

BLU360 1 Bacheloroppgave

Kandidat 45

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

BLU360 1 Bacheloroppgave

Emnekode	BLU360	PDF opprettet	24.08.2016 10:36
Vurderingsform	BLU360	Opprettet av	Hilde Lyster
Starttidspunkt:	12.05.2016 08:45	Antall sider	41
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-3251578_5224938
Filtype	pdf
Filstørrelse	402.688 KB
Opplastingstid	02.06.2016 10:19:27



Neste side
Besvarelse
vedlagt

BACHELOROPPGAVE

Emnekode: BLU360

Kandidatnr.: Marianne Hveding

Fysisk inaktivitet i barnehagen

Hvordan kan ansatte i barnehagen legge til rette for fysisk aktivitet for inaktive barn i alderen 5-6 år?

Physical inactivity at kindergarten

How can employees at the kindergarten facilitate physical activity for inactive children aged 5-6?

Dato: 02.06.16

Totalt antall sider: 34

Forord

Denne bacheloroppgaven markerer slutten på min tid som student ved Nord universitet. Med fordypning innen natur, aktivitet og helse, og en stor interesse for fysisk aktivitet ble det naturlig for meg å velge dette som tema. Det har ført til mer kunnskap og økt interesse for fysisk aktivitet knyttet til barn og viktigheten av det. Det er mye fokus på å være i aktivitet og lære seg gode vaner tidlig, jeg ville derfor finne ut hvordan de ansatte i barnehagen kan legge til rette for fysisk aktivitet for inaktive barn i alderen 5-6 år.

Det har vært en spennende og lærerik periode, samtidig som det har vært krevende og til tider vanskelig. Jeg har lært mye og står igjen med mye og ny kunnskap om et tema jeg mener er viktig for meg som kommende pedagog.

Vil takke mine gode medstudenter som jeg har diskutert med og fått råd av underveis i arbeidet. Vil også takke min veileder Karin for gode innspill og råd som har hjulpet meg på veien.

Levanger, vår 2016
Marianne Hveding

Sammendrag

Formålet med denne bacheloroppgaven var å se nærmere på hvordan de ansatte i barnehagen kan legge til rette for fysisk aktivitet for de inaktive barna i alderen 5-6 år. Valg av tema ble gjort på bakgrunn av min interesse for fysisk aktivitet og det at inaktivitet er et økende problem. Jeg har valgt en kvalitativ metode og gjennomført intervju der jeg har fått gode innspill som kommer frem i oppgaven. Oppgaven består av en teoridel der jeg belyser relevant faglitteratur for problemstillingen. Videre kommer resultatene etter datainnsamling i eget kapittel. I drøftingskapitlet trekker jeg frem noen funn fra undersøkelsen jeg har gjort og drøfter disse ved bruk av teori og egne refleksjoner. Til slutt legger jeg frem en konklusjon som en avslutning på oppgaven.

Resultatene viser at inaktivitet blant barn er noe barnehagene ikke har mye erfaring med eller fokus på. De har likevel gode metoder for å få inaktive barn til å være mer aktiv. For å få inkludert de inaktive barna i lek og aktivitet er tilrettelegging svært viktig, og her spiller voksenrollen en stor rolle. De ansatte i barnehagen har en viktig rolle der de kan motivere og inspirere til fysisk aktivitet, og de kan gjøre det attraktivt ved å selv delta. For at de ansatte i barnehagen skal kunne legge til rette for inaktive barn og få de med i aktivitet, må de først og fremst finne noe barna liker. Mestring er et sentralt punkt her som kan være avgjørende for aktivitetsnivået og avgjørende for om barna deltar eller ikke. Et barn som ikke føler det mestrer noe kan fort trekke seg unna fysisk aktivitet og falle utenfor, både motorisk og sosialt. Fokuser på det barnet mestrer og la barnet gjøre det det mestrer så kommer ofte aktiviteten av seg selv.

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	5
1.1 Problemstilling.....	5
1.2 Oppgavens oppbygging	6
1.3 Begrepsavklaring og avgrensing.....	6
2.0 Teori	7
2.1. Helsedirektoratets anbefalinger	7
2.2 Fysisk aktivitet	7
2.3 Inaktivitet	8
2.4 Konsekvenser av inaktivitet.....	9
2.4.1 Overvekt.....	9
2.4.2 Dårlig motorisk utvikling.....	9
2.4.3 Utestengning.....	10
2.5 Bevegelsesglede og mestring.....	10
2.6 Voksenrollen	11
2.7 Det fysiske miljøet	12
3.0 Metode	13
3.1 Hva er metode?	13
3.2 Metodevalg	14
3.3 Gjennomføring av intervju.....	14
3.4 Etske hensyn	15
3.5 Relevans og pålitelighet.....	15
4.0 Resultat	16
4.1 Fysisk aktivitet.....	16
4.2 Inaktive barn	17
4.3 Voksenrollen	19
5.0 Drøfting	20
5.1 Fysisk aktivitet.....	20

5.2 Inaktive barn	22
5.4 Voksenrollen	23
6.0 Konklusjon	24
6.1 Videre forskning	25
7.0 Litteraturliste	26
8.0 Vedlegg	30
8.1 Intervjuguide	30
8.2 Samtykkeskjema	32

1.0 Innledning

I denne oppgaven skal jeg se nærmere på hvordan ansatte i barnehagen kan legge til rette for fysisk aktivitet for inaktive barn i alderen 5-6 år. Det er brukt relevant faglitteratur for å svare på problemstillingen, samt resultatene fra intervjuene.

Dagens samfunn stiller i dag mindre krav til fysisk aktivitet enn tidligere. Vi har større tilgang på transport, og kjøres ofte fra sted til sted. Dette påvirker også barna som gjerne blir kjørt til og fra barnehagen. Det er også blitt mer vanlig å bruke tiden på stillesittende aktiviteter som nettbrett og data. I dag anses mangelen på fysisk aktivitet som et økende globalt folkehelseproblem (Jørgensen 2010:243).

De aller fleste barn i Norge går i barnehagen, og oppholdstiden har blitt lengre enn tidligere. Det er derfor viktig at barnehagen tilbyr opplevelser og erfaringer, og ikke minst tilstrekkelig fysisk aktivitet. For noen barn kan utetiden i barnehagen være den eneste muligheten de har for utfoldelse og fysisk aktivitet, dermed er det viktig at uteområdet gir allsidige og gode muligheter til det. Barnehagens tilbud har fått større betydning i forhold til barns helse og dagen bør derfor preges av fysisk aktivitet (Thorbergesen 2012:9). Barnehagen har plikt til å gi barn gode muligheter for fysisk aktivitet. Dette er fordi barn har behov for bevegelse, og at vi har blitt mer oppmerksomme på hvor viktig allsidig bevegelseserfaring er for barns totale utvikling (Grindberg & Jagtøien 1999:16).

1.1 Problemstilling

Interessen for fysisk aktivitet har vært tilstede for meg i mange år, og det er noe jeg brenner for. For å gå litt videre og få mer kunnskap om det som er vel så viktig, har jeg valgt å vinkle oppgaven mot de inaktive barna. Det er mye fokus på og snakk om de barna som er aktive i barnehagen og hvordan man legger til rette for fysisk aktivitet. Jeg ønsker å finne ut hvordan barnehagen legger til rette for de barna som ikke er tilstrekkelig fysisk aktive og om det er noe de ansatte tenker over. Det er kanskje ikke noe alle er like bevisste på og det er noe jeg mener er viktig å sette i fokus. Det er også noe jeg kommer til å ha bruk for i mitt arbeid senere i barnehagen. Jeg har derfor kommet frem til følgende problemstilling:

”Hvordan kan ansatte i barnehagen legge til rette for fysisk aktivitet for inaktive barn i alderen 5-6 år?”

1.2 Oppgavens oppbygging

Jeg har valgt å dele opp oppgaven min med ulike kapittel og underkapittel for å gjøre den ryddig og oversiktlig. I kapittel 2 presenterer jeg den teorien jeg mener er relevant for min problemstilling. Her har jeg valgt tre hovedpunkter: a) fysisk aktivitet b) inaktivitet og c) voksenrollen. Under disse hovedpunktene har jeg valgt ut ytterligere punkter som jeg mener er relevant å ha med. I kapittel 3 beskriver jeg hvilken metode jeg har brukt for å få svar på problemstillingen min som da er kvalitativ metode. I kapittel 4 kommer resultatene jeg fikk i forbindelse med intervjuene som ble gjennomført. I kapittel 5 drøfter jeg resultatene med bruk av teori og egne refleksjoner. Til slutt kommer kapittel 6 der jeg skriver en konklusjon.

1.3 Begrepsavklaring og avgrensing

Jeg velger å ha fokus på de største barna i barnehagen (5-6 år). Dette er fordi jeg synes det er spesielt viktig å ha fokus på de barna som er inaktive i denne alderen. Grunner til at de minste barna er inaktive kan være fordi de ikke kan gå enda, dermed er dette noe som kan utvikle seg etterhvert. Det er også lettere å se om en 5 åring er inaktiv kontra en 1 åring. Det kan være flere grunner til at barn anses som inaktive. Det kan for eksempel være grunnet lite interesse, dårlige erfaringer med fysisk aktivitet, og dårlig motorisk utvikling slik at barnet ikke føler seg tilpass i aktiviteten med andre barn. Det kan også skyldes at barnet ikke har funnet noe som gir bevegelsesglede, samt lite motivasjon.

Inaktivitet: Barn som beveger seg lite, ligger og sitter mye, og som bruker mye tid på stillesittende aktiviteter, kan defineres som inaktive (Moen & Jacobsen 2007:18).

Fysisk aktivitet: Fysisk aktivitet kan defineres som all slags kroppslig bevegelse utført av skjelettmuskulatur som fører til en økning i energiforbruket utover hvilenivå (Helsedirektoratet 2014:10).

2.0 Teori

I dette kapitlet skal jeg se nærmere på helsedirektoratets daglige anbefalinger og generelt om fysisk aktivitet. Inaktivitet kommer som eget punkt med noen konsekvenser av det. Til slutt tar jeg for meg voksenrollen og det fysiske miljøet.

2.1. Helsedirektoratets anbefalinger

Regelmessig og nok fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst, utvikling og god helse blant barn. Helsedirektoratet (2014) anbefaler at barn er fysisk aktiv minimum 60 minutter hver dag, fysisk aktivitet utover dette gir ytterligere helsegevinster. Aktivitetene bør være varierte og allsidige slik at de kan sikre optimal utvikling, samt være tilpasset barnets nivå. Intensiteten på aktivitetene bør være både moderat og hard, og minst tre ganger i uken bør det være aktivitet med høy intensitet slik at barna blir varme og andpustne. Det bør være aktiviteter som styrker skjelettet og gir økt muskelstyrke. Tiden i ro må begrenses og barn som ikke oppnår de daglige anbefalingene kan anses som fysisk inaktive (Helsedirektoratet 2014)

2.2 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er en av de viktigste faktorene for å sikre en helsefremmende livsstil og for å forebygge livsstilssykdommer senere i livet. Dermed er det viktig å legge til rette for en aktiv hverdag og livsstil i tidlig alder og barnehagen har et stort ansvar for å sikre barn en helsefremmende oppvekst der fysisk aktivitet er sentralt (Fjørtoft 2010:121). Fysisk aktivitet i barnehagen kan være lek, friluftsliv eller andre aktiviteter. Barn er fysisk aktive når de løper, klatrer eller på andre måter der de bruker kroppen (Lundhaug 2010:139). Formålet med fysisk aktivitet for barn er å utvikle grunnleggende ferdigheter, fysiske egenskaper, kroppsbeherskelse, vaner og innsikt i hvordan de kan ivareta helse og livskvalitet. (Lundhaug 2010:140). Fysisk aktivitet er viktig for barns helse, og har betydning for utvikling av gode vaner. Sunt kosthold og fysisk aktivitet kan bidra til å optimalisere helse, fysisk form, selvfølelse, vekst og utvikling i barneårene. Barneårene er viktig for å etablere sunne helsevaner som kan opprettholdes livet ut, og som kan forebygge og redusere risikoen for kroniske sykdommer i voksen alder (Samdal & Haug 2010:33). Fysisk aktivitet i barnehagen er positivt for utvikling av grunnleggende motorisk ferdigheter som gir barnet mestring og gjør barnet i stand til å delta i lek og aktivitet både i barnehagen og på fritiden. En av

hovedoppgavene til barnehagen er å legge til rette for at barn har mulighet til å være i fysisk aktivitet og bruke kroppen. Det er viktig å være i fysisk aktivitet og de ansatte i barnehagen har et felles ansvar for å legge til rette for en fysisk aktiv hverdag med varierte aktiviteter og bevegelser (Fjørtoft 2010:121). Mjaavatn og Gundersen (2005) hevder at barn som er fysisk aktive, har bedre selvbilde enn barn som er lite aktive og at det har en positiv betydning for barns mentale helse. (Fjørtoft 2010:126).

2.3 Inaktivitet

Dagens samfunn stiller mindre krav til fysisk aktivitet enn tidligere. Vi har større tilgang på transport og kjøres ofte fra sted til sted. Dette påvirker også barna som gjerne blir kjørt til og fra barnehagen. Det er også blitt mer vanlig å bruke tiden på stillesittende aktiviteter som nettbrett, tv og data (Jørgensen 2011:243). Den teknologiske utviklingen har i stor grad endret barns behov for å bevege seg og lekemønsteret har endret seg etter at data og nettbrett har blitt mer tilgjengelig, og en del av barns hverdag (Osnes, Skaug & Kaarby 2015:247). Det er påvist at tv-titting og generell skjermaktivitet har en skadelig effekt på oppmerksomhet, språkutvikling, og kognitiv utvikling hos barn (Helsedirektoratet 2014:26). Skjermtiden hos barn bør derfor begrenses til 1-2 timer per dag (Helsedirektoratet 2014:27).

I dag anses mangelen på fysisk aktivitet som et økende globalt folkehelseproblem (Jørgensen 2011:243). Barn som beveger seg lite, ligger og sitter mye, og som bruker mye tid på stillesittende aktiviteter kan defineres som inaktive (Moen & Jacobsen 2007:18). Inaktivitet kan ses i sammenheng med vektutvikling blant barn, som viser en økende tendens av overvekt i barnealder (Fjørtoft 2010:121). Inaktivitet blir ofte sett som en motsetning til å ikke oppfylle de daglige anbefalingene for fysisk aktivitet (Helsedirektoratet 2014:10). Med unntak av de yngste barna, er det fysiske aktivitetsnivået i befolkningen urovekkende lavt. Forskning viser at 87 % av jenter og 96 % av gutter i 6 årsalderen oppfyller helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet. Allerede fra 6 årsalderen synker aktivitetsnivået og blir betydelig mindre (Helsedirektoratet 2014:31). Det er påvist at fysisk inaktivitet og dårlig fysisk form kan få negative konsekvenser for kognitiv funksjon. Blant barn med dårlig fysisk form, er det påvist forskjeller i hjernevolum av områder som er viktig for motorisk kontroll (Helsedirektoratet 2014:24).

2.4 Konsekvenser av inaktivitet

Det er flere konsekvenser som kan komme av inaktivitet blant barn. Nedenfor skal jeg ta for meg overvekt, dårlig motorisk utvikling og utestengning i lek av andre barn.

2.4.1 Overvekt

Den drastiske økningen i fedme og overvekt har i de siste tiårene har blitt definert som en global epidemi med alvorlige konsekvenser for folkehelsen (Samdal & Haug 2010:35). Norske barn er mindre overvektige enn barn i mange andre land, men antall overvektige barn har likevel økt her også (Meld. St. 34 (2012-2013)). Den fysiske aktiviteten har minsket, og ved at ikke energiinntaket tilpasses det synkende aktivitetsnivået, kan det føre til overvekt. Årsaken til vektøkning skyldes ofte en ubalanse mellom energiinntak og energibalanse, og inaktivitet er den viktigste årsaken til overvekt og fedme i barnealder. Et overvektig barn har større sannsynlighet for å legge på seg i voksen alder (Samdal & Haug 2010:35).

2.4.2 Dårlig motorisk utvikling

Undersøkelser viser at en fjerdedel av alle 6 åringer har dårlig motorikk og ligger etter i forventet utvikling. De er klønete og mangler balanseevne, rytme og koordinasjon. Flere barn har også blitt redde for fysiske utfordringer. Fortsetter denne utviklingen, vil skillet mellom de aktive og inaktive barna bli større og større (Moen & Jacobsen 2007:17). Barn med mangelfull motorikk utgjør i dag en stor gruppe. De har nedsatt evne til å bevege seg og kan anses som motorisk usikre da deres motorikk ikke er helt utviklet. Fordi de er sent utviklet, kan de oppleve negativitet i lek og samvær med andre barn, og kan av den grunn trekke seg unna de utfordringene og aktivitetene som fremmer den motoriske utviklingen. Ansatte i barnehagen må da prøve å få de med i lek og fysisk aktivitet, og prøve å hjelpe dem inn i aktiviteten (Moen & Jacobsen 2007:36). Lav motorisk kompetanse, og en negativ oppfatning av egen kompetanse, kan redusere barns deltagelse i fysisk aktivitet. Dette kan skape en negativ sirkel mellom dårlig motorikk og mindre fysisk aktivitet, som igjen kan føre til dårligere motorisk form og inaktivitet (Haga 2010:254). Sammenlignet med barn med gode motoriske ferdigheter, er barn med dårlig motorikk mindre fysisk aktive og de har et generelt lavere aktivitetsnivå (Haga 2010:255).

2.4.3 Uttestengning

Det å være god motorisk og flink i fysisk aktivitet er en positiv verdi for barn fordi man kan oppnå sosial aksept blant andre barn (Haga 2010:257). Barn som har en dårlig utviklet motorikk, og av den grunn trekker seg unna fysisk aktivitet, kan oppleve begrensninger når det gjelder aktivitet og deltakelse. Dette kan få betydning for deres sosiale tilpasning på den måten at det kan føre til utestengning i aktivitet fra andre barn (Haga 2010:256). Kroppslig dyktighet er en svært fremtredende egenskap, og barna i barnehagen møtes ofte rundt fysiske aktiviteter som blir utgangspunkt for lek og samhandling (Berg 2010:186). Motorisk usikkerhet og passivitet kan påvirke barns evne til å tilpasse seg fysisk aktivitet og lek med andre barn, som igjen kan føre til inaktivitet (Berg 2010:187). Manglende mestringsfølelse kan føre til at barn inntar en passiv rolle og blir mindre aktive. På sikt kan dette ha en negativ påvirkning på det sosiale samspillet med andre barn (Haga 2010:259). Barn er kroppslige, og barn som sliter med bevegelsesferdigheter kan få problemer med å delta i lek med andre barn. På grunn av manglende opplevelse av egen mestring, eller ved utestengning i lek av andre barn, vil ikke disse barna få den øvelsen de trenger for å utvikle kroppslige ferdigheter (Osnes, Skaug & Kaarby 2010:133).

2.5 Bevegelsesglede og mestring

Vi er skapt for å være i bevegelse. Ved at barna i tidlig alder får mulighet til å ivareta og utvikle gode vaner og blir glad i å bevege seg, vil de ha et godt utgangspunkt for å bevare disse vanene i voksen alder, samtidig er helsegevinsten stor. (Arnesen, Gulbrandsen, Gundersen, & Hovden 2014:15). De aller fleste barn er glade i å bevege seg, men det er likevel viktig å huske på at alle barn er forskjellige. Noen er glade i å bevege seg fra de står opp til de legger seg, mens andre er roligere og finner mer glede i å holde på med stillesittende aktiviteter. Da er det viktig å tenke på hvordan vi kan stimulere deres bevegelsesglede. Det finnes ikke noe fasit på hvordan man kan stimulere til bevegelsesglede, det handler om å se hvert enkelt barn og legge til rette slik at alle kan finne en form for bevegelsesglede som passer for seg. (Arnesen et.al 2014:16).

Det kan også være en idé å fokusere på mestring fremfor resultater, mestringsorienterte barn er ofte indremotiverte. De vil delta i aktiviteten, og de er med fordi de synes det er gøy (Aamodt & Berntsen 2013:35). Opplevelse av mestring er sentralt for at barn skal bli engasjerte og motiverte til å delta i fysisk aktivitet (Osnes et.al 2015:22). Når man arbeider

med barn og fysisk aktivitet, er det viktig at de voksne har et bevisst forhold til begrepet mestring. Mestring kan defineres som det å kunne noe eller å beherske noe, men det handler også om hvilke ressurser barnet har i seg og hvordan det takler utfordringene det står ovenfor (Arnesen et.al 2014:36). Når barnet våger å prøve, vil det være en form for mestring uavhengig av resultat. Selve mestringsprosessen er viktig for videre motivasjon og vilje til å prøve. Det er viktig å være anerkjennende og positiv overfor barnet i selve prosessen og når barnet har fått til noe. Det kan styrke bevegelsesopplevelsen (Arnesen et.al 2014:37). Av den grunn er det av stor betydning at også de minst fysisk aktive barna gjennom bevegelsesglede og mestring oppmuntres til fysisk aktivitet. Etter hvert som barnets kroppskontroll og bevegelighet øker, vil det ha behov for å mestre og beherske ting det holder på med. I fysisk aktivitet må de ansatte prøve å legge til rette for å oppmuntre til bevegelseserfaringer og ferdigheter som er innenfor barnets evner, samtidig som barnet får utfordringer. Med andre ord må det være en balanse mellom ferdigheter og utfordringer, slik at barnet verken kjeder seg eller opplever en form for angst (Moen & Jacobsen 2007:89).

2.6 Voksenrollen

Gjennom arbeid med kropp, bevegelse og helse skal barnehagen bidra til at barn får en positiv selvpoppfatning gjennom kroppslig mestring og skaffer seg gode erfaringer med varierte og allsidige bevegelser og utfordringer (Kunnskapsdepartementet 2011:41). For å jobbe i retning av disse målene må personalet legge til rette for og motivere til trygg og utfordrende kroppslig utfoldelse og aktivitet for alle, uansett kroppslige forutsetninger (Kunnskapsdepartementet 2011:42). Barnehagen er en viktig arena for å skape interesse og bidra til at barn får en positiv opplevelse av å bruke kroppen. De ansatte i barnehagen har et ansvar for å tilby variert fysisk aktivitet, slik at alle barn finner noe de trives med (Osnes et al 2010:234). De voksne i barnehagen er viktige rollemodeller som barna ofte ser opp til og de påvirker deres hverdag i stor grad. Holdningene til de voksne påvirker barna, og en positiv voksen som viser glede over å være i aktivitet, kan påvirke barna til å utvikle samme positive holdninger (Lundhaug 2010:141). De ansatte må sørge for en balanse mellom situasjoner og aktiviteter der de kan inspirere og motivere, samtidig som barna får god tid til å utvikle og utfordre seg selv (Arnesen et.al 2014:28). En av barnehagens store utfordringer er å legge til rette slik at alle barn får nok fysisk aktivitet (Lundhaug 2010:138) Barnegruppen kan være svært forskjellig. Noen er aktive, mens andre er mer passive og trenger hjelp fra de voksne til å settes i gang i aktivitet og lek (Berg 2010:187). Dette krever at de ansatte har kunnskap om

hva som kjennetegner barns fysiske aktivitet og har kompetanse til å legge til rette for variert aktivitet. Da kan personalet legge til rette for aktiviteter med utgangspunkt i barnas forutsetninger (Lundhaug 2010:138).

Personalet har en avgjørende rolle for aktivitetsnivået, ettersom de er ansvarlige for organisering og fysisk tilrettelegging. Personalet er rollemodeller og kan vise at aktivitet er attraktivt ved å selv delta (Haug og Haugland 2012:184). Noen ganger er det greit å bare være til stede, andre ganger trenger barna de voksne som forbilder (Folkman & Svedin 2004:25). Barn har ulike bevegelsesbakgrunn og det må personalet ta hensyn til når de planlegger aktiviteter (Osnes et.al 2015:81). For å legge til rette for fysisk aktivitet for inaktive barn kan barnehagen ta utgangspunkt i barnet og tilpasse aktiviteten etter det og gjerne legge opp til enkle aktiviteter som alle kan mestre, uavhengig av ferdighetsnivå (Osnes et.al 2015:79). En viktig oppgave de ansatte har i tilretteleggingen av fysisk aktivitet er å legge til rette for aktiviteter som gir barna positive mestringserfaringer. Aktivitetene bør også føre dem inn i en positiv sirkel som gir barna lyst til å prøve igjen og prøve nye ting (Nordbotten 2014:118). De voksne i barnehagen må ha evne til å inspirere barn til aktivitet på en positiv og engasjerende måte slik at de får mulighet til å være fysisk aktive ut ifra sine forutsetninger i henhold til helsedirektoratets anbefalinger (Nordbotten 2014:119).

2.7 Det fysiske miljøet

Den beste garantien for at barn er fysisk aktive nok, er at de tilbringer mye tid ute. Ute kan barna bevege seg fritt og det kan legges opp til aktiviteter som stimulerer både motorikken og bevegelsesleden. Et innbydende uteområde med et stort areal med mange muligheter kan øke motivasjonen til å være i aktivitet. (Fjørtoft 2010:126). Barnehagen må prioritere og organisere dagen slik at barna får utfolde seg kroppslig. Derfor er det viktig at barna får nok tid utendørs (Osnes et.al 2010:234). Barnehagens fysiske miljø skal utformes slik at alle barn får gode muligheter for å delta aktivt i lek og fysisk aktivitet. I tilretteleggingen skal det tas hensyn til at barn med ulikt ferdighetsnivå skal kunne bruke de samme arealene og apparatene. Barnehagen skal ha arealer og utstyr nok til lek og varierte aktiviteter som fremmer bevegelsesglede og gir allsidig bevegelseserfaring (Kunnskapsdepartementet 2011:22).

Uterommets viktigste funksjon er at det gir barna mulighet til å bruke kroppen. Barn vil prøve seg på motoriske utfordringer og barnehagens uterom må derfor være utformet slik at barna

har mulighet til å utforske alle kroppens muligheter (Thorbergson 2012:55). Uterommet er en viktig arena for fysisk aktivitet og motorisk utfoldelse, og må tilrettelegges slik at barna får gode erfaringer og utfordres til variert aktivitet. For at barna skal ha muligheter for fysisk aktivitet bør uteområdet være variert og ha ulike elementer som inviterer og stimulerer til fysisk aktivitet (Haga 2010:260). Det kan for eksempel være variert terreng med grøntområder, bakker, busker og trær. Der har barna mulighet til å være aktive, samtidig som de kan trekke seg tilbake i mindre grupper om det er ønskelig. (Thorbergson 2012:17). Naturen og nærmiljøet er også positivt. Naturen inviterer til allsidig og variert fysisk aktivitet og stimulerer barnas motorikk på en god måte (Lysklett 2013:143). Variasjon i lekemuligheter er også viktig, det må være rom for ulike typer lek og kroppslig utfoldelse. Det bør være stor nok plass slik at barna kan løpe rundt hvis de ønsker det, uten å være til forstyrrelse for andre (Fjørtoft 2010:130). Det bør også være variert og nok utstyr i forhold til antall barn. Ulike apparater og nok utstyr på lekeplassen kan fremme fysisk aktivitet både i individuelle aktiviteter og i gruppelek (Fjørtoft 2010:126).

3.0 Metode

I dette kapitlet skal jeg skrive om mitt valg av forskningsmetode som jeg har brukt i bacheloroppgaven. Jeg skal redegjøre for hva en metode er, mitt valg av metode, gjennomføring av intervju, etiske hensyn og til slutt relevans og pålitelighet.

3.1 Hva er metode?

Metode er redskapet vårt i møte med noe vi vil undersøke, og metoden hjelper oss å samle inn data, som vil si informasjonen vi trenger til undersøkelsen vår (Dalland 2001:76). Vi kan skille mellom kvantitative og kvalitative metoder og valg av metode kommer an på tema, problemstilling og hva man skal undersøke (Bergsland & Jæger 2014:66)

Kvantitative metoder er forskningsmetode som omfatter tall og det som er målbart. Det kan for eksempel være en spørreundersøkelse (Bergsland & Jæger 2014:68) Kvalitativ metode kan kjennetegnes ved at det går i dybden og baserer seg på flere innsamlingsmetoder som for eksempel intervju eller observasjon (Bergsland & Jæger 2014:67).

3.2 Metodevalg

Jeg har valgt å bruke kvalitativ forskningsmetode på bakgrunn av mitt tema og min problemstilling og fordi jeg synes det passer best til min oppgave og det jeg vil finne ut av. Kvalitativ metode kan kjennetegnes ved at man går i dybden og får mye informasjon av få enheter (Bergsland & Jæger 2014:67). Ved å velge en kvalitativ metode har jeg mulighet til å få et dypere innblikk i hvordan barnehagen arbeider med fysisk aktivitet og inaktivitet.

En kvalitativ metode kan være intervju og det er basert på et subjekt-subjekt-forhold mellom forsker og informasjon. Både forsker og informant påvirker forskningsprosessen (Bergsland & Jæger 2014:66). Jeg har valgt å bruke intervju som metode fordi jeg ønsker å finne ut hva barnehagen gjør og med intervju kan jeg få både meninger og erfaringer rundt temaet. Intervju egner seg godt til å gi informasjon om personers opplevelser og synspunkter. De som intervjues kan fortelle om sine erfaringer og sine meninger rundt et tema (Thagaard 2009:13).

3.3 Gjennomføring av intervju

Jeg foretok et delvis strukturert valg når jeg valgte informanter til oppgaven. Et strukturert valg betyr at en velger personer som en vet har noe å fortelle om det aktuelle temaet (Dalland 2012:117). Jeg har valgt å intervju en pedagogisk leder og en førskolelærer i to forskjellige barnehager. Jeg valgte å bruke informanter med utdanning for å få mest mulig ut av intervjuet. Jeg har kjennskap til den ene barnehagen og vet at de har fokus på fysisk aktivitet. Valg av informant i denne barnehagen er gjort på bakgrunn av min erfaring og jeg tror jeg vil få mye ut av å intervju denne personen. Den andre barnehagen har jeg ingen kjennskap til, men er kjent med uteområdet og vet at de tilbringer mye tid der.

Jeg har valgt en halvstrukturert intervjumetode i denne oppgaven. Det er et type intervju der forskeren har klargjorte spørsmål på forhånd, men er åpen for at det kan dukke opp nye spørsmål underveis. Denne typen intervju er da mer åpent og induktivt enn for eksempel strukturerte intervjuer som følger intervjuguiden slavisk (Postholm & Jacobsen 2011:75). I datainnsamlingen ønsket jeg å gjennomføre intervjuene i rolige og uforstyrrede omgivelser. Dermed ble intervjuene gjennomført i lukkede rom i barnehagene informantene jobber i. Jeg satte ikke av noe bestemt tid, men sørget for å ha nok tid slik at det ikke ble stress rundt intervjuet. Jeg tok opptak av intervjuet for å kunne fokusere mest mulig på intervjuobjektet og samtalen vår. Opptaket ble slettet rett etter transkribering. Etter transkribering har jeg

sammenlignet intervjuene, og valgt ut det jeg mener er relevant og nødvendig å ha med for å svare på problemstillingen.

3.4 Etiske hensyn

Behandling av personopplysninger er viktig når man skriver en slik oppgave, og det er viktig å beskytte informantene ved å anonymisere alt slik at en ikke avslører deltakerens identitet. Å delta i en slik undersøkelse er frivillig og informanten kan trekke seg når som helst (Bergsland & Jæger 2014:83).

Jeg sendte et informasjonsskriv med samtykkeskjema på forhånd der jeg informerte om hva materialet skal brukes til og at det er frivillig deltakelse. Videre informerte jeg om at jeg ønsket å ta opp samtalen, men at alt anonymiseres i oppgaven og at opptaket blir slettet etter transkribering. Jeg ønsket å ta opp samtalen av den grunn at jeg ønsket å ha fullt fokus på intervjuobjektet og slik at jeg fikk med meg alt informanten sa. Ved å gjøre det på den måten får jeg mest mulig ut av intervjuet.

Konfidensialitet vil si at man ikke offentliggjør personlige data som kan avsløre deltakerens identitet (Bergsland & Jæger 2014:85). For å anonymisere og beskytte informantene har jeg valgt å bruke ”Barnehage A” og ”Barnehage B”, og jeg bruker benevnelsen ”informanten” om begge.

3.5 Relevans og pålitelighet

Et grunnleggende krav til data er at de må være gyldige, det betyr at dataen må være relevant for problemstillingen. Når mennesker er informasjonskilden, så bør en velge noen som kan gi gode svar på med tanke på problemstillingen (Dalland 2001:83). Som jeg nevnte i kapittel 3.3 om gjennomføring av intervju, så valgte jeg den ene barnehagen og informanten på grunnlag av mine erfaringer. Jeg visste at jeg kom til å få noe relevant fra den informanten med tanke på at barnehagen har fokus på fysisk aktivitet. Selv om dataen er relevant, må de også være samlet inn på en slik måte at de er pålitelig, som vil si at man må unngå unøyaktighet som kan gi feilkilder (Dalland 2001:84). I mine intervju kan min formulering på spørsmål være en mulig feilkilde. Det kan føre til at informantene misforstår spørsmålene og jeg får et annet svar enn det jeg var ute etter. Jeg valgte å sende intervjuguiden på forhånd etter ønske fra den ene informanten, dette kan også være en mulig feilkilde. Ved å sende på

forhånd kan informantene lese seg opp på temaet og svare det jeg ønsker å høre. Jeg velger å stole på at svarene jeg fikk stemmer overens med det barnehagen gjør i praksis, men en kan ikke være sikker på at det stemmer. Det jeg har funnet ut vil ikke nødvendigvis representere et generelt og helhetlig bilde av alle barnehager, men det gir et inntrykk for hvordan mine utvalgte barnehager jobber. Hadde jeg valgt andre informanter så kunne resultatet vært et helt annet.

4.0 Resultat

I dette kapitlet skal jeg ta for meg resultatene fra intervjuene jeg har gjennomført. Jeg har valgt å ta ut det som jeg mener er mest relevant for oppgaven. Det er dette jeg kommer til å legge hovedvekt på i resultatdelen. Jeg har valgt å dele opp i tre kategorier: a) fysisk aktivitet, b) inaktivitet og c) voksenrollen. Det var dette som gikk igjen i resultatene, og det er det jeg mener er mest relevant for å svare på problemstillingen. Svarene jeg fikk var nokså like, men med noen forskjeller. Med hensyn til informantene kommer jeg til å bruke "Barnehage A" og "Barnehage B", og jeg bruker benevnelsen "informanten" om begge personer, istedenfor å nevne kjønn. Dette er for å anonymisere de så mye som mulig.

4.1 Fysisk aktivitet

I forbindelse med intervjuet spurte jeg informantene om hva deres syn på fysisk aktivitet er og hvordan fokus de har på dette i barnehagen.

Barnehage A forteller at fysisk aktivitet har et stort fokus i barnehagen, og at de bruker mye tid på det i løpet av en dag. "Fysisk aktivitet er svært viktig, både for det motorisk og generell utvikling. Det er det motoriske som kommer først og da er det å være i aktivitet en naturlig ting for mange barn". De bruker mye tid på organisert aktivitet i barnehagen, og har minst 30 minutter daglig. Da foregår det aktiviteter som barna synes er gøy, det er mye bevegelseslek og hinderløyper, de bruker også mye tid i skogen og på tur. Barna i barnehage A bruker store deler av dagen ute, og informantene forteller om en aktiv gjeng som er glade i å bruke kroppen. Barnehage B forteller at de bruker mye tid på å være i aktivitet, men der er det mer spontane aktiviteter og frilek, enn organiserte aktiviteter som i barnehage A. "Fysisk aktivitet er viktig og spiller en stor rolle i den motorisk utviklingen til barna. Vi har sett at barn som ikke er fysisk aktive kan henge etter både motorisk og sosialt". Videre forteller informantene at

ettersom de fleste barn er aktive, kan et barn som er lite deltakende i aktivitet og anses som inaktiv fort falle utenfor sosialt.

Jeg spurte informantene om hvordan uteområdet de bruker er tilrettelagt for fysisk aktivitet.

Både barnehage A og B har et godt uteområde og nærmiljø som brukes flittig. Det legges vekt på turer og bruk av naturen og der er barna ofte mer aktive enn i uteområdet til barnehagen.

Barnehage A forteller at uteområdet er bra tilrettelagt for aktivitet, og at de bruker både barnehagens område og nærmiljøet mye. Barnehagens område inneholder både grøntområdet med bakker, klatrestativ og ulike flater det er mulighet til å bevege seg på. De har også tilgang på skog rett ved barnehagen som brukes mye. Der er det mulighet til å gå på turer og bevege seg i ulendt terreng. Barnehage B forteller at uteområdet er bra og variert, med gode muligheter for aktiviteter. Nærmiljøet brukes mest til aktivitet, da de har tilgang på fine turområder med både skog og fjære. De bruker mye tid der og har stort fokus på turer.

4.2 Inaktive barn

Jeg spurte informantene om hva de legger i begrepet inaktive barn, både barnehage A og B har ganske like definisjoner på det.

Informanten i barnehage A forteller ”Med inaktive barn tenker jeg på de som gang på gang ikke klarer å settes i gang i litt høyere aktivitetsnivå. De som alltid sitter på sykkelen, i sandkassa eller på dissa og alltid søker dit først”. Barnehage B definerer det slik: ”Det barnet som alltid sitter i sandkassen og er mye passiv, både sommer og vinter. Som ikke liker å være i aktivitet eller trekker seg unna og som ikke kommer inn i leken”.

Begge barnehagene forteller at inaktive barn er noe de ikke har tenkt så mye over tidligere og at det er et vanskelig tema. De har ikke mye erfaring med inaktive barn, og de forteller at de aller fleste stort sett er aktive. De har likevel opplevd at barn ikke deltar og trekker seg unna aktivitet, og at noen er mer passive enn andre.

Jeg spurte informantene hvordan de legger til rette for inaktive barn og hvordan de får disse til å delta i aktiviteten.

Informanten i barnehage A forteller at det er viktig å ufarliggjøre fysisk aktivitet og legge til

rette slik at de som ikke er så aktive kommer i gang og finner gleden i å bevege seg. Videre forteller informanten at de bruker å høre hva barna liker og vil gjøre, slik at det appellerer mer til dem. Noen ganger tilpasser de aktiviteten hvis de ser det er nødvendig. Informanten påpeker at det er viktig å ikke lage et press rundt det, slik at det føles som tvang og blir noe negativt. ”Vi må prøve å så litt frø og motivere dem slik at de kanskje finner på noe selv og går inn i aktiviteten av egen vilje og motivasjon”. Videre forteller informanten at de prøver å legge opp til litt andre aktiviteter enn vanlig som for eksempel at de tar med seg musikk ute og lar barna danse og bevege seg til musikken. Ofte bruker de nærmiljøet til å spille fotball og sykle rundt med voksne til stede. De drar også på klatreturer i nærheten, og det er aktiviteter som får de aller fleste barna til å delta.

I Barnehage B forteller informanten at de legger opp til aktiviteter som de vet barna liker, og som de ser at gir barna glede. De kan for eksempel være hinderløype og ulike suraleker. ”Det er viktig å gjøre det som er gøy og ikke gjøre noe som er ekstremt krevende som tar fra dem gleden og motivasjonen, da er det lett å falle utenfor”. Videre forteller informanten at de hører med barna hva de vil gjøre og prøver å motivere dem hvis de faller utenfor.

Jeg spurte informantene om de ser på inaktive barn som en utfordring, og hva som er utfordringen med det.

Informanten i barnehage A forteller at det fort kan bli en utfordring hvis det er snakk om kun ett barn, da det kan være vanskelig å få det barnet med i aktiviteten, men at det kommer an på hvordan barnet er. ”Hvis et barn er inaktiv, tror jeg det barnet skyr litt større grupper og folkemengder, derfor kan det være lurt å dele opp i mindre grupper”. Informanten forteller at det kan være lettere å få barnet med i aktivitet hvis man deler opp i mindre grupper og etter hvert som barnet føler seg tilpass så kan de legge opp til aktivitet i hele barnegruppa. Videre forteller informanten at det kan også være en utfordring hvis det er snakk om en gruppe som er inaktiv, for da er det så mange meninger å ta hensyn til og vanskeligere å få de til å delta.

Informanten i barnehage B forteller at inaktive barn generelt er en stor utfordring, og at det ikke alltid er lett å få dem til å delta. Ettersom det er viktig å ikke tvinge noen til å delta kan det være en utfordring å motivere dem til å være med og like aktiviteten, uten at det bli for mye press. ”Hvis noen har bestemt seg for å ikke delta, så er det vanskelig. Derfor må vi finne noe de liker, og prøve å tilpasse aktiviteten etter de barna som er inaktive. Kanskje dele opp i mindre grupper”.

4.3 Voksenrollen

Jeg spurte informantene om voksenrollen i fysisk aktivitet og hvordan fokus det har.

Begge barnehagene har voksenrollen i fokus og mener det er svært viktig når det kommer til fysisk aktivitet og ikke minst til de inaktive barna. Noen ganger er det de voksne i barnehagen som må sette i gang aktiviteten og få de inaktive barna til å delta.

Informanten i Barnehage A fortalte at de har stort fokus på voksenrollen i fysisk aktivitet og at fokuset har blitt større nå enn tidligere. ”Voksenrollen er det viktigste. Vi kan ikke kreve at barna er aktive, hvis vi voksne ikke er det”. Informanten forteller at hvis noen har en eller annen form for begrensning, så kan de forenkle det litt for seg selv og delta på sine premisser og bidra med det de kan. ”Det er krav at alle skal delta, på en eller annen måte”. Videre forteller informanten at hvis det er en voksen som ikke deltar eller trekker seg unna, kan det fort føre til at barna gjør det samme.

Informanten i barnehage B forteller at de har mye fokus på voksenrollen i aktivitet og hvordan synet på barnehagen utad er. ”Vi har snakket mye om synet utad, og prøver å unngå at de voksne sitter i ro og bare ser på, men heller deltar i aktiviteten med barna”. Videre forteller informanten at det er viktig at de voksne deltar i aktiviteten med barna, men at det er like viktig å ikke ta over leken og ødelegge den.

Jeg spurte informantene om de voksne deltar mye i aktiviteter med barna og om det er fokus på at de skal delta.

Informanten i barnehage A forteller at det er et stort fokus på at de voksne skal delta så mye som mulig. Videre forteller informanten at det er forskjellig hvem som setter i gang aktiviteten og hvem som er mest interessert, men at alle deltar på en eller annen måte.

Informanten sier ”Jeg har ikke vært borti lignende barnehage der de voksne er så mye til stede i aktiviteter med barna som her”. Informanten forteller videre at fokuset på at de voksne skal delta kommer til å bli enda større etter hvert, med tanke på at fysisk aktivitet er et viktig tema. Informanten i barnehage B forteller at alle deltar på sine premisser, og at det er viktig at alle deltar. ”Vi er rollemodeller for barna og hvis vi er aktive med i aktiviteten kan det påvirke barna på en positiv måte”. Videre forteller informanten at det er de voksne som kan motivere og få de inaktive til å delta i aktiviteten, og dermed er voksenrollen en viktig del. De voksne

må noen ganger legge til rette og tilpasse aktiviteten slik at barna vil delta.

Det som går igjen i svarene som handler om inaktive barn, er mestring. Det å finne noe barna mestrer slik at de får lyst til å være i aktivitet er viktig. Begge barnehagene er opptatt av dette.

Barnehage A sier det på denne måten ”Det å mestre noe er viktig, så om et barn er flink til å klatre så lar vi det barnet klatre. Eller hvis et barn er flink til å slå hjul, så da det barnet slå hjul. La de gjøre det de føler mestrer, så kommer aktiviteten ofte av seg selv”.

Informanten i barnehage B forteller at de prøver å legge opp til aktiviteter barna mestrer og som de liker å gjøre. ”Det er viktig å finne noe barna liker og som de mestrer, det kan være nok til at barnet selv ønsker å delta i aktivitet”. Videre forteller informanten at de prøver å legge til rette så mye som det lar seg gjøre slik at alle får gjøre noe de liker og mestrer. ”Vi har hensyn til hva barna vil og hva de liker”.

5.0 Drøfting

I dette kapitlet skal jeg drøfte resultatene ved hjelp av henvisninger til teorikapitlet. Mine egne refleksjoner vil også være en del av drøftingen. For å få en rød tråd og struktur på kapitlet har jeg valgt å dele inn i samme kategorier som i resultatdelen: a) fysisk aktivitet, b) inaktive barn og c) voksenrollen.

5.1 Fysisk aktivitet

Begge barnehagene er enige om at fysisk aktivitet er svært viktig for barns utvikling og at det har mye å si for både sosial og motorisk utvikling, og utviklingen av gode vaner. Fysisk aktivitet har fått større plass i begge barnehagene, og anses som viktigere nå enn tidligere. De ser viktigheten av det, og dette kommer tydelig frem i intervjuene. Det henger sammen med det Fjørtoft (2010) sier om at fysisk aktivitet er viktig for barns utvikling og helse, og fysisk aktivitet fremmer utvikling av grunnleggende motoriske ferdigheter som gir barnet mestring og gjør barnet i stand til å delta i fysisk aktivitet både i barnehagen og på fritiden. Det er positivt at barnehagene har et stort fokus på at barna skal være i aktivitet, dette kan føre til at antall inaktive barn går ned. Det er ikke alle barn som har like gode forutsetninger til å være i

aktivitet, og da tenker jeg på de barna som vokser opp der fysisk aktivitet ikke er en del av hverdagen og der det brukes mye tid på stillesittende aktiviteter. For de barna kan den aktiviteten de får i barnehagen være den eneste, og det er derfor svært viktig at barna får mulighet til å lære seg gode vaner i barnehagen som de kan ta med seg senere i livet.

Barnehagene bruker mye tid på fysisk aktivitet i løpet av en dag. Barnehage A bruker mye tid på organiserte aktiviteter og har minst 30 minutter daglig, og bruker store deler av dagen ute, i motsetning til Barnehage B som har mer fokus på spontane aktiviteter. Helsedirektoratet (2014) sier at regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for vekst og utvikling og de anbefaler minimum 60 minutter variert fysisk aktivitet daglig. Barnehage A som bruker 30 minutter daglig på organisert fysisk aktivitet har et godt utgangspunkt til å oppfylle de daglige anbefalingene til helsedirektoratet og her er nok aktivitetsnivået noe høyere enn i barnehage B. Når barna tilbringer mye tid ute er sjansen stor for at de resterende 30 minuttene blir oppfylt. Selv om barnehage B ikke har like stort fokus på organiserte aktiviteter er det likevel mulig å oppnå 60 minutter med fysisk aktivitet. Det avhenger da både av uterommets utforming, personalets evne til å motivere til og legge til rette for aktivitet og ikke minst hvor mye tid som tilbringes ute.

Begge barnehagene bruker mye tid ute, det er der det er størst fokus på fysisk aktivitet og aktivitetsnivået er betydelig høyere enn inne. Barnehagene har gode uteområder med god plass og variert terreng som inviterer til fysisk aktivitet. Fjørtoft (2010) hevder at et innbydende uteområde med stort nok areal med mange muligheter kan øke både gleden og motivasjonen til å være i aktivitet og mener at den beste garantien for at barn er fysisk aktive, er at de tilbringer mye tid ute. Der får de bevege seg fritt og har et større område å boltre seg på og flere muligheter enn inne i barnehagen. Ut i fra resultatene mine vet jeg at begge barnehagene har gode uteområder med variert terreng der barna har mulighet til å være i aktivitet. Det er likevel ingen garanti for at alle barn er aktive nok i utetiden. Selv om uteområdet er godt, er ikke det nok for alle. Det er alltid noen barn som ikke klarer å komme inn i lek eller i et aktivitetsnivå som er høyere enn vanlig. Det kan da være en idé å bruke nærmiljøet og variere med turer og aktiviteter der.

Nærmiljøet og naturen brukes mye i begge barnehagene, og de har tilgang på skog og fjære i nærheten som er et godt utgangspunkt for å være aktiv. De bruker også mye tid på turer og har turer flere dager i uken for å få inn varierte aktiviteter. Lysklett (2013) hevder at naturen inviterer til allsidig og variert fysisk aktivitet og stimulerer barnas motorikk på en gode måte.

Så det at barnehagen bruker mye tid ute er svært positivt. Nærmiljøet og turer er en unik og flott mulighet til å få barna til å være aktive, da en gjerne går fra barnehagen til en bestemt plass. Her må alle barna være med og det er vanskelig å trekke seg unna på samme måte som i uteområdet i barnehagen. Nivået kan også tilpasset ved å dele opp i grupper, slik at barna kan gå i eget tempo. Ved å gjøre det er sjansen mindre for at noen mister motivasjonen og alle får til å fullføre turen i eget tempo. Jeg mener at det er det beste for å få de inaktive barna til være fysisk aktive, så fremt det er noe de kan glede seg over. Det kan føre til at de kjenner på gleden av å være i aktivitet som igjen kan føre til at aktivitetsnivået blir noe høyere.

5.2 Inaktive barn

Barnehagene definerer de barna som alltid søker til stillesittende aktiviteter som sandkassen og husken, og som sjelden eller aldri er i et høyere aktivitetsnivå enn vanlig, som såkalt inaktive barn. De er ofte passive og trekker seg unna både lek og fysisk aktivitet. Dette finner vi igjen hos Moen & Jacobsen (2007) som hevder at barn som beveger seg lite, sitter og bruker mye tid på stillesittende aktiviteter kan defineres som inaktive. Helsedirektoratet (2014) hevder at inaktivitet blir sett på som en motsetning til å ikke oppfylle anbefalingene for fysisk aktivitet. Her stiller jeg meg kritisk til utsagnet om at barn som bruker mye tid i sandkassen eller på husken anses som inaktive. Selv om et barn liker å bruke tiden i sandkassen, kan det likevel oppfylle de daglige anbefalingene. Noen barn kommer fra familier der de bruker mye tid ute og er aktive på ettermiddagen. Da jevnes aktivitetsnivået ut og den tiden barnet bruker i sandkassen i barnehagen er ikke et problem. Det er når et barn er fysisk inaktiv både i barnehagen og på fritiden, at det etter hvert kan bli et problem. Det er nødvendigvis ikke slik at et barn sitter i sandkassen absolutt hele dagen, da har voksenrollen sviktet på en eller annen måte. Det må gjøres noe hvis barnet aldri deltar i en form for bevegelse eller fysisk aktivitet i løpet av dagen.

Det kommer frem i intervjuene at inaktive barn er noe som både er utfordrende og vanskelig, og noe barnehagene ikke har mye fokus på. Det kan komme av manglende interesse og lite kunnskap om fysisk aktivitet og inaktivitet. Sett bort i fra det så kommer det frem gode løsninger på tilrettelegging og metoder for å få de med. Det som går igjen i resultatene er å finne noe barna liker å gjøre og gjerne la de være med på å bestemme aktiviteten. De forteller at det er viktig å ufarliggjøre fysisk aktivitet og gjøre terskelen lav for å være med. De forteller at å legge opp til aktiviteter som de vanligvis ikke gjør til vanlig er noe som får barna

til å delta, dette kan for eksempel være at de tar med musikk ute og lar barna danse til det. De legger opp til aktiviteter som kan passe alle nivåer og tilpasser gjerne aktiviteten til det eller de barna som ofte faller utenfor. Dette henger sammen med det Kunnskapsdepartementet (2011) sier om at personalet må tilrettelegge for og motivere til fysisk aktivitet for alle, uansett forutsetninger. Det kan være en utfordring å legge til rette for fysisk aktivitet som alle barna liker, det kan derfor være en idé å dele opp i grupper og legge opp til ulike aktiviteter, som man gjerne kan rullere på. Da får barna prøvd seg på ulike aktiviteter og kan finne noe de liker. Inaktivitet er et økende problem og en utfordring, det er likevel viktig å ikke tenke at det går over eller at de ansatte i barnehagen ikke har et ansvar, for det har de. Det er de ansatte som kan være med på å motivere og få de inaktive barna til å delta i aktiviteter. De kan også være med på å utjevne forskjeller og sørge for at alle har mulighet til å være aktive i barnehagen, slik at flere oppfylder de daglige anbefalingene fra helsedirektoratet. Ved at de ansatte er mer bevisst rundt temaet kan det være lettere å legge opp til aktiviteter, og få barna med.

5.4 Voksenrollen

Begge barnehagene er svært opptatte av voksenrollen i barnehagen og er opptatt av at alle skal delta på en eller annen måte. De forteller at fokuset på en deltakende voksenrolle i fysisk aktivitet er mye større nå enn det var tidligere og av det er avgjørende i tilretteleggingen av fysisk aktivitet for inaktive barn. Dette kan ses i sammenheng med det Haug & Haugland (2012) sier om at personalet har en avgjørende rolle for aktivitetsnivået, ettersom de er ansvarlige for organisering og tilrettelegging. De er rollemodeller og kan vise at fysisk aktivitet er attraktivt ved å selv delta. Voksenrollen er et viktig og avgjørende punkt for å få inaktive barn til å bli mer aktive. De ansatte er rollemodeller for barna og deres holdninger kan i stor grad påvirke barna. Det er ikke nok å fortelle barna at de må delta og forvente at det skjer. For noen barn er det alfa omega at det er voksne til stede, som enten observerer eller deltar i aktiviteten. Engasjerte og deltakende ansatte som viser glede over å være i fysisk aktivitet kan påvirke og motivere barna til å delta. Det er likevel viktig å huske på å ikke ta over aktiviteten, da det kan virke mot sin hensikt og demotivere barna. Det gjelder å finne en balanse. Det er svært viktig å være bevisst hvordan en opptrer og at en tenker over holdningene sine. Det er forståelig at alle ikke har like stor interesse for å være i fysisk aktivitet, men når en har valgt å jobbe i barnehage må en sette seg selv til siden og tenke på barna og deres behov. Barn har behov for å være i aktivitet og det er viktig for deres utvikling.

Det er ikke nødvendigvis slik at det trenger å være avanserte aktiviteter som krever lang planleggingstid og mye utstyr. Det enkle er ofte det beste, så lenge det er noe som fenger barna og gjør til at de ønsker å delta. Det er også positivt å finne noe som barna mestrer.

Hos begge barnehagene kommer mestring frem som et viktig punkt i tilretteleggingen av fysisk aktivitet for de inaktive barna. De forteller om viktigheten av å finne noe som barnet mester slik at det får lyst til å delta. De fokuserer på det barnet er flink til og lar det barnet gjøre det. Dette henger sammen med det Osnes, Skaug & Kaarby (2015) sier om at opplevelse av mestring er sentralt for at barn skal bli engasjerte og motiverte til å delta i aktiviteter. Mestring er et viktig punkt i tilretteleggingen, og manglende mestring av fysisk aktivitet kan være en årsak til inaktivitet. Et barn som aldri kjenner på det å mestre noe vil lett kunne falle utenfor og trekke seg unna fysisk aktivitet. Det som kan være en utfordring her er hvis barnet selv ikke føler det mestrer noe, da kan det være vanskelig få barnet til å delta. Da gjelder det å være anerkjennende og positiv, og fokusere på at barnet mestrer så lenge det prøver. Det kan føre til at barnet etter hvert mestrer en bestemt aktivitet, som igjen kan føre til at aktivitetsnivået øker som følger av motivasjon til å delta.

6.0 Konklusjon

”Hvordan kan ansatte i barnehagen legge til rette for fysisk aktivitet for inaktive barn i alderen 5-6 år?”.

For å få inkludert de inaktive barna i lek og aktivitet er tilrettelegging svært viktig, og her spiller voksenrollen en stor rolle. De ansatte i barnehagen har en viktig rolle der de kan motivere og inspirere til fysisk aktivitet, og de kan gjøre det attraktivt ved å selv delta. Det er viktig å ufarliggjøre fysisk aktivitet og gjøre det til noe positivt som barn kan få glede av. For mye mas og press rundt dette kan føre til at barn forbinder fysisk aktivitet med noe negativt, og som følger av det trekker seg unna eller ikke ønsker å delta. Det gjelder derfor å finne en balanse. Noen barn er veldig aktive, mens andre er mer passive og kan anses som inaktiv. Det er derfor viktig å legge til rette for alle barna i barnehagen, uansett aktivitet- og ferdighetsnivå. For at de ansatte i barnehagen skal kunne legge til rette for inaktive barn og få de med i aktivitet, må de først og fremst finne noe barna liker. Mestring er også et sentralt punkt her som kan være avgjørende for aktivitetsnivået og avgjørende for om barna deltar

eller ikke. Et barn som ikke føler det mestrer noe kan fort trekke seg unna fysisk aktivitet og falle utenfor, både motorisk og sosialt. Fokuser på det barnet mestrer og la barnet gjøre det det mestrer så kommer ofte aktiviteten av seg selv. Det er viktig å snakke med barnet, og avdekke hva det liker og hva det ønsker å gjøre. Man bør også bruke mye tid ute og dra på tur, der sjansen er stor for at alle barna er fysisk aktive. Det er viktig å legge opp til aktiviteter som gir utfordringer uten at det verken er for enkelt eller vanskelig, og som er tilpasset barnets nivå. Hør på hva barna vil gjøre og gi ros og tilbakemeldinger når det lykkes, slik at de kan kjenne på den lykkfølelsen.

Det jeg sitter igjen med etter intervjuene jeg har gjennomført i forbindelse med denne oppgaven, er at inaktivitet er et tema som barnehagene ikke har så stort fokus på. De har ikke mye erfaring med det, da alle barna stort sett er aktive. De synes likevel at det er et vanskelig og utfordrende problem, som de før eller siden kommer til å oppleve selv. Selv om det ikke er et stort fokus på det i barnehagen, har de likevel gode metoder for å få de inaktive barna med i lek og fysisk aktivitet. De ansatte opptatt av at alle skal delta i lek og fysisk aktivitet, uansett ferdighetsnivå. Ved å fordype meg i dette teamet har jeg fått økt kunnskap om hvordan barnehagene kan jobbe med det og hvordan de kan legge til rette for fysisk aktivitet for inaktive barn. Jeg håper at min bacheloroppgave kan være med på å øke bevisstheten rundt dette temaet og at mine informanter tenker mer over dette fremover.

6.1 Videre forskning

Dette er et tema som det hadde vært spennende å forsket mer på. Det viser seg i intervjuene at fysisk inaktivitet er noe ikke alle tenker mye over i hverdagen i barnehagen. Jeg kunne tenkt meg å finne ut mer om hvorfor noen barn er inaktive, og opparbeidet mer kunnskap om dette til min fremtidige jobb i barnehage. Jeg synes det er et viktig tema som bør settes mer i fokus, da inaktivitet anses som et økende problem, og det trolig er noe som blir mer og mer aktuelt. Jeg kunne tenkt meg å sett på forskjellen mellom en tradisjonell barnehage, og en barnehage som har stort fokus på fysisk aktivitet, som for eksempel en friluftsbarnhage. Da kunne jeg funnet ut om det har en sammenheng Det hadde også vært interessant å funnet ut mer om type utdanning, og interesse til de voksne har betydning for om barna er aktive nok.

7.0 Litteraturliste

Arnesen, E. S., Guldbrandsen, K., Gundersen, A. H., & Hovden, L. (2014). *Bevegelsesglede i barnehagen: Begeistringsmitte og tilrettelegging*. Oslo: Kommuneforlaget AS

Berg, A. (2010). *Motorisk usikre barn*. I: Sandseter, H. E., Hagen, T. L., & Moser, T. (red). (2010). *Barnas barnehage 3: Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (s.186-200). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Bergsland, M.D., & Jæger, H. (2014). *Bacheloroppgaven*. I: Bergsland, M. D., & Jæger, H. (2014). *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen* (s.51-86). Oslo: Cappelen Damm AS.

Berntsen, H., & Aamodt, K. A. (2013). *Jeg greier det!: Lær barnet ditt å mestre idrett året rundt*. Oslo: Kagge Forlag

Dalland, O. (2001). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (3.utg). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag

Dalland, O. (2012) *Metode og oppgaveskriving for studenter* (5.utg). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag

Fjørtoft, I. (2010). *Fysisk aktivitet i barnehagen*. I: Wilhelmsen, B. U., & Holthe, A (red). (2010). *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen: barnehagen som arena for folkehelsearbeid* (s.120-132). Oslo: Universitetsforlaget

Folkman, M. L., & Svedin, E. (2004). *Barn som ikke leker: fra ensomhet til sosial lek*. Oslo: Pedagogisk Forum

Grindberg, T. & Jagtøien G. L. (1999). *Barn i bevegelse: fysisk aktivitet og lek i barnehage og skole*. Oslo: Tano Aschehoug

Haga, M. (2010). *Allsidig bevegelseserfaring, fysisk utfoldelse og bevegelsesglede*. I:

Sandseter, H. E., Hagen, T. L., & Moser, T. (red). (2010). *Barnas barnehage 3: Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (s.252-260). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Haugland, S. & Haug, E. (2012). *Fysisk aktivitet i forebygging og behandling av overvekt*. I:

Øen, G. (2012) *Overvekt hos barn og unge- forstå, forebygge, behandle og fremme helse* (s.177-187). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Helsedirektoratet (2014). *Kunnskapsgrunnlag fysisk aktivitet: Innspill til departementets*

videre arbeid for økt fysisk aktivitet og redusert inaktivitet i befolkningen. Hentet 25.05.16 fra

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/292/Kunnskapsgrunnlag-for-fysisk-aktivitet-innspill-til-departementet-IS-2167.pdf>

Helsedirektoratet (2014). *Nasjonale anbefalinger: fysisk aktivitet og stillesitting 6-12 år*.

Hentet 25.05.16 fra

<https://helsenorge.no/SiteCollectionDocuments/Nasjonale%20anbefalinger%206-12.pdf>

Jørgensen, K. A. (2010). *Barn og fysisk aktivitet i et samfunnsperspektiv*. I: Sandseter, H. E.,

Hagen, T. L., & Moser, T. (red). (2010). *Barnas barnehage 3:Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (s.240-251). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag

AS.

Kunnskapsdepartementet (2011). *Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*. Oslo:

Kunnskapsdepartementet

Lundhaug, T. (2010). *Inkludering i fysisk aktivitet*. I: Wilhelmsen, B. U., & Holthe, A (red).

(2010). *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen: barnehagen som arena for folkehelsearbeid*

(s.138-147). Oslo: Universitetsforlaget

Lysklett, O. B. (2013). *Ute hele uka: Natur- og friluftsbarnhagen*. Oslo: Universitetsforlaget

Moen, E., & Jacobsen, B. K. (2007). *Skritt for skritt: fysisk fostring/kroppøving i barnehage*

og grunnskole (5.utg). Nesbru: Forlaget Vett & Viten AS.

Nordbotten, G. L. M.N. (2014). *Barns fysiske utvikling: Hvordan stimulere barns fysiske*

utvikling (2.utg). Oslo: Cappelen Damm AS.

Osnes, H., Skaug, H. N., & Kaarby, K. M. E. (2010). *Kropp, bevegelse og helse i barnehagen*.

Oslo: Universitetsforlaget

Osnes, H., Skaug, H. N., & Kaarby, K. M. E. (2015). *Kropp, bevegelse og helse i barnehagen*

(2.utg). Oslo: Universitetsforlaget

Postholm, M. B., & Jacobsen, D. L. (2011). *Læreren med forskerblick: innføring i*

vitenskapelig metode for lærerstudenter. Kristiansand: Høyskoleforlaget AS

Samdal, O., & Haug, E. (2010). *Betydningen av et sunt kosthold og fysisk aktivitet for helse*

og læring. I: Wilhelmsen, B. U., & Holthe, A (red). (2010). *Måltider og fysisk aktivitet i*

barnehagen: barnehagen som arena for folkehelsearbeid (s.32-43). Oslo: Universitetsforlaget

St.meld. nr. 34. (2012-2013): *Folkehelsemeldingen: God helse – felles ansvar*. Hentet 25.05.16 fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld-st-34-20122013/id723818/?ch=1&q=>

Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode* (3.utg). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Thorbergsen, E. (2012). *Barnehagens uterom*. Oslo: Pedagogisk Forum

8.0 Vedlegg

8.1 Intervjuguide

Bakgrunnsopplysninger

1. Hva er din alder?
2. Hvilken erfaringsbakgrunn og utdanning har du?
3. Hvor lenge har du jobbet i barnehage?
4. Hva er ditt syn på fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet

1. Hvordan legger dere til rette for fysisk aktivitet i barnehagen?
2. Hva gjør dere av fysisk aktivitet?
 - Har dere organiserte aktiviteter inne og ute der barna bruker kroppen?
3. Hvilke tiltak settes i gang hvis dere ser at barna er inaktive?
4. Hvordan legger dere til rette for de inaktive barna?
 - Enkeltbarn
 - I gruppe
5. Hvordan er uteområdet tilrettelagt for fysisk aktivitet?
 - Hvor mye tid tilbringer dere ute?
6. Hvilken betydning mener du fysisk aktivitet har for barns utvikling?

Personalet

1. Har dere fokus på fysisk aktivitet i barnehagen, hvorfor?
 - Er dere bevisste i forhold til anbefalingene til helsedirektoratet?
2. Hvordan forholder de ansatte i barnehagen seg til fysisk aktivitet?
3. Hvordan forholder barnehagen seg til de voksne i fysisk aktivitet?

- Er det fokus på deltakelse?
- Diskuteres voksenrollen i årsplan/personalmøter?
- Deltar de voksne i aktiviteter med barn?

4. Hva legger du i begrepet inaktive barn?

5. Ser dere på inaktivitet blant barn som en utfordring?

- Hva er utfordringen med å få inaktive barn aktive?

Annet

1. Ønsker du å tilføye noe?

8.2 Samtykkeskjema



Til pedagogisk leder

Hei!

Jeg ønsker i forbindelse med min bacheloroppgave å intervju deg og håper du har tid og mulighet til å stille opp. Temaet mitt er fysisk aktivitet og problemstillingen min går på hvordan de ansatte i barnehagen kan legge til rette for fysisk aktivitet for inaktive barn i alderen 5-6 år.

Jeg ønsker å ta opp samtalen, men alt blir anonymisert i oppgaven og opptaket blir slettet etter transkribering. Det er frivillig deltakelse, men jeg håper at du vil delta. Før intervjuet starter blir du bedt om å underskrive samtykke til å bli intervjuet og at du har lest følgende informasjon.

Ta kontakt med veileder Karin Kippe dersom det er spørsmål i forbindelse med datainnsamlingen.

VENNLIG HILSEN

Marianne Hveding

Samtykke til intervju:

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-3251578_5224941
Filtype	pdf
Filstørrelse	52.147 KB
Opplastingstid	02.06.2016 10:19:47



Neste side
Besvarelse
vedlagt



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

Forfatter(e): Marianne Hveding

Norsk tittel: Fysisk inaktivitet i barnehagen

Engelsk tittel: Physical inactivity at kindergarten

Studieprogram: Barnehagelærerutdanning

Emnekode og navn: BLU360 barnehagelærerutdanning

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:

Marianne Hveding

underskrift

