og presentere en forskningstekst som kan fungere som et tankeredskap/verktøy for andre barnehager til en prosess i å forbedre praksisen i neste omgang (Bergsland & Jæger 2014:80).

Det er både fordeler og ulemper ved metoden jeg valgte å benytte i min bacheloroppgave. Ved bruk av intervju kan man oppleve at intervjuobjektene sier det jeg "ønsker" at de skal si. Ved transkriberingen kommer den ikke-verbale kommunikasjonen bort. Like viktig som ord og tonefall, kan mimikk, gester, kroppsholdning og være. Gester, mimikk og tonefall forteller alltid noe om hvordan budskapet egentlig skal forstås. Dette budskapet om budskapet som blir kalt metakommunikasjon er viktig (Gotvassli 2013). Ved transkribering av intervju forsvinner muligheten til å se kroppsspråket hos intervjuobjektet, slik at tolkningen på svarene kan bli ulik det de egentlig var tenkt. I intervjusituasjonen stilte jeg spørsmål men samtidig skulle jeg drive intervjuet fremover. Det betyr at jeg raskt må vurdere når det var viktig å gå i dybden, eller hvis jeg trengte mer informasjon. Dette kan også være en feilkilde i forhold til oppgaven da jeg styrer hva jeg vil ha ut av intervjuet og ikke, kanskje var mulighetene for at de skulle si noe mer der (Dalland 2012). I forhold til min problemstilling synes jeg det var nyttig å bruke intervju da jeg fikk svar på spørsmålene jeg spurte om.

3.1.1. Etiske hensyn

Når en person takker ja til å bli intervjuet til en bacheloroppgave deler vedkommende informasjon om virksomheten som man er en del av. Det er derfor viktig at informanten er klar over hva informasjonen skal brukes til og hensikten med intervjuet (Dalland 2012). Jeg arrangerte et møte med informantene mine. I møtet informerte jeg om undersøkelsens overordnede mål, at deltakelsen var frivillig og at informanten kunne trekke seg når som helst og at alt blir anonymisert. Begge pedagogiske lederne skrev under på samtykkeskjemaet. Ved å signere samtykkeskjemaet skaper jeg en tillitt mellom meg og informantene da vi begge vet hvilke retningslinjer man skal forholde seg til. I oppgaven bruker jeg fiktive navn og barnehagene benevnes som barnehage A og barnehage B, dette for at konfidensialiteten ikke skal brytes. Transkriberte intervju og notater fra intervjuene blir derfor ikke vedlagt oppgaven.

Behandlingen av personopplysninger er et viktig aspekt ved forskningsetikk, og det er lovfestet at den enkelte ikke skal bli krenket gjennom behandling av personopplysninger (Bergsland & Jæger 2014:83).

4. Resultat

I dette kapittelet skal jeg belyse mine funn fra de to barnehagene jeg intervjuet. Med utgangspunkt i intervjuguiden belyser jeg ulike emner. Mange av spørsmålene i guiden går inn i hverandre og jeg synes det er mest hensiktsmessig å drøfte hvert enkelt tema i forhold til problemstillingen min. Jeg har valgt å benevne barnehagene som barnehage A og barnehage B. For ordens skyld velger jeg først å ta for meg barnehage A, deretter kommer funnene fra barnehage B.

4.1. Barnehage A

Barnehagen er en natur/friluftslivbarnehage med 14 barn i alderen 4-6 år. Barnehagen har tre avdelinger, hvor jeg intervjuet en pedagogisk leder. Avdelingen som den pedagogiske lederen jobber på er storbarnsavdeling og de har turdag tre dager i uka. Da begynner å kle på seg kl. 09 og er ute til barnehagen stenger kl. 1630. Informanten forteller at det er en sjelden gang de er nødt til å gå inn etter de kommer fra tur på grunn av at barna er våte, men det skjer ikke mer enn 6 ganger i året. Den fjerde dagen er de inne hele dagen og går ut kl. 14 og er ute til barnehagen stenger. Den femte dagen er de inne til kl. halv 12 og er ute til barnehagen stenger.

Informanten sier at fysisk aktivitet ikke er det å bare være ute. For man kan være ute uten å være i fysisk aktivitet. Hun forteller at når gjelder fysisk aktivitet så må barna bevege seg slik at de kjenner det. Helst ønsker hun at de skal bli litt svette og de kan kjenne at hjertet slår etter at man har gått en lang tur. Hun ser på fysisk aktivitet som viktig. *”Ser jo at samfunnet har utviklet seg med at det er veldig mye stillesittende oppgaver og når dataen tar de så er det viktig for oss i barnehagen å legge et grunnlag slik at de kan kose seg og røre seg ute. De skal kjenne trivselen med å røre seg ute.”*

Informanten beskriver at leken fremmer fysisk aktivitet, spesielt når de er på turer utenfor barnehagens område når det ikke er andre leker der. Da må de være kreative og bruke pinner, steiner, barhytter og da legger de merke til at de beveger seg mye mer i leiken også. De leker skattejakt og løper for å finne skatter, men vi må legge til rette for det og gå på nye plasser. *”Jeg tror ikke det har blitt det samme hvis vi har gått på samme plass hele tiden. Likens må vi ut og vekk fra barnehagen og finne nye plasser barna kan utfolde seg i.”*

Pedagogisk leder sier at de ikke har noe nedskrevet årsplanen om fysisk aktivitet, men at det ofte kommer frem på planene underveis. Hun skriver for eksempel at de skal i skogen og hva de skal gjøre, sykkeldager, idrettsdager, hinderløyper og sangleker. Hun mener at forutsetningen for å ha en avdeling der de er ute 3 dager i uka er at man må like å være ute. *”Vi har klart å finne 20 unnskyldninger hver dag for at vi ikke skal gå ut. Kanskje har det kommet to regndråper, men det er bare tull. Barna klager aldri på været. Jeg tenker at vi må like det vi holder på med og framsnakke det.. Vi sier aldri: stakkar skal dere ut når det regner. Vi sier heller: i dag er det mye vann, og det blir morsomt.”* Hun synes at det er viktig at de ikke gjør slik de har gjort tidligere om årene, men at de utfordrer seg selv ved å finne på nye ting og plasser de kan være på.

Informanten forteller også at de er flinke til å planlegge aktiviteter med fysisk aktivitet når de er i gymsalen. Når de drar på 10 på topp vet de at terrenget krever fysisk aktivitet men som regel tar de aktivitetene på sparket når de ser at de har behov for det.

Ved inaktive barn sier informanten: *”Vår oppgave er å se de og ta de med og der kommer voksenrollen inn. Kanskje skjønner de ikke reglene og er usikre, men ofte hjelper vi dem med å holde de i hånden og være med. Også det å se at de trenger ikke ta oppgaver alene, men være for eksempel reven i alle mine kyllinger sammen med noen i starten. Vi voksne må se barna og oppmuntre de og finne på ting de synes er morsomt. Variasjon er et viktig nøkkelord. Vi må være allsidig og da treffer vi noe som alle liker.”*

Hun forteller at de har litt fokus på at de ansatte må være med på det som skjer. Hvis de har organiserte leker ute eller er i gymsalen er det viktig at ansatte deltar. *”Hvis barna ser at vi er med, ser vi også at barna blir med mer og mer. De som er usikre får ei hand å holde i. Det er vår rolle og få alle med inn i den fysiske leiken.”* Hun forklarer videre at det er viktig at de ansatte i barnehagen har en idébank i hodet. Slik at hvis barna begynner å bli kalde eller kjeder seg, er det viktig at de ansatte finner på noe og får med barna inn i aktivitetene. Hun forteller også at holdningene til de ansatte kommer frem. Man kan se hvem som er glad i å være ute eller ikke. Informanten kan se at det er en del voksne som er ”flinke” til å stå rett opp og ned. *”Der det allerede er en voksen, trengs det ikke flere.”*

Den pedagogiske lederen var usikker på hva helsedirektoratets anbefaling var, men hun tippet en time, sonene var hun også usikre på men hun sa hun trodde at man skulle bli andpusten og svett.

Barnehage A har veldig liten mulighet for å være fysisk aktiv inne. Avdelingen er veldig liten og legger ikke til rette for fysisk aktivitet. Inne i barnehagen har de også regler om at det ikke er lov til å løpe. Ettersom avdelingen er så liten innbyr det ikke til løping heller. De ”låner” en annen avdeling en dag i uka og da har de mulighet for å legge til rette for fysisk aktivitet inne. Noen ganger lager de hinderløyper, de har også en del bevegelsesleker og dansing. De holder på en god stund med aktivitetene og ser at barna blir varme. Ved dansing med musikk legger de også merke til at intensiteten blir høy noen ganger. På vinteren har de tilgang til en gymsal som de er flinke til å bruke.

Ute har barnehagen mange muligheter. Tre dager i uka går de på turer bort i fra barnehagen. Barnehagen ligger midt i smørøyet slik at de har gangavstand til flere strenger, flere skoger og fjell. Informanten forteller: *”Vi passer på at de må gå et stykke. Det er ikke bare å gå til den nærmeste skogen, vi ser helst at vi går over en halv time for å komme frem til turmålet.”*

Barnehagen er også med på 10 på topp. Da er de nødt til å gå lengre turer og kan godt bruke en time på å gå for å komme seg til toppen. Som et barn kaller det: *”tipp topp tur”*

Informanten forteller at ute i barnehagen har de tilgang til en fotballbane som ofte guttene trekker til. Da løper de til de blir svette og skikkelig slitne. Barnehagens uteområde er kupert, det er flere bakker og skråninger og det er stort området som består av gress. Stiene inn til barnehagene består av grus, ellers er det dissert, sandkasse, sklier, trær, klatrevegg på uteområdet. Informanten forteller også at de har sykler som de bruker til å sykle ned en bakke, for deretter å løpe opp og sykle ned igjen. På vinteren legges det til rette for skigåing utenfor

barnehagens område. I år har de hatt stor glede av den og de har gått på ski så å si tre dager i uken. *"Det er første gang jeg har kunnet gått på ski ned til stranda"*.

4.2. Barnehage B

Barnehagen er en vanlig barnehage med 18 barn i alderen 3-6 år. Barnehagen har tre avdelinger, hvor jeg intervjuet en pedagogisk leder. Avdelingen er storbarn og de har en turdag i uka. Da går de ut klokka halv 10 og er ute resten av dagen bortsett fra fruktmåltidet som alltid spises inne. Barnehagens stengetid er kl. 1630. Fire dager i uka er de inne til klokka halv 12 før de går ut. De er ute stort sett helt til barnehagens stengetid, men informanten forteller at hvis det er for kaldt eller hvis været sier at: *"I dag velger vi å gå inne etter frukta(kl 14) og er inne resten av dagen"*

Informanten sier at fysisk aktivitet er å røre kroppen sin, ikke bare å sitte i ro. Hun forteller at fysisk aktivitet ikke er å sitte på gulvet å kjøre en bil frem og tilbake, men at man må bruke hele kroppen for å være i fysisk aktivitet. Det kan innebære både løping, klatring, hopping, rulling, sparke ball, all aktivitet når man er i bevegelse. Hun synes at fysisk aktivitet er morsomt. Hun ser viktigheten i det å være fysisk aktiv og er takknemlig for at hun har en jobb som gjør at hun slipper å sitte foran pc hele dagen, men kan røre seg sammen med barna. Hun håper at ansatte i barnehagen kan lære opp barna til hvor godt det er å røre seg og være ute å bruke kroppen.

Informanten ser at når de er ute og leiker er barna mer fysisk aktive enn når de er inne. Når de er inne i barnehagen prøver de å få til mer ro. Hun beskriver også det i forhold til at hvis barna skal bli andpusten klarer ikke de det inne i barnehagen. *"Det er ute at barna får til å være fysisk aktive i leiken."*

Pedagogisk leder forklarer at de har ulike tema i barnehagen hvert år. Så langt har de ikke hatt satsning på fysisk aktivitet, men tre av de ansatte skal nå kurses i forhold til kosthold, helse og fysisk aktivitet. I forhold til dette har de også søkt om noe støtte (penger) til satsningen. Hun forklarer at det er litt av og på med satsningene, noen ganger satser de på språk, andre ganger matte og forhåpentligvis nå blir det fysisk aktivitet. *"I det store og hele er vi opptatt av at de skal røre seg og at vi er mye ute er for at de skal få røre seg."* Hun forteller at barnehagen har en sykkel dag, en akedag og en idrettsdag i året. Ved tilrettelegging av aktiviteter skjer dette som regel spontant.

Ved inaktive barn sier informanten at de oppdager at det er noen som må pushes og stimuleres litt mer. Noen ganger får de anbefalinger fra helsestasjonen at enkelte barn må være mer aktive i forhold til helsa og da har de planlagte aktiviteter. *”Det er om å motivere de. Det er viktig å få med de som sitter på dissa. Men samtidig finne en balanse mellom å lokke de og ikke presse de. Ta det på barnas premisser.”*

Informanten sier at de ansatte på barnehagen vet viktigheten av å være i fysisk aktivitet. *”Men man må kunne huske på at man er et godt forbilde for barna, og hive seg med!”*

Den pedagogiske lederen tror at mange av de ansatte har kunnet vært mer aktive sammen med barna. Hun mener også selv at hun har kunnet vært mer aktiv. Hun innrømmer at de har mye å gå på der. Noen er flinke til å sette i gang aktiviteter og noen er det ikke forklarer informanten.

Den pedagogiske lederen fortalte at hun nettopp hadde førsteårsstudenter i praksis og de hadde fortalt henne om helsedirektoratets anbefalinger om 60 minutter og at de skulle være andpustne. *”Takket være at jeg har førsteårsstudenter vet jeg hva anbefalingene er, vi lærer mye av å ha studenter og vi får holde oss oppdaterte.”*

Barnehage B har en stor avdeling og det medfører at det er lettere for å tilrettelegge fysisk aktivitet inne. Det er ikke lov til å løpe inne i barnehagen, men ettersom barnehagen innbyr til løping er det ofte det skjer. Informanten forteller at de ofte setter på musikk og danser. De bruker også en del bevegelsesleker. Informanten forteller også at de har en ribbevegg på avdelingen som blir mye brukt av barna. *”Ute i barnehagen er det mer fysisk aktivitet og barna løper mye.”* Eksempler på dette ble gitt av fotball, når barna leker selv, barna leker sura og jager hverandre og klatring i tårnene.

Barnehagens uteområdet er flatt, de har en ”kul” som de nettopp har laget, under har de lagt et rør slik at det er en tunell. Det er ikke lov til å sykle inne på barnehagens området.

Informanten sier selv at det ulendte terrenget er for dårlig i barnehagen. Området består for det meste asfalt eller grus. Det har to ulike dissestativ, et tårn, små lekehus og en sandkasse. De har ikke klatretrær i barnehagen da de har blitt tatt av vinden. Informanten forteller også at når de er på tur en dag i uka prøver de å gå til skogen, men samtidig er de på leikeplasser i nærheten eller på biblioteket/skolen.

5. Drøfting

I følgende kapittel drøfter jeg resultatene opp mot teorikapittelet. For å kunne belyse problemstillingen min vil jeg trekke frem både likheter og ulikheter i barnehagene.

5.1 Fysisk aktivitet

Begge barnehagene er enige om at fysisk aktivitet innebærer at man må bevege seg med hele kroppen. Når samfunnet har utviklet seg slik det har gjort med stillesittende oppgaver er det viktig for barnehagen at de får grunnlaget for fysisk aktivitet. Dette står i samsvar med Wilhelmsen og Holthe (2013) sin definisjon på fysisk aktivitet som er enhver kroppslig bevegelse som resulterer en vesentlig økning i energiforbruk utover hvilenivå.

Organisering av dagene har mye å si om barnehagene oppnår helsedirektoratets anbefalinger om 60 minutter fysisk aktivitet hver dag. Det er viktig å være bevisst på å legge til rette for fysisk aktivitet, særlig når barna er ute. Det må fokuseres på tid til utelek og variasjon av lekelandskapet (Fjørtoft 2010). Barnehage A som er ute og borte fra barnehagen tre dager i uka har mye lettere for å oppnå disse anbefalingene enn hva Barnehage B har. Også kan vi se at barnehage A ønsker og gå på lengre turer når de er ute. Barnehage B har lettere for å trekke til steder som man ikke trenger å gå så langt til, samtidig velger de å besøke biblioteket eller skolen på turdager. Ifølge Lundhaug (2010) kan fysisk aktivitet være lek, friluftsliv, fysisk fostring. Barna må være aktive ved å løpe, klatre eller på en eller annen måte bruke de grovmotoriske ferdighetene. Ved at barnehagen bruker turdagene sine på å gå til nærmeste bibliotek eller skolen går de glipp av fysisk aktivitet og muligheten til å bruke terrenget aktivt (Lundhaug 2010). Her bør de ansatte gjøre endringer. Det er mye positivt ved å besøke bibliotek og skoler, men det bør gjøres når barna ikke har turdag og har turklær på. Ettersom uteområdet er lite kupert bør de benytte sjansen til å besøke et sted som kan innby til fysisk aktivitet. Når de ansatte velger å ha fokuset på naturlige lekeelementer når de går på tur kan barna lettere på oppfylt sin daglige mengde med fysisk aktivitet.

Informanten i barnehage A forteller at barna får løpe når de er på tur. Ansatte har et felles ansvar for å legge til rette for fysisk aktivitet i hverdagen hos barna (Helsedirektoratet 2014). Barn som får løpe på turene får også den tilstrekkelige høye intensiteten som er ønsket for å oppnå helseeffekt (Osnes, et.al. 2010). Anbefalingene om moderat eller høy intensitet betyr i praksis at barn bør ha et så høyt aktivitetsnivå at de blir varme, andpustne, slitne og kanskje også svette. Jo høyere intensiteten er, jo større umiddelbare virkning på helsen (ibid). Ved at barna går to og to og holder i hendene er ikke intensiteten så veldig stor, da det som regel ikke

gåes så raskt at de blir andpustne. Ved å la barna løpe bort til et bestemt ”punkt” oppmuntrer barnehagelæreren barna til å være fysisk aktive. Ved fysisk aktivitet bør lederen oppmuntre og inspirere barna til å ta i bruk sine iboende muligheter. Barna må selv få være med på å velge ut ulike typer aktiviteter (Engh 1997). Hvor mange timer går de to og to på turene i løpet av en uke? Mer fysisk aktivitet i barneårene vil i det lange løpet redusere faren for livsstilssykdommer. Det gjelder å se mulighetene. Er området klarert med tanke på sikkerheten rundt trafikk, elver og at de ser barna vil det å la barna få lov til å løpe på turene føre til at barna lettere kan oppnå de daglige helseanbefalingene. På denne måten kan voksne være med på å etablere gode vaner med fysisk aktivitet i barnehagen og kanskje kan det bidra til at de blir fysisk aktive i voksen alder (Lundhaug & Neegaard 2013). Barnehage B lar ikke barna løpe på turene, og dermed blir det vanskeligere og klare å nå helsedirektoratets anbefalinger. Hvis at barnehage B har latt barna løpe har de fått opp pulsen, blitt varme og kanskje svette.

5.2 Det fysiske miljøet

I forhold til begge barnehagenes vurderinger om at fysisk aktivitet egner seg best ute og ikke inne i barnehagen viser det samsvar til Osnes et.al (2010) sin begrunnelse av at det er større areal ute og dermed flere muligheter for fri utfoldelse er forholdene bedre tilrettelagt for fysisk aktivitet utendørs enn innendørs. Men skulle det legges til rette for aktiviteter inne har nok Barnehage B en større fordel her i og med at den har en mye større avdeling. Her har barna mulighet til å være fysisk aktive inne 4 dager i uka. I barnehage A har barna kun mulighet til å være fysisk aktive inne kun 1 dag ettersom barnehagen ikke innbyr til fysisk aktivitet på grunn av størrelsen. Begge informantene kommer med gode eksempler på at de kan og er fysisk aktive inne med både hinderløyper, danser og sangleker som får opp pusten på barna. Informanten i barnehage A forteller også at hvis de setter på musikk blir intensiteten høyere. Her ser vi at begge barnehagene bruker både hinderløyper, danser og sangleker. Hvis de er flinke til å sette på musikk, vil barna komme i høyere intensitet slik at de lettere når helsedirektoratets anbefalinger. Utfordringene ved bruk av musikk vil nok være at støynivået blir betraktelig større. Ved tidligere erfaringer øker støynivået ved musikk og høy intensitet. Ved høyt støynivå ved bruk av musikk, kan dette føre til at de ansatte ikke setter på musikk da dette kan føre til uro i barnegruppa, men samtidig bli for voldsomt for noen ører.

Læringslandskapet viser til at naturlige landskap har et større lærings og utviklingspotensial. Modellen om læringslandskapet viser sammenhenger mellom landskapet, hvordan barna bruker landskapet til fysisk aktivitet og hvordan dette igjen påvirker barnas motoriske

utvikling (Sandseter, et. al 2010). I denne oppgaven fører dette til daglig fysisk aktivitet i tråd med helsedirektoratets anbefalinger. Det er store forskjeller på det fysiske miljøet ute i barnehagene. I barnehage A er det et stort området med gress og kupert terreng der barna kan klatre i trær, sykle og herje i gresset. I barnehage B er det asfalt, nesten ikke gress og en liten kul med tunell under. Med så mye asfalt er det godt tilrettelagt for sykling, men barnehagen har valgt å fjerne syklene for å forhindre påkjørsler. Et stimulerende landskap inviterer til aktivitet. Det kan fremme fysisk aktivitet dersom det blir lagt til rette for det (Wilhelmsen & Holthe 2013). Her har Barnehage B muligheten til forbedring. Ved å ta bort for eksempel en av to dissestativ, sådd plen, laget kupert område, har nok landskapet blitt mer stimulerende til aktiviteter. Elementer i landskapet stimulerer til fysisk aktivitet. Dermed vil miljøet barnet beveger seg i få betydning for aktiviteten (Thorbergsen 2007). Her kan barnehage B til tross for et flatt areal utformet uteområdet få til et mer variert tilbud. I forhold til læringslandskapets modell bør tomtens naturlige elementer være der, og i denne barnehagen kan det plantes nye busker og trær og så mer gress. I barnehage A kan uteområdet føre til allsidige og varierte bevegelseserfaringer som gir naturlig styrke, utholdenhet og bevegelighet som legger grunnlaget for å mestre aktiviteter i ulike miljø (Fjørtoft 2010a). Her er det lettere for barna å ha tilstrekkelig høy intensitet som er sentralt for å oppnå helseeffekt (Helsedirektoratet 2014). Det vil si at har man et stort kupert uteområdet med naturlige landskapselementer inviterer dette til fysisk aktivitet som fører til at man kan være fysisk aktive i 60 minutter daglig.

Barnehage B har store fordeler ved å ha praksisstudenter med tanke på og holde seg oppdatert på ”feltet”. Hadde det ikke vært for førsteårsstudentene hadde ikke pedagogisk leder visst helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet. Hun sier at de lærer mye av å ha studenter og at de holder seg oppdatert. Dette er positivt, men samtidig så viser både informantene i begge barnehagene at de ikke visste hva helsedirektoratets anbefalinger. Ved denne undersøkelsen kan man spekulere på om det burde blitt mer informert om dette til barnehagene eller om det er barnehagene som ikke holder seg oppdaterte.

5.3 Voksenrollen

Begge barnehagene ser ut til å ha et reflektert forhold til betydningen av fysisk aktivitet. Men som informantene gir uttrykk for har de voksne i barnehagene litt og jobbe med i forhold til involvering den voksne har i spontan og planlagt aktiviteter som inneholder fysisk aktivitet. Her nevner Lundhaug og Neegaard (2013) at barnehagelæreren kan være en rollemodell og fremme barnas lek på tur. Barnehagelæreren er en rollemodell hele tiden, både holdninger og

handlinger vises hele dagen. Skal man klare å oppnå de daglige helseanbefalingene bør man satse på mer aktive voksne i barnehagen. Her ser vi at begge barnehagene bør jobbe for å få ansatte mer aktive i leiken sammen med barna. Begge bruker gymsalen når det er vinter og er aktive inne med de da. Men skal de oppnå helseeffekten barna kan få av å være fysisk aktive, må de bidra selv også. Det kan være en ulempe å ha ansatte i barnehagen som ikke liker å være fysisk aktiv. Da barnehagelæreren er en rollemodell kan barna lese de ansattes holdninger og tanker rundt ulike tema. Derfor er det viktig at de ansatte som er i barnehagen er glad i å være fysisk aktiv.

Samtidig kan vi se ulike holdninger i de to barnehagene med tanke på vær og utetid. Voksne som viser glede ved å være ute i all slags vær til alle årstider kan utvikle barna til å få samme holdninger (Kunnskapsdepartementet 2011). Barnehage A legger veldig vekt på at de skal fremsnakke det å være ute. Hvis det er regn skal vi heller si at det blir gøy med mye vann isteden for å se mørkt på det. Informanten i Barnehage B sier ikke noe spesielt om hvordan de gjør det, men hun sier at hvis det er for kaldt eller hvis været sier at: *"I dag velger vi å gå inne etter frukta(kl 14) og er inne resten av dagen"*. Her har jo de ansatte en kjempestor mulighet til å sette i gang aktiviteter som inneholder fysisk aktivitet. Når barna er kalde, vil de lettere bli med da de må gjøre noe for å bli varme. Og kanskje er det ikke barna som er kalde, men de voksne som står og ser på som fryser. Her kommer holdningene til syne for omgivelsene i form av meninger som de ansatte har for været. Etersom det har kommet anbefalinger om 60 minutter daglig fysisk aktivitet hos barn er det viktig at de ansatte innstiller seg i å prøve å opprettholde dette. Det er ikke nok at barna får være ute, de må aktiviseres av aktive og engasjerte voksne. Voksendeltakelse kan øke aktivitetsnivået og barna kan få nye tilskudd i leiken eller aktiviteten. Hensikten med å starte en aktivitet må være at alle kan oppleve mestring og felleskap (Lundhaug 2010). Her ser vi at barnehage A bryr seg ikke om vær og vind, mens barnehage B er litt mer påvirket av været. For at barna skal være ute må man ikke la seg stoppe av været, de ansatte må være rollemodeller for barna, kle seg godt og ta de med ut og vær aktive. På denne måten kan man glemme været litt og man blir varme ved den fysiske aktiviteten slik at været skal ikke spille noen rolle i barnehagehverdagen. "Det finnes ikke dårlig vær, bare dårlig klær"

Ingen av barnehagene har noe nedskrevet mål i henhold til fysisk aktivitet. Men barnehage A legger det ofte inn på planene. For den som skal kunne planlegge og lede forskjellige aktiviteter knyttet til fysisk aktivitet er det viktig at de vet betydningen av fysisk aktivitet. Begge informantene er klar over viktigheten av fysisk aktivitet. Pedagogisk leder i barnehage

A forteller at de er opptatt av at de skal fornye plassene og finne på nye ting. Dette samsvarer Engh (1997) sin teori om at den som skal legge til rette for aktiviteter må ha et bredt og godt utvalg. Også ved å endre plasser og være på endrer man utfordringene i terrenget til barna noe som barnehage A legger vekt på fra år til år. Informanten i barnehage B forteller at de kanskje skal ha fysisk aktivitet som tema neste år. Hun håper også at de får økonomisk støtte til dette. Denne økonomiske støtten kan være en mulighet for barnehagen å endre det fysiske uteområdet. Men samtidig så trenger man ikke penger for å være fysisk aktive. I følge Engh (1997) dreier fysisk aktivitet om at lederen må oppmuntre og inspirere barna til å ta i bruk sine iboende muligheter og barna kan selv få være med på å bestemme ulike typer aktiviteter. Her er det snakk om hvordan vi som voksenperson klarer og tilrettelegge for fysisk aktivitet. Pedagogisk leder forteller også at tre av de ansatte skal kurses innenfor temaet, på denne måten får ansatte mer kunnskap og kan finne nye måter å organisere ulike aktiviteter. (Engh 1997) Her kan vi se at barnehagen ønsker å gjøre en endring for å få inn mer fysisk aktivitet i hverdagen og det er bra og det kan bidra positivt til at barna muligheten til mer fysisk aktivitet.

Ansattes oppgave er å observere og tilrettelegge aktiviteter (ibid). Det å være et støttende stillas (Lillemyr 2011) kan bidra til at barna blir fysisk aktive. Barnehagene er enige om at det er viktig å være der som voksenperson og holde i hånden og hjelpe barna inn i leiken. Barnas kroppsstilling, bevegelse og mimikk kan fortelle oss mye hvordan barna trives eller mistrives (Engh 1997). Informanten i barnehage A sier: *” Vår oppgave er å se de og ta de med og der kommer voksenrollen inn. Kanskje skjønner de ikke reglene og er usikre, men ofte hjelper vi dem med å holde de i hånden og være med. Også det å se at de trenger ikke ta oppgaver alene, men være for eksempel reven i alle mine kyllinger sammen med noen i starten. Vi voksne må se barna og oppmuntre de og finne på ting de synes er morsomt. Variasjon er et viktig nøkkelord. Vi må være allsidig og da treffer vi noe som alle liker. ”* Dette støttes av Engh (1997) som sier at motivasjon er den viktigste forutsetningen for læring. Det vi mestrer liker vi å holde på og omvendt. Forholdene rundt fysisk aktivitet skal bidra til trygghet og toleranse slik at ingen barn føler press eller ulyst men får utfolde seg fra individuelle forutsetninger. Barnehage B sier ser også viktigheten i å finne en balanse mellom å lokke de og ikke presse de, men ta det på barnas premisser. En leder må bruke fantasien og tilrettelegging av kappestrider og konkurranser kan føre til at aktiviteten blir ufarlig og det frister til å delta (ibid). Her ser vi at begge barnehagene opptrer som et støttende stillas for

barna og dette kan bidra til at de barna som ikke tørr å være med får muligheten til å delta i fysisk aktivitet.

6. Konklusjon

Problemstillingen for denne oppgaven er ”Hvordan kan de ansatte i barnehagen til rette for å oppnå de daglige helseanbefalingene i fysisk aktivitet hos barna i alderen 4-6 år?” Jeg intervjuet to pedagogiske ledere fra to forskjellige barnehager. Funnene i min studie tyder på at begge barnehagene har en positiv holdning til begrepet fysisk aktivitet. Når det kommer til gjennomføringen av barnehagehverdagen, ser man ulikheter i de to barnehagene. Oppfattelsen min er at barnehage A tilrettelegger dagene slik at barna oppnår de daglige helseanbefalingene. De er mye på turer og tilbringer mange timer både på tur og ute i barnehagen. I denne barnehagen er også det fysiske utemiljøet preget av et kupert landskap som inviterer til fysisk aktivitet.

Funnene i barnehage B tyder på at de ikke klarer å tilrettelegge slik at barna oppnår de daglige helseanbefalingene. Barnehagen har et flatt asfalt belagt uteområdet som ikke innbyr til fysisk aktivitet. De ansatte setter ikke i gang nok fysiske aktiviteter. I forskjell til barnehage A der uteområdet innbyr til fysisk aktivitet trengs det mer voksenstyrte aktiviteter ute i barnehage B. Fordelen i barnehage B er at de kan tilrettelegge fysiske aktiviteter inne. Det fysiske miljøet har mye å si om man klarer å oppnå de daglige helseanbefalingene hos barna.

Voksenrollen er alfa omega for at barna skal klare å være så aktive at de får helsemessige fordeler. Hvis man er enig om at en som barnehagelærer også kan inneha rollen som ren rollemodell vil det ofte være naturlig å delta i leiken, både inne i barnehagen og ute på leikeplassen. Med tilgjengelige voksne blir uteleikeplassen en god og viktig arena hvor spenning, inspirasjon og fysisk aktivitet får utfolde seg.

Avslutningsvis er det viktig å påpeke at det er de ansatte som styrer barnehagehverdagen. Ved å ha bevisste, kunnskapsrike voksne, tror jeg at det er lettere å oppnå de daglige helseanbefalingene. Ved å ha fokus på dette temaet i barnehagen og aktive voksne kan dette bidra til at barna i barnehagen ønsker å være og er i fysisk aktivitet. Dette kan gjøres ved at barnehager satser på området, blant annet gjennom å kurse ansatte i helsedirektoratets anbefalinger.

6.1 Videre forskning

Med mer ressurser og tid ville det vært interessant å knytte inn mer teori og sett på flere ulike aspekter ved tilretteleggingen som for eksempel observasjoner, fysiske miljøet og registrere aktivitetsnivået hos barna. Ved en videre forskning ville jeg også sett på forskjeller på aktivitetsnivået hos barna som går på barnehager i byen, kontra barnehager på landet i lys av fysisk aktivitet ut i skog og mark.

7. Litteraturliste

- Bergsland, M. D., & Jæger, H.(Red.).(2014). *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen* (1.utg.). Oslo: Cappelen Damm
- Engh, A (1997) *Fysisk aktivisering av barn og unge*. Oslo: Universitetsforlaget
- Fjørtoft, I. (2010). Barn og bevegelse: Læring gjennom landskap. I: E.B. H Sandseter, T Hagen & T. Moser (red). *Barnas barnehage 3: kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*(s.170-201) Oslo: Gyldendal akademisk.
- Fjørtoft, I. (2010a). Fysisk aktivitet i barnehagen. I: Wilhelmsen, B. U & Holthe, A. (red). *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen – barnehagen som arena for folkehelsearbeid* (s.120-138) Oslo: universitetsforlaget
- Gotvassli, K. Å (2013) *Ledelse i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget
- Helsedirektoratet (2014). (sist oppdatert 2016, 26.april) Hentet 05.mai 2016 fra: <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger-fysisk-aktivitet> Oslo.
- Kunnskapsdepartementet (2011) *Rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver*. Bergen: Fagbokforlaget
- Lillemyr, O. F (2011) *Lek på alvor* (3.utg) Oslo: Universitetsforlaget
- Lundhaug, T. & Neegaard, H. R (2013) *Friluftsliv og uteliv i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm
- Lundhaug, T. (2010) Inkludering i fysisk aktivitet. I: . I: Wilhelmsen, B. U & Holthe, A. (red). *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen – barnehagen som arena for folkehelsearbeid* (s.138-148) Oslo: Universitetsforlaget
- Løkken, G. & Søbstad, F. (2013). *Observasjon og intervju i barnehagen* (3.utg). Oslo: Universitetsforlaget
- Moafi, H., & Bjørkli, E. S., (2011, 31.oktober). *Barnefamiliers tilsynsordninger*. Hentet 04. Mai 2016 fra: <http://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/barnefamiliers-tilsynsordninger-hosten-2010>
- Osnæs, H., Skaug, H. N., & Kaarby, K. M. E., (2010). *Kropp bevegelse og helse i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget

Palsdottir, H. (2009) *Relasjoner med barn*. (1.utg) Oslo: Relasjonssenteret

Sandseter, E. B. H., Hagen, T. L., & Moser, T. (red.).(2010). *Barnas barnehage 3: Kroppslighet i barnehagen, pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*.(1.utg.). Oslo: Gyldendal akademiske.

St.meld. nr. 34 (2012-2013). *Folkehelsemeldningen – God helse – felles ansvar*. Oslo: Helse og omsorgsdepartementet

Thorbergesen, E. (2007). *Barnehagens rom*. Oslo: Pedagogisk forum

Wilhelmsen, B.U & Holthe, A. (red.).(2010). *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen – barnehagen som arena for folkehelsearbeid*. Oslo: Universitetsforlaget.

8. Vedlegg

8.1 Vedlegg: Intervjuguide

Innledning

- Presentere meg selv og oppgaven.
- Informere om taushetsplikten og anonymisering i forhold til intervjuet og barnehagen.
- Informere om lydopptak og samtykkeskjema

Bakgrunn

- Alder?
- Erfaringsbakgrunn og utdanning?
- Hvor lenge har du jobbet på barnehagen?
- Hvilken type barnehage jobber du i, og hvordan vil du beskrive den?
- Hvor mange barn er det på avdelingen? Alder på barna?

Personlig syn

- Hva legger du i begrepet fysisk aktivitet?
- Hva er ditt syn på fysisk aktivitet?
- Hvilken betydning mener du fysisk aktivitet har for barna?
- Hvordan ser du på lek med tanke på fysisk aktivitet?
- Vet du hva helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet sier? Hvor mange min skal barna være aktive og hvilken intensitets soner?

Mulighetene for fysisk aktivitet

- Hva er det dere gjør av fysisk aktivitet? Ute/inne?
- Hvilke muligheter har barna for å være fysisk aktive inne?
 - o Er det lov å løpe inne i barnehagen?
 - o Innbyr det til løping inne i barnehagen?
- Hvilke muligheter har barna for å være fysisk aktive ute?
- Hvor ofte er dere ute i barnehagen?
- Hvor lang tid er dere ute i gangen?

- Hvor ofte benytter barnehagen seg av andre områder, turer og utflukter?
- Hvis dere er på tur, hvilke fremkomstmiddel bruker dere?
- Går barna to og to, eller får de løpe ved turer?
- Blir barna andpusten ved ute aktiviteter?

Voksenrollen

- Hvilket fokus har dere på fysisk aktivitet i barnehagen?
- Planlegger dere aktiviteter med fysisk aktivitet i barnehagen? (utdyp hvis ja)
- Er de voksne aktive i barnehagen?
- Hvilke holdninger synes du personalet har til fysisk aktivitet i barnehagen?
- Er de aktive med barna?
- Setter de i gang nye aktiviteter med barna?
- Er barnehagen bevisst på å ha fysisk aktive voksne?
- Hvordan tilrettelegger dere for inaktive barn?
- Felles mål? Nedfelt noen plass?

Oppsummering

- Er det noe respondenten ønsker å tilføye?

8.2 Vedlegg: Samtykkeskjema

Sted og dato:

Underskrift:

Jeg har lest informasjonen om datainnsamlingen og gir mitt samtykke til å bli intervjuet

Opplasting av samtykkeskjema

Opplasting samtykkeskjema

Last opp pdf.-filen her. Maks én fil.

BESVARELSE

Filopplasting

Filnavn	5247175_cand-3392496_5224941
Filtype	pdf
Filstørrelse	66.751 KB
Opplastingstid	01.06.2016 17:41:37



Neste side
Besvarelse
vedlagt



**SAMTYKKE TIL HØGSKOLENS BRUK AV KANDIDAT-,
BACHELOR- OG MASTEROPPGAVER**

Forfatter(e): Mona Bratsvedal Remman

Norsk tittel: Hvordan kan de ansatte i barnehagen tilrettelegge for å oppnå de daglige helseanbefalingene for fysisk aktivitet hos barna i alderen 4-6 år?

Engelsk tittel: How can employees at the kindergarten ensure that children aged 4 – 6 meet their recommended daily amount of physical activity?"

Studieprogram: Barnehagelærerutdanningen

Emnekode og navn: BLU 360

Vi/jeg samtykker i at oppgaven kan publiseres på internett i fulltekst i Brage, Nords' åpne arkiv

Vår/min oppgave inneholder taushetsbelagte opplysninger og må derfor ikke gjøres tilgjengelig for andre

Kan frigis fra: _____

Dato: 31.05.16

Mona Bratsvedal Remman

underskrift

underskrift

underskrift

underskrift

