



DronningMaudsMinne
HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆRERUTDANNING

Tittel: Fysisk aktivitet og motorisk utvikling

Studentens navn: Kristin Moe Wold

Kandidatnummer: 211

Navn på veiledere: Anne Berg og Ann Helen Helgemo

Bacheloroppgave

Linje: Førskolelærer, hovedmodellen

Fordypning: Fysisk Fostring

Dato: 23.04.2013

Hovedemnekode: BAC-HO02

Emnenavn: Pedagogikk og fysisk fostring

Navn på studiested: Dronning Mauds Minne Høgskole

Årstall: 2013

Forord:

Først og fremst ønsker jeg å takke mine to kunnskapsrike veiledere, Anne Berg og Ann Helen Helgemo, for god hjelp og støtte under skrivingen av denne bacheloroppgaven. Dere har vært til god hjelp under skriveprosessen, og uten deres veiledning hadde det vært vanskelig og kommet i mål.

Jeg vil også takke mine respondenter for at de stilte opp til intervju, og for at de kom med interessant og nyttig informasjon til meg i forhold til mine spørsmål.

Sammendrag:

Tittel: Fysisk aktivitet og motorisk utvikling

Formål: Jeg vil finne ut hvordan det arbeides med tilrettelegging av fysisk aktivitet med tanke på småbarnas motoriske utvikling. Resultatene av intervjuet vil her kunne fortelle noe om hva de ulike barnehagene legger vekt på under aktivitetene for å bidra til å sikre at barna opplever best mulig motorisk utvikling.

Problemstilling: ``Hvordan legges det til rette for fysisk aktivitet på en småbarnsavdeling med tanke på barnas motoriske utvikling?``

Metode: Jeg har benyttet en kvalitativ metode og gjennomført et intervju med tre pedagogiske ledere i tre forskjellige barnehager. På forhånd hadde jeg laget en intervjuguide, for å få de svarene jeg trengte for å kunne svare på problemstillingen min.

Resultat: Bruk av ulike typer lek, fysisk aktivitet, deltakende voksne, samt det å skape trygghet for barna framstår som viktige tiltak for å fremme motorisk utvikling på småbarnsavdelingen i barnehagen.

Konklusjon: Det er ulike tilnærminger for hvordan man kan legge til rette for fysisk aktivitet, og det viser seg at det kan være store variasjoner i hvilke tiltak som benyttes. Benyttelse av lek og andre aktiviteter, deltakende voksne og å skape trygghet fremstår som viktige aspekter.

Nøkkelord: Tilrettelegging, fysisk aktivitet, motorikk, motorisk utvikling, småbarnsavdeling, voksenrollen

Innholdsfortegnelse:

| | |
|---|----|
| 1.0 Innledning | 1 |
| 1.1 Bakgrunn | 1 |
| 1.2 Problemstilling | 1 |
| 1.3 Avgrensning og presisering av problemstillingen | 1 |
| 1.4 Hypoteser | 2 |
| 1.5 Begrepsdefinisjoner | 2 |
| 1.6 Oppgavens formål | 3 |
| 1.7 Oppgavens disposisjon | 3 |
| | |
| 2.0 Teori | 4 |
| 2.1 Hva er motorikk? | 4 |
| 2.2 Hva er motorisk utvikling? | 6 |
| 2.3 Voksenrollen | 6 |
| 2.4 Hva karakteriserer toddleren? | 8 |
| 2.5 Hva er fysisk aktivitet? | 9 |
| | |
| 3.0 Metode | 11 |
| 3.1 Valg av metode | 11 |
| 3.2 Intervjuprosessen | 12 |
| 3.2.1 Valg av respondenter | 13 |
| 3.2.2 Utforming av intervjuguide | 13 |
| 3.2.3 Gjennomføring av intervju | 13 |
| 3.3 Transkripsjon | 13 |
| 3.4 Analyseprosessen og bearbeidelse av data | 14 |
| 3.5 Metodekritikk | 14 |
| 3.6 Etske aspekter ved forskningen | 15 |
| | |
| 4.0 Funn/resultater | 16 |
| 4.1 Presentasjon av respondenter | 16 |
| 4.1.1 Kompetanse | 17 |
| 4.1.2 Tilrettelegging | 18 |
| 4.1.3 Motorisk stimulering | 20 |

| | |
|------------------------------------|----|
| 5.0 Drøfting | 22 |
| 6.0 Oppsummering/konklusjon | 29 |
| 7.0 Litteraturliste | |
| Vedlegg: Intervjuguide | |

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn

Fysisk aktivitet er helt avgjørende for barns motoriske utvikling, da det er på denne måten de lærer seg grunnleggende bevegelser og ferdigheter (Fjørtoft, I: Wilhelmsen & Holthe, 2010, s. 123). De minste barna er hele tiden i bevegelse, og utforsker miljøet rundt seg. Det er gjennom denne fysiske aktiviteten i hverdagen, at de lærer seg ulike motoriske ferdigheter som å løpe, gå og hoppe (ibid). Det er derfor avgjørende at personalet i barnehagen legger til rette for at barna får muligheten til å prøve ut ulike ferdigheter.

I tillegg har jeg i to av mine praksisperioder som student, vært i praksis på en småbarnsavdeling. Gjennom dette har jeg fått sett og opplevd hvor viktig fysisk aktivitet er for småbarnas motoriske utvikling. Det er derfor viktig at barnehagens personale arbeider for å bidra til at barna opplever motorisk utvikling, og at de er observante på hvordan de kan legge til rette, hvorfor de gjør det og hva det er viktig å fokusere på når det gjelder de små barnas motorikk.

Med dette som utgangspunkt ønsker jeg å få et innblikk i hvordan noen av dagens barnehager imøtekommer disse behovene, og hvilke tiltak de tar i bruk for å fremme motorisk utvikling hos de minste barna i barnehagen. Siden jeg skal jobbe med barn i fremtiden, kan dette være et viktig og interessant tema å fokusere på. Derfor ville jeg også høre hvilke tanker og erfaringer de pedagogiske lederne har gjort seg i arbeidet på dette området.

1.2 Problemstilling

``Hvordan legges det til rette for fysisk aktivitet på en småbarnsavdeling med tanke på barnas motoriske utvikling``?

1.3 Avgrensning og presisering av problemstillingen

Jeg har valgt å avgrense oppgaven til å omhandle småbarnsavdelingen i barnehagene, med barn i alderen 1-3 år. Dette fordi det i litteraturen er mest fokus på de største barna i

barnehagen, og deres motoriske utvikling. Videre valgte jeg å se på begrepene fysisk aktivitet og motorisk utvikling, da det er gjennom fysisk aktivitet barna utvikler sine motoriske ferdigheter.

Når det gjelder tilrettelegging og voksenrollen, har jeg valgt å ha det i fokus. Grunnen til det er at det er personalet som har et viktig arbeid å gjøre med tanke på at barna skal få utviklet sine motoriske ferdigheter gjennom fysisk aktivitet mens de er i barnehagen. Uten tilrettelegging av personalet kan det være vanskelig for barna og få utviklet seg, både kroppslig og kognitivt.

1.4 Hypoteser

Hypotese 1: De voksne på småbarnsavdelingen legger til rette for fysisk aktivitet gjennom å benytte seg av ulike aktiviteter i løpet av hverdagen.

Hypotese 2: Småbarnsavdelingene benytter mye av tiden utendørs, for å sikre bedre muligheter for fysisk aktivitet og motorisk utvikling.

1.5 Begrepsdefinisjoner

Motorikk betegner ulike prosesser og funksjoner som har med styring og kontroll av kroppsholdning og bevegelse å gjøre (Moser, i: Sandseter, Hagen & Moser, 2010, s. 128).

Motorisk utvikling kan defineres som ``endring i motorisk atferd over tid`` (Berg & Kippe, 2006, s. 46).

Fysisk aktivitet er ``all kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur, noe som resulterer i en vesentlig økning av energiforbruket utover hvilenivå (Bouchard, Shepard & Stephens, 1994, I: Lundhaug, i: Wilhelmsen & Holthe, 2010, s. 138).

Toddleren er et barn i 1-2 årsalderen, og begrepet toddler viser til det lille barnets måte og gå på. Begrepet betyr da ``den som stabber og går``. Dette er altså en betegnelse på barn som har lært å gå, noe de fleste barn gjør rundt ettårsalderen (Løkken, 1996, s. 16).

1.6 Oppgavens formål

Hensikten med denne oppgaven er å finne ut hvordan, og i hvilken grad det legges til rette for fysisk aktivitet med tanke på barnas motoriske utvikling, i en småbarnsavdeling i barnehagen.

Resultatet og funnene jeg får ut av intervjuet med tre pedagogiske ledere vil da hjelpe meg med å få et innblikk i hvordan de tre småbarnsavdelingene arbeider for å sikre barna motorisk utvikling, og hva de synes er viktig å tenke på når det gjelder det å legge til rette for fysisk aktivitet.

I tillegg kan de pedagogiske ledernes tanker, bidra til at jeg lettere kan forstå hvordan jeg kan arbeide med tilrettelegging når jeg skal ut og arbeide i barnehagen.

1.7 Oppgavens disposisjon

Jeg starter med en teoridel, hvor jeg tar for meg aktuelle tema for problemstillingen min; motorikk, motorisk utvikling, voksenrollen, kjennetegn ved toddleren, samt fysisk aktivitet.

I metodedelen kommer definisjon av metode, samt at jeg begrunner valg av intervju som metode. Videre kommer intervjuprosessen, valg av respondenter, utforming av intervjuguide, gjennomføring av intervju, transkripsjon og analyseprosessen/bearbeidelse av data, før jeg tar for meg metodekritikk og etiske aspekter ved forskningen. Deretter presenteres mine funn og resultater i form av tekst, og brukes som et grunnlag for drøftingen. Under funn- og resultatdelen kommer også en presentasjon av mine respondenter. Avslutningsvis kommer en oppsummering og konklusjon av oppgaven.

2.0 Teori

2.1 Hva er motorikk?

Motorikk er en del av barnas totale utvikling, og begrepet handler om at det først og fremst har skjedd store endringer i deres evne til å beherske og bruke kroppen sin. Motorikk beskrives som vår evne til å styre eller bruke kroppen i alle aktuelle bevegelsesløsninger (Berg & Kippe, 2006, s. 45). Det kreves for eksempel en velutviklet motorikk for å kunne dribble på fotballbanen, og det kreves en fornemmelse av bevegelse, rytme og rom når man skal danse ballett (Berg, 2002, s. 28).

I dagligtalen kan det i barnehagen være mye snakk om motorikk, og det har mye med bevegelse å gjøre. Det handler ikke bare om i idrett, men det er også relatert til ulike hverdagsaktiviteter som for eksempel å krype, krabbe, gå, knytte skolisser og å spise med kniv og gaffel. Når det gjelder de minste barnas motorikk, er leken den dominerende virksomheten for deres motoriske utvikling. Siden leken er en stor og naturlig del av barnas hverdag, er det igjennom denne at barnas kropp og deres evne til bevegelse utvikles på en naturlig måte (Berg & Kippe, 2006, s. 43).

Motorikk betyr bevegelse, og er en betegnelse for menneskers og dyrs bevegelser. Ordet brukes også for å beskrive den treningen som barn med mangelfullt bevegelsesmønster mottar (Brodersen & Pedersen, 1994, s. 18).

Det finnes flere typer motorikk, blant annet finmotorikk og grovmotorikk. Når det handler om grovmotorikk, tenker man først og fremst på store bevegelser som brukes med hele kroppen. Dette kan for eksempel være hopping og kryping. I finmotorikk derimot, gjøres mindre bevegelser med mindre deler av kroppen, som for eksempel tegning, perling og syng (Berg & Kippe, 2006, s. 45).

I følge Holle (1976), er motorikk et samspill mellom nerve og muskel inne i kroppen vår, og det nevnes spesielt to forhold; det ene er det strukturelle grunnlaget, det fysiske, og det andre er det funksjonelle grunnlaget, altså summen av den bevegelseserfaringen et menneske har (Holle, 1976, i: Berg, 2002, s. 28).

Som nevnt tidligere, er motorikk menneskets evne til å styre eller bruke kroppen i ulike bevegelsesløsninger. Ved hjelp av å øve på de ulike bevegelsene hele tiden, foregår det motorisk læring. Under motorisk læring skjer det en utvikling av nye ferdigheter, som handler

om hvordan man kan bevege og forflytte seg rundt omkring. For å beskrive denne utviklingen, brukes gjerne begrepet motorisk atferd. I følge Sigmundsson & Pedersen (2000), er dette en type atferd som handler om å gå, løpe, hoppe, kaste og gripe tak i noe. Motorisk atferd deles her ofte inn i undergruppene: motorisk utvikling, motorisk læring, motorisk kontroll og motoriske problemer (Sigmundsson & Pedersen, 2000, I: Berg & Kippe, 2006, s. 45-46).

Når det gjelder de minste barna, handler deres motorikk om kroppslige bevegelser fra å krabbe til det å begynne å gå, i hvert fall for de barna i 1-årsalderen. Det lille barnet er stadig i bevegelse på en eller annen måte. Dette gjelder ikke bare i den individuelle leken og væremåten, men også de små barnas måte å være sammen på (Løkken, 1996, s. 20).

Det er i hovedsak det grovmotoriske som kan beskrives best hos de minste barna i barnehagen, da det er store muligheter for at de finmotoriske ferdighetene ikke er så godt utviklet enda. Små barn leker hele tiden, og det er igjennom det at barna lærer, og da gjerne ofte med grovmotoriske bevegelser. Deres motorikk handler i dette stadiet om at barnet går fra å være et helt hjelpeløst vesen som ikke en gang klarer å løfte på sitt eget hode, til å bli et kompetent menneske som klarer å løpe rundt på sine to føtter og uttaler sine første ord. I løpet av barnets første 12 måneder lærer det flere nye ferdigheter, enn det kommer til å kunne lære resten av livet (Audrey van der Meer, i: Sandseter, Hagen & Moser, 2010, s. 150).

Et halvannet år gammelt barn som for eksempel akkurat har lært seg å gå opp en trapp ved hjelp av oppreist gange, har større utfordringer og barnet må bevisst planlegge hvordan beina skal beveges og kroppen skal forflyttes, for å kunne komme seg framover. En fire-åring derimot, har kanskje disse bevegelsene inne fordi det har gått opp ei trapp mange ganger og dermed fått automatisert disse bevegelsene (Moser, i: Sandseter, Hagen & Moser, 2010, s. 129).

Det er nok grovmotorikken som er mest framtrødende i den tidlige utviklingen hos barn på 1-2 år, og det gjelder særlig i forbindelse med i den utviklingen når det gjelder at barnet forsøker å bevege seg rundt i rommet. Her beveger det seg ved hjelp av å rulle, åle og vippe, og til å komme seg opp på sine egne bein, ved å reise seg opp til en stående posisjon. Dette er da en viktig forutsetning for at barnet skal kunne lære seg å gå (Moser, i: Sandseter, Hagen & Moser, 2010, s. 136).

2.2 Hva er motorisk utvikling?

Motorisk utvikling kan defineres som ``endring i motorisk atferd over tid`` (Sigmundsson & Pedersen, 2000, s. 15). Denne endringen beskrives vanligvis i forhold til alder, men den kan også beskrives i forhold til ferdighetsnivå (ibid). Dette kan bety at barnas motorikk utvikles og endres stadig, fordi barna utvikler seg gjennom hele livet. Denne stadige utviklingen skyldes at barn møter på nye og krevende oppgaver som skal løses, hver eneste dag (Berg & Kippe, 2006, s. 46). En slik oppgave kan for eksempel være når et barn skal gå fra ett sted til et annet og hvor det har ulike hindringer på veien. Dette kan være hindringer som en lekebil, en dørstokk eller en trapp. Når et lite barn nettopp har lært å gå kan det være veldig vanskelig for barnet å komme forbi og over disse hindringene, noe som kan sette motorikken på prøve. Men dersom barnet øver og øver på å mestre å komme seg forbi disse hindringene, vil det etter hvert komme til å kunne passere dem uten problemer. Det kan ta tid, men det varierer fra barn til barn, og er avhengig av barnets forutsetninger og de omgivelsene barnet har rundt seg (ibid).

Ifølge Haywood (1993), kan begrepet motorisk utvikling også defineres som ``den sekvensielle, kontinuerlige og aldersrelaterte prosessen hvor et individ avanserer fra enkle bevegelser til kompliserte motoriske ferdigheter... denne prosessen er ikke bare relatert til den fysiske vekstperioden, men den er også en prosess som fortsetter gjennom hele livet`` (Haywood, 1993, i: Sigmundsson & Haga, 2004, s. 24).

Det finnes både gamle og nye teorier om motorisk utvikling. En behavioristisk teori og tankegang, går ut på at man kan se på hvordan menneskers atferd kan forklares ut fra atferden til dyr. Det viktige her var at man kunne se på hvordan et menneske kan knytte et bånd mellom S (stimulus) og R (respons) (Berg, 2002, s. 29).

Nyere teorier derimot, kan fortelle mer om vår motoriske atferd, motoriske utvikling, motoriske læring og motoriske kontroll (Berg, 2002, s. 36-37).

2.3 Voksenrollen

Når det gjelder voksenrollen i forbindelse med fysisk aktivitet og barnas motoriske utvikling, er den like viktig både ute og inne. Grunnen til dette, er at de minste barna i barnehagen kan føle seg utrygge når de kommer ut fra det trygge og avgrensede innemiljøet. Ute kan de også komme til å måtte forholde seg til større og ukjente barn, og ikke bare de barna som er på

alder med seg selv, noe som kan være skummelt for mange. De større barna kan gjerne være mer fysisk aktive enn de små, noe som kan føre til store utfordringer for de minste og deres lek (Storli, i: Sandseter, Hagen & Moser, 2010, s. 338).

For at de minste barna skal kunne være i fysisk aktivitet, og på denne måten kunne utvikle sine motoriske ferdigheter, er det viktig at barna opplever trygghet fra personalet. Ifølge Rothle (2005), sies det at dersom de voksne hele tiden er fysisk til stede og psykisk tilgjengelige, kan det gjøre at barna får lyst til å leke. De yngste barna i barnehagen er nemlig mer avhengig av å ha kontakt med voksne enn det de store barna har, for å kunne oppleve det å leke ute som trygt (Haugen, Løkken & Rothle, 2005, i: Sandseter, Hagen & Moser, 2010, s. 338).

Personalets rolle er å være aktivt til stede sammen med barna, både ute og inne, og det er viktig at de støtter barna i deres fysiske aktivitet. Grunnen til dette er at den fysiske aktiviteten spiller en svært viktig rolle for barnas motoriske utvikling, og denne motoriske utviklingen er også viktig for at barna skal få kunne oppleve en kroppslig forståelse av seg selv som individer og de omgivelsene som er rundt dem (Storli, i: Sandseter, Hagen & Moser, 2010, s. 340).

Selv om det er grovmotorikken som står sentralt i barnets tidlige utvikling, er det viktig at førskolelæreren er klar over at det ikke finnes noen sammenheng mellom grovmotorikk og finmotorikk (Moser, i: Sandseter, Hagen & Moser, 2010, s. 137). I tillegg er det viktig å vite at en velutviklet finmotorikk ikke nødvendigvis alltid trenger å forutsette en velutviklet grovmotorikk (ibid).

Når det gjelder småbarns kommunikasjon og samspill, stiller det også her store krav til de voksne i barnehagen. Det er viktig at de voksne legger merke til barnet, lytter til de lydene barnet kommer med, og viser vilje til å se og høre barnet. Samtidig er det viktig å tolke det barnet sier med å ha et godt blikk. Dersom man ikke er oppmerksom på de detaljene som finnes i kommunikasjonen med en gang, kan det være fort gjort at de voksne ser bort i fra barnet og dermed får problemer med å forstå hva det mener (Sandvik, 2006, s. 15).

Med tanke på de aller minste, er det også noe de voksne i barnehagen må forholde seg til. Det er blant annet viktig å være anerkjennende i forhold til det lille barnets måte å være på, da man ikke kan stille så store forventninger til et barn som ikke har kommet like langt i utviklingen sin enda. Her er det viktig å ta hensyn til barnets alder og utviklingsnivå når man

skal være i samspill med barnet. I samspillet er det viktig at de voksne ikke avsporer barna, og heller fokuserer på det barnet ønsker å fortelle, nemlig på det saklige innholdet i samspillet. Når det gjelder tilknytning, må den voksne skape trygghet for barnet i ulike situasjoner i løpet av en dag i barnehagen. Dette innebærer både i lek, stell, legging og ved måltid. Barnet trenger nemlig å knytte seg til en eller flere voksne, for å kunne etablere en trygghet i tilværelsen. Her kan det å opprette en base som barnet kan vende tilbake til når det etter hvert begynner å utforske omgivelsene rundt seg, være en god måte å sikre trygghet for barnet på (Sandvik, 2006, s. 18-19).

2.4 Hva karakteriserer toddleren?

Toddleren er et barn i 1-2 årsalderen, og begrepet toddler viser til det lille barnets måte og gå på. Begrepet betyr da ``den som stabber og går``. Dette er altså en betegnelse på barn som har lært å gå, noe de fleste barn gjør rundt ettårsalderen (Løkken, 1996, s. 16). Ifølge Ahlmann (2002), er barnets første leveår en viktig betydning for barnets videre motoriske utvikling, både når det gjelder grov- og finmotorikk. Den motoriske utviklingen foregår raskere i det første leveåret, enn den gjør i noen annen fase i løpet av livet.

Når barnet er omtrent et år gammelt, klarer det å skifte mellom å sitte på huk og reise seg opp i stående stilling, uten å miste balansen (Berg, i: Sandseter, Hagen & Moser, 2010, s. 233). I følge Jagtøien & Hansen (2001), klarer barnet da å reise seg opp i stående stilling og å holde balansen, uten å måtte ha hjelp fra en voksenperson. Det klarer etter hvert å gå alene bort til noe det kan støtte seg til (ibid).

Ved ca. et års alder tar barnet ofte sine første skritt, men de er ofte ustøe (Berg, i: Sandseter, Hagen & Moser, 2010, s. 234). Denne gangen kjennetegnes ofte ved at det ikke er noe bevegelse i ryggstølen, noe som gjør at barnets fot settes hardt og flatt ned mot underlaget. Siden bevegelsene er såpass hurtige, kan det ofte hjelpe barnet til å holde balansen mens det tar sine skritt. Fra barnet er to år gammelt begynner gangen å bli mer stødig, og det kan til og med småløpe litt. Balansen begynner å bli forbedret, og når barnet er mellom to og tre år, kan man se en begynnende fotavvikling fra det å gå på hæl til å gå på tå hos barnet (ibid).

Fra barnet er to år gammelt, kan det løpe med mer samordnede bevegelser og en begynnende svevfase og fotavvikling. I tillegg kan man se at barnet begynner å bruke armene sine diagonalt sammen med føttene når det løper. Dette kan bety at barnet får til å bevege armene

og beina samtidig, og at det klarer å ha begge beina oppe fra gulvet når det løper, uten å miste balansen (Berg, i: Sandseter, Hagen & Moser, 2010, s. 234).

Når det gjelder hopping kan barnet, når det er to år gammelt, hoppe med samlede bein under både sats og landing. Etter hvert vil også barnet klare å ha med armene i hoppbevegelsen, på den måten at barnet trekker armene tilbake når det begynner å hoppe, før det fører armene framover igjen under satsen (ibid).

Et viktig kjennetegn på toddleren er at det snur seg etter den lyden det hører, for eksempel etter foreldrenes stemmer. Når det ser en ball rulle forbi, løper barnet etter den, og de har ofte målet klart for seg, nemlig å fange ballen. Dette tilegner de seg gradvis gjennom erfaring, og ved å gjøre det samme om og om igjen. Det lille barnet lærer seg her å avpasse motorikken sin ved hjelp av å se hvor lang avstand det er fra målet, for eksempel ballen, til sin egen kropp (Bader-Johansson, 1991, s. 86).

Fra to- til treårsalderen klarer barnet å kaste og sparke en ball i en bestemt retning, på den måten at det tar et skritt framover både før og etter kastet/sparket, for så å gripe tak i ballen etterpå (Berg, i: Sandseter, Hagen & Moser, 2010, s. 235).

I løpet av småbarnsalderen tilegner barnet seg mange grunnleggende og motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse, fysiske egenskaper, vaner og innsikt i hvordan det kan ivareta sin egen helse og livskvalitet (Rammeplanen, 2011, s. 41). Barn er nemlig kroppslig aktive hele tiden, og på denne måten lærer de å kjenne seg selv og den verden de har rundt seg. Samtidig skaffer de seg ulike erfaringer, kunnskaper og ferdigheter gjennom ulike sanseinntrykk og bevegelse (ibid).

2.5 Hva er fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet er et veldig vidt begrep, som både kan bety arbeid, idrett, mosjon, friluftsliv, lek, trening, trim og kroppsøving. Begrepet fysisk aktivitet defineres ofte som; ``enhver kroppslig bevegelse som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruket utover hvilenivå`` (Fysisk aktivitet og helse, 2000, kortversjon, i: Sigmundsson & Haga, 2004, s. 117).

Når det gjelder fysisk aktivitet i barnehagen, kan det fremme barnets utvikling av grunnleggende motoriske ferdigheter (Fjørtoft, i: Wilhelmsen & Holthe, 2010, s. 121). Disse ferdighetene kan gi barnet mestring over sin egen kropp i ulike miljøer, og på denne måten gjøre at barnet blir i stand til å delta i lek og andre aktiviteter, både i barnehagen og på fritida.

Her har barnehagens personale en viktig oppgave med å legge til rette for at alle barna får en mulighet til å kunne være i fysisk aktivitet og bevegelse, både ute og inne. Det anbefales at alle barn og unge skal være i fysisk aktivitet i minst en time hver dag (Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009, i: Wilhelmsen & Holthe, 2010, s. 121).

For at barna skal kunne være i fysisk aktivitet er det viktig at barnehagens fysiske miljø er utformet på den måten at hvert enkelt barn får gode muligheter for å delta aktivt i lek og andre aktiviteter (Rammeplanen, 2011, s. 22). Her må det da tas hensyn til at barn i ulike aldre og med ulikt ferdighetsnivå skal kunne bruke de samme arealene og lekene. Samtidig er det viktig at personalet vet at de minste barna har stort behov for tumleplass ute og inne, og behov for ro og konsentrasjon i hverdagen (ibid).

Fysisk aktivitet og motorisk utvikling, er to temaer som kan gå litt over i hverandre. Dette er fordi at når barna er i fysisk aktivitet, lærer de seg grunnleggende bevegelser og ferdigheter, som igjen hjelper dem til å lære seg å få kontroll over kroppen sin (Fjørtoft, i: Wilhelmsen & Holthe, 2010, s. 123). Grunnen til dette er at barna hele tiden trener på å mestre og bevege kroppen, alt fra det å løfte hodet til rulling fra mage til rygg, fra å krype og krabbe, og helt til det stadiet hvor barnet klarer å gå. Dette er viktige læringsprosesser for barnas motoriske utvikling, og det er derfor viktig at barnehagens personale gir dem mulighet til å kunne bevege seg i ulike omgivelser (ibid).

For de aller minste, er det lek og samspill som er deres fysiske aktivitet (Løkken, 1996). Her dreier leken seg om en velkjent lekerutine, som kalles Heia-heia-rutinen (ibid). Denne leken består av at barnet løper fra en vegg til en annen, og gjerne ofte i en korridor. Barnet kan vende, og gjøre det samme tilbake igjen. Dette kan det holde på med i en lang stund, og løpingen buldrer og duver fram og tilbake.

Når det gjelder bygging med klosser, kan det å bygge et tårn for så å rive det ned igjen, være et fint bilde på de aller minste barnas aktivitet. For noen barn kan nemlig det å rive ned andre barns oppbyggede tårn se ut til å være like morsomt og gledesfylt som å bygge sitt eget tårn (Sandvik, 2006, s. 26).

Små barns fysiske aktivitet krever stor plass, slik at de får gode muligheter til å bruke kroppen sin og bevege seg rundt omkring i rommet, både ute og inne. De minste barna trenger også å få bevege seg, da det er gjennom fysisk aktivitet de kan få utviklet sine grovmotoriske ferdigheter. På bakgrunn av dette, er det viktig at de voksne i barnehagen legger til rette for

pedagogiske miljøer og materialer som er utfordrende og attraktive nok for barna til å kunne invitere dem til mye, variert og lystbetont fysisk aktivitet, både når de leker alene og sammen med jevnaldrende barn. Gode bevegelsesmiljøer i barnehagen er som regel et godt miljø både for språklig kommunikasjon og samhandling, samt for læring generelt (Moser, i: Sandseter, Hagen & Moser, 2010, s. 148).

De minste barna er den gruppen med barn som øker mest i barnehagene i dag (Jørgensen, i: Sandseter, Hagen & Moser, 2010, s. 247). Når det gjelder disse barnas muligheter for fysisk aktivitet, er det først og fremst formet av barnehagens rutiner. Det kan være at noen barnehager tenker at barnas utetid er mens de sover, men det er ikke slik det skal være. Det er vel så viktig å legge til rette for at de minste barna får muligheten til å drive med fysisk aktivitet ute. Slik som eksempelet om ett-åringen Elin (s. 240), som handler om at hun ikke fikk muligheten til å være ute siden de andre barna var ute mens hun sov, så kan dette vise at de minste barna kan bli utelukket fra å få mulighet for den fysiske aktiviteten og utforskningen som utemiljøet gir dem. Her er det viktig at personalet tar tak og ordner hverdagen slik at de minste barna får komme ut før de skal sove. Det er mange muligheter for å ordne det slik at også de minste skal få leke ute, og de voksne bør her kunne tenke fleksible løsninger (Jørgensen, i: Sandseter, Hagen & Moser, 2010, s. 240 og 247).

3.0 Metode

En metode er et verktøy eller et redskap, som er viktig når man skal gjennomføre en undersøkelse eller et forskningsprosjekt. Det er en fremgangsmåte for å kunne få svar på spørsmål og ny kunnskap innenfor et spesielt felt, og det dreier seg om hvordan man henter inn, organiserer og tolker den informasjonen man får (Larsen, 2007, s. 17).

En metode er her et viktig hjelpemiddel for å kunne svare på problemstillingen min, som er: ``Hvordan legges det til rette for fysisk aktivitet på en småbarnsavdeling med tanke på barnas motoriske utvikling?``

3.1 Valg av metode

For å belyse min problemstilling har jeg valgt kvalitativt forskningsintervju som metode, slik at jeg lettere kan få svar på hvordan de voksne på en småbarnsavdeling arbeider for å legge til rette for fysisk aktivitet. Jeg mente denne metoden var den mest hensiktsmessige, for å få innhentet relevant og verdifull informasjon. Kvalitativ metode er en type metode som

forholder seg til data i form av tekst, lyd og bilde, og som legger vekt på tolkning av de dataene man får via for eksempel intervju og observasjon (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010, s. 99). En kvalitativ metode fanger nemlig opp mening og opplevelse, noe som ikke kan måles eller vises ved hjelp av tall (Dalland, 2012, s. 112).

Det å bruke en kvalitativ metode kan, ifølge Malterud (2003), gjøre at man får vite mer om et menneskes egenskaper, erfaringer, opplevelser, tanker, forventninger, motiver og holdninger. I tillegg er målet med å bruke en kvalitativ metode, ofte forståelse snarere enn forklaring (ibid). Dalland (2012) legger også vekt på metodens evne til å få tak i respondentens egen beskrivelse av den situasjonen som vedkommende befinner seg i (s. 153)

Ifølge Kvale & Brinkmann (2009), skal den som intervjuer og respondenten sammen skape kunnskap. Gjennom denne relasjonen mellom de to partene produseres kunnskapen som kommer ut av intervjuet, og igjen framheves selve intervjuet som et håndverk som bare læres gjennom praksis og øvelse (Kvale & Brinkmann, 2009, i: Dalland, 2012, s. 151).

Når det gjelder mitt valg av intervjuform, valgte jeg å ha et ustrukturt intervju. I denne formen for intervju brukes det som oftest en ferdig formulert intervjuguide, hvor spørsmålene du ønsker å få svar på brukes som en veiledning under intervjuet (Larsen, 2007, s. 83). Underveis kom jeg også på noen oppfølgingsspørsmål som passet til det vi satt og snakket om.

Valget om intervju som metode tok jeg fordi det kan hjelpe meg med å få et innblikk i hvordan personalet i barnehagen tenker når de skal legge til rette for fysisk aktivitet, og også hvordan de velger å gjøre det. Et intervju har nemlig som mål å hente inn kvalitativ kunnskap, som uttrykkes med vanlig språk (Dalland, 2012).

3.2 Intervjuprosessen

Under denne delen kommer flere underpunkter, hvor jeg skriver om mitt valg av respondenter, utformingen av en intervjuguide, hvordan intervjusituasjonen var og hvordan intervjuet foregikk. I tillegg brukte jeg transkripsjon for å få fram den informasjonen jeg hadde fått igjennom intervjuene, slik at jeg på den måten lettere kunne begynne å bearbeide de dataene jeg hadde fått og starte analyse- og drøftingsprosessen. Det å skrive om selve intervjuprosessen kan gi leseren et innblikk i hvordan jeg har arbeidet for å innhente relevant data for å kunne svare på problemstillingen min.

3.2.1 Valg av respondenter

Når det gjelder mitt valg av respondenter, valgte jeg å dra ut i tre forskjellige barnehager og intervju de pedagogiske lederne på småbarnsavdelingene. Jeg valgte å dra ut i både ordinærbarnehager og i en friluftsbarnehage. På denne måten vil jeg kanskje kunne få litt ulike svar på mine spørsmål, da en friluftsbarnehage kan ha helt andre forutsetninger for planlegging og tilrettelegging av fysisk aktivitet enn det en ordinærbarnehage har. Dessuten har hver enkelt barnehage ulike forutsetninger i forhold til det å legge til rette for fysisk aktivitet, noe som kan være viktig å få fram under et intervju.

3.2.2 Utforming av intervjuguide

Med utgangspunkt i problemstillingen, utarbeidet jeg en intervjuguide med spørsmål jeg fant relevante i forhold til det jeg ønsket å få svar på. Spørsmålene omhandlet i grove trekk personalets kunnskap om motorisk utvikling og hvordan de legger til rette for dette. Malterud (2011) påpeker viktigheten av at intervjuguiden ikke blir ustrukturert, samtidig som det er viktig at den ikke er for detaljert. På bakgrunn av dette utarbeidet jeg i hovedsak åpne spørsmål, slik at respondentene fikk mulighet til å utdype sine svar og dele egne erfaringer. Samtidig benyttet jeg meg av noen mer konkrete tillegsspørsmål, for å sikre en rød tråd gjennom intervjuet.

3.2.3 Gjennomføring av intervju

Jeg oppsøkte respondentene og intervjuet dem på arbeidsplassen, etter at jeg i forkant hadde vært i kontakt med dem og avtalt tid for intervjuet.

Under alle intervjuene hadde jeg med meg intervjuguiden, da den ga meg en trygghet under gjennomføringen. Likevel forsøkte jeg å lære den noen lunde utenat, slik at jeg kunne opprettholde en god kontakt med respondenten (Fog, 2004).

3.3 Transkripsjon

Etter gjennomføringen av intervjuene startet jeg arbeidet med transkribering, hvor jeg utformet informasjonen fra båndopptaket til tekst. Hensikten med dette er å strukturere intervjuet, slik at utgangspunktet for analysen blir bedre (Kvale, 1997).

3.4 Analyseprosessen og bearbeidelse av data

Ved bearbeidning av innhentet data/materiale, benyttet jeg meg av analysemetoden systematisk tekstkondensering. Ved denne analysemetoden lette jeg etter essenser eller vesentlige kjennetegn ved de fenomenene jeg har tatt for meg (Malterud, 2011).

Først leste jeg igjennom de transkriberte sidene og dannet meg et helhetsinntrykk av innholdet, før jeg fant frem til temaer som var relevante for min problemstilling. Deretter gikk jeg systematisk igjennom materialet og streket under viktige setninger som var av betydning for min problemstilling, og lagde stikkord av disse. Til slutt lagde jeg en sammenfatning av essensen i hver av de kategoriene jeg hadde tatt utgangspunkt i.

3.5 Metodekritikk

Når man skal gjennomføre et kvalitativt forskningsintervju, er det intervjueren som er selve instrumentet. Det er de utarbeidete spørsmålene i intervjuguiden som legger grunnlaget for respondentens svar, og det er ved hjelp av intervjuerens evne til å oppfatte svarene, ta vare på dem, forstå dem og tolke dem, som er avgjørende for om det man får til svar er til å stole på (Dalland, 2012, s. 151). På bakgrunn av dette betyr forskerens erfaring mye for å kunne beherske metoden. Da jeg ikke har noen tidligere erfaring med denne typen oppgaveskriving, kan dette ha en begrensende virkning på resultatet.

Jeg valgte å skrive oppgaven basert på opplysninger fra tre respondenter, og denne begrensningen av antall respondenter kan være en svakhet for prosjektet mitt. På en annen side kan det også være uheldig med for mange respondenter, da dette kan svekke forskerens muligheter til å gjøre analysearbeidet grundig og systematisk (Malterud, 2011). Siden intervjuet ikke inneholder ferdige svarkategorier som er krysset av, kan det ta lenger tid å behandle dataene i ettertid. Det kan da medføre at det blir et omfattende arbeid å forenkle datamengden, og få klassifisert det materialet du har fått samlet inn. Det kan dermed bli vanskelig å få en oversikt over det man har funnet ut, og ut ifra det kunne sammenligne svarene.

En ulempe med å gjennomføre et kvalitativt intervju, er at folk ikke alltid snakker sant når de blir intervjuet (Larsen, 2007, side 26-27). Det kan være vanskelig for respondenten å være ærlig, da den som intervjuer sitter ansikt til ansikt og kan følge med på alt vedkommende sier

og gjør. Dersom jeg i tillegg til intervju, hadde benyttet meg av observasjon, kunne jeg ha fått bedre innsikt i sammenhengen mellom hva respondentene fortalte og hva de gjør i praksis.

Bruken av intervjuguide kan også ha hindret respondentene i å snakke fritt, da spørsmålene kan hemme dem i å få fram den informasjonen de ønsker.

3.6 Etiske aspekter ved forskningen

Etikken dreier seg om normene for riktig og god livsførsel. Dersom vi mennesker er stilt overfor vanskelige avgjørelser i livet, så skal etikken gi oss veiledning og et grunnlag for vurderinger før vi handler (Dalland, 2012, s. 96).

I en oppgave er det viktig å ivareta etiske hensyn. Derfor fikk jeg i forkant av intervjuet skriftlig godkjenning av å ta opp samtalen på bånd, i form av et samtykkeskjema jeg fikk gitt dem samme dagen som intervjuet ble gjennomført. I tillegg til at jeg i funndelen har anonymisert mine respondenter. Med tanke på at intervjuene skal baseres på at respondentene stiller opp frivillig, har mine tre respondenter sagt seg villig til å bli intervjuet i forkant, ved at jeg har tatt kontakt med dem via e-post, telefon og direkte oppmøte to dager før gjennomføring av intervjuet. På denne måten fikk jeg gitt beskjed om hva intervjuet skulle brukes til, samtidig som jeg fikk gitt dem intervjuguiden i forkant slik at de kunne forberede seg hvis de ønsket det.

Med samtykke fra respondentene, brukte jeg båndopptaker under alle intervjuene. Dette fant jeg hensiktsmessig for å få med meg all den nødvendige informasjonen som respondenten kom med, samtidig som jeg skulle kunne være til stede i samtalen.

I etterkant av intervjuet, brukte jeg transkripsjon for å få fram den informasjonen jeg hadde fått og som skulle brukes i mine funn og resultater. I tillegg ble båndopptakene slettet umiddelbart etter transkripsjon.

Ved gjennomføring og transkribering av et intervju er anonymisering også et viktig etisk aspekt å legge vekt på. For mange er det å få være anonym en forutsetning for å ville delta i en undersøkelse, og på grunn av det er det helt grunnleggende at anonymiteten blir ivaretatt (Dalland, 2012, s. 102). For å forberede informantene på intervjusituasjonen utarbeidet jeg da et informasjonsskriv som gav informantene en grundig forklaring på hva oppgaven gikk ut på. Informasjonsskrivet sendte vi til informantene i forkant av intervjuene. Det er viktig at de som deltar er godt informerte om studiet, slik at de kan gjøre seg opp en mening om de ønsker å

delta eller ikke (Dalland, 2012). Samtykket om å delta i intervjuet ble i denne sammenhengen gitt både skriftlig og muntlig, og alle tre sa seg villig til å delta uten å måtte tenke seg om.

I en slik intervjustudie er det viktig å ivareta informantenes anonymitet og å overholde taushetsplikten. Det vil i enkelte tilfeller være stor fare for gjenkjennelse, og det kreves derfor grundig planlegging for å unngå dette (Malterud, 2011). I studien har jeg fulgt dette ved å unngå å utlevere opplysninger om navn på respondenter og barnehagene, og barnehagene har fått tildelt tallene 1, 2 og 3 i presentasjonen av respondentene. For videre å ivareta respondentenes anonymitet på best mulig måte, ble lydopptakene fra intervjuene slettet etter at transkriberingen var gjennomført.

Gjennom oppgaveprosessen har vi tatt hensyn til disse aspektene ved blant annet å kontrollere og verifisere alt innhold i intervjuene, og ved å gi det muntlige språket en mer skriftlig form.

4.0 Funn/resultater

Når jeg nå skal si noe om funnene og resultatene mine etter å ha vært ute i tre barnehager og gjennomført intervju, velger jeg å plukke ut de viktigste spørsmålene fra intervjuguiden, altså de spørsmålene jeg mener kommer til å svare best på problemstillingen. Deretter kommer jeg til å sammenfatte svarene fra de tre pedagogiske lederne på hvert enkelt spørsmål. Grunnen til dette er at noen av svarene er ganske like, samtidig som svarene også går litt over i hverandre. Først og fremst ønsker jeg å si litt om de barnehagene jeg har vært i og gjennomført intervju.

4.1 Presentasjon av respondenter

Barnehage 1 er en natur- og friluftsbarnehage, som har fokus på idrettslek og friluftaktiviteter. Respondenten min er en pedagogisk leder på småbarnsavdeling, som har plass til 14 barn i alderen 1-3 år. Respondenten min er pedagogisk leder på småbarnsavdelingen og har med det god erfaring med hvordan man kan legge til rette for fysisk aktivitet på en småbarnsavdeling. Siden barnehagen har fokus på idrettslek, er dette noe som det arbeides med på denne avdelingen.

Barnehage 2 er en ordinærbarnehage, som har en småbarnsgruppe med plass til 18 barn i alderen 10 måneder til 3 år. Respondenten min er pedagogisk leder på småbarnsavdelingen, og hun har med det god erfaring med å legge til rette for fysisk aktivitet og motorisk utvikling, da lek og aktivitet foregår naturlig i hverdagen.

Barnehage 3 er også en ordinærbarnehage. Denne barnehagen er opptatt av kunst og kultur, og særlig musikk har en naturlig plass i hverdagen. Barnehagen har ni avdelinger, fordelt på to lokaler. Barnehagen har bare plass til barn i alderen 1-3 år, og det er ca. 10 barn på hver avdeling. Respondenten min er en pedagogisk leder for småbarn, og hun har dermed god erfaring med det å legge til rette for fysisk aktivitet og motorisk utvikling.

4.1.1 Kompetanse

Småbarnsavdelingene består av en-to pedagogiske ledere, en eller flere assistenter og en barne- og ungdomsarbeider. Sammen har de tilegnet seg mye kunnskap om hvordan de kan arbeide, for å legge til rette for fysisk aktivitet med tanke på barnas motoriske utvikling.

På spørsmål om hva respondentene først og fremst tenker på når de hører begrepet motorisk utvikling, fortalte de at den motoriske utviklingen starter helt i fra fødselen av. Det handler om at barnets reflekser utvikler seg til å bli viljestyrte bevegelser, noe som er basert på erfaringer. Når det derimot gjelder motorisk utvikling i et barnehageperspektiv, handler det om å stimulere og å la barna få bruke kroppen sin, slik at de på denne måten får utviklet viljestyrte bevegelser gjennom sin fysiske aktivitet. Det er derfor viktig å legge til rette for at barna får brukt ulike kroppsdeler og ulike bevegelsesmønstre, for at de skal få den nødvendige erfaringen for å kunne tilegne seg viljestyrte bevegelser. Samtidig er motorisk utvikling evnen til å kunne bruke kroppen sin, og at man er bevisst på hvordan man bruker kroppen, armer, og føtter. Det handler om å kunne mestre å bruke kroppen, både når det gjelder finmotoriske og grovmotoriske bevegelser. Hvordan barnet bruker kroppen sin foregår i takt med at det vokser, og i forhold til hvordan det mestrer ulike motoriske utfordringer, ut ifra hvor det er i alder, utviklingsnivå og funksjonsevne. I tillegg er det å kunne røre på seg med på å styrke barnets fysiske helse, fordi det å kunne løpe, være selvstendig og at det klarer å bevege seg rundt i rommet, er en helsegevinst. Det handler da mye om kroppen deres og om hvor langt det har kommet i utviklingen.

Med tanke på hva som er motorisk utvikling for de aller minste, får jeg til svar fra respondentene at det er alt. Først og fremst er det viktig med sansestimuli og stimulerte bevegelser, for at barna skal kunne utvikle viljestyrte bevegelser. Her må alt sees ut ifra hvert enkelt barns alder og utviklingsnivå, og stimuleringen må gjøres ut ifra barnets ståsted. Samtidig handler det om at barna skal lære seg til å gå fra å sitte til å krype, krabbe og gå, som for eksempel lære seg å gå uten å trenge støtte fra en voksenperson. Det er viktig å se barnets utvikling, for eksempel til de som krabber, at de klarer å gå innen de er 18 måneder. Dersom

de ikke gjør det, er det viktig at de voksne er observante og arbeider for å sikre barnets utvikling på det området. Her er det viktig at personalet møter barnas utfordringer, ut ifra hvor de er med tanke på deres alder og forutsetninger.

På spørsmål om hva som er viktig å tenke på i barnehagen med tanke på barns motoriske utvikling, svarte respondentene at det først og fremst er viktig å legge til rette for at barna skal få oppleve mestring i det de gjør, altså bevegelsesfrihet, lek, lystbetont bevegelse for alle og ikke minst trygghet. På denne måten kan alle barna få lyst til og tørre å bevege seg, både inne og ute. Det er veldig viktig å ha god plass, slik at det ikke er altfor mange barn på en og samme plass, noe som kan hemme dem i leken deres. Samtidig er det viktig med god gulvplass, fordi det er på gulvet barna oftest er. Det å ha ulike typer underlag, som for eksempel å ha matter, noen puter, klosser, noe de kan krype oppå og under, og ha ulike apparater som både er høyt og lavt. For at barna skal kunne oppleve motorisk utvikling, må de voksne i barnehagen motivere barna til å være i fysisk aktivitet og la dem få prøve selv og gi dem utfordringer i forhold til deres alder og utviklingsnivå. Barna må få lov til å røre på seg, og det er viktig å skyve dem fremover i utviklingen. De voksne skal være til stede i hverdagen og passe på, men allikevel er det viktig at de får lov til og tid til å prøve ting selv, i stedet for at de voksne hele tiden gjør ting for dem. Her må de voksne selvfølgelig se an hva barna kan og at de får gjøre ting som de behersker, som for eksempel kle på seg selv og smøre på brødiskiva si selv. En 1-åring klarer kanskje ikke å kle på seg selv som det en 2- og 3-åring klarer, så her må personalet se på hvor barna er i utviklingen, hvor mye de forstår og hva dem rett og slett behersker av ferdigheter, både finmotorisk og grovmotorisk.

4.1.2 Tilrettelegging

Respondentene forteller her videre hvordan de arbeider med tilrettelegging av fysisk aktivitet, og det sies at de bruker mange forskjellige apparater og at de igjennom det fokuserer på å ta av barna tunge klær, som for eksempel dongeribuxsa. I stedet for velger de å la barna få lov til å leke i strømpebuksa. Hadde det vært opp til respondentene hadde barna også fått lov til å leke inne uten å måtte bruke sokker, men det har dem ikke lov til på grunn av brannsikkerheten. Dette begrunnes med at det å leke og utfolde seg i fysisk aktivitet kan være enklere for barna dersom de ikke trenger å ha på seg sokker og sko, noe som igjen kan påvirke deres motoriske utvikling.

Ellers legges det til rette for masse aktiviteter, som for eksempel at de har egen ribbevegg, klatrevegger og puterom. Før hadde de også ringer som barna kunne leke med. I tillegg

forteller respondentene at de har et såpass stort areal som gjør det mulig for barna å bevege seg, ved at diverse hyller og bord står inntil veggen inne på avdelingen, slik at barna har stor plass å boltre seg på. Det at de driver mye med musikk kan også være en fin måte å utvikle barnas motoriske ferdigheter på.

Ute legger de til rette for skiaktiviteter, hvor også 2-åringene er med på ski, ulike akeaktiviteter, sykling, de har en sklie, to bakker, en tunnel som barna kan krabbe igjennom, samt stor plass rundt hele barnehagen som barna kan leke og utfolde seg på.

Samtidig er personalet veldig anerkjennende overfor barna og deres vilje og glede i å utfolde seg i fysisk aktivitet, og de har derfor et stort fokus på det i barnehagen.

På spørsmålet om hva respondentene synes er viktig å tenke på under tilretteleggingen, svarer de at det først og fremst er viktig å skape trygghet for barna, ta utgangspunkt i hvor barna er i utviklingen, samt det at barna får oppleve mestring. Det er det de synes er aller viktigst med tanke på det å legge til rette for fysisk aktivitet. Det fortelles videre at man selvfølgelig kan ha funksjonshemmede barn på avdelingen, noe som ikke er et hinder. Da er det bare å legge til rette ut i fra det funksjonshemmede barnets ståsted.

Videre kommer et spørsmål om hva som er forskjell på tilretteleggingen av fysisk aktivitet for småbarn, kontra storbarn. Her forteller de at mye av forskjellen handler om hvor langt barna er kommet i utviklingen, i forhold til øye-hånd- og øye-fot-koordinasjon, balanse og ikke minst barnas lyst til å ville være i fysisk aktivitet. Det er derfor viktig å legge til rette for aktiviteter som er lystbetonte og gir bevegelsesglede. Samtidig skal ingen av barna tvinges til å delta og alle skal utfordres ut ifra sitt eget mestringsnivå, slik at alle har noe å strekke seg etter. Deretter sier hun at det viktigste er at aktivitetene ikke er for vanskelige for barna, slik at alle får oppleve mestringsfølelse. Forskjellen på tilretteleggingen handler her mye om hvor barna er i utviklingen. En to-åring kan for eksempel være bedre eller like godt utviklet som en fire-åring, dersom denne fire-åringen har utviklingsvansker når det gjelder motorikken. Men normalt sett er de største barna, gjennomsnittlig, bedre utviklet og har større muligheter for å gå lengre på ski, bedre utholdenhet, de har kommet lengre i utviklingen sin, enn det de minste barna har.

Hos de minste barna står grovmotorikken mest i fokus, nemlig de store bevegelsene. Mens for de større barna kan man begynne å tenke litt mer på de finmotoriske ferdighetene, altså det med å lære dem å bruke pinsettgrep når de skriver og tegner og lære dem å bruke kniven sin

riktig vei. De minste barna trenger også større plass til å utfolde seg, i forhold til de store barna som kan sitte rolig med puslespill over litt lengre tid. For de største barna kan det være mer forventninger til at de skal klare å sitte mer i ro over en periode, fordi de snart skal over i skolen, mens for de minste handler leken deres for det meste om det å bevege seg mest mulig rundt i rommet og utforske og se. Samtidig mister de små fokuset sitt ganske fort, og er i bevegelse så å si hele tiden.

Storbarna behersker mye mer enn det de minste gjør, og det trengs å skapes mer trygghet for de minste enn det gjør for de største. De største klarer det meste selv, mens de minste trenger mer assistanse i forhold til det som skal gjøres, for eksempel påkledning og under måltid. Storbarna må veiledes og hjelpes med ting de også, men ikke i så stor grad som de minste. Det er viktig å la de store få være litt for seg selv også, og at de voksne gir dem tillit i forhold til å la dem få gjøre ting selv. De store trenger å være selvstendig, i motsetning til de små som trenger mer hjelp til å gjøre ting.

På spørsmål om hvorfor det er viktig å legge til rette for motorisk utvikling, får jeg til svar at motorisk utvikling ligger til grunn for all utvikling. Det å skape den motoriske utviklingen i en tidlig fase av livet er blant annet med på å stimulere barnets språk, noe som er kjempeviktig i forhold til barnets helhetlige utvikling. Samtidig er det viktig å legge til rette for motorisk utvikling for at barna skal kunne mestre å bruke kroppen sin. De voksne snakker mye om hvor øynene er og hvor nesen er sammen med barna, for at de på denne måten skal klare å finne fram til det selv etter hvert. Det å bli kjent med og få erfaringer med å bruke kroppen sin er her kjempeviktig for barnets videre motoriske utvikling. I tillegg er det viktig at tilretteleggingen handler om å skape mestringsfølelse i forhold til barnets alder og utviklingsnivå, og da handler det mye om at barnet skal beherske og utføre forskjellige oppgaver og aktiviteter. Det er derfor viktig å gi barna utfordringer ut ifra deres alder og ståsted, for at barnet skal kunne utvikle sine motoriske ferdigheter.

4.1.3 Motorisk stimulering

Når det gjelder den motoriske stimuleringen velger jeg å ha fokus på tre spørsmål fra intervjuguiden, da det er de spørsmålene som svarer best på det.

På spørsmål om på hvilke måter respondentene tror at barna eventuelt har større forutsetninger til å få en god motorisk utvikling i en ordinærbarnehage, kontra i en

friluftsbarnhage, får jeg til svar at det først og fremst spørres hva den ordinære barnhagen har fokus på. Begrepet ordinærbarnehage er veldig vidt, fordi det også kan være en barnhage som for eksempel har sanserom, klatrevegger inne, og som har mange ulike elementer innendørs som gjør det mulig for personalet å legge til rette for bevegelse. I en ordinærbarnehage er det dessuten veldig viktig å legge til rette for aktiviteter kontinuerlig, mens i en friluftsbarnhage er det hele tiden mange naturlige utfordringselementer til stede, i forhold til ujevnt underlag, klatring og mye større aktivitetsmuligheter der.

Med tanke på barna i en friluftsbarnhage, blir nok dem veldig gode motorisk, fordi de hele tiden har gode muligheter til å være mye ute, og det blir kanskje lagt mer til rette for fysisk aktivitet der enn i en ordinær barnhage. Og spesielt grovmotorisk er nok barna i en friluftsbarnhage kjempegode. De minste barna, derimot, kan også få mye utbytte av å være ute, men respondentenes erfaringer er her at når de små barna får på seg mye klær, både ullklær og den store dressen, samt sko som klemmer rundt ankelen, kan det hemme dem litt i bevegelsen. Inne får de minste barna beveget seg mer, fordi de der har mindre klær på seg, og da har de bedre muligheter til å bevege seg.

I en friluftsbarnhage er barna ute stort sett hele tiden, hvor det er veldig mye fokus på det med å være ute og røre på seg, og det å bruke naturen som lekeplass. I en ordinærbarnehage kan det ofte være sånn at barna er mer inne, men at de kanskje er ute i et par timer om dagen. Da er inneaktiviteter veldig sentralt, og det med å lære er ofte en balansegang mellom det å være i fysisk aktivitet og det å være rolig, noe som kan være en utfordring for barna i en friluftsbarnhage. Grunnen til dette kan være at de barna som er vant med å være mye ute og i fysisk aktivitet hele tiden kan ha større vanskeligheter med å roe seg ned igjen.

Men om barna i en ordinærbarnehage har større forutsetninger kan være vanskelig å svare på. Det kan komme helt an på barnhagen og hvor mye fokus den har på fysisk aktivitet og motorisk utvikling, og også hvor viktig barnhagens personale synes det er. Her er de voksnes holdninger utrolig viktig, og at barna får lov til å prøve ulike ting og aktiviteter selv, før de eventuelt får hjelp.

Når det gjelder spørsmålet om hvilke rammefaktorer og rammebetingelser som er tatt hensyn til på småbarnsavdelingen med tanke på barnas fysiske utvikling, er det igjen viktig å tenke på hvert enkelt barns utviklingsnivå, og hvordan man som voksen kan gi dem mulighet til å være i fysisk aktivitet. Her er det da lurt og ikke ha for mange gjenstander på gulvet, ikke for mange leker som står i vegen for barnas bevegelse, og la barna få lov til å bevege seg. Det er

viktig å skape trygghet og sikkerhet for barna både ute og inne, hvor barna får utfordringer som er tilpasset deres alder og forutsetninger. Ellers forteller respondentene at barnehagen har mange baller, fotballmål, sykkelsti og akebakker, som gjør det mulig for barna å bevege seg rundt omkring, også i uteområdet. Ellers brukes Rammeplanen aktivt blant personalet, hvor både bevegelse og helse er et viktig punkt. I periodeplanene skrives det om barnehagens forhold til fysisk aktivitet, hva som gjøres og hva som tenkes at skal gjøres ute for å bidra til barnas fysiske utvikling.

Med tanke på de rammefaktorene og rammebetingelsene på småbarnsavdelingen er det viktig at barna har stor plass å bevege seg på, fordi de er tumlere og trenger plass til å gå rundt og utforske. Det er ikke å ha noen stoler og bord som står i veien for bevegelse er viktig, noe respondentene sier at de legger til rette for. Inne på avdelingene er det ting som barna kan klatre oppå og over, en sklie hvor barna kan klatre og skli på, det finnes matter, og ellers ulike kasser som barna kan krype oppi og ut igjen, noe som gjør at barna kan få bruke kroppen sin.

5.0 Drøfting

Alle barn er unike. Et barn er et menneske som har helt individuelle forutsetninger for sin egen vekst og utvikling. Noen barn utvikler seg i tråd med det alderstypiske, mens andre trenger lenger tid på å utvikle seg. Mens noen barn har medfødte gener som gjør dem i stand til å bli mestere i å gå på ski, kaste ball eller klatre i trær, er andre barn utstyrt med mindre gener i forhold til motorikk og motorisk utvikling. Men disse barna kan da ha evner på andre områder (Berg & Kippe, 2006, s. 79).

I min undersøkelse ønsker jeg å finne ut om hvordan tre valgte barnehager legger til rette for fysisk aktivitet med tanke på de minste barnas motoriske utvikling. Jeg velger da å ta utgangspunkt i spørsmålene om tilrettelegging, siden de svarer best på min problemstilling.

Hva er viktig i barnehagen med tanke på barns motoriske utvikling?

Det kan være mye som er viktig å tenke på i barnehagen når det gjelder barns motoriske utvikling. For det første kunne respondentene fortelle meg at det er viktig å legge til rette for aktiviteter som gjør det lettere for barnet og oppleve mestring, samt glede i det å bevege seg, lek, aktiviteten skal være lystbetont og foregå i trygge omgivelser. Motorikk handler nemlig om menneskers evne til å styre eller bevege kroppen sin i aktuelle bevegelsesløsninger (Berg & Kippe, 2006, s. 45). Så det å oppleve mestring i det som foregår av fysisk aktivitet, kan gjøre at barnet får lyst til og tørr å bevege seg.

For det andre er respondentene opptatt av at det å ha stor gulvplass og ikke ha for mange leker og gjenstander liggende på gulvet, kan gjøre at barnets lek og bevegelse ikke blir hemmet. Grunnen til dette er at de minste barna stort sett er på gulvet når de leker og er i fysisk aktivitet, samtidig som at småbarnas reflekser enda ikke er blitt utviklet til å bli viljestyrte bevegelser. Det lille barnet er nemlig alltid i bevegelse på en eller annen måte, både i barnets individuelle lek og væremåte og når det er sammen med andre barn (Løkken, 1996, s. 20). På denne måten kan alle barna få lyst til og tørre å bevege seg, både inne og ute. Det er veldig viktig å ha god plass, slik at det ikke er altfor mange barn på en og samme plass, noe som kan hemme dem i leken deres. Samtidig synes de at det er viktig med god gulvplass, fordi det er på gulvet barna oftest er. Her legger de vekt på det å ha ulike typer underlag, som for eksempel matter, noen puter, klosser, noe som barna kan krype oppå og under, og ha ulike apparater som både er høyt og lavt. For at barna skal kunne være i fysisk aktivitet er det nemlig viktig at barnehagens fysiske miljø er utformet på den måten at hvert enkelt barn får gode muligheter for å delta aktivt i lek og andre aktiviteter (Rammeplanen, 2011, s. 22). Her må det tas hensyn til at barn i ulike aldre og med ulikt ferdighetsnivå skal kunne bruke de samme arealene og lekene. Samtidig er det viktig at personalet vet at de minste barna har stort behov for tumleplass ute og inne, og behov for ro og konsentrasjon i hverdagen (ibid).

For at barnet stadig skal kunne oppleve motorisk utvikling, forteller respondentene at personalet hele tiden må være til stede og motivere barna til å være i bevegelse. Samtidig må barnet få lov til å prøve ting selv, for eksempel klatre opp på stellebordet selv, spise selv og klatre opp i stolen sin på egen hånd. Dette handler om at personalet må gi barna utfordringer gjennom hele dagen for at de skal kunne utvikle sine motoriske ferdigheter. Det som er viktig å tenke på her er da at de utfordringene som barnet får er tilpasset dets alder og ståsted i utviklingen. Ifølge mine respondenter må de voksne her selvfølgelig se an hva barna kan og at de får gjøre ting som de behersker, som for eksempel kle på seg selv og smøre på brødskiva si selv. En 1-åring klarer kanskje ikke å kle på seg selv som det en 2- og 3-åring klarer, så her må personalet se på hvor barna er i utviklingen, hvor mye de forstår og hva dem rett og slett behersker av ferdigheter, både finmotorisk og grovmotorisk. Motorisk utvikling kan nemlig defineres som ``endring i motorisk atferd over tid`` (Sigmundsson & Pedersen, 2000, s. 15).

Barnets motorikk er i stadig endring og utvikling, fordi barnet utvikler seg gjennom hele livet. Denne stadige utviklingen kan skyldes at barnet hver eneste dag møter på nye og krevende oppgaver som skal løses (Berg & Kippe, 2006, s. 46). Dette er noe respondentene la stor vekt på i sine forklaringer, da de i stor grad mente at barnet må få lov til å røre på seg, og at det

derfor er svært viktig at personalet bidrar med å skyve det fremover i utviklingen. De forklarte også at de la stor vekt på at barna hele tiden skulle få øve seg på å mestre de utfordringene som det står ovenfor i hverdagen, slik at motorikken kunne utvikles på best mulig måte.

Hvordan legger barnehagene til rette for fysisk aktivitet, både ute og inne, på småbarnsavdelingen?

Siden alle kroppslige aktiviteter handler om motorikk og motorisk utvikling, kan det at personalet arbeider med å legge til rette for fysisk aktivitet bidra til at hvert enkelt barn utvikler sine ferdigheter. Dette gjelder både finmotorisk og grovmotorisk. Det er derfor viktig at personalet i barnehagen arbeider med tilrettelegging, og at de viser interesse for og la barna få prøve seg fram og prøve å gjøre ting selv i hverdagen, i stedet for at personalet på avdelingen hele tiden gjør ting for dem. Her kunne mine respondenter fortelle meg at det legges til rette for mye fysisk aktivitet på småbarnsavdelingene, ved hjelp av å bruke ulike apparater, og at de igjennom det fokuserer på det å ta av barna de tunge klærne og heller la dem få lov til å løpe i strømpebuksa. I tillegg hadde de med glede latt barna også få løpe uten sokker, men det har de ikke lov til på grunn av brannsikkerheten. Det å ville la barna få lov til å leke uten å ha på seg tunge klær, begrunnes med at det å kunne leke og utfolde seg i fysisk aktivitet kan være enklere for barna dersom de ikke trenger å ha på seg så mye klær og sko, noe som igjen kan påvirke deres motoriske utvikling. Samtidig kan det å ha mindre klær på seg, gjøre at barnas bevegelser blir bedre utviklet og at deres lek gjør det mer mulig for barna å lære ulike ferdigheter. Når det gjelder de minste barnas motorikk, er det lek som er den dominerende aktiviteten for deres motoriske utvikling. Det er fordi at igjennom leken kan barnas kropp og deres evne til bevegelse utvikles på en naturlig måte, siden leken er en stor og naturlig del av barnas hverdag (Berg & Kippe, 2006, s. 43).

Det å teste barna og la dem møte utfordringer i hverdagen er viktig for at barna skal oppleve motorisk utvikling. På en annen side er det viktig at utfordringene ikke blir altfor store, og at de fysiske aktivitetene som blir lagt til rette for sees ut ifra hvert enkelt barns alder og ståsted i utviklingen. Foruten om lek, legger barnehagene også til rette for at barna kan bruke avdelingens egen ribbevegg, klatrevegg og puterom, hvor barna får øvd seg på å klatre. I tillegg kan puterommet brukes til mange ulike aktiviteter, som for eksempel dansing, basing i putene og hinderløype. Dette er fysiske aktiviteter som blir brukt i barnehagen, ifølge mine respondenter. Og alle de tre barnehagene legger vekt på å ha et stort areal som barna kan leke og utfolde seg på. Mine respondenter kunne fortelle meg at små barns fysiske aktivitet krever

nemlig stor plass, slik at dem får gode muligheter til å bruke kroppen sin og bevege seg rundt omkring i rommet. Gode bevegelsesmiljøer er som regel et godt miljø både for språklig kommunikasjon og samhandling, samt læring generelt (Moser, i: Sandseter, Hagen & Moser, 2010, s. 148). Ute, derimot, legger barnehagene til rette for ulike skiaktiviteter, også for de minste, aking, sykling, de har sklier, flere bakker, en tunnel som barna kan krabbe igjennom, samt et stort uteområde som barna kan leke og utfolde seg på. Det å legge til rette for ulike aktiviteter både ute og inne, kan i tillegg hjelpe personalet med å se hva slags utfordringer hvert enkelt barn har og hva slags ting og aktiviteter de mestrer. På denne måten kan det være enklere for personalet på avdelingen og arbeide med barnas utfordringer, slik at de etter hvert begynner å mestre det som foregår i løpet av hverdagen i barnehagen. Det er nemlig svært viktig at barnet opplever mestringsfølelse for at det skal kunne utvikle sine motoriske ferdigheter på best mulig måte. Samtidig får jeg vite av mine respondenter at barnehagens personale er veldig anerkjennende overfor barna og deres vilje og glede i å utfolde seg i fysisk aktivitet, og de har derfor et stort fokus på det i barnehagen.

Hvorfor er det viktig å legge til rette for motorisk utvikling?

Her kan mine respondenter fortelle meg at motorisk utvikling ligger til grunn for all utvikling. Det å skape den motoriske utviklingen i en tidlig fase av barnets liv er blant annet med på å stimulere språket, noe som igjen har en veldig viktig betydning for et barns helhetlige utvikling. Ifølge Ahlmann (2002) er nemlig barnets første leveår en viktig betydning for barnets videre motoriske utvikling, både når det gjelder grov- og finmotorikk. Og det er ikke i noen annen fase at den motoriske utviklingen foregår så raskt som den gjør i det første leveåret (Audrey van der Meer, i: Sandseter, Hagen & Moser, 2010, s. 129). I tillegg kan det å legge til rette for motorisk utvikling i barnehagen være viktig for at barna skal kunne mestre å bruke kroppen sin. Samtidig er det viktig at denne tilretteleggingen hele tiden handler om at barnet skal oppleve en mestringsfølelse i forhold til dets alder og utviklingsnivå, og det at barnet skal lære seg å beherske og utføre ulike aktiviteter og oppgaver. Å skape trygghet er derfor en svært viktig oppgave for personalet, slik at hvert enkelt barn føler seg trygg til enhver tid. Ellers kan det komme til å gå utover både barnets læring og dermed også den motoriske utviklingen. Ifølge Rothle (2005) sies det at dersom de voksne hele tiden er fysisk til stede og psykisk tilgjengelige, kan det gjøre at barna får lyst til å leke. De yngste barna i barnehagen er nemlig mer avhengig av å ha kontakt med voksne enn det de store barna har, for å kunne oppleve det å leke ute som trygt (Haugen, Løkken & Rothle, 2005, I: Sandseter, Hagen & Moser, 2010, s. 338). Siden lek er barnas måte å lære på, er det viktig for dets

utvikling at det føler at det alltid har voksne rundt seg, som kan støtte og hjelpe det hvis det trenger hjelp, enten det gjelder i lek eller i andre hverdagsaktiviteter. Dette er også erfaringer og punkter som respondentene trekker frem: At de minste barna kan trenge litt mer hjelp og støtte i løpet av hverdagen enn det de største barna gjør. Mine respondenter kunne her fortelle meg at de minste barna kan trenge litt mer hjelp og støtte i løpet av hverdagen, enn det de største barna gjør. Mens de største kan ferdes litt mer rundt omkring på egen hånd, kan de minste være mer avhengige av trygghet og støtte av en voksenperson for å få lyst til å leke og utfolde seg. De største barna trenger hjelp og veiledning de også, men ikke i så stor grad som de minste. Respondentene sier at de velger å la de store barna være litt mer for seg selv, fordi de trenger å øve seg på å bli mer selvstendige i leken, mens når det gjelder de små fokuseres det mye på trygghet og nærhet. De forteller videre at dette gjelder både inne og ute. Ute kan det også være mer nødvendig med støtte, da det kan være utrygt for de minste og ferdes ute i et stort uteområde med mange store og litt ukjente barn. På de tre barnehagenes småbarnsavdelinger er det dessuten tatt hensyn til hvert enkelt barns utviklingsnivå og hvordan personalet på best mulig måte kan gi de minste barna mulighet til å være i fysisk aktivitet. Det å bevege seg er nemlig helt naturlig for barnas utvikling, og det er derfor viktig at barnehagens personale gir dem mulighet til å kunne bevege seg i ulike omgivelser (Fjørtoft, i: Wilhelmsen & Holthe, 2010, s. 123).

På bakgrunn av disse momentene har derfor personalet en viktig rolle i de minste barnas lek, da det å føle trygghet og føle at det kan gå til en voksen hvis det trenger hjelp, kan gjøre at barnet ønsker å drive med fysisk aktivitet sammen med jevnaldrende barn. Personalets rolle er nemlig det å være aktivt til stede sammen med barna, både ute og inne, og det er viktig at de støtter barna i deres fysiske aktivitet. Grunnen til dette er at den fysiske aktiviteten spiller en svært viktig rolle for barnas motoriske utvikling, og denne motoriske utviklingen er også viktig for at barna skal få kunne oppleve en kroppslig forståelse av seg selv som individer og de omgivelsene som er rundt dem (Storli, i: Sandseter, Hagen & Moser, 2010, s. 340).

Allikevel skal ikke personalet være for tett på barnet, slik at det ikke får muligheten til å leke og utforske ting på egen hånd. Dette kan være med på å svekke barnets utvikling på den måten at det ikke får testet sine grenser og møtt utfordringer som det kan stå overfor. Ifølge Berg & Kippe (2006) er lek den dominerende aktiviteten når det gjelder de aller minste barnas motorikk og motoriske utvikling. Grunnen til dette er at barna igjennom leken kan utvikle sin kropp og sin evne til bevegelse på en naturlig måte, siden leken er en stor og naturlig del av barnas hverdag. I barnas lek kan det ofte være de grovmotoriske ferdighetene som er i

sentrum, og da handler det stort sett om å gå rundt i rommet og utforske og bevege seg fra sted til sted. Leken kan gi barnet mange forskjellige utfordringer, samtidig som den kan hjelpe barnet og mestre ulike ferdigheter. Disse ferdighetene kan for eksempel være å lære seg å gå og løpe i ulendt terreng ute, samtidig som å kunne bevege seg og komme seg fram mellom ulike gjenstander som finnes inne på avdelingen. For at hvert enkelt barn skal kunne bevege seg er det derfor viktig at personalet arbeider med sine holdninger i forhold til hva slags utstyr som finnes og hvor utstyret plasseres inne på avdelingen. Her kan det og ikke ha for mange gjenstander liggende på gulvet gjøre at det blir enklere for barnet å komme seg framover. På en annen side kan gjenstander på gulvet gi barnet en ekstra utfordring, på den måten at det må krabbe eller gå over dem for å komme seg fram. Her kan barnet da få en mulighet til å øve på og mestre en motorisk ferdighet, som igjen kan hjelpe barnet til å utvikle motorikken sin. I løpet av småbarnsalderen tilegner barnet seg mange grunnleggende motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse, fysiske egenskaper, vaner og innsikt i hvordan det kan ivareta sin egen helse og livskvalitet (Rammeplanen, 2011, s. 41). Barn er nemlig kroppslig aktive hele tiden, og på denne måten lærer de å kjenne seg selv og den verden de har rundt seg. Samtidig skaffer de seg ulike erfaringer, kunnskaper og ferdigheter gjennom ulike sanseinntrykk og bevegelse (ibid).

Hva er viktig å tenke på under tilretteleggingen av fysisk aktivitet?

For å kunne legge til rette for fysisk aktivitet for barna i barnehagen, kunne mine respondenter fortelle meg at det først og fremst er viktig å skape trygghet for barna. Og for det andre er det viktig å vite hvor hvert enkelt barn er i utviklingen sin, slik at det ikke blir altfor vanskelig for barnet og mestre dem. På den annen side er utfordringer veldig bra for deres motoriske stimulering og utvikling, da det å lære seg å mestre dem kan være med og bidra til at dem utvikler seg. Videre fikk jeg vite at motorisk utvikling i et barnehageperspektiv handler om å stimulere og å la barna få bruke kroppen sin, slik at de på denne måten får utviklet viljestyrte bevegelser gjennom sin fysiske aktivitet. Mine respondenter sa at det derfor er viktig å legge til rette for at barna får brukt ulike kroppsdeler og ulike bevegelsesmønstre, for at de skal få den nødvendige erfaringen for å kunne tilegne seg viljestyrte bevegelser. Motorikk beskrives nemlig som vår evne til å styre eller bruke kroppen i alle aktuelle bevegelsesløsninger (Berg & Kippe, 2006, s. 45). Det er nettopp ved hjelp av å øve på de ulike bevegelsene hele tiden at barnet kan oppleve motorisk læring. Barnets motorikk kan stadig endres og utvikles, fordi barnet utvikler seg gjennom hele livet. Grunnen til dette kan være at barnet hver eneste dag møter på nye og krevende oppgaver som trenger å løses (ibid), noe som kan gjøre at barnet

må arbeide og prøve enda hardere for å klare å mestre de ulike kroppslige utfordringene som det møter i hverdagen. Barn er nemlig kroppslig aktive og de uttrykker seg gjerne mye gjennom kroppen (Rammeplanen, 2011, s. 41).

Når det gjelder mine to hypoteser i begynnelsen av oppgaven, handlet den ene om at personalet på en småbarnsavdeling legger til rette for fysisk aktivitet gjennom å benytte seg av ulike aktiviteter i løpet av hverdagen. Ut ifra de funnene jeg har fått ved hjelp av og intervjuer tre pedagogiske ledere, har jeg funnet ut at det stemmer godt med mine antagelser. Samtidig som at det er utrolig viktig å legge til rette for fysisk aktivitet og bevegelse for barna, kan det også være enkelt å gjøre det. Barn er alltid i bevegelse, noe som også er viktig for deres motorikk og motoriske utvikling. I tillegg er motorikk et begrep som brukes mye i det daglige, og det har mye med bevegelse å gjøre. Og siden det ikke bare handler om idrett, men også om hverdagslige bevegelser, kan det være et begrep det snakkes mye om i barnehagen med tanke på at de minste barna skal lære seg å krype, krabbe, gå, og etter hvert kle på seg og smøre på maten sin selv (Berg & Kippe, 2006, s. 43). Dessuten kan det å legge til rette for fysisk aktivitet i hverdagen bidra til at de små barna utvikler sine kroppslige bevegelser, som å lære seg å komme seg bort fra krabbingen til det å begynne å gå. På spørsmål om hva som er motorisk utvikling hos de minste, får jeg først til svar fra mine respondenter at det er alt. Deretter kommer det fram at det først og fremst er viktig med sansestimuli og stimulerte bevegelser, for at barna etter hvert skal kunne utvikle viljestyrte bevegelser. Her må alt sees ut ifra hvert enkelt barns alder og utviklingsnivå, og stimuleringen må gjøres ut ifra barnets ståsted. Samtidig handler det om at barna skal lære seg til å gå fra å sitte til å krype, krabbe og gå, som for eksempel lære seg å gå uten å trenge støtte fra en voksenperson. Med tanke på det å legge til rette for fysisk aktivitet i barnehagen kan det fremme det lille barnets utvikling av motoriske ferdigheter, ved at disse ferdighetene kan gjøre at barnet opplever mestring over sin egen kropp i ulike miljøer. Igjen vil det gjøre at barnet blir i stand til å delta i lek og aktivitet sammen med jevnaldrende barn (Fjørtoft, i: Wilhelmsen & Holthe, 2010, s. 121).

Min andre hypotese handler derimot om at personalet på småbarnsavdelingene benytter mye av tiden utendørs, for å sikre bedre muligheter for fysisk aktivitet og motorisk utvikling. Ut ifra intervjuene med mine tre respondenter har jeg når det gjelder dette funnet ut at dette også stemmer bra i forhold til mine antagelser. Respondentene kunne fortelle meg at de er ute hver dag, uansett vær. Med tanke på de minste varierer det hvor lenge de er ute, men de er ute en gang i løpet av dagen. Alle barn, både store og små, trenger å få komme seg ut i løpet av

dagen. De store barna, på sin side, kan ha mulighet til å være ute absolutt hele dagen, fordi de blant annet ikke trenger å sove. I tillegg kan det være større forventninger til at de store skal klare å være ute i lengre perioder enn det de små klarer. Når det gjelder de minste barnas mulighet for å være i fysisk aktivitet utendørs, kan barnehagens daglige rutiner bidra til at de små barna ikke får vært ute og lekt. Grunnen til dette kan nemlig være at mange barnehager tenker at småbarnas utetid er mens de sover (Jørgensen, i: Sandseter, Hagen & Moser, 2010, s. 247). Her får jeg vite av mine respondenter at de minste barna også kan ha stort utbytte av å være ute. Samtidig er deres erfaringer at når de små barna får på seg mye og tunge klær, altså ullkær, dress og sko som strammer rundt ankelen, kan det hemme dem litt i deres bevegelse. Inne, derimot, får de minste barna bedre muligheter til å bevege seg, fordi de innendørs har på seg mindre klær. For at også de minste barna skal få muligheten til å være ute, er det derfor viktig at personalet tar tak og ordner hverdagen slik at de minste barna får komme ut før de skal sove. Det er mange muligheter for å ordne det slik at også de minste skal få leke ute, og de voksne bør her kunne tenke fleksible løsninger, som for eksempel å ha soveplasser andre steder enn i vognene (Jørgensen, i: Sandseter, Hagen & Moser, 2010, s. 247).

6.0 Oppsummering/konklusjon

I denne bacheloroppgaven ønsket jeg å finne ut om hvordan tre ulike barnehager arbeider med å legge til rette for fysisk aktivitet på en småbarnsavdeling med tanke på barnas motoriske utvikling.

Gjennom oppgaven har jeg fått besvart problemstillingen på en grundig måte, og jeg vil oppsummere den med at det finnes mange ulike måter å legge til rette for fysisk aktivitet på en småbarnsavdeling. Her spiller barnehagens personale en svært viktig rolle for at de små barna skal få være i fysisk aktivitet både ute og inne, og at de gjennom det skal få utviklet sine motoriske ferdigheter. Også personalets holdninger ligger her veldig sentralt. Her er det viktig å påpeke at det de voksne gjør i løpet av en dag, kan være med på å påvirke barnas mulighet og lyst til å være fysisk aktive. Grunnen til dette er at de voksne i løpet av en hektisk hverdag fort kan glemme å la barna få prøve selv, og at de heller i stedet for gjør ting for dem. Dette kan være eksempler som å løfte barna opp i stolen sin, løfte dem opp og ned fra stellebordet og finne fram leker til dem. Får barna lov og mulighet til å prøve å gjøre de tingene selv først, så kan det hjelpe dem med å utvikle seg på disse områdene. Det er ikke sikkert at barna får det til med en gang, men dersom de får muligheten til å prøve, kan de komme til å lære seg det etter hvert.

Barns fysiske aktivitet handler mye om deres evne til å mestre å bruke å bevege kroppen sin i aktuelle bevegelsessituasjoner, og gjennom å tilegne seg og forbedre denne evnen, kan deres motoriske ferdigheter utvikles. Her kan balanse og koordinasjon være viktige stikkord i forhold til utvikling av barnets motorikk, både finmotorisk og grovmotorisk.

Under mine tre intervjuer fikk jeg mye informasjon om hvordan barnehagene arbeider med tilrettelegging av fysisk aktivitet på en småbarnsavdeling med tanke på barnas motoriske utvikling. Og det virket som at alle barnehagene tok barnas motoriske utvikling på alvor, og at de hadde lagt tilrettelegging av fysisk aktivitet inn i planene sine. Samtidig hadde de pedagogiske lederne god kunnskap om motorikk og motorisk utvikling, og de arbeidet med forskjellige aktiviteter og la til rette for det gjennom hele dagen, både ute og inne.

Dersom jeg hadde hatt observasjon som metode i tillegg til intervju, hadde jeg kunnet dratt ut i disse tre barnehagene og virkelig fått sett hvordan de arbeider med tilrettelegging av fysisk aktivitet og motorisk utvikling. Som sagt, fikk jeg mye informasjon om hvordan barnehagene arbeider, men ved hjelp av observasjon kunne jeg sett om det de sier faktisk stemmer. Men på grunn av et stramt tidsskjema, hadde det blitt for mye med begge metodene. Allikevel er jeg veldig fornøyd med at det å bruke intervju som metode har gitt meg såpass bra informasjon som det har, noe som har hjulpet meg med å svare på problemstillingen. Siden jeg var i praksis i den ene barnehagen hvor jeg gjennomførte intervjuet, fikk jeg i løpet av praksisperioden sett hvordan de arbeidet med tilrettelegging av fysisk aktivitet. I de to andre barnehagene, derimot, har jeg aldri vært og har derfor ikke fått sett hvordan de arbeider med tilrettelegging der.

Det å bruke et kvalitativt intervju har imidlertid fungert bra for min oppgave. Det har gitt meg gode og tydelige svar på mine spørsmål, samtidig som svarene har vært svært relevante for problemstillingen min.

Under skrivingen av denne oppgaven har jeg lært mye om hvorfor det er viktig å arbeide med tilrettelegging av fysisk aktivitet på en småbarnsavdeling, og i tillegg hvordan man kan arbeide med det. Det er mye man kan gjøre, og det er da viktig at personalet hele tiden er bevisste på hvordan man kan arbeide med å sikre hvert enkelt barn best mulig utvikling. Samtidig har dette vært en spennende og lærerik oppgave, med interessante temaer og skrive om. Gjennom arbeidet har jeg tilegnet meg mye kunnskap som jeg kan få god bruk for i mitt framtidige yrke.

7.0 Litteraturliste

- Brodersen & Pedersen. (1994). *Børn og motorik – Grundmotorik, testning og træning*. København: Forlaget Børn og Unge
- Berg. (2002). *Motorikk, lek og læring – Motorikkens betydning for forebygging av barns lese- og skrivevansker*. Oslo: Abstrakt forlag
- Berg & Kippe. (2006). *Småbarnas kroppslige verden – Sansemotorisk utvikling hos barn 0-3 år*. Oslo: Sebu Forlag
- Dalland. (2012). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal Akademisk Forlag
- Fog, J. (2004). *Det kvalitative forskningsinterview*. København: Akademisk Forlag.
- Johannessen, Tuft & Christoffersen. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt forlag
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Larsen. (2007). *En enklere metode – Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. Bergen: Fagbokforlaget
- Løkken. (1996). *Når små barn møtes*. Halden: Cappelen Akademisk Forlag
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: En innføring*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Rammeplanen. (2011). *Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*. Oslo: Kunnskapsdepartementet
- Sandseter, Hagen & Moser. (2010). *Kroppslighet i barnehagen – Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*. Oslo: Gyldendal Akademisk Forlag
- Sigmundsson & Haga. (2004). *Motorikk og samfunn – En samfunnsvitenskapelig tilnærming til motorisk atferd*. Oslo: Sebu Forlag
- Sigmundsson & Pedersen. (2000). *Motorisk utvikling – Nyere perspektiver på barns motorikk*. Oslo: Sebu Forlag

Wilhelmsen & Holthe. (2010). *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen*. Oslo:
Universitetsforlaget

Vedlegg

Som vedlegg legges da ved intervjuguiden, med spørsmål som ble brukt under intervjuet med mine respondenter.

Intervjuguide:

1. Hva tenker du først og fremst på når du hører begrepet motorisk utvikling?
 - Hva er motorisk utvikling for de minste barna?
 - Hvorfor er det viktig å legge til rette for motorisk utvikling?
 - Hvordan bør den voksne opptre med tanke på det?
2. Hva er viktig i barnehagen med tanke på barns motoriske utvikling?
3. Hvordan legger dere til rette for fysisk aktivitet, både ute og inne, på småbarnsavdelingen?
4. Hva synes du er viktig å tenke på under tilretteleggingen?
5. Hva er forskjell på tilretteleggingen for småbarn, kontra storbarn?
6. Deltar de voksne under aktivitetene, og eventuelt hvordan?
7. På hvilke måter tror du eventuelt at barna har større forutsetninger til å få en god motorisk utvikling i en ordinærbarnehage, kontra i en friluftsbarnehage?
8. Hvilke rammefaktorer og rammebetingelser er tatt hensyn til på avdelingen, med tanke på barnas fysiske utvikling?
9. Er det noe du vil tilføye?