

Tilrettelegging av fysisk aktivitet i barnehagen

Hvordan kan personalet i barnehagen tilrettelegge for at barn i 2-3 års alderen kan oppnå helsedirektoratets anbefaling om minimum 60 min fysisk aktivitet hver dag?

Elise Bekkevold

[kandidatnummer: 2017]

Bacheloroppgave

[BDBAC4900]

Trondheim, Mai 2020

Bacheloroppgaven er et selvstendig studentarbeid gjennomført ved Dronning Mauds Minne Høgskole for Barnehagelærerutdanning og er godkjent som en del av barnehagelærerutdanningen. Under utarbeidelse av oppgaven har studenten fått veiledning ved DMMH.



DronningMaudsMinne

HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆRERUTDANNING

FORORD

Denne bacheloroppgaven er skrevet våren 2020 i forbindelse med avsluttende studie på barnehagelærerutdanningen ved Dronning Mauds Minne Høgskole i Trondheim. Jeg skal fordype meg i emnet ledelse av barns læring i et nærmiljøperspektiv.

Formålet med denne oppgaven er å finne ut hvordan barnehagene tilrettelegger for fysisk aktivitet for barn i alderen 2-3 år, slik at de kan oppnå helsedirektoratets anbefaling om minimum 60 minutters fysisk aktivitet hver dag. Jeg har intervjuet to ulike pedagogiske ledere i forskjellige barnehager, å fått et godt innblikk i hvordan de to barnehagene tilrettelegger for fysisk aktivitet.

Arbeidet med oppgaven har vært veldig spennende og lærerikt, men også litt utfordrende og tøff. Jeg har tilegnet meg kunnskap om det å skrive en større akademisk oppgave, samt gode kunnskaper om barn og fysisk aktivitet og hvordan barnehagen tilrettelegger for nettopp dette.

Jeg vil takke alle som har bidratt til, og hjulpet meg til å ferdigstille denne oppgaven. Spesielt takk til veilederne mine Mariann Doseth og Lene Helland Rønningen for god oppfølging og tips underveis i prosessen. Jeg vil også takke informantene mine for god informasjon, og for at de tok seg tid til å ta meg imot i barnehagen.

Elise Bekkevold

INNHOLDSFORTEGNELSE

1.0 INNLEDNING.....	s. 5
1.1 Forforståelse.....	s. 5
1.2 Valg av tema	s. 5
1.3 Problemstilling.....	s. 6
1.4 Begrepsavklaring	s. 7
1.5 Oppgavens oppbygging.....	s. 7
2.0 TEORI.....	s. 8
2.1 Fysisk aktivitet.....	s. 8
2.2 Motorikk og motorisk utvikling.....	s. 9
2.3 Toddleren.....	s. 10
2.4 Uterommet.....	s. 11
2.5 Voksenrollen i uterommet.....	s. 13
3.0 METODEDEL.....	s. 14
3.1 Valg av metode.....	s. 14
3.2 Intervju og intervjuguide.....	s. 15
3.3 Utvalg av informanter.....	s. 15
3.4 Gjennomføring	s. 16
3.5 Analysearbeid.....	s. 17
3.6 Metodekritikk.....	s. 18
3.7 Etske retningslinjer.....	s. 19
4.0 Presentasjon og drøfting av funn.....	s. 20

4.1 De voksnes rolle.....	s. 20
4.2 Uterommet.....	s. 24
4.3 Rikt tilgang til leker og utstyr.....	s. 27
5.0 Oppsummering	s. 30
Litteraturliste.....	s. 32
Vedlegg 1: Intervjuguide.....	s. 34
Vedlegg 2: Samtykkeskjema.....	s. 35

1.0 INNLEDNING

1.1 Forforståelse

I følge SSB har hele 92,2% av alle barn mellom 1-5 år barnehageplass i Norge i dag (Statistisk sentralbyrå, 2020). Norske barn tilbringer i gjennomsnitt mellom 35 og 41 timer i barnehagen hver uke (Statistisk sentralbyrå, 2020). Barnehagen er derfor en viktig arena for å fremme og skape gode livsvaner som varer livet ut. Helsedirektoratet (2019) anbefaler at barn og unge er i minimum 60 minutters fysisk aktivitet hver dag. Intensiteten bør variere mellom moderat og hard. Kun halvparten av alle barna oppfyller dette kravet på 60 minutters fysisk aktivitet hver dag (Haga, 2014, s. 265). Barna er også i mindre aktivitet desto eldre de blir, og det er også større forekomst av overvekt (Haga, 2014, 264). Fysisk aktivitet har også stor betydning for barnas generelle helse, og forebygger livsstilssykdommer som for eksempel økt risiko for hjerte- og karsykdommer, psykososiale tilpasninger og dårligere skjelettstyrke (Haga, 2014, s. 264). Ved at man utvikler de fundamentale bevegelsene og lar barna få mestre de motoriske ferdighetene, vil dette ligge til grunne for deltakelse i fysisk aktivitet (Haga, 2014, s. 264).

Rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver sier også at alle barna skal inkluderes i aktivitetene, og at aktivitetene skal inneholde bevegelse, lek og sosial samhandling. Barna skal gjennom dette få oppleve motivasjon og mestring ut ifra egne forutsetninger (2017, s. 31).

1.2 Valg av tema:

Min begrunnelse for valg av fysisk aktivitet som hovedtema for min bacheloroppgave, var ganske enkelt. Dette er et tema jeg er veldig interessert i, og som jeg engasjerer meg veldig i. Tillegg er jeg er veldig fysisk aktiv selv, på bakgrunn av dette synes jeg det var veldig relevant og naturlig for meg å skrive om fysisk aktivitet. Jeg har selv hatt en veldig fysisk aktiv livstil fra jeg var liten, og dette har gitt meg mange gode erfaringer opp gjennom årene. Jeg har fått positive opplevelser med ulike former for fysisk aktivitet fra ung alder, og dermed blitt påvirket til å ta vare på helsa ved å være fysisk aktiv i voksen alder. Nå ønsker jeg å undersøke hvordan pedagoger kan legge til rette for en mer fysisk aktiv hverdag. Jeg ønsker da å finne ut hvordan vi som pedagoger kan være med på å forme barna og hjelpe dem på vegen til en mer fysisk aktiv livstil i en ung alder og som kan påvirke dem til en aktiv livstil i

større alder. Dette er også noe som er i fokus om dagen, da barn og unge i dag generelt er i mindre fysisk aktivitet enn tidligere. Dette tror jeg skyldes at bruken av tv, nettbrett og spill er blitt mye mer tilgjengelig. Dermed synes jeg dette er et viktig tema å ha kunnskap om.

Jeg synes også det er viktig å følge rammeplanen og helsedirektoratets råd og anbefalinger angående fysisk aktivitet for barn. Helsedirektoratet anbefaler at barn og unge bør være i fysisk aktivitet minimum 60 minutter hver dag. Aktiviteten bør være variert og intensiteten både moderat og hard (Helsedirektoratet, 2020).

I rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver står det også at barna skal få oppleve trivsel, glede og mestring gjennom allsidige bevegelseserfaringer både ute og inne, året rundt (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 31). Videre står det også i rammeplanen; «*Barna skal inkluderes i aktiviteter der de kan få være i bevegelse, lek og sosial samhandling og oppleve motivasjon og mestring ut fra egne forutsetninger*» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 31). Videre sier rammeplanen at vi som personal skal bidra til at barna tilegner seg gode vaner, kunnskap og holdninger om aktivitet. Samt utfordre barna med variert bevegelsesmiljøer, sanseropplevelse og kroppslig lek inne og ute (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 32).

Hvordan kan vi da legge til rette for å få barna til å bli mer fysisk aktive? Og hvordan tilrettelegger barnehagelærerne for fysisk aktivitet i barnehagen? Grunnen til at jeg valgte tilrettelegging, var fordi jeg synes det er viktig å se på hva man gjør for å inspirere barna til å være fysisk aktive, og jeg er da interessert i å vite hvordan pedagogene tilrettelegger i barnehagen.

1.3 Presentasjon av problemstilling:

«Hvordan kan personalet i barnehagen tilrettelegge for at barn i 2-3 års alderen kan oppnå Helsedirektoratets anbefaling om minimum 60 min fysisk aktivitet hver dag»

Jeg vil finne ut av hvor stor plass den fysiske aktiviteten har i barnehagehverdagen, hvordan den fysiske aktiviteten organiseres, og hvilket syn og holdninger de ansatte har til fysisk aktivitet. Jeg ønsker å finne ut av hvordan to ulike barnehager legger til rette for fysiskaktivitet på småbarnsavdeling og hvordan de voksne i barnehagen er med på å påvirke barnas muligheter for fysisk aktivitet i barnehagen.

1.4 Begrepsavklaring

Før jeg starter på selve oppgaven, vil jeg gjøre rede for sentrale begreper som blir brukt i teksten. Begrepene er relevante for å forstå hele teksten og har betydning for en helhetlig forståelse av oppgaven og min problemstilling.

Hva innebærer 60 minutters fysisk aktivitet? Når jeg skriver om 60 minutters fysisk aktivitet innebærer dette aktivitet i moderat eller høy intensitet. Dette innebærer at den fysiske aktiviteten gjør barnet enten varm, svett eller andpusten. (Helsedirektoratet, 2020)

Uterommet: Når jeg skriver om barnehagens uterom, inkluderer dette både arealet utenfor selve barnehagen, men også uterommet som ligger i nærhet til barnehagen og alle typer uterom som barnehagen har tilgang på.

Affordances: «Refererer til handlingsmuligheter som ligger latent i miljøet, og det henviser til alle elementer i et miljø eller et rom som inspirerer til aktivitet.» (Hagen & Sæter, 2014, s. 24)

1.5 Oppbygging

Jeg vil nå redegjøre for hvordan jeg kommer til å bygge opp denne oppgaven. Først vil jeg se på teori som er relevant for min oppgave og valgt tema. Etter teorikapittelet vil jeg gjøre rede for metodedelen, der jeg kommer til å beskrive gjennomføringen av denne undersøkelsen. Deretter vil jeg presentere resultatene mine fra den kvalitative undersøkelsen. Bak hvert av funnene mine, vil jeg drøfte og knytte resultatene mine opp mot relevant teori fra teoridelen. Helt til slutt vil jeg oppsummere oppgaven, for å se om jeg har funnet svar på min problemstilling.

2.0 TEORI

Som jeg nevnte tidligere, er min problemstilling; «*Hvordan kan personalet i barnehagen tilrettelegge for at barn i 2-3 års alderen oppnår helsedirektoratets anbefaling om minimum 60 minutters fysisk aktivitet hver dag*». Denne problemstillingen vil være en rød tråd gjennom hele kapittelet.

I teoridelen finner vi opplysninger om hva fysisk aktivitet er og litt konkret hva den fysiske aktiviteten har for noen helsegevinster. Deretter kommer litt teori om motorisk utvikling og hva det har å si for barns fysiske aktivitet. Jeg vil også komme med litt teori om selve toddleren og uterommets betydning. Til slutt kommer jeg til å se på teori angående de voksnes rolle og hva det har å si for barnas fysiske aktivitet.

2.1 Fysisk aktivitet

I følge Store medisinske leksikon, kan fysisk aktivitet defineres slik; «*Fysisk aktivitet er enhver kroppslig bevegelse utført av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning i energiforbruket utover hvilenivå*» (Store medisinske leksikon, 2018). Videre skriver Store medisinske leksikon at fysisk aktivitet er et «*overordnet begrep og inkluderer alle formene for fysisk utfoldelse, som for eksempel arbeid, idrett, mosjon, friluftsliv, lek, trening, trim, kroppsøving og fysisk fostring*». (Store medisinske leksikon, 2018). Fysisk aktivitet betegner da all aktivitet og bevegelse utover hvilenivå (Jørgensen, 2013, s. 252). Fysisk aktivitet i barnehagen er ikke knyttet opp til trening, men ofte til bestemte situasjoner i samspill med andre barn. Den fysiske aktiviteten i barnehagen er kontekstuell og situert (Jørgensen, 2013, s.256). Det stilles også krav til at personalet har kompetanse i form av tilrettelegging for fysisk aktivitet og kroppslig lek (Jørgensen, 2013, s.255).

I følge Merlau-Ponty gir bevegelsen grunnleggende mening til våre liv i verden, «*bevegelse er meningen*» (Merlau-Ponty, referert i Løkken, 2013, s. 43) Barnekroppen er konstruert for bevegelse, og dette er fundamentalt i barns oppvekst. Bevegelse er viktig for barnets totale utvikling. Det er derfor viktig at barnet får mulighet og anledning til å utfolde seg med variert fysisk aktivitet og lek i ulike fysiske miljø. Det er også veldig sannsynlig for at gode vaner med fysisk aktivitet fra ung alder, påvirker barna til en fysisk aktiv livstil også som voksen (Mjaavatn & Fjørtoft, 2008, s. 6). Hvilket syn vi har til de menneskene vi er pedagoger for,

henger ofte sammen med hvordan vi velger å arbeide med bevegelse og kropp i barnehagen. (Løkken, 2013, s. 43)

Barnehagen er en viktig arene for å fremme folkehelsen. De senere årene har det vært økt oppmerksomhet og bekymring for barnas fysiske form, aktivitetsnivå og vekt (Haga, 2013, s. 264). Ifølge helsedirektoratets anbefalinger for barn under 6 år, bør de være i moderat fysisk aktivitet i minimum 60 minutter i løpet av en dag (Helsedirektoratet, 2020). Her er det ikke mer en halvparten av barna som oppfyller dette kravet om 60 minutter fysisk aktivitet. Man ser at barna er mer inaktive desto eldre dem blir og det er høyere forekomst av overvekt (Haga, 2013, s. 264).

Fysisk aktivitet har også stor betydning for barnas generelle helse. Det er også økt risiko for hjerte- og karsykdommer, psykososiale tilpasninger, dårligere skjelettstyrke og ikke minst fedme ved fysisk inaktivitet. Ved at man utvikler de fundamentale bevegelsene og lar barna få mestre de motoriske ferdighetene, vil dette ligge til grunne for deltakelse i fysisk aktivitet (Haga, 2013, s. 264).

2.2 Motorikk og motorisk utvikling

Motorikk omfatter alt som har med bevegelse å gjøre. Dette er dermed et ord som er vanskelig å definere (Sigmundsson, 2000, s. 13). Kunnskap om motorikk er viktig for å kunne gi hvert barn ulike utfordring ut ifra deres ferdigheter og forutsetninger (Sigmundsson, 2000, s. 5).

Motorisk atferd er den type atferd som handler om å løpe, gå, hoppe, gripe, kaste etc. Når vi snakker om motorisk utvikling så defineres dette som endring i motorisk atferd over tid.

Endringen beskrives vanligvis i forhold til alderen til barnet, men kan også handle om ferdighetsnivå (Sigmundsson, 2000, s. 15). Vanligvis ser vi på motorisk utvikling som den endringen som skjer i løpet av de første leveårene (Sigmundsson, 2000, s. 17).

Læring av de grunnleggende bevegelsene skjer best gjennom allsidig bevegelseserfaring i et variert fysisk miljø, og er viktig å lære seg i småbarnsalderen (Mjaavatn & Fjørtoft, 2008, s. 18). Gjennom arbeid med rammeplanen står det at barnehagen skal bidra til at barna videreutvikler motoriske ferdigheter, koordinasjon, kroppsbeherskelse og fysiske egenskaper. (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 31)

Motorisk kompetanse er en faktor som kan spille en rolle. Dette henger sammen med at barn som har god motorisk kompetanse, opplever mestring av de ulike fysiske aktivitetene. Det er også mye større sjanse for at barn med lav motorisk kompetanse vil unngå å delta på aktivitetene på grunn av deres manglende motoriske ferdigheter (Haga, 2013, s. 264). Her har barnehagen en stor jobb, og en stor betydning for å fremme barnas motoriske kompetanse gjennom at barnehagen tilrettelegger og stimulerer til fysisk aktivitet gjennom ulike bevegelser og aktiviteter. Dette slik at alle barna får allsidig bevegelseserfaring ved ulike typer aktivitet (Haga, 2013, s. 264). «*Fysisk aktivitet i barnehagen fremmer utvikling av grunnleggende motoriske ferdigheter som gjør barnet i stand til å delta i lek og enkle aktiviteter*» (Mjaaland & Fjørtoft, 2008, s. 6).

Barn med lav motorisk kompetanse og eller utvikling av en negativ oppfatning av sin egen kompetanse i fysisk aktivitet, kan redusere barnas deltakelse i aktivitetene, men også i leken (Haga, 2013, s. 264). Ved gjentakende opplevelse av å mislykkes i ulike fysiske aktiviteter, kan dette bidra til dårligere selvfølelse og dermed påvirke barnas motivasjon til videre deltakelse. Dette gjelder også om barna opplever å få negative kommentarer og tilbakemeldinger fra andre kombinert med fysisk aktivitet (Haga, 2013, s. 264). Kombinasjonen mellom lav motorisk kompetanse og lite fysisk aktivitet vil igjen føre til dårligere fysisk form (Haga, 2013, s. 265). Barn med motoriske utfordringer har generelt lavere aktivitetsnivå enn godt koordinerte barn. De er også mye mindre fysisk aktiv i friminuttene (Haga, 2013, s. 265).

2.3 Toddleren

Når vi snakker om barn i *toddleralder*, mener vi barn i alderen 1-3 år. *Toddler* betyr «den som stabber og går», og er en engelsk betegnelse (Haugen, Løkken & Röhle, 2007, s. 9).

Små barn har ofte en voldsom bevegelsestrang når de får muligheten til å bevege seg på store flater (Hagen & Lysklett, 2007, s. 134). Her opplever barna en indre trang til å bevege seg så mye som de kan (Hagen & Lysklett, 2007, 134). Allsidig bevegelse som barn er viktig, dette er blant annet viktig for barnas motoriske utvikling. Allsidig bevegelse og aktivitet er lett tilgjengelig gjennom utelek i barnehagen (Hagen & Lysklett, 2007, 134).

Kroppslighet kan beskrives som menneskers måte å være på i verden. Når barnet enda ikke har utviklet et fullstendig språk, vil erfaringsdannelsen gjennom kropp og bevegelse være viktig. For et barn vil verden være et utforskende, fysisk og aktivt sted (Moser, 2013, s. 26).

2.4 Uterommet

Den skandinaviske barnehagemodellen vektlegger at deler av barnehagetilbudet skal foregå utendørs. Det skal også legges vekt på barns frie lek. I norske barnehager bruker vi mye tid utendørs. Både i barnehagens nærmiljø og uterommet til barnehagen. «*Naturen er et miljø med store variasjoner og rike muligheter for fysisk aktivitet.*» (Hagen & Rystad, 2014, s. 30)

«*Den beste garantien for at barn er fysisk aktive, er at de er ute. Ute kan barna bevege seg fritt, det blir mindre konflikter når de leker, og leken blir mer kreativ, samtidig som motorikken utvikles gjennom lek i natur og ulendt terreng*» (Mjaavatn & Fjørtoft, 2008, s. 6).

I vinterhalvåret bruker vi ca 30% av barnehagetida utendørs, i sommerhalvåret bruker vi ca 70% ute (Hagen & Rystad, 2014, s. 32). I en studie som ble gjort av Giske, Tjensvoll og Dyrstad, forsket de på barns fysiske aktivitet i barnehagen. Der konkluderte de med at barna er inntil 80% mer aktive ute enn inne (Hagen & Rystad, 2014, s. 32). I samme studie, fant de også ut at aktivitetsnivået i barnehagene varierte stort. De konkluderte med at grunnen til dette, var ulik kultur og pedagogisk praksis. De hevder også at personalet er en faktor som spiller stor rolle for barns handlingsmønster (Hagen & Rystad, 2014, s. 33). I mange sammenhenger hevdes det at garantien for at barna er fysisk aktive, henger sammen med at de får leke ute på eget initiativ (Hagen & Rystad, 2014, s. 33).

Barnehagens fysiske miljø skal være utformet slik at det gir muligheter for alle barn uansett alder, forutsetninger og ferdigheter skal kunne delta aktivt i aktiviteter og lek (Storli, 2013, s. 340). Uteområdet skal inspirere barna til allsidig aktivitet og lek som igjen støtter barnas helhetlige utvikling, (fysisk, sosial, motorisk, emosjonell og kognitiv utvikling.) (Storli, 2013, s. 341). Når barna bruker det fysiske uteområdet er det den fysiske aktive leken mest dominerende. Lekeapparatene er montert for å forsterke muligheten for fysisk aktivitet i barnehagen. Utearealet i barnehagen skal være seks ganger større enn innearealet (ca. 24m² pr

barn) (Storli, 2013, s. 341). Aktivitet og lek skal foregå i trygge omgivelser som samtidig byr på utfordringer (Storli, 2013, s. 340). I alle barnehager skal det finnes areal og utstyr nok, slik at barna kan leke og utfolde seg med variert aktivitet som fremmer bevegelsesglede. Dette er et offentlig ansvar at barnehagene oppfyller disse kravene (Storli, 2013, s. 340). Ved rik tilgang til leker og utstyr vil det ofte falle naturlig for barna å være aktive (Storli, s.347). Aktivitetene skal gi allsidig bevegelsesutvikling, sanseerfaring og muligheter for at barn kan mestre og lære (Storli, 2013, s. 340). Mange barn opplever nok at det er friere tøyler ute enn inne. Dette fordi barna ofte i inneleken må ta hensyn til de andre barna og voksne med innestemme og huske å ikke løpe inne. Ute får barna løpe, rope og utfolde seg slik det ønskes i mye større grad (Storli, 2013, s. 341).

Utetiden i norske barnehager varierer. Gjennomsnittlig utetid i barnehagen er tre timer hver dag (Storli, 2013, s. 345). De fleste barnehagene i Norge har utetid hver dag, men lengden varierer ut ifra årstid. Mest utfordrende er det for de yngste å aktiviseres. Dette fordi de minste ikke har like lett til å aktivere seg selv (Storli, 2013, s. 345). «*Variert fysisk aktivitet ute er av stor betydning for utvikling av barnas grunnleggende bevegelser og kroppsbeherskelse*» (Storli, 2013, s. 345).

Lekeområdet ute skal inspirere til lek og nysgjerrighet, det skal også stimulere barna til å gjøre egne erfaringer. Det er derfor viktig at lekeområdet har rike handlingsmuligheter eller (affordances) (Storli, 2013, s. 346). For at de minste barna skal kunne gjøre egne erfaringer og stimulere til nysgjerrighet i uterommet, er det viktig at barna har rikt tilgang på lekematerialer. Dette kan være (spader, bøtter, biler, baller, pinner, kubber, klosser osv.) Det er også gjort undersøkelser som viser at de minste er mest aktive når de er sammen med barn på samme alder som en selv i barnehagen (Storli, 2013, s. 346). Når barnet har kommet til treårsalderen, har de fleste barna utviklet et godt språk som gjør det lettere å leke sammen med andre. Den sosiale samhandlingen i lek blir viktigere (Storli, 2013, s. 346). Fantasileken blir viktigere, og det skjer kreative og spontane samhandlinger mellom barna, der dem skaper veien mens dem går. Barna i denne alderen, søker også en balanse mellom utfordring og trygghet (Storli, 2013, s. 346).

Uterommet i barnehagen spiller en stor rolle for de yngste. Her åpnes mange nye muligheter for bevegelse. Dessuten stilles det også større krav til barnas bevegelsesevne fordi de beveger seg på områder som ikke er flate (Storli, 2013, s. 345).

Uteområdets utforming legger premissene for barnas lek både om sommeren og vinteren, og alle årstidene har sine muligheter og begrensninger (Storli, 2013, s. 346). Det er også viktig hvordan utstyr og lekeapparater som er tilgjengelige til de ulike årstidene, dette fordi utstyr som passer til årstiden stimulerer og inspirerer barna til å være aktive (Storli, 2013, s. 347).

2.5 Personalet i uterommet

Det bør ikke være forskjeller på pedagogrollen hverken inne eller ute. Utetiden bør dermed ikke være en mulighet for avbrudd når det kommer til det pedagogiske arbeidet. Det er greit å ha gode planer for hvordan man kan organisere uteleken, både om sommeren og vinteren. En slik plan bør også inneholde personalets roller i uteleken (Storli, 2013, s. 347). Ved skiaktivitet på vinteren for eksempel, bør noen av de voksne også delta aktivt med ski på beina. Dette gjenspeiler gode rollemodeller for barna, og viser engasjement i det barna gjør (Storli, 2013, s. 347). I følge rammeplanen (2017, s. 17) skal personalet organisere rom, tid og lekemateriale for å inspirere til ulike typer lek.

Uteaktiviteten i barnehagen har tradisjonelt sett vært mindre strukturert. Mange voksne utnytter også denne muligheten til pauseavvikling, mens barna har frilek (Hagen & Sæther, 2014, s. 13). Barns frie lek skal selvfølgelig være fremtredende. Det er likevel viktig at vi synliggjør barnehagelærerens rolle både i den organiserte og uorganiserte utetiden (Hagen & Sæther, 2014, s. 13).

Trygghet er en forutsetning, og viktig for at barn skal kunne leve seg inn i leken (Storli, 2013, s. 348). For de minste kan uterommet i starten virke litt stort, nytt og skummelt. Dette kan være fordi det er andre barn fra andre avdelinger tilstede, kanskje er barna også større enn dem selv og mer fysisk aktive som kan virke skremmende for de minste (Storli, 2013, s. 148). Da er det veldig fint med aktive voksne som er både fysisk og psykisk til stede sammen med

barna i uteleken. Dette virker positivt på å øke lekelysten til barna (Storli, 2013, s. 148). De minste trenger mer voksenkontakt enn de større barna for å føle seg trygge i uteleken. Det er dermed viktig at de voksne sprer seg i uteområdet (Storli, 2013, s. 148).

3.0 METODEKAPITTEL

I dette kapitlet skal jeg skrive litt om min forskningsmetode som jeg valgte å ta i bruk når jeg skulle finne ut hvordan personalet i barnehagen kunne tilrettelegge, slik at barn i 2-3 års alderen kan oppnå helsedirektoratets anbefaling om minimum 60 min fysisk aktivitet hver dag. Først kommer jeg til å skrive om mitt valg av metode, etterpå følger intervju og intervjuguide, utvalg av informanter, gjennomføring, analysearbeid, metodekritikk og etiske retningslinjer.

Vitenskapelig metode er fremgangsmåter som vi bruker for å finne informasjon om noe vi lurer på. Det handler om å samle inn, analysere og tolke data (Bergsland & Jæger, 2018, s.66). Målet med dette er å få frem informasjon, og videre hvordan vi kan analysere denne informasjonen (Bergsland & Jæger, 2018, s. 66). Vanligvis blir valget av metode styrt av selve problemstillingen, men før valget av metode, er det viktig å ha forkunnskaper om det temaet man har valgt (Bergsland & Jæger, 2018, s. 66).

3.1 Valg av metode

Jeg har valgt å finne ut av min problemstilling gjennom bruk av kvalitativ metode. Hvorfor jeg har valgt akkurat denne metoden, er fordi jeg mener at den vil gi best mulig svar på min problemstilling. Dette fordi kvalitativ forskningsmetode går mer i dybden og vektlegger informantens forståelse og betydningen i det de forteller (Bergsland & Jæger, 2018, s. 67). Ved bruk av kvalitativ forskningsmetode baserer dette seg på et stort spekter av ulike måter å samle inn material på. Dette kan være intervju, observasjon, gjennomføring av prosjekter, bilder, videoopptak, analyse av dokumenter og samtaler (Bergsland & Jæger, 2018, s. 67).

Innenfor kvalitative metoder finner vi ulike innsamlingsstrategier. Jeg valgte å bruke intervjuetoden som innsamlingsstrategi. På den måten kan jeg i større grad forstå hvordan intervjuobjektene oppfatter sin rolle som pedagogisk leder, og hva de gjør for å tilrettelegge for fysisk aktivitet i barnehagen.

Et intervju er en samtale mellom to partnere om et felles interessedema (Bergsland og Jæger, 2018, s. 72). Intervjustrategien har ingen strenge regler for hvordan det skal gjennomføres, men det viktigste ved bruk av intervju, er å besvare på hva, hvordan og hvorfor (Bergsland & Jæger, 2018, s. 72).

3.2 Intervju og intervjuguide

På forhånd av intervjuene, lagde jeg en intervjuguide som skulle hjelpe meg på vegen til å kunne besvare min problemstilling. Før jeg kunne finne ut av hvilke spørsmål jeg skulle stille i intervjuguiden min, måtte jeg skaffe meg kunnskap om temaet jeg skulle finne ut av. Dette gjorde jeg for å få spørsmålene mine så konkrete som mulig, slik at dette lettere skulle gi svar på min problemstilling (Bergsland & Jæger, 2018, s. 71). Intervjuguiden lagde jeg med utgangspunkt i min problemstilling og det teoretiske grunnlaget jeg hadde satt meg inn i. I tillegg til dette har jeg erfaring og god kjennskap til feltet gjennom arbeid i barnehage. Jeg valgte å sette opp detaljert spørsmålsformuleringer, slik at jeg hadde klart på forhånd hva jeg skulle spørre om. Siden jeg hadde satt spørsmålene i en bestemt rekkefølge, hadde jeg litt struktur i intervjuguiden min. Grunnen til at jeg på forhånd hadde laget detaljerte spørsmålsformuleringer, var for å være helt sikker på at jeg ikke glemte å spørre om noe. I tillegg ville det være lettere for meg å sørge for at informantene mine fikk presentert de samme spørsmålene. Dette gjorde det lettere for meg å kunne sammenligne svarene fra de to forskjellige informantene mine.

Jeg valgte å ikke bruke båndopptaker til mine intervju, men heller notere fortløpende under intervjuene. Det kan være vanskelig å notere gode notater og samtidig lytte aktivt til det som blir sagt (Bergsland & Jæger, 2018, s. 70). Jeg valgte dermed å informere dette på forhånd av intervjuene mine, slik at informantene mine var klar over at vi kom til å ta intervjuet litt

saktere. Jeg bestemte meg for å notere med pc, slik at jeg fikk ned flest mulig ord som overhode mulig når informanten fortalte.

3.3 Valg av informanter

Når jeg skulle velge informanter til intervjuene mine, tok jeg et strategisk valg. Jeg ville finne informanter som hadde fullført bachelorgrad som barnehagelærer eller førskolelærer. Grunnen til dette er fordi jeg ønsker så gode svar som mulig fra informantene mine som har faglig kunnskap å lene seg på gjennom bachelorutdanningen. Jeg ønsker å kunne få høre faglige og erfaringsbaserte begrunnelser av mine informanter i mine intervju. Jeg valgte meg ut tre ulike og spennende barnehager, tok kontakt med styrer og avtalte et intervju med en av deres pedagogiske ledere på småbarnsavdelingen (2-3år). Fra start valgte jeg å intervju tre pedagoger, men endte opp med å kun intervju to. Det viste seg å være vanskelig å få til det siste intervjuet på grunn av koronaviruset. Etter andre gjennomførte intervju, fant jeg ut at jeg hadde tilstrekkelig med informasjon til å kunne besvare min problemstilling. Jeg valgte dermed å avlyse det tredje intervjuet. For å anonymisere informantene mine, valgte jeg å kalle dem informant 1 og informant 2. Begge informantene mine har fullført barnehagelærerutdanning, hvor den ene også har en master.

3.4 Gjennomføring

Jeg hadde som plan fra start å intervju tre ulike pedagogiske ledere i tre ulike barnehager. Jeg gjennomførte derimot kun to intervjuer av to ulike pedagogiske ledere i ulike barnehager. De to intervjuene gikk veldig fint, både med tanke på planleggingen og gjennomføringen. Det tredje intervjuet var planlagt midt under koronakrisen som herjer i landet, og det ble derfor ikke noe tredje intervju. Jeg så på ulike alternative måter å kunne få til det tredje intervjuet, men jeg kom raskt til en beslutning om å avlyse det tredje og siste intervjuet. Grunnet til dette, var fordi jeg allerede hadde fått gjennomført to veldig gode intervju, der jeg fikk masse relevant og nyttig informasjon. Jeg kom frem til at jeg hadde nok informasjon til å kunne besvare min problemstilling. Når jeg skulle intervju, var det viktig for meg å skape en trygg atmosfære for informantene mine, slik at de følte seg ivaretatt (Bergsland & Jæger, 2018, s.72). På forhånd av intervjuene mine, møtte jeg opp 15 min før, slik at jeg kunne *smalltalk'e* med informantene mine i forkant før selve intervjurunden. Dette gjorde jeg for å skape et lite

bånd med informantene mine, slik at de lettere tør å åpne seg opp og snakke ut om sine meninger og opplevelser.

Jeg opplevde intervjuene som veldig gode og informativ. Jeg fikk gode og utfyllende svar fra informantene mine. De svarte også på oppfølgings spørsmål når jeg hadde dette. Jeg opplevde også at informantene følte seg trygge og ivaretatt. Det var latter og humor, noe jeg oppfatter som god kjemi og dialog.

Siden bruk av opptaker ville innebære godkjenning av prosjektet av NSD, valgte jeg å transkribere svarene jeg fikk fra intervjuene fortløpende. Jeg informerte informantene mine at vi ble nødt til å ta intervjuene litt sakte, slik at jeg rakk å skrive ned det informantene mine svarte. Selv om jeg brukte meg selv om skribent, gikk det utrolig bra. Jeg hadde med meg pc, og skrev fortløpende.

3.5 Analysearbeid

Etter ferdig innsamling av datamateriale fra den kvalitative undersøkelsen, var det tid for å analysere datamaterialet. Når man analyserer, handler det om å redusere datamengden og fjerne overflødig materiale som ikke har noen betydning for problemstillingen (Bergsland & Jæger, 2018, s.81). Kort fortalt handler det om å skape orden, struktur og mening av innhentet material (Bergsland & Jæger, 2018, s.81).

Når jeg gikk ut til intervjuene mine i barnehagen, valgte jeg som tidligere nevnt å transkribere det informantene mine fortalte underveis. Dette lettet mitt arbeid i ettertid da jeg allerede etter endt intervju hadde begge mine intervju transkribert. Etter jeg hadde lest gjennom og fått en oversikt over begge mine intervju, kunne jeg sette meg ned å se over hva informantene mine fortalte som var relevant for nettopp min problemstilling. Siden informantene mine skal anonymiseres, valgte jeg først å skrive informant 1 og informant 2 for å skille de to informantene mine fra hverandre. Etter jeg hadde fått en oversikt over råmaterialet, valgte jeg så å sammenligne intervjuene mine med hverandre. Deretter begynte jeg å skrive notater i struktur og orden. For å kategorisere mine empiriske funn, tok jeg utgangspunkt i temaene i

intervjuguiden min. Gjennom den valgte jeg å dele materialet inn i kategorier som var interessante for min undersøkelse. Denne tilnærmingen gjorde det mulig å skille ut temaer og begrep som gjentok seg innenfor hvert tema i intervjuguiden. På den måten fikk jeg fjernet overflødig materiale som ikke var like relevant for min oppgave (Bergsland & Jæger 2017, s.81). Dette gjorde jeg for å lettere få oversikt og struktur over datamaterialet som var relevant for min problemstilling. Tilslutt prøvde jeg å finne sammenhenger, likheter og ulikheter mellom barnehagene. Da satt jeg informantene opp mot hverandre. Jeg valgte dermed å dele opp materialet inn i disse kategoriene:

- De voksnes rolle
- Uterommet
- Rik tilgang til leker og lekeapparater

3.6 Metodekritikk

Det er viktig å presisere at ingen metoder er feilfrie. Her handler det om å være kritisk til egen metode og innsamlingsstrategier (Bergsland & Jæger, 2018, s. 80). Ved kvalitativ forskningsmetode vil reliabilitet knyttes til spørsmålet om troverdighet. Utføres forskningen på en tillitsvekkende måte, hvor pålitelig og troverdig er datamaterialet? Hvordan samles dette inn, hvordan bearbeides, analyseres og tolkes dette (Bergsland & Jæger, 2018, s. 80). Siden jeg kun har innhentet datamateriale fra to pedagoger i denne undersøkelsen, kan jeg ikke trekke en konklusjon på bakgrunn av det. Forskningen min er kun basert på de to intervjuene jeg hadde og mine tolkninger til det.

Siden det kreves godkjenning av prosjektet fra NSD, valgte jeg å unngå dette. Når man ikke bruker båndopptaker ved et intervju, er det lett å ikke få med seg alt som blir sagt, og i hvilken setting det blir sagt. Det jeg transkriberte underveis i intervjuet er tilnærmet likt det som blir sagt, men kan ikke garanteres at det var akkurat likt det informantene mine uttrykte. Validitet handler i kvalitative undersøkelser om hvor relevante dataene representerer det man skal undersøke, som i mitt tilfelle er min problemstilling (Bergsland & Jæger, 2018, s. 80). Jeg intervjuet to pedagogiske ledere, som begge har barnehagelærerutdanning. Begge har fått erfart å jobbe en god del år i barnehagen etter endt utdanning. Hadde jeg hatt mer tid, ville jeg ha gått ut og intervjuet flere pedagogiske ledere, for å få et større bilde av det jeg undersøker.

Dette for å kunne hatt både bedre reliabilitet og validitet til det jeg undersøker. Gjennom mine intervju kan jeg likevel svare på problemstillingen min uten at jeg generaliserer. Hadde forskningen min vært mer relevant for problemstillingen min om jeg også hadde observert hvordan barnehagen tilrettelegger? Dette er viktige ting å reflektere over når man gjør en kvalitativ forskning.

3.7 Etiske retningslinjer

Når en jobber med forskningsbaserte oppgaver, er det viktig å følge de etiske retningslinjene som er satt gjennom hele forskningsløpet (Bergsland & Jæger, 2018, s.83). Jeg har også sendt og fått en felles godkjenning på vegne av klassen til NSD. Siden jeg benytter andre mennesker som forskningsobjekter for datainnsamlingen i min forskning, er jeg nødt til å anonymisere personene i forhold til personvern. Jeg har derfor valgt å anonymisere barnehagene og informantene mine ved å skrive; informant 1 og informant 2 i denne forskningen. «*Behandlingen av personopplysninger er et veldig viktig aspekt ved forskningsetikk, og det er lovfestet at den enkelte ikke skal bli krenket gjennom behandling av personopplysninger*» (Bergsland & Jæger, 2018, s. 83).

I forkant av intervjuene mine, fikk styrer i de to valgte barnehagene et lite skriv der jeg hadde forklart hva dette arbeidet var til hensikt med og for. Jeg lagde også et samtykkeskjema som jeg fikk intervjuobjektene mine til å signere på. På dette samtykkeskjemaet stod det også kort og presist hva materialet fra undersøkelsen skulle brukes til. Tillegg stod opplysninger som at hele undersøkelsen er frivillig, og at informantene kan trekke seg når som helst (Bergsland & Jæger, 2018, s. 83).

4.0 PRESENTASJON OG DRØFTING AV FUNN

Jeg har nå analysert mine funn fra barnehagene, og plukket ut viktige og sentrale tema for min oppgave. Først vil jeg nå oppsummere hva funnene mine ute i barnehagene var gjennom å skrive ned punkt som er sentrale for å besvare min problemstilling. Jeg vil også etter hvert punkt/tema drøfte de empiriske funnene mine, og knytte dette opp til relevant teori fra teorikapittelet. Bakgrunnen for drøftingen er å finne svar på nettopp min problemstilling; *«Hvordan kan personalet i barnehagen tilrettelegge for at barn i 2-3 års alderen kan oppnå helsedirektoratets anbefaling om minimum 60 min fysisk aktivitet hver dag»*.

Jeg har noen steder i teksten valgt å ha med informantenes stemme. Dette er markert i kursiv. For å skille informantene mine fra hverandre, har jeg valgt å kalle de informant 1 og informant 2.

Gjennom mine funn på de intervjuene jeg har hatt kom det frem ulike temaer som spiller en stor rolle for å besvare min problemstilling som omhandler tilretteleggingen av barnas fysiske aktivitet. De ulike temaene jeg skal innom her litt grundigere er;

- De voksnes rolle
- Uterommet
- Rik tilgang til leker og lekeapparater

4.1 De voksnes rolle

Gjennom mine funn, ser jeg at voksenrollen spiller en stor rolle for aktivisering av barna. Både informant 1 og informant 2 opplevde at barna deltok mer om de voksne også var mer delaktige i leken eller aktiviteten. Spesielt de barna som ikke deltar like mye i lek, opplever de deltar mer når de voksne også deltar.

Informant 1 nevner også at de ansatte i barnehagen har laget et konsept som heter «se lengre ned». Dette går ut på at de voksne skal «ned» på barnets nivå, opptre som gode rollemodeller og delta aktivt i leken. Hun nevner videre at det er lett å si at de voksne skal delta mer i den fysiske leken, men hun opplever at det ofte er mange barn ute samtidig og få voksne, dermed er det ikke alltid at en voksen har muligheter til å være igangsetter til en aktivitet.

Informant 1 nevner også at de hadde laget aktivitetskort som barn og voksne kan bruke for å være fysisk aktive. Videre forteller hun at de voksne i barnehagen ofte setter i gang leker og aktiviteter som «haien kommer», sisten, hinderløyper, gjemsel og dans. Hun forteller videre at hvis det er lagt til rette for en hinderløype for eksempel, vil det alltid være en voksne sammen med de minste barna (1-3). Dette for å hjelpe de minste rundt løypa. Hun forteller også at de voksne prøver å spre seg i uteområdet. Hun forteller videre at det er stor forskjell på de voksne i barnehagen. Noen synes det å være med i leken og den fysiske aktiviteten er gøy, mens andre voksne er gode på andre ting. Av og til er de ikke nok voksne til å kunne være med på leken, men sier at de voksne er gode på å utnytte de små mulighetene som det å utfordre barna på å eksempel; balansere på sandkassekanten, eller hoppe opp trappene, hinke osv.

Informant 2. sier at hun opplever at de voksne i barnehagen er mest ikke-deltakende i den fysiske leken eller i aktivitet. Hun fortsetter med å si at det er mest oppfølging av de aller minste, mens til de større barna står de voksne mest bare å observerer, og griper inn når det trengs. Hun synes også det er viktig at barna får muligheten til å leke på egenhånd.

Informant 1 sier at aktiviteter som hinderløyper og dans er populært for de minste. Dette arrangerer dem både ute og inne. Noen av treåringene har også fått opp øynene for regeltek og er med på gjemsel eller «haien kommer». For to og tre-åringene har de også hatt fokus på å gjøre ulike øvelser som å krype på benker og hoppe ned på madrassen.

Informant 2 sier de arrangerer sykkel dag der barna får ha med egen sykkel. Om vinteren går de på ski og aker. Ellers går de turer gjennom hele året, sommer som vinter.

Informant 1 sier at for dem er det viktig at fysisk aktivitet er knyttet opp mot bevegelsesglede og er lystbetont. Samtidig ser de viktigheten av mestringsfølelse. «*Vi må utfordre barna og gi dem muligheter til å mestre*»

Informant 1: «*Helt konkret må vi ha motiverte ansatte for å få til fysisk aktivitet i barnehagen*»

Når jeg spurte informantene mine hvordan de planlegger den fysiske aktiviteten, forteller informant 1 at de har et bevisst forhold til fysisk aktivitet i hverdagen. Hun forteller videre at de jobber mye med dette. De bruker blant annet planleggingsdager, avdelingsmøter og personalmøter til planlegging av dette.

Informant 1 har også egne mål i noen av periodeplanene deres som omhandler fysisk aktivitet med konkrete tiltak og aktiviteter de skal gjennomføre. Konseptet har også en egen plass i årsplanen deres.

Informant 1 nevnte at de ansatte bør legge til rette for aktiviteter og lek som styrker den motoriske kompetansen til barna. Informant 2 forteller at skogen i deres barnehage byr på masse motoriske utfordringer, da det er skog i skrått terreng, mye busker og stubber, flere naturlekeplasser osv.

Informant 1: *«En viktig del av fysisk aktivitet i barnehagen er at vi bygger det på barnas interesser og at vi lar barna få medvirke. Vi sørger dermed for å ha lysbetont lek og aktiviteter som er gøy og som er med på å påvirke barns motoriske ferdigheter»*. Informant 1 fortsetter å fortelle hvorfor motoriske ferdigheter er viktig for barna; *«Dette vil styrke lysten til at barna vil være aktivt deltagende i den fysiske aktiviteten, jeg opplever ofte at mange barn viker unna aktiviteter som de vet de ikke kommer til å mestre»*.

Informant 1: *«Jeg har erfart og opplever at barna trenger voksne som utfordrer dem, deltar og motiverer dem, slik at de oppnår bevegelsesglede»*.

Informant 1 forteller at de også legger til rette for at barna skal få være med å medvirke å påvirke det fysiske miljøet i barnehagen. Der de kan komme med forslag til aktiviteter og leker de kan gjennomføre. Informant 1 forteller at det meste av aktiviteter som skjer er spontane. Likevel hender det seg at de planlegger noe på forhånd. Hun forteller at de større barna som har et vokabulært språk ofte er med på planlegging eller forslag. Når det gjelder de minste må de ansatte se og observere hva de små er interessert i.

Både informant 1 og 2 har alltid planlagt en turdag i uka.

Når jeg spurte informantene mine om de var klar over helsedirektoratets anbefalinger angående fysisk aktivitet for barn i 2-3 års alderen, svarte Informant 1: *«Vi har et økt fokus på fysisk aktivitet i vår barnehage, og er klar over helsedirektoratets anbefalinger om minimum 60 minutters fysisk aktivitet»*. Informant 2. forteller at de har diskutert akkurat dette opp til flere ganger, og at dette er noe de jobber med. Hun mener at de aller fleste barna oppfyller de kravene om minimum 60 minutters fysisk aktivitet hver dag gjennom sin barnehagehverdag.

Drøfting av «De voksnes rolle»

Fra mine funn, ser vi at voksenrollen spiller en stor rolle for barnas fysiske aktivitet. Informantene mine opplever at jo mer deltakende de voksne er under lek/aktivitet i barnehagen, jo mer aktive er barna også. Her mener de at aktiv deltakelse påvirker lekelysten til barna (Storli, 2013, s. 148). Dette stemmer også overens med det Storli (2014, s. 347) sier at aktiv deltakelse i den fysiske aktiviteten viser engasjement fra den voksnes sin side i det barna gjør.

Som hjelpemidler for å holde den fysiske aktive livstilen oppe, bruker informant 1 aktivitetskort der barn og voksne kan trekke et aktivitetskort som beskriver hva de skal gjøre. Dette gjør at det kreves mindre planlegging fra den voksne sin side, og lettere å igangsette en spontan aktivitet. Her viser barnehagen at de bruker tid på å tilrettelegge for en fysisk aktiv hverdag i barnehagen, og at de ønsker at personalet lettere skal sette i gang lek og aktiviteter. Dette er også i samsvar med det rammeplanen sier om at personalet skal sørge for at barna får muligheter på variert lek, livsutfoldelse, opplevelser og aktiviteter (2017, s. 39).

Informant 1 sier også at det alltid er voksne sammen med de minste barna 1-3. Hvis det er tilrettelagt for hinderløype, forteller informant 1 at det alltid er noen voksne tilgjengelig som kan hjelpe de minste rundt løypa, og at de prøver å spre de voksne i uteområdet. Dette stemmer overens med det Storli (2014, s. 148) forteller om at de minste trenger mer voksenkontakt enn de større barna for å føle seg trygge i uteleken. Dette viser at informant 1 har gode kunnskaper om viktigheten av at personalet er aktive voksne som er både fysisk og psykisk til stede sammen med barna i uterommet (Storli, 2014, 148). Informant 1 viser også at trygghet er en viktig faktor og forutsetning for at de små barna skal kunne tørre å bli med på aktiviteten eller leken, og at trygghet er viktig for at barna skal kunne leve seg inn i leken (Storli, 2014, s. 148).

Når det kommer til deltakelsen i barns lek ute, fikk jeg veldig ulike svar fra informantene mine. Informant 1 fortalte at de fleste voksne ute var aktivt deltakende i barns lek, men at det også var lett å skulle si at man skulle være mer deltakende som voksen i barnehagen. Informant 1 mente at dette ikke alltid er realiteten i en «hektisk barnehagehverdag». Her

spiller både tid og antall ansatte en stor rolle. Informant 1 forteller at det ofte er for få voksne, spesielt i utetiden. Dette vil da begrense de voksnes muligheter til å være deltakende i leken som foregår ute. Da kan det være veldig lett å bare være den som observerer flere steder samtidig, og se til at leken ute foregår fredelig og at det ikke foregår noen konflikter. I følge Hagen & Sæther (2014, s. 13) blir ofte utetiden brukt til å avvikle pauser til de ansatte, dette stemmer da overens med det informant 1 nevner om at det ofte er for få voksne tilstede i utetiden.

Informant 2 fortalte at det ikke var så mye voksendeltakelse i barnas lek ute. Hun fortalte at de voksne ofte observerte, og grep inn når det trengs. Dette viser at det er ulike praksiser i barnehagene. Informant 2 fortalte at de derimot pleier å legge til rette for ulik fysisk aktivitet, ved å for eksempel arrangere sykkel dag, akedager om vinteren, og ellers turer gjennom året ved alle årstider. Begge informantene mine virker å legge til rette for at barna får muligheter til gode vaner med fysisk aktivitet fra ung alder, som også kan være med på å påvirke dem i voksen alder (Mjaavatn & Fjørtoft, 2008, s. 6).

Informant 1 forteller at de også legger til rette til aktivitet som stimulerer de motoriske ferdighetene til barnet. Dette gjennom ulike bevegelseserfaringer fra ulike typer aktivitet (Haga, 2013, s. 264). Informant 1 forteller også at hun har erfaringer av at barn som ikke er like motorisk sterke, ofte viker unna aktivitet som de vet de ikke mestrer. Dette stemmer overens med det Haga (2013, s. 264) forteller om at barn med manglende motorisk kompetanse ofte vil unngå deltakelse i fysisk aktivitet.

4.2 Uterommet

Informantene mine var begge enige om at de opplever at barna er mer fysiske ute i barnehagen. Når jeg kom med et oppfølgingsspørsmål på hvorfor, svarte informant 1: *Ute er det mer rom for fysisk aktivitet uten at det på en måte trenger å ødelegge for andres lek.* Hun fortalte videre at ved å være mer fysiske inne opplevde hun at det ble mer bråkete og støyete inne i barnehagen. Hun er også opptatt av at noen vil trenge mer fysisk aktivitet enn andre. Informant 2 mente at inne var det mer regler enn ute, og med regler nevner hun at det ikke er lov å løpe innendørs, da dette kan føre til at barna ramler og slår seg selv eller andre.

Informant 2 var også enig i at barna var mer aktive ute, grunnen til dette trodde hun var fordi barna fikk bruke kroppen sin på en helt annen måte enn inne i barnehagen. Hun nevner også at ute unngår også barna å bli hysjet på. Ute er det ikke regler for løping/roping og herjing.

Når jeg spurte informantene mine om hvordan de tilrettelegger for fysisk aktivitet for de yngste barna i deres barnehage, svarte både informant 1 og informant 2 at barnehagen deres har et rikt utemiljø. Et utemiljø med øyeblikkelig nærhet til skogen. Barnehagene ligger slikt til, at skogen er en viktig del av uteområdet deres. Informant 1 fortsatte med at det er god variasjon på terrenget, slik at de yngste får øvd seg på å gå og leke i variert terreng. Da følger en voksen med, som en trygghet. Informant 1 fortsetter å fortelle at den tilrettelagte leken ofte skjer i sammenheng med de større barna. Her hender det seg at de små også blir inspirert og ønsker å bli med, da ofte med litt hjelp fra de voksne. Her nevner hun et eksempel på aktivitet som hinderløype.

Når jeg spurte informantene mine hvor mye tid de brukte utendørs, svarte informant 1 at dette varierer ut i fra været og bemanningen i barnehagen. «*Som regel er vi ute hver dag etter lunsj i 1,5-3 timer*». En dag i uka har dem turdag, da er dem gjerne ute 2-4 timer. Informant 2 sier at de er ute hver dag og i gjennomsnittet 60 minutter hver dag. Informant 1 sier også at de er ute uansett vær og årstid, og har også en fast turdag i uka.

Drøfting av «Uterommet»

Ut i fra mine empiriske funn, ser jeg at uterommet spiller en stor rolle for barnas fysiske aktivitet. Informantene mine vektlegger betydningen av et uterom som inspirerer til lek som stimulerer barnas nysgjerrighet, kreativitet og nyskaping (Storli, 2014, s. 350).

Begge informantene mine hevder at de er ute i alle fall en gang om dagen. Informant 1 mener at det er viktig at barna får kommet seg ut hver dag, uansett vær og årstid. Siden begge informantene mine benytter barnehagens uterom hver dag, virker det som både informant 1 og informant 2 har forståelse for at uteområdets utforming legger premissene for barnas lek både

om sommeren og vinteren, og at alle årstidene har sine muligheter og begrensninger (Storli, 2014, s. 346).

Det vises at informant 1 og informant 2 har ulike praksiser når det kommer til utetid i barnehagene. Informant 1 forteller at barna er ute mellom 2-5 timer pr dag, litt avhengig av vær. Informant 2 sier de bare er ute i gjennomsnitt 60 minutter hver dag, og maks 2 timer på en godværsdag. Informant 2 forteller også at hun skulle ønske at barna brukte mye mer tid utendørs enn de gjør i dag. Dette viser at både informant 1 og 2 har kunnskaper om viktigheten av at barn får leke og oppholde seg ute, men at informant 2 ikke praktiserer dette i like stor grad. Dette er interessant. I følge Storli (2013) er gjennomsnittlig utetid tre timer hver dag, og at utetiden varierer ut i fra årstid. Dette stemmer overens med det informantene mine forteller at de praktiserer.

Både informant 1 og informant 2 opplever at barna er mer aktive ute enn inne. Dette stemmer overens med studien om barns fysiske aktivitet i barnehagen, gjort av Giske, Tjensvoll og Dyrstad, der de konkluderte at barna var 80% mer aktive ute enn inne (Hagen & Rystad, 2014, s. 32). Dette forsterker da viktigheten av at barna får muligheten til å utfolde seg og leke ute daglig i barnehagen. Informant 2 sier også at de vektlegger barns frie lek i uteområdet. Dette stemmer også overens med det Hagen & Rystad (2014, s. 33) sier om at den største garantien for barnas fysiske aktivitet, henger sammen med at barna får leke ute på eget initiativ.

Når jeg spurte informantene mine om hvorfor de trodde barna var mest fysiske ute, svarte de at det mest sannsynligvis handlet om plassmangel og regler innendørs. Informant 1 svarte at ute var det mer rom og aktiviteten trengte ikke ødelegge for andres lek. Informant 2 mente at ute er det ikke noe regler for roping, der kunne barna utfolde seg friere og slapp å begrense seg for støynivå. Dette stemmer også overens med Storli (2014, s. 341) sier om at barna opplever friere tøyler ute og at den fysiske aktive leken er mest dominerende i uteområdet (Storli, 2014, s. 341). Ute vil barna slippe å hele tiden ta hensyn til de andre barna på samme måte som inne. Ute trenger de heller ikke å forholde seg til innestemme eller at det ikke er lov til å løpe. Ute får barna utfolde seg slik de ønsker i mye større grad (Storli, 2014, s. 341).

Begge barnehagene virker å ha varierte og gode uteområder som er laget for å tilpasse alle barna i barnehagen. Dette stemmer også i forhold til det Storli (2014, s. 340) forteller om barnehagens fysiske miljø. At det fysiske miljøet i barnehagen skal være utformet slik at barna får mulighet til aktiv deltakelse i aktivitet og lek for alle barn, uansett alder, forutsetninger og ferdigheter (Storli, 2014, s. 340). Samt viktigheten av at barna får både mulighet og anledning til å utfolde seg med variert fysisk aktivitet og lek i ulike fysiske miljø (Mjaavatn & Fjørtoft, 2008, s. 6).

Begge barnehagene har nærhet til skogen, og har skogen i selve barnehagens uteområde. Her får barna allsidig bevegelse og utfordret seg motorisk i det varierte terrenget. Den allsidige bevegelsen oppnås lett i uteleken (Hagen & Lysklett, 2005, s. 134). Her ser jeg også at barnehagene tilrettelegger for at småbarnsalderen får allsidig bevegelseserfaring i et variert miljø (Mjaavatn & Fjørtoft, 2008, s. 18).

4.3 Rik tilgang til leker og lekeapparater

Når jeg spør om hvordan de tilrettelegger det fysiske uterommet, svarer begge informantene mine raskt at skogen de har i barnehagen innbyr til lek og aktivitet. Informant 1 forteller at de har to hytter i skogen, der de har utekjøkken i den ene. Der oppholder barna seg mye. De har også satt opp tau og hinderløyper i skogen, slik at barna som ønsker kan holde på der. Ellers har de flere sandkasser med tilgang på masse ulike leker som spader, bøtter, biler osv. De har også andre lekeapparater som innbyr til lek og fysisk aktivitet som blant annet sykkelløype, rutsjebane og husker.

Informant 2 svarte også at de hadde en asfaltert og markert sykkelbane med hvite midtstriper rundt barnehagen som ble flittig brukt. Ellers har de også rik tilgang på ulike naturlekeapparater i skogen deres som byr på masse motoriske utfordringer. De har også et inngjerdet akebakke om vinteren.

Når jeg spurte informantene mine hvordan de tilrettela aktivitet inne i barnehagen svarte Informant 2 at de har et klatrerom inne i barnehagen som brukes flittig, der det er klatrevegger

og masse puter. Her kan barna utfolde og boltre seg fritt. Informant 1 forteller også at de tilrettelegger for fysisk aktivitet også inne. Inne må det begrenses på grunn av plass, men de har et fellesrom som brukes til fysisk aktiv lek. Der kan barna utfolde seg fritt med blant annet løping, hopping og klatring. Hun nevner også at de er oppmerksomme på barnas behov, noen har behov for mer fysisk aktivitet og da er disse barna mer ute enn de andre. Informant 1 nevner at de har enkelte barn som hun opplever har vanskeligheter med å aktivisere seg utendørs, for der er det mindre leker å leke med enn innendørs.

Drøfting «Rikt tilgang på leker/lekeapparater»

Gjennom mine funn ser jeg også at godt og rikt tilgang til utstyr og leker er med på å invitere barna til lek og aktivitet. Dette stemmer overens med det Storli sier når de minste barna skal kunne gjøre egne erfaringer og stimulere til nysgjerrighet i uterommet, at det er viktig at barna har rikt tilgang på lekematerialer (Storli, 2014, s. 346).

Både informant 1 og informant 2 virker som har gode muligheter for fysisk utfoldelse, både i inne og uterommet. De har et bredt utvalg av leker og lekeapparater, og ting som barna kan utfolde og boltre seg fysisk med. Det virker som at informantene mine forstår at med et rikt og innbydende rom med god tilgang til leker, stativer og utstyr, vil det være naturlig for dem å holde seg aktive (Storli, s.347). Informant 2 forteller at de har klatrevegg inne på avdelingen. Her kan barna utfolde seg fritt ved å bygge hytte, klatre, hoppe, løpe osv. Her ser jeg at de har tilrettelagt for fysisk aktivitet der barna får brukt kroppen sin også inne på avdelingen i barnehagen. Der har de tilrettelagt med masse puter, slik at det ikke skal være vondt å falle ned fra for eksempel klatreveggen. Her ser jeg at de har kunnskaper om at store flater har innvirkning på små barn, og at de små barna ofte har en bevegelsestrang til å bevege seg så mye som de kan (Hagen & Lyseklett, 2005, s. 134). Det vises også at informantene mine skjønner viktigheten av at lekeapparat og utstyr er med på å forsterke muligheten for fysisk aktivitet (Storli, 2014, s. 341).

Både informant 1 og informant 2 forteller at de rigger opp til sykkelbane ute på sommeren, og at barna også har tilgang til sykler i barnehagen. På vinteren fortalte informant 2 at de også har akebakke innenfor selve barnehagens gjerder. Her har barnehagen tilrettelagt med akebrett og skiaktiviteter. Dette viser at barnehagene ser viktigheten av at barnehagen tilbyr utstyr og lekeapparater som passer til, og er tilgjengelige til de ulike årstidene (Storli, 2014, s. 347).

5.0 Oppsummering

Da vil jeg oppsummere denne bacheloroppgaven, og legge frem de viktigste funnene mine fra mine intervju ute i barnehagene. Med utgangspunkt i mine empiriske funn knyttet opp mot teori, vil jeg besvare min problemstilling: *«Hvordan kan personalet i barnehagen tilrettelegge for at barn i 2-3 års alderen oppnår helsedirektoratets anbefaling om minimum 60 minutters fysisk aktivitet hver dag»*

Hensikten med denne oppgaven var å finne ut hvordan de to barnehagelærerne ute i feltet, legger til rette for at barna skal kunne være mer fysisk aktive. Hvordan kan de tilrettelegge for å oppnå de anbefalingene helsedirektoratet har på minimum 60 minutter fysisk aktivitet per dag.

For å finne ut av denne problemstillingen intervjuet jeg to ulike pedagogiske ledere i to ulike barnehager. Funnene jeg har gjort gjennom mine to intervju, sier noe om hvordan disse to barnehagene tilrettelegger for den fysiske aktiviteten i disse barnehagene. Disse funnene gjelder altså da ikke for alle barnehager, men jeg har fått et inntrykk og tolket ut ifra de funnene jeg har gjort meg i denne oppgaven.

Gjennom mine funn, ser jeg at det kreves flere viktige elementer for å få planlegge og gjennomføre fysisk aktivitet for små barn. Det kreves blant annet rom, utstyr og motiverte ansatte. Siden begge informantene mine vektla uterommets betydning, ble uterommet mer vektlagt og satt størst i fokus i denne oppgaven. Det vises at begge barnehagene i denne undersøkelsen både legger til rette og jobber med fysisk aktivitet. Begge barnehagene var enige om at barna var mer fysisk aktive ute, og at uterommet var viktig for fysisk utfoldelse. For å besvare min problemstilling, virker det som personalet tilrettelegger både likt og ulikt for at barna i 2-3 års alderen skal oppnå den fysiske anbefalingen fra helsedirektoratet på 60 minutters fysisk aktivitet hver dag. Begge barnehagene var klare på helsedirektoratets anbefalinger, og jobber ut ifra det sammen med rammeplanen. Begge barnehagene passer på at barna får utfolde seg utendørs minimum en gang for dag, og har tilrettelagt både ute – og innerom til hensikt for fysisk utfoldelse. Utetiden til de to barnehagene jeg intervjuet var litt forskjellig. Barnehage 1 er ute 1,5-3 timer hver dag, mens barnehage 2 er ute med barna i gjennomsnitt 60 minutter. Begge barnehagen arrangerte også en ukentlig turdag. Dette viser også at barnehagene gjennom fysisk utfoldelse, legger til rette for at barna skal få utforske å bli kjent med eget nærmiljø.

Barnehagene har også store uterom med masse muligheter for variert fysisk utfoldelse gjennom både skog, oppmarkerte sykkelløyper og naturlekeplasser. Det varierte uteområdet deres utfordrer barna både motorisk, gir barna utfordringer og ikke minst mestring.

Barnehagene sørger også for å ha et rikt utvalg av leker som kan inspirere til både lek og aktivitet. Både informant 1 og informant 2 hevder at de også setter i gang både spontan aktivitet, men også planlegger for ulike aktiviteter innimellom den frie leken. Dette viser at barnehagene jeg intervjuet har et bevisst forhold til, og gode holdninger til fysisk aktivitet. Det virker som de skjønner viktigheten av fysisk aktivitet, siden dette rommer en stor del av deres barnehagehverdag.

I forkant av denne undersøkelsen trodde jeg barnehagene ikke jobbet nok strukturert mot fysisk aktivitet, og at mange ikke var klar over helsedirektoratets anbefalinger om 60 minutters fysisk aktivitet. Jeg hadde også et inntrykk av at de voksne var mer observatører enn deltakende i barnas fysiske utfoldelse. Dette fikk jeg avkreftet gjennom min undersøkelse. Jeg fikk et inntrykk av at de pedagogiske lederne i barnehagene jeg intervjuet, hadde et stort fokus på fysisk aktivitet, og at de legger godt til rette for fysisk aktivitet i barnehagehverdagen. Både med aktivt deltagelse, planlegging og tilrettelegging.

REFERANSELISTE

Bergsland, M. D. & Jæger, H (2018). Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen. Oslo: Cappelen Damm AS

Haga, M. (2013). Allsidig bevegelseserfaring, fysisk utfoldelse og bevegelsesglede. I E. B. H. Sandseter, T. L. Hagen & Moser (red.), Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse (s.264-266). Oslo: Gyldendal Akademisk

Hagen, T.L. & Lyseklett, O.B. (2007). Små barn i uterommet. Haugen, S. Løkken, G & Røthle, M. (red.) Småbarnspedagogikk: Fenomenologiske og estetiske tilnærminger (s. 134-157). Oslo: Cappelen Damm

Hagen, T.L & Rystad, P.G. (2014). Utemiljø som inspirerer til barns fysiske aktive lek. I Sæther, M. & Hagen, T.L. (red). Kreativ ute-barnehagepedagogikk med uterommet som læringsarena. (s.30-44). Bergen: Fagbokforlaget

Hagen. T.L. & Sæther, M. (2014). Kreativ ute. I Sæther, M. & Hagen. T.L (red). Kreativ ute-barnehagepedagogikk med uterommet som læringsarena. (s. 13-29). Bergen: Fagbokforlaget

Helsedirektoratet (2019). *Fysisk aktivitet i barnehagen*. Hentet fra:

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravide/fysisk-aktivitet-for-barn-og-unge?malgruppe=undefined#barn-og-unge-bor-vaere-i-fysisk-aktivitet-minimum-60-minutter-hver-dag> Lastet ned: 14.04.20

Jørgensen, K-A. (2013). Barn og fysisk aktivitet i et samfunnsperspektiv. I E. B. H. Sandseter, T. L. Hagen & Moser(red.), Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse (s. 250-258). Oslo: Gyldendal Akademisk

Løkken, G. (2013). Bevegelse er meningen. I E. B. H. Sandseter, T. L. Hagen & Moser (red.), Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse (s.43-44). Oslo: Gyldendal Akademisk

Mjaavatn, P.E & Fjørtoft, I. (2008). Barn og fysisk aktivitet-med hovedvekt på aldersgruppa 0-16 år. Helsedirektoratet

Moser, T (2013). Barns kroppslighet som del av barnehagens helhetlige dannelsesoppdrag. I E. B. H. Sandseter, T. L. Hagen & T. Moser (red.), Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse (s. 22-39). Oslo: Gyldendal Akademisk

Sigmundsson, H. & Pedersen, A. (2000). Motorisk utvikling- nyere perspektiver på barns motorikk. Oslo: Sebu forlag

Statistisk sentralbyrå (2020). *Barnehager*. Hentet fra:
<https://www.ssb.no/barnehager> Lastet ned: 01.05.2020

Store medisinske leksikon, store norske leksikon (2020). *Fysisk aktivitet*. Hentet fra:
https://sml.snl.no/fysisk_aktivitet Lastet ned: 03.05.2020

Storli, R. (2013). Bevegelseslek i barnehagens uteområde. I E. B. H. Sandseter, T. L. Hagen & Moser (red.), *Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (s.336-349). Oslo: Gyldendal Akademisk

Vedlegg 1: Intervjuguide

Intervju guide

Tema: Tilrettelegging av fysisk aktivitet i barnehagen

Problemstilling: «*Hvordan kan personalet i barnehagen tilrettelegge for at barn i 2-3 års alderen kan oppnå helsedirektoratets anbefaling om minimum 60 min fysisk aktivitet hver dag*»

- Hvordan tilrettelegger dere for fysisk akt for småbarn inne/ute miljøet?
- Hva legger du i begrepet fysisk aktivitet for små barn ute/inne?
- Opplever du at barna er mer fysisk aktive i uterommet eller innerommet? Evt hvorfor? Hvordan legger dere merke til det?
- Hvordan tilrettelegger dere det fysiske uterommet for at dette skal innby til fysisk akt? Hvorfor har dere tilrettelagt på den måten?
- Opplever du at de voksne i barnehagen er deltakende eller ikke-deltagende i den fysiske leken i barnehagen? Hvis ja...: på hvilken måte er dere delaktige?
- Hva gjør dere som pedagogiske ledere for å tilrettelegge for at barna skal bli kjent med nærmiljøet sitt?
- Hvordan planlegger dere aktiviteter eller aktivisering? Får barna være med på planleggingen?
- Hva tenker du når helsedirektoratets anbefalinger om minimum 60 minutter fysisk aktivitet for barn i alderen 2-6 år. Blir dette tatt hensyn til i planleggingen deres? Og eventuelt på hvilken måte?
- Hvor mye tid bruker dere ute ca iløpet av en barnehagedag?
- Hva slags aktiviteter arrangerer dere i barnehagen når dere skal være fysiske?

Vedlegg 2: Samtykkeskjema

Vil du delta i mitt bachelorprosjekt?

Mitt navn er Elise Bekkevold og jeg går fjerde og siste året ved Dronning Mauds Minne Høyskole. I den forbindelse skal jeg skrive en avsluttende bacheloroppgave.

Jeg skal skrive bachelor om temaet fysisk aktivitet, og ønsker å finne ut av hvordan de pedagogiske lederne i barnehagen tilrettelegger for fysisk aktivitet for barn i 2-3 års alderen. I den forbindelse ønsker jeg å intervju deg, jeg ønsker å høre dine meninger og erfaringer rundt temaet fysisk aktivitet, og hvordan du legger til rette for fysisk aktivitet på småbarnsavdeling.

Jeg har valgt å ikke bruke båndopptaker, men heller transkribere svarene jeg får fra intervjuet fortløpende under intervjuprosessen. Her skal du selvfølgelig få lese over etter endt intervju, for å se at det jeg skriver er i samsvar med det du forteller. Intervjurunden kommer til å vare i ca 45 minutter, men jeg anbefaler å sette av 60 minutter om du har mulighet til det.

Før du deltar i mitt intervju, trenger jeg ditt samtykke. Du skal vite at det er helt frivillig å delta i dette prosjektet. Hvis du velger å delta kan du også når som helst trekke ditt samtykke uten å måtte forklare noe grunn.

Opplysningene som oppgis under dette intervjuet er konfidensielt, og det er kun meg som skal arbeide med materialet. Jeg kommer ikke til å skrive noen navn på hverken barnehage eller deg som person, men benytte meg av fiktive navn. Opplysninger og materiale vil bli slettet etter endt prosjekt. Prosjektet skal etter planen avsluttes 06.05-2020.

På oppdrag fra Dronning Mauds Minne Høyskole for barnehagelærerutdanning har NSD-Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Ved eventuelle spørsmål er det bare å ta kontakt med meg hvis det omhandler mitt bachelorprosjekt. Eller skolen om øvrige spørsmål.

Mine veiledere er:

Mariann Døset

Lene Helland Rønningen

Med vennlig hilsen

Elise Bekkevold

Mobil:

Mail:

.....

SAMTYKKEERKLÆRING

Jeg har mottatt og forstått informasjonen om prosjektet om fysisk aktivitet. Jeg samtykker til å delta i intervjuet.

Sted/Dato:

Underskrift (prosjektdeltager):



DronningMaudsMinne
HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆRERUTDANNING