

Tilrettelegging for fysisk aktivitet i barnehagen

På hvilken måte kan personalet i barnehagen legge til rette for at barn i 5-årsalderen kan oppnå Helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet?

Marit Sofie Korsedal Klevstuen

Kandidatnummer: 28

Bacheloroppgave

BNBAC3900

Trondheim, april 2023

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

Innholdsfortegnelse

Forord	2
1.0 Innledning	3
1.1 Valg av tema og problemstilling	3
1.2 Oppgavens disposisjon	4
2.0 Teori	6
2.1 Fysisk aktivitet i barnehagen	6
2.2 Lekematerial, utstyr og objekter	6
2.3 Tid, rom og areal	8
2.4 De voksnes rolle	11
3.0 Metode	14
3.1 Valg av metode	14
3.2 Intervju som innsamlingsstrategi og planlegging av datainnsamling.....	14
3.3 Adgang til felten og utvalg av informanter	16
3.4 Beskrivelse av gjennomføring	17
3.5 Kvalitetsvurdering	17
3.6 Etske retningslinjer	18
3.7 Analyse av datamateriale	19
4.0 Funn og drøfting	21
4.1 Personalets initiativ og deltagelse.....	21
4.2 Tid og rom for fysisk aktivitet ute og inne	23
4.3 Valg og organisering av lekematerial og utstyr	26
5.0 Konklusjon og avslutning	28
6.0 Referanseliste	30
7.0 Vedlegg	34
7.1 Informasjons- og samtykkeskjema	34
7.2 Intervjuguide.....	36

Forord

Denne bacheloroppgaven har vært like utfordrende og tidskonsumerende, som den har vært engasjerende og lærerik. Som et resultat av utallige timer med lesing, forskning, analysearbeid og skriving, har jeg tilegnet meg kunnskap som vil være nyttig i min fremtidige jobb som barnehagelærer. Selv om oppgaven har vært krevende, har det også vært givende å få anledning til å fordype seg i et tema som jeg opplever som både interessant og viktig selv. Når det er sagt, er jeg både lettet og stolt over å ha kommet i mål med en oppgave jeg håper vil være av interesse og til nytte for andre.

Det er på sin plass å takke dem som har støttet og veiledet meg gjennom denne prosessen. Først og fremst vil jeg takke informantene mine som tok seg tid til å dele sine kunnskaper og erfaringer med meg. En særlig takk går til veilederne mine, Karin Oddbjørg Kippe og Vegar Bones, som har gitt meg nyttige råd og tilbakemeldinger gjennom hele prosessen. Jeg vil også takke min helt suverene samboer, mor og trofaste hund som har holdt ut med både opp- og nedturer gjennom hele prosessen. Og sist, men ikke minst, takk til alle dere som har hjulpet meg med alt fra adgang til felten til idémyldring underveis. Oppgaven hadde ikke blitt den samme uten dere!

1.0 Innledning

Ifølge Helsedirektoratet er regelmessig fysisk aktivitet nødvendig for normal vekst og utvikling blant barn. Dette begrunner de med at fysisk aktivitet er forbundet med forbedret fysisk form, motorisk utvikling og god psykososial helse (Helsedirektoratet, 2022). I tillegg til dette, påpeker Helsedirektoratet at fysisk aktivitet fremmer kognitiv utvikling som igjen er forbundet med forbedret læring, minne, oppmerksomhet, konsentrasjon og utvikling av språk. Det norske direktoratet, som er underlagt Helse- og omsorgsdepartementet, formidler videre at det er en positiv sammenheng mellom regelmessig fysisk aktivitet blant barn under fem år og redusert risiko for overvekt og fedme, samt hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2 i voksen alder (Helsedirektoratet, 2022). Regelmessig fysisk aktivitet i oppveksten fremmer altså generelt god helse blant barn, noe Helsedirektoratet har tatt utgangspunkt i når de har utarbeidet rådene om fysisk aktivitet og stillesitting for barn og unge. De anbefaler blant annet at «barn 1-5 år bør være allsidig fysisk aktive med varierte bevegelser, aktiviteter og lek i minst 180 minutter fordelt utover dagen» (Helsedirektoratet, 2022). Utover dette anbefaler direktoratet at minimum 60 av de 180 minuttene bør være av moderat til høy intensitet for barn mellom 3 og 5 år. Dette er råd som det er viktig at personalet i barnehagen har et bevisst forhold til og tar utgangspunkt i når de planlegger og gjennomfører det pedagogiske arbeidet i barnehagen. Årsaken til det er at vaner og handlingsmønstre tar form allerede fra tidlig alder (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 49), og at de erfaringene barna gjør seg med fysisk aktivitet i barnehagen kan påvirke hvor fysisk aktive de blir som voksne (Helsedirektoratet, 2022). Ifølge Statistisk sentralbyrå hadde 93,4% av alle barn mellom 1 og 5 år barnehageplass i Norge i 2022. Av disse oppholdt de aller fleste seg 41 timer eller mer i barnehagen hver uke (Statistisk sentralbyrå, 2023). Barnehagen er med andre ord en arena hvor barn i barnehagealder tilbringer mye av den våkne tiden sin, noe som vil si at barnehagen har et stort ansvar med tanke på å tilrettelegge for at barn i barnehagealder kan oppnå Helsedirektoratets anbefalinger.

1.1 Valg av tema og problemstilling

En av årsakene til at jeg har valgt «Tilrettelegging for fysisk aktivitet i barnehagen» som tema for bacheloroppgaven min, er at jeg har en genuin interesse for, kunnskap om og erfaring med fysisk aktivitet selv. Dette er faktorer jeg vurderte som viktig for motivasjonen min underveis i arbeidet og for det endelige resultatet på oppgaven. En annen grunn til at jeg har valgt dette

temaet er fordi jeg opplever det som både dagsaktuelt og viktig. Som nevnt innledningsvis, er regelmessig fysisk aktivitet assosiert med god fysisk og psykisk helse blant barn og unge (Helsedirektoratet, 2022). Å legge til rette for at barna i barnehagen får mulighet og lyst til å holde på med fysisk aktivitet, er med andre ord viktig med tanke på å fremme god helse og forebygge helseplager senere i livet. Jeg har også valgt «Tilrettelegging for fysisk aktivitet» som tema fordi jeg opplever det som interessant å undersøke hvilke arbeidsmåter personalet i barnehagen tar i bruk for å imøtekomme de nasjonale anbefalingene for barnehagebarns fysiske aktivitetsnivå. I *Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver* understrekes det at personalet skal «kjenne og praktisere nasjonale føringer for helsefremmende og forebyggende tiltak som gjelder barn» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 50). Det vil si at personalet i barnehagen skal ha et bevisst forhold til Helsedirektoratets anbefalinger, og legge til rette for at barna i barnehagen kan og vil være allsidig fysisk aktive i minst 180 minutter fordelt utover dagen (Helsedirektoratet, 2022). Formålet med denne bacheloroppgaven vil derfor være å få et innblikk i hvordan personalet i norske barnehager legger til rette for at barna kan oppnå helsemyndighetenes anbefalinger om fysisk aktivitet.

Min problemstilling er dermed som følger:

På hvilken måte kan personalet i barnehagen legge til rette for at barn i 5-årsalderen kan oppnå helsemyndighetenes anbefalinger om fysisk aktivitet?

1.2 Oppgavens disposisjon

Jeg har valgt å bygge opp denne bacheloroppgaven i ulike kapitler som definerer de forskjellige temaene, med undertema i hvert kapittel.

I kapittel to presenterer jeg teori som er relevant for å besvare oppgavens problemstilling. I lys av pensumlitteratur og tidligere forskning blir det redegjort for hva fysisk aktivitet i barnehagen innebærer, samt hvilke faktorer forskning og teori viser at skaper fysisk aktivitet blant barn i barnehagen.

I kapittel tre gjør jeg rede for den metodiske prosessen og hvilke fremgangsmåter jeg har valgt for å innhente relevant data. Dette kapittelet avsluttes med informasjon om hvordan den analytiske prosessen er gjennomført opp mot datamaterialet som er innhentet.

Det fjerde kapittelet skildrer de ulike funnene i datamaterialet. I dette kapittelet belyser jeg det jeg anser som relevante funn, og drøfter dem opp mot teorien som ble presentert i kapittel to.

I kapittel fem avsluttes oppgaven. Her presenterer jeg en oppsummerende konklusjon av funnene og drøftingen i lys av oppgavens problemstilling.

2.0 Teori

I dette kapittelet vil det bli redegjort for hvilke faktorer som skaper fysisk aktivitet i barnehagen. På bakgrunn av relevant pensumlitteratur og tidligere forskning er det grunn til å argumentere for at valg av lekematerial og utstyr, organisering av tid og rom, og personalets initiativ og deltagelse er faktorer personalet i barnehagen må forholde seg til når de skal legge til rette for at 5-åringene kan oppnå de nasjonale anbefalingene om fysisk aktivitet. Fordi det vil være relevant i diskusjonen av datamaterialet, er det disse faktorene jeg velger å fremstille som teoretisk forankring i bacheloroppgaven.

2.1 Fysisk aktivitet i barnehagen

Folkehelseinstituttet definerer fysisk aktivitet slik: «Fysisk aktivitet er definert som all kroppslig bevegelse som er utført av skjelettmuskulatur, og som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruket utover hvilenivå (Folkehelseinstituttet, 2022). Som nevnt innledningsvis anbefaler Helsedirektoratet at barn mellom 1 og 5 år bør være allsidig fysisk aktive i minst 180 minutter fordelt utover dagen. For 5-åringene bør 60 minutter av disse være av moderat til høy intensitet (Helsedirektoratet, 2022). Det vil si at minimum 60 minutter av aktiviteten de eldste barnehagebarna holder på med i løpet av dagen bør gjøre dem andpustne, varme og slitne (Aktiv i barnehagen, u.å.).

2.2 Lekematerial, utstyr og objekter

En måte personalet i barnehagen kan legge til rette for at 5-åringene kan oppnå de nasjonale anbefalingene om fysisk aktivitet på, er å tilby lekematerial og utstyr som oppmuntrer til fysisk aktiv lek og aktivitet. I sin doktoravhandling argumenterer Kippe for at lekematerial og utstyr kan berike barns fysiske aktivitet. Dette forsvarer hun med funn fra ulike studier som indikerer at transportabelt lekematerial og utstyr i form av objekter og transportmidler med hjul stimulerer til økt fysisk aktiv lek og aktivitet blant barn i barnehagealder (Kippe, 2021, s. 20). Dette kan vi se i sammenheng med Gubbels, Van Kann og Jansens studie som viser at barnehagebarn er betydelig mer aktive både innendørs og utendørs dersom de har tilgang til flyttbart lekematerial og utstyr som for eksempel baller, dytte- og draleker og transportmidler (Gubbels et al., 2012). Det skyldes muligens en sammenheng mellom barnas perseptuelle og motoriske system som gjør at de tar i bruk omgivelsene ut fra den måten de oppfatter det

fysiske miljøet på (Bjørngen, 2019, s. 168). Fordi baller, akematter og sykler inviterer til fysisk aktiv lek og aktivitet, vil barna tolke og ta i bruk lekematerialet og utstyret på en fysisk aktiv måte. Også Brown et al. fant at baller og objekter, transportmidler med hjul og bærbart utstyr var positivt assosiert med fysisk aktiv lek med stor fart og høy frekvens i sin studie om sosiale og miljømessige faktorer knyttet til barnehagebarns fysiske aktivitet (Brown et al., 2009). Til tross for dette hevder Sando at løst og bærbart lekematerial begrenser barnehagebarns fysiske aktivitetsnivå, da bærbare og letthåndterlige leker og naturmaterialer ser ut til å inspirere til konstruksjonslek fremfor fysisk aktiv lek og aktivitet blant barn i barnehagealder (Sando, 2019, s. 12). Bjørngen argumenterer imidlertid for at fysiske miljø som tilbyr fleksibelt material i form av naturmateriale, leker og redskaper som kan benyttes på ulike måter til å utføre varierte bevegelser, skaper bevegelsesglede hos barnehagebarn lettere (Bjørngen, 2019, s. 169). En måte personalet i barnehagen kan fremme allsidig fysisk aktivitet blant 5-åringene, er altså å være bevisst hvilke lekematerialer, utstyr og objekter de velger å tilby barna.

I tillegg til transportabelt og fleksibelt lekematerial og utstyr, viser forskning at lekematerial og utstyr som ikke er flyttbart, men som inviterer barna til å klatre, skli og balansere, også fremmer barnehagebarns fysiske aktivitet med moderat til høy intensitet (Gubbels et al., 2012). Det vil si at fastmonterte installasjoner som for eksempel klatrestativ, ribbevegger, sklier og trampoliner er utsyr som kan bidra til at barn i 5-årsalderen kan oppnå Helsedirektoratets anbefaling om å være i fysisk aktivitet med moderat til høy intensitet i minst 60 minutter fordelt utover dagen. Også Sando understreker at det finnes eksempler på fastmonterte installasjoner i barnehagen som brukes mye og som ser ut til å tilby barna utfordringer som inspirerer dem til å delta i fysisk aktiv lek. Felles for disse er at de er komplekse installasjoner med mange muligheter og bruksområder (Sando, 2020, s. 45). I motsetning til dette hevder Bjørngen at fastmonterte lekeapparat kan skape fastlagte og lukkede bevegelsesløsninger (Bjørngen, 2019, s. 169). Dette støttes av Sando som hevder at fastmonterte lekeapparat og utstyr blir lite brukt av barn i barnehagen fordi de tilbyr få fysiske utfordringer og oppleves som kjedelig, særlig for de eldste barna (Sando, 2020, s. 45). Fordi barn i barnehagealder foretrekker lekemiljø de kan skape, påvirke og manipulere selv (Bjørngen, 2019, s. 169), er det grunn til å argumentere for at klatrevegger, sklier, husker og andre fastmonterte lekeapparater med forhåndsbestemte og satte bruksområder hverken oppmuntrer til eller gir rom for allsidig fysisk lek og aktivitet for barnehagebarn på 5 år. Dette støttes av Olesen, Kristensen, Korsholm og Froberg som i sin studie fant at fastmonterte lekeapparater for funksjonell lek ikke er lekesoner som fremmer fysisk aktivitet blant barn i 5-

6-årsalderen (Olesen et al., 2013). Forskning indikerer altså at personalet i barnehagen kan bidra til å øke 5-åringers fysiske aktivitetsnivå ved å legge til rette for at barna har tilgang til komplekse lekeapparater med flere bruksområder.

For at baller, akematter, sykler, klatrestativ og andre lekematerialer og objekter som inviterer til fysisk aktivitet skal inspirere barn i barnehagen til å sette i gang med fysisk lek, er det imidlertid en forutsetning at personalet oppbevarer og plasserer disse på en måte som er synlig og tilgjengelig for barna. Forskning viser nemlig at leker, materialer og inventar må være tilgjengelig for barna og presenteres på en inspirerende måte for at barna skal ta det i bruk i lek både inne og ute (Barnehagemiljø, 2022). Forskningsprosjektet EnCompetence, som undersøker hvordan barn interagerer med og bruker miljøet rundt seg i lek og aktivitet, argumenterer blant annet for at lekematerialer som blir oppbevart i reoler, skuffer, hyller og bokser bør plasseres i barnehøyde slik at barna kan finne dem frem og ta dem i bruk på eget initiativ. Forskningsprosjektet understreker også at det alltid må være leker og materialer synlig for barna dersom de skal bli inspirert til å sette i gang med lek og aktivitet (Barnehagemiljø, 2022). Valg og organisering av lekematerial og utstyr i barnehagen har med andre ord stor betydning for barnehagebarns mulighet og lyst til å holde på med allsidig fysisk aktivitet. En måte personalet i barnehagen kan legge til rette for at barn i 5-årsalderen kan oppnå de nasjonale anbefalingene om fysisk aktivitet på, er altså å organisere lekematerial for å inspirere til ulike typer lek som rammeplanen for barnehagen understreker at personalet skal gjøre (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 20).

2.3 Tid, rom og areal

Dersom 5-åringene i barnehagen skal kunne oppnå Helsedirektoratets anbefaling om å være i aktivitet med moderat til høy intensitet i minst 60 minutter per dag, må personalet i barnehagen organisere tid og rom på en måte som gir barna mulighet til å holde på med og være i fysisk aktiv lek og aktivitet i løpet av barnehagedagen. Ifølge forskningsprosjektet EnCompetace er organisering av tid og rom noe personalet må prioritere dersom de ønsker å bidra til å øke barnehagebarns fysiske aktivitetsnivå (Barnehagemiljø, 2022). Dette begrunnes med utgangspunkt i forskning og funn fra forskningsprosjektet som indikerer at alle rom og arealer i barnehagen må være tilgjengelige for barna for at de skal kunne ta i bruk det potensialet som ligger i det fysiske miljøet (Barnehagemiljø, 2022). Dette samsvarer med Broekhuizen, Scholten og De Vries' studie som viser at nok tid og rom er nødvendig for å få

barn i barnehagealder fysisk aktive: «For preschool children, having sufficient time and space to play seems to be sufficient to be physically active.» (Broekhuizen et al., 2014, s. 27). Dersom personalet i barnehagen ønsker å bidra til at 5-åringene kan oppnå de nasjonale anbefalingene om fysisk aktivitet, må de altså gi rom for ulike typer lek både ute og inne, samt organisere tid og rom for å inspirere til ulike typer lek som rammeplanen for barnehagen understreker (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 20). At personalet må organisere tid og rom for at de eldste barnehagebarna skal kunne oppnå Helsedirektoratets anbefalinger, støttes også av Helsedirektoratet selv som peker på tilrettelegging av tid og rom som positivt med tanke på å opprettholde barnehagebarns fysiske aktivitetsnivå. Det norske direktoratet som er underlagt Helse- og omsorgsdepartementet (Regjeringen, u.å.) formidler blant annet at tilstrekkelig utetid og tilgang på tilrettelagte arealer inne kan fremme en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede hos barn i alderen 1-5 år (Helsedirektoratet, 2022). Dette kan vi se i sammenheng med Kippes teori om at barnehagebarns fysiske aktivitetsnivå avhenger av at personalet legger til rette for at barna får mye tid til fri lek i miljøer som innbyr til fysisk aktivitet (Kippe, 2021, s. 17). Dette indikerer at personalet må organisere tid og rom på en måte som gir barna mulighet til å oppholde seg på rom, steder og lekesoner som gir rom for og oppmuntrer til fysisk aktiv lek med stor fart og høy frekvens.

I tillegg til å gi barna tid og mulighet til å holde på med fysisk aktiv lek og aktivitet, må personalet i barnehagen organisere det fysiske miljøet på en måte som inspirerer til fysisk aktivitet. Ifølge Osnes, Skaug og Eid Kaarby har det fysiske miljøet stor betydning for barns bevegelses- og aktivitetsmuligheter (Osnes et al., 2020, s. 44). Tilrettelegging og organisering av rom som inspirerer og inviterer til fysisk aktivitet blir av den grunn viktig for at barna skal ta initiativ til aktivisering i form av fysisk lek på egenhånd. Ifølge Sando kan slike rom være alt fra spesialrom for fysisk aktivitet, til garderober og lange ganger i barnehagen. Med utgangspunkt i EnCompetence prosjektet argumenterer Sando blant annet for at gymsaler, tumlerom og andre spesialrom for fysisk aktivitet, fremmer fysisk aktivitet i perioder for frilek i barnehagen. Videre påpeker Sando at barnehagebarns fysiske aktivitetsnivå i innemiljøet er høyere når de oppholder seg i garderober, lange ganger og andre rom med åpent gulvareal (Sando, 2020, s. 44). Dette har muligens sammenheng med barnas aksjonsradius som gjør at de trenger store flater, høyder og fysiske elementer for å kunne skape stimulerende fysisk lek (Hagen et al., 2018, s. 335). I tillegg til å gi barna tilgang til spesialrom for fysisk aktivitet og rom med åpne gulvflater, kan personalet i barnehagen legge til rette for at 5-åringene kan oppnå Helsedirektoratets anbefalinger ved å organisere andre

rom i barnehagen på en måte som inspirerer til fysisk aktivitet. Ifølge Hagen og Sandseter kan nemlig ethvert rom i barnehagen gi gode forutsetninger for fysisk aktivitet så lenge personalet sørger for riktig og bevisst tilrettelegging av det fysiske miljøet (Hagen et al., 2018, s. 336). Eksempelvis kan et rom med stort gulvareal inne i barnehagen invitere barna til å turne, leke sisten eller hoppe, mens rom med mange møbler og mye inventar kan brukes til å lage hinderløyper som barna kan bevege seg over, under og mellom. En annen måte personalet kan fremme barnehagebarns fysiske aktivitet på, er å etablere stier i barnehagens uteområde. Fordi stier inviterer til forflytning og brukes på ulike måter i rollelek, er stier det stedet i barnehagens uteområde som i størst grad tas i bruk til fysisk aktivitet (Sando, 2020, s. 45). Dette støttes av Cosco et al. og Nicaise et al. som i sine studier fant at sirkulære stier og stier som er knyttet sammen bidrar til fysisk lek og aktivitet blant barn i barnehagens uteområde (Cosco et al., 2014; Nicaise et al., 2012). Dersom personalet ønsker å bidra til at 5-åringene kan oppnå de nasjonale anbefalingene om fysisk aktivitet, bør de med andre ord organisere rom som gir barna handlingsmuligheter for fysisk lek med moderat til høy intensitet. Med utgangspunkt i teorien om affordances, som indikerer at barna vil ta i bruk omgivelsene ut fra hva de oppfatter at stedet inviterer til (Bjørngen, 2019, s. 168), vil det si at personalet må utforme og organisere rom på bakgrunn av hvilke kvaliteter de vet, tror og forventer vil invitere og inspirere barna til fysisk lek og aktivitet.

En annen måte personalet i barnehagen kan legge til rette for at 5-åringene kan oppnå Helsedirektoratets anbefaling om å være i aktivitet med moderat til høy intensitet i 60 minutter per dag, er å sørge for at barna får mye tid til å holde på med fysisk aktiv lek og aktivitet ute. Helsedirektoratet hevder at aktivitet som foregår ute som regel vil være av høyere intensitet enn den som foregår inne, spesielt for de større barna i barnehagen (Helsedirektoratet, 2022). Dette samsvarer med funnene fra EnCompetance prosjektet som også indikerer at barnehagebarns fysiske aktivitetsnivå er høyere ute enn inne (Sando, 2020, s. 43). Dette kan forklares med utgangspunkt i Gubbels et al. studie som fant at fysisk aktivitetsgrad hos 5-åringer økte jo færre barn og voksne det var som oppholdt seg per kvadratmeter (Gubbels et al., 2011). At barns aktivitetsnivå øker jo mer plass de har til å bevege seg på, indikerer at areal har mye å si for omfanget av barnehagebarns fysiske aktivitet med moderat til høy intensitet. Dette samsvarer med Sandos teori som understreker at åpne områder i barnehagens uteområde er positivt assosiert med barnehagebarns fysiske aktivitetsnivå da åpne og store rom inviterer til forflytning med stor fart og høy frekvens (Sando, 2020, s. 45). Samtidig hevder Sando at naturområder ikke er assosiert med høyere

aktivitetsnivå blant barnehagebarn, da hastigheten på barns bevegelser går ned når de må bevege seg gjennom ulendt terreng (Sando, 2020, s. 45). Til tross for dette argumenterer Osnes, Skaug og Eid Kaarby for at barnehagens utemiljø har noen klare fortrinn med tanke på å fremme barnehagebarns kroppslige og fysiske lek. For det første tilbyr uterommet større areal som gir mulighet for mer variert og allsidig kroppslig lek med moderat til høy intensitet. For det andre gir uterommet mulighet for bruk av plasskrevende og tilsynelatende inspirerende lekeutstyr som sykler, baller, store konstruksjonsmaterialer og lignende. For det tredje er det færre restriksjoner for vilter lek, fart og spenningsopplevelser ute, noe som gjør det lettere for barna å både sette i gang og holde liv i den fysiske aktive leken (Osnes et al., 2020, s. 179). Dersom personalet i barnehagen ønsker å bidra til å opprettholde og/eller øke de eldste barnehagebarnas aktivitetsnivå er det med andre ord viktig at de legger til rette for at barna kan oppholde seg mye utendørs.

2.4 De voksnes rolle

I tillegg til å tilby lekematerial og utstyr som oppmuntrer til fysisk aktivitet og organisere tid og rom på en måte som gir barna mulighet og lyst til å være fysisk aktive, kan personalet i barnehagen bidra til at 5-åringene oppnår Helsedirektoratets anbefalinger ved å ta initiativ til og aktivt bidra til at alle kommer inn i leken (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 21). I sin doktoravhandling gir Kippe uttrykk for at tilrettelegging og organisering av leker og aktiviteter øker barnehagebarns totale daglige fysiske aktivitet (Kippe, 2021, s. 21). Dette forklarer hun med utgangspunkt i en rekke studier som antyder at lek og aktivitet initiert av voksne er positivt assosiert med 5-åringers tid brukt i MVPA. Eksempelvis fant Pate et al. at fysisk aktivitet initiert av voksne økte 4-åringers fysiske aktivitet med moderat til høy intensitet i situasjoner der aktivitetene ble styrt på en fleksibel og tilpasset måte (Pate et al., 2016). Å ta initiativ til og organisere strukturerte aktiviteter ser imidlertid ut til å ha både positive og negative konsekvenser med tanke på å opprettholde 5-åringers aktivitetsnivå i barnehagen. En studie av Frank, Flynn, Farnell og Barkley fant nemlig at strukturert lek initiert av voksne både økte og reduserte barnehagebarns fysiske aktivitetsnivå: Mens de minst og moderat aktive barna i barnehagen var mer fysisk aktive i forbindelse med strukturert aktivitet enn frilek, fant studien at barna som var mest aktive under frilek var mindre aktive i forbindelse med strukturert lek (Frank et al., 2018). Dette støttes av Helsedirektoratet som hevder at spontan aktivitet kan være av høyere intensitet enn aktivitet som blir satt i gang av voksne (Helsedirektoratet, 2022). Det har muligens sammenheng med

at lite eller moderat aktive barn trenger struktur og oppmuntring fra voksne for å komme inn i fysisk aktiv lek og aktivitet, mens barn som er fysisk aktive fra før kan oppleve at organisert lek begrenser eller hindrer muligheten deres til fysisk utfoldelse (Frank et al., 2018). Dersom vokseninitierte leker og aktiviteter skal fremme barnehagebarns fysiske aktivitet i MVPA, er det uansett en forutsetning at personalet organiserer leker og aktiviteter med moderat til høy intensitet. Ifølge *Aktiv i barnehagen* vil det si aktiviteter som fører til en vesentlig økning i barnas energiforbruk ved at de gjør barna andpustne, varme og slitne. Eksempler på slike leker og aktiviteter er løping, hopping og andre grovmotoriske aktiviteter der de store muskelgruppene til barna brukes (Aktiv i barnehagen, u.å.).

I tillegg til å ta initiativ til og organisere leker og aktiviteter, argumenterer Arnesen, Gulbrandsen, Gundersen og Hovden for at personalet i barnehagen kan berike barnehagebarns fysiske lek og aktivitet ved å innta rollen som begeistringssmittere. Ved å inspirere og motivere barna i form av å veilede, utfordre og støtte dem, kan personalet fremme barns bevegelsesglede og engasjement i forbindelse med allsidig fysisk lek og aktivitet (Arnesen et al., 2010, s. 31). Dette støttes av Moser og Storli som blant annet argumenterer for at engasjerte voksne som deltar og inngår i barns lek, har stor betydning for barns engasjement og deltagelse i forbindelse med fysisk lek og aktivitet (Moser et al., 2018, s. 130). I sin forskningsartikkel presenterer også Fossdal, Kippe, Handegård og Lagestad funn som indikerer at det er en tydelig assosiasjon mellom barnehageansattes gjennomsnittlige aktivitetsnivå og 4-6-åringers individuelle aktivitetsnivå (Fossdal et al., 2018). Selv om det ikke er funnet en direkte sammenheng mellom personalets deltagelse og barnas aktivitetsnivå i studien, indikerer dette likevel at «aktive voksne gir aktive barn» som Storli påpeker (Storli, 2018, s. 361). I sin kvalitative intervjustudie fant Bjørgen dessuten at positiv oppmerksomhet og respons fra voksne inspirerer barn i barnehagen til å involvere seg i fysisk lek og aktivitet. Ifølge Bjørgen kan personalets deltagelse bidra til å øke barnehagebarns fysiske aktivitetsnivå ved at de fremmer og beriker barnas mestringsopplevelser i og med fysisk aktivitet (Bjørgen, 2017, s. 89). Dette samsvarer med funn fra flere studier som indikerer at barnehageansattes involvering i lek er positivt assosiert med barnehagebarns fysiske aktivitetsnivå. For eksempel hevder Gubbels et al. og Brown et al. at positiv oppmuntring og involvering fra barnehageansatte er forbundet med høyere aktivitetsnivå hos barn i alderen 2-6 år (Gubbels et al., 2011; Brown et al., 2009). Dette støttes av Brown, Googe, McIver og Rathel som argumenterer for at personalets engasjement i form av oppmuntring, ros og anerkjennelse kan påvirke barns aktivitetsnivå på en positiv måte (Brown et al., 2009). Mye tyder altså på at

personalets deltagelse og involvering i barns lek og aktivitet kan spille en viktig rolle i å fremme 5-åringers mulighet til å oppnå helsemyndighetenes anbefaling om å være i aktivitet med moderat til høy intensitet i minimum 60 minutter per dag.

3.0 Metode

I dette kapittelet vil jeg gjøre rede for hva kvalitativ metode er, og hvorfor jeg har valgt å benytte den for å belyse oppgavens problemstilling. Jeg vil også forklare hvorfor jeg har valgt intervju som innsamlingsstrategi, samt gjøre rede for og begrunne valg av informanter. Videre i kapittelet vil jeg beskrive gjennomføringen av intervjuene, vurdere studiens kvalitet, og redegjøre for hvilke etiske retningslinjer jeg har tatt hensyn til gjennom datainnsamlingsprosessen. Avslutningsvis i dette kapittelet gjør jeg rede for hvordan jeg har analysert datamaterialet.

3.1 Valg av metode

Bergsland og Jæger definerer vitenskapelig metode slik: «Vitenskapelig metode er fremgangsmåter eller «teknikker» for å gi svar på ulike typer forskningsspørsmål» (Bergsland et al., 2022, s. 28). Ifølge Dalland skal begrunnelsen for valg av metode være at den blir sett på som best egnet til å besvare problemstillingen (Dalland, 2020, s. 53). Av den grunn vurderte jeg det som vesentlig å la problemstillingen være retningsgivende for hvilken vitenskapelig metode som skulle benyttes i bachelorprosjektet. I all hovedsak finnes det to hovedtyper vitenskapelig metode, men fordi kvalitativ metode er basert på en forskningslogikk som dreier seg om å oppnå forståelse av sosiale fenomener (Bergsland et al., 2022, s. 29), vurderte jeg den som mest egnet med tanke på å besvare problemstillingen som lyder: «På hvilken måte kan personalet i barnehagen legge til rette for at barn i 5-årsalderen kan oppnå Helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet?». Ved å benytte kvalitativ metode kunne jeg velge mellom et vidt spekter av innsamlingsstrategier og innhente subjektive meninger og opplevelser om hva og hvordan personalet legger til rette for at barna kan og vil være fysisk aktive i barnehagen.

3.2 Intervju som innsamlingsstrategi og planlegging av datainnsamling

For å utvikle en dypere forståelse av informantenes oppfatninger av og perspektiver på hvordan personalet i barnehagen legger til rette for at 5-åringene kan oppnå Helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet, gjennomførte jeg tre kvalitative forskningsintervjuer. Ifølge Bergsland og Jæger kan et intervju beskrives som en samtale mellom to partnere om et tema av felles interesse (Bergsland et al., 2022, s. 34). I kvalitative forskningsintervjuer er det

imidlertid forskeren som definerer og kontrollerer gangen i samtalen. Som forsker har man nemlig mulighet til å stille spørsmål som er relevant i forbindelse med det man forsker på, samt følge opp intervjupersonens svar og etterlyse detaljer (Kvale et al., 2015, s. 22). Ved å benytte intervju som innsamlingsstrategi kunne jeg som forsker altså lede informantene til å redegjøre for og reflektere over sine opplevelser og erfaringer i forbindelse med temaer som er relevant for å svare på problemstillingen jeg ønsket å undersøke. Det er imidlertid viktig å understreke at kunnskapen som blir konstruert gjennom kvalitative intervjuer er relasjonell, samtalebasert, kontekstuell, språklig, narrativ og pragmatisk (Kvale et al., 2015, s. 76). Det vil si at kunnskapen som er skapt i denne studien er et produkt av det sosiale samspillet mellom meg og informantene i intervjusituasjonene.

Intervjuene i denne studien kan beskrives som semistrukturerte intervjuer med en forholdsvis fleksibel intervjuguide. Det vil si at intervjuene verken var åpne samtaler eller lukkede spørreskjemasamtaler, men at de ble utført i overenstemmelse med en intervjuguide som inneholdt forslag til åpne spørsmål knyttet til temaene «Lekematerial, objekter og utstyr», «Tid, rom og areal» og «De voksnes rolle» (Kvale et al., 2015, s. 46). Fordelen med en slik tilnærming er at den gir rom for fleksibilitet med tanke på rekkefølge og oppfølging av spørsmål (Kvale et al., 2015, s. 48). Samtidig som informantene kunne komme med nye og uventede fenomener, hadde jeg som forsker altså mulighet til å få frem de dimensjonene jeg mente var viktig for undersøkelsen. Det dramaturgiske aspektet ved oppbyggingen av intervjuguiden i denne studien er strukturert ved en emosjonell stigning som avtar mot slutten (Thagaard, 2018, s. 100). De innledende spørsmålene i intervjuguiden består av noen oppvarmings spørsmål om informantens stilling, utdanning og yrkeserfaring. Bakgrunnen for at jeg valgte å starte intervjuene med dette er fordi jeg ønsket å etablere en atmosfære hvor informanten skulle føle seg komfortabel med å snakke fritt om sine egne opplevelser og erfaringer senere i intervjuet. Videre besto intervjuguiden av noen deskriptive refleksjonsspørsmål om personalets praksis i forbindelse med valg og organisering av lekematerial og utstyr, tilrettelegging av tid og rom, samt deltagelse og initiativ i barnas lek. Disse hadde som hensikt å få informanten til å gi nyanserte beskrivelser av sine egne opplevelser og erfaringer i forbindelse med temaer som er relevant for å belyse oppgavens problemstilling (Kvale et al., 2015, s. 47). For å avslutte intervjuene, planla jeg å lede oppmerksomheten bort fra refleksjonsnivået ved å stille noen avrundings spørsmål (Tjora, 2018, s. 145).

3.3 Adgang til felten og utvalg av informanter

For å få adgang til de informantene jeg anså som relevante for studiens tema, målsetting og problemstilling, benyttet jeg ulike strategier. Jeg ringte blant annet styrere fra forskjellige barnehager og spurte om de kunne henvise meg til potensielle relevante informanter i sin barnehage. Jeg sendte også e-post med informasjon om prosjektet og forespørsel om deltagelse til pedagoger jeg vurderte som relevante for studien.

Når jeg skulle velge informanter, etterspurte jeg pedagogiske ledere som har kunnskap om og/eller erfaring med tilrettelegging for fysisk aktivitet på storbarnsavdeling i barnehagen. Årsaken til det er at jeg vurderte det som hensiktsmessig å intervju informanter som har egenskaper, kunnskaper og erfaringer som er strategiske for å få samlet inn datamateriale til problemstillingen. Jeg foretok altså det Bergsland og Jæger beskriver som et strategisk utvalg (Bergsland et al., 2022, s. 42). Grunnen til at jeg valgte å intervju pedagogiske ledere, er fordi de er utdannende profesjonsutøvere med gode forutsetninger for å kunne gi fyldige og reflekterte svar på spørsmålene i intervjuet. Pedagogiske ledere leder dessuten arbeidet med planlegging, gjennomføring, dokumentasjon, vurdering og utvikling av det pedagogiske arbeidet i barnehagen (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 16), noe som tilsier at de har oversikt over hva som praktiseres og på hvilken måte ting blir gjort på sin avdeling. Dette vurderte jeg som hensiktsmessig med tanke på å få så gjennomtenkte og reflekterte svar på spørsmålene i intervjuet som mulig. Informantene i denne oppgaven er dessuten hentet fra tre barnehager/avdelinger jeg ikke har jobbet i eller hatt praksis i selv. Det er fordi jeg ønsket å unngå at analysen av datamaterialet skulle påvirkes av min egen førforståelse av hva og hvordan ting praktiseres i barnehagen.

Utvalget består i hovedsak av tre pedagogiske ledere med særlig kunnskap om og/eller erfaring med fysisk aktivitet på storbarnsavdeling i barnehagen. Informant 1 er utdannet barnehagelærer med fordypning i fysisk fostring, og har relativt lang erfaring som pedagogisk leder på storbarnsavdeling. Informant 2 er utdannet barnehagelærer og jobber som pedagogisk leder i en barnehage som, ifølge årsplanen til barnehagen, har særlig fokus på fysisk aktivitet og utelek. Informant 3 har fullført barnehagelærerutdanning med vekt på natur og friluftsliv, og har lang yrkeserfaring som pedagogisk leder på storbarnsavdeling.

3.4 Beskrivelse av gjennomføring

Fordi kunnskapen som skapes gjennom kvalitative forskningsintervju er et produkt av det sosiale samspillet mellom forsker og informant i intervjusituasjonen (Kvale et al., 2015, s. 76), er det viktig at forskeren etablerer «en atmosfære hvor den intervjuede føler seg trygg nok til å snakke fritt om sine egne opplevelser og følelser» (Bergsland et al., 2022, s. 34). En rolig og behagelig start på et intervju anses derfor som et godt utgangspunkt (Ryen, 2002, s. 116). Etterfulgt av en uformell samtale om dagligdagse temaer, startet jeg derfor intervjuene med å definere intervjusituasjonen for intervjupersonen. Med utgangspunkt i informasjons- og samtykkeskjemaet fortalte jeg om formålet med intervjuet, forklarte hvordan intervjuet kom til å foregå, og gikk gjennom informantens rettigheter i forbindelse med samtykke. Deretter beveget samtalen seg naturlig over på spørsmålene i intervjuguiden. Min rolle som intervjuer gikk hovedsakelig ut på å stille åpne spørsmål knyttet til temaene i intervjuguiden, og å lytte oppmerksomt til det informantene fortalte. Jeg stilte også oppfølgingsspørsmål for å få intervjupersonene til å utdype det de fortalte om (Kvale et al., 2015, s. 166). I tillegg tok jeg notater underveis i intervjuet og holdt oversikt over at vi berørte alle spørsmålene i intervjuguiden. Alle intervjuene ble gjennomført i barnehagene informantene jobbet i, og samtalen fløt godt i alle intervjuene. Intervju nummer to bar imidlertid preg av mye støy og forstyrrelser da lite bemanning gjorde at vi måtte gjennomføre intervjuet i samme rom som barna lekte på. Dette kan ha påvirket intervjuet ved at samtalen ble avbrutt og fokuset ble flyttet over på andre ting ved flere anledninger.

3.5 Kvalitetsvurdering

I samfunnsvitenskapelig forskning brukes gjerne begrepene reliabilitet og validitet om vurderingen av studiens kvalitet (Bergsland et al., 2022, s. 43).

Innenfor kvalitativ forskning handler reliabilitet først og fremst om hvor pålitelig datamaterialet i forskningsprosjektet er, og hvorvidt forskningen utføres på en tillitsvekkende måte (Bergsland et al., 2022, s. 44). En måte jeg har forsøkt å styrke forskningsprosjektets reliabilitet på, har derfor vært å gi en åpen og detaljert framstilling av forskningsprosessen i dette kapitlet. En annen måte jeg forsøkte å styrke oppgavens reliabilitet på, er at jeg spurte informantene om de ville lese gjennom notatene jeg tok av det som ble sagt i intervjuene. På den måten la jeg til rette for at informantene kunne bekrefte eller avkrefte at datamaterialet

stemte overens med det de egentlig mente, og sørget samtidig for at datamaterialet kunne regnes som pålitelig.

Validitet innenfor kvalitativ forskning kan knyttes til studiens troverdighet og gyldighet. Validitet handler altså om hvorvidt forskerens fremgangsmåter egner seg til å undersøke det den skal undersøke (Bergsland et al., 2022, s. 44). Ifølge Kvale og Brinkmann er gyldigheten av kunnskapen som produseres i kvalitativ forskning avhengig av metodene som brukes for studiens emne og formål (Kvale et al., 2015, s. 278). Ettersom jeg undersøker hvordan personalet legger til rette for fysisk aktivitet i barnehagen, er det hensiktsmessig å benytte intervju som innsamlingsstrategi da det gir meg et innblikk i hvilke valg og avgjørelser personalet tar og hvorfor. Å benytte intervju som innsamlingsstrategi er altså med på å styrke oppgavens validitet. En måte jeg kunne styrket oppgavens validitet ytterligere på, ville derimot vært å benytte observasjon som innsamlingsstrategi i tillegg til intervju. Ved en slik metodetriangulering kunne jeg forsikret meg om at det informantene fortalte i intervjuene stemte, og samtidig styrket oppgavens troverdighet. På grunn av omfanget på oppgaven og begrensninger med tanke på tid, så jeg meg likevel nødt til å velge kun intervju som innsamlingsstrategi. I dette forskningsprosjektet styrkes validiteten også ved at jeg stilte fortolkende spørsmål underveis i intervjuene. Ifølge Dalen vil det å legge forholdene til rette for at det skapes intersubjektivitet mellom forsker og informant i intervjusituasjonen, styrke validiteten i fortolkningen av informantenes uttalelser (Dalen, 2011, s. 95). Dette støttes av Kvale og Brinkmann som understreker at en kontinuerlig kontroll av informasjonen som gis i intervjuet vil styrke datamaterialets troverdighet (Kvale et al., 2015, s. 278). Ved at jeg spurte intervjupersonene om jeg hadde tolket uttalelsene deres riktig underveis i intervjuene, forsikret jeg meg om at jeg og informantene delte samme oppfatning av hva som hadde blitt sagt og ikke, og sørget samtidig for å styrke forskningsprosjektets validitet.

3.6 Etske retningslinjer

Ifølge Bergsland og Jæger finnes det tre hovedprinsipper man må ta hensyn til når man forsker på mennesker: informert samtykke, konsekvenser og konfidensialitet (Bergsland et al., 2022, s 47). Dette er etiske retningslinjer jeg har vurdert og tatt hensyn til gjennom hele datainnsamlingsprosessen i dette forskningsprosjektet. I planleggingen av intervjuundersøkelsen formulerte jeg blant annet et informasjons- og samtykkeskjema med informasjon om forskningsprosjektets overordnede formål, at deltagelse i forskningsprosjektet

er frivillig, og at personen kan trekke seg fra prosjektet når som helst (Bergsland et al., 2022, s. 47). Dette informasjons- og samtykkeskjemaet ble sendt til informantene i forkant av intervjuene slik at hver enkelt kunne lese gjennom det og vurdere om de ønsket å delta i undersøkelsen eller ikke. I planleggingen av intervjuguiden og i selve intervjusituasjonen vurderte jeg hvilke konsekvenser prosjektet kan ha for deltagerne som er med i undersøkelsen. Ifølge Kvale og Brinkmann kan deltagelse i et kvalitativt forskningsintervju medføre både negative og positive konsekvenser. På en side kan den intime situasjonen føre til at deltakerne deler opplysninger de kanskje kommer til å angre på senere. På en annen side kan deltagelse i prosjektet bidra til ny kunnskap, refleksjon og ettertanke i personalgruppa (Kvale et al., 2015, s. 107). Dette er konsekvenser jeg forsøkte å ta hensyn til når jeg formulerte spørsmålene i intervjuguiden. Under transkriberingen av datamaterialet vurderte jeg hvordan jeg skulle ivareta informantenes konfidensialitet og personvern. Fordi informantene i dette forskningsprosjektet forteller om hendelser og opplevelser de har opplevd med egne ord, kan enkelte uttalelser og individuelle kjennetegn gjenkjennes av andre. For å sikre informantenes og barnehagenes konfidensialitet, har jeg derfor valgt å anonymisere informantenes navn, alder og kjønn, og heller referere til dem som Informant 1 i BHG1, Informant 2 i BHG2, og Informant 3 i BHG3.

3.7 Analyse av datamateriale

Analysen av datamaterialet i dette forskningsprosjektet startet allerede under intervjuene. Som Kvale og Brinkmann formidler, er det naturlig at intervjupersonene analyserer sine egne uttalelser i form av at de oppdager nye forhold og betydninger ved det de forteller om i løpet av et intervju. Det er også vanlig at intervjueren foretar fortetninger og fortolkninger av meningen med det intervjupersonen sier i løpet av et intervju (Kvale et al., 2015, s. 221). Det er derfor naturlig å anta at analysen av datamaterialet i denne undersøkelsen startet allerede under intervjuene da det er sannsynlig at både jeg som intervjuer og informantene tolket det som ble sagt i selve intervjusituasjonen. Eksempelvis fortalte Informant 3 at de prøver å begrense fysisk aktivitet inne heller enn å innby til det. Allerede under intervjuet tolket jeg dette som at personalet i BHG3 har lav toleranse for lek og aktivitet med høy intensitet inne.

I tillegg til å ha analysert intervjuene underveis, har jeg gjort en mer konkret analyse av dataene i ettertid av innsamlingen. Etter å ha gjennomført intervjuene, transkriberte jeg det innsamlede datamaterialet. Etersom jeg ikke brukte lydopptaker og tok notater av det

informantene fortalte selv, gjorde jeg dette så fort som mulig for å få med meg alt som ble sagt. Etter å ha transkribert alle intervjuene, satte jeg i gang med å redusere datamaterialet. Dette gjorde jeg først og fremst ved å fjerne overflødige uttalelser og digresjoner i samtalen som ikke har betydning for forståelsen eller formålet med problemstillingen (Bergsland et al., 2022, s. 45). Når jeg reduserte datamengden var jeg imidlertid forsiktig med å forkaste uttalelser som kunne vise seg å komme til nytte senere. Etter å ha redusert datamengden, identifiserte jeg temaer jeg vurderte som relevante for å belyse oppgavens problemstilling (Thagaard, 2018, s. 171), og begynte å kode transkripsjonene. Ifølge Kvale og Brinkmann innebærer koding at man «knytter et eller flere nøkkelord til et tekstsegment for å tillate senere identifisering av en uttalelse» (Kvale et al., 2015, s. 226). Med utgangspunkt i Thagaards teori om temasentrert analyse (Thagaard, 2018, s. 171), markerte jeg derfor uttalelsene til informantene ut fra hvilken tematik de berørte og plasserte dem i ulike kategorier. Slik dannet jeg meg en oversikt over datamaterialet som skapte orden, struktur og mening (Bergsland et al., 2022, s. 45).

4.0 Funn og drøfting

I dette kapittelet vil jeg presentere og drøfte de funnene fra datamaterialet jeg anser som relevant for å belyse oppgavens problemstilling. Funnene er delt inn i temaene «Personalets initiativ og deltagelse», «Tid og rom for fysisk aktivitet ute og inne» og «Valg og organisering av lekematerial og utstyr», og vil bli presentert og drøftet i kategorier hver for seg. I hver kategori vil jeg presentere og drøfte funnene om hverandre, og med utgangspunkt i relevant teori og forskning vil jeg forsøke å belyse oppgavens problemstilling som var:

«På hvilken måte kan personalet i barnehagen legge til rette for at barn i 5-årsalderen kan oppnå Helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet?»

4.1 Personalets initiativ og deltagelse

En måte personalet i barnehagen kan bidra til å øke barnehagebarns totale daglige fysiske aktivitet på, er å organisere strukturerte leker og aktiviteter (Kippe, 2021, s. 21). I sitt intervju forteller Informant 1 at personalet på storbarnsavdelingen i BHG1 tar initiativ til og organiserer leker og aktiviteter, men at det kun skjer en gang iblant. Han/hun forteller videre at det kun er noen få ansatte som setter i gang leker og aktiviteter i løpet av barnehagedagen, og at det stort sett er de samme som tar initiativ hver gang. Slik jeg forstår Informant 1, hender det at enkelte ansatte på avdelingen til 5-åringene organiserer strukturerte leker og aktiviteter, men at det skjer sjeldent. Med utgangspunkt i Helsedirektoratets påstand om at spontan aktivitet kan være av høyere intensitet enn aktivitet som blir satt i gang av voksne (Helsedirektoratet, 2022), kan man argumentere for at dette er positivt med tanke på barnas mulighet til å oppnå Helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet. En faktor som derimot taler for at praksisen i BHG2 og BHG3 egner seg bedre med tanke på å opprettholde 5-åringenes fysiske aktivitet, er at de minst og moderat aktive barna i barnehagen ser ut til å være mer fysisk aktive i forbindelse med strukturert aktivitet enn frilek (Frank et al., 2018). I motsetning til Informant 1, gir Informant 2 tydelig uttrykk for at personalet på storbarnsavdelingen i hans/hennes barnehage er flinke til å ta initiativ til leker og aktiviteter i forbindelse med barnas frilek. Om det er tilfelle, er sannsynligheten stor for at de minst og moderat aktive barna i BHG2 er mer fysisk aktive enn de minst og moderat aktive barna i BHG1, da lite aktive barn trenger struktur og oppmuntring fra voksne for å komme inn i fysisk lek og aktivitet (Frank et al., 2018). I likhet med Informant 2, formidler Informant 3 at personalet på avdelingen til 5-åringene i hans/hennes barnehage er flinke til å sette i gang

ulike former for lek og aktivitet: «På daglig basis tar vi initiativ til sykling, sisten, ski, fotball og så videre». Det som er verdt å merke seg ved personalets praksis i denne barnehagen, er at det kan virke som at de er opptatt av å organisere aktiviteter som fører til en vesentlig økning i barnas energiforbruk (Aktiv i barnehagen, u.å.). Slik jeg forstår Informant 3, tar personalet initiativ til og organiserer aktiviteter med tilsynelatende høy intensitet. Om det stemmer, kan det gi indikasjoner på at personalet på storbarnsavdelingen i BHG 3 legger til rette for at 5-åringene kan oppnå Helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet, ved at de organiserer leker og aktiviteter som gjør barna varme, andpustne og slitne. Det som imidlertid kan være et potensielt problem i BHG3 er at personalet organiserer så mange strukturerte leker og aktiviteter at de mest aktive 5-åringene reduserer sitt aktivitetsnivå. Ifølge Frank et al. kan barn som er fysisk aktive av seg selv nemlig oppleve at voksenstyrte leker og aktiviteter begrenser eller hindrer dem i å utfolde seg fysisk, og dermed la være å delta i like stor grad som de ville gjort om de hadde fått leke fritt (Frank et al., 2018). At personalet setter i gang leker og aktiviteter på daglig basis trenger derfor ikke å være en utelukkende positiv måte å legge til rette for at 5-åringene kan oppnå Helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet på. Hvis vi derimot tenker oss at de mest aktive barna oppnår helseanbefalingene på egenhånd gjennom frilek, kan man likevel argumentere for at personalet i barnehagen bør organisere strukturerte leker og aktiviteter, da det trolig har mye å si for de minst og moderat aktive 5-åringenes mulighet til å oppnå helseanbefalingene.

Uavhengig av om de organiserer strukturerte leker og aktiviteter eller ikke, kan personalet i barnehagen berike 5-åringenes fysiske lek og aktivitet ved å engasjere og involvere seg i det barna holder på med (Arnesen et al., 2010, s. 31). I sine intervjuer forteller Informant 2 og Informant 3 at det varierer om og på hvilken måte personalet deltar i barnas lek. Dersom situasjonen og barna tillater det, forteller Informant 2 at personalet i hans/hennes barnehage blant annet motiverer, veileder og instruerer barna. Om det er tilfellet, er det grunn til å tro at personalet bidrar til å opprettholde og/eller øke 5-åringenes fysiske aktivitetsnivå ved at de fremmer barnas engasjement og deltagelse i forbindelse med fysisk lek og aktivitet (Arnesen et al., 2010, s. 31). I likhet med Informant 2, formidler Informant 3 at personalet i BHG3 engasjerer seg i barnas lek og aktivitet så lenge barna tillater det. Det som imidlertid skiller BHG3 fra BHG2, er at personalet i BHG3 ser ut til å være mer opptatt av å delta i organiserte leker og aktiviteter: «Mange i personalet blir ofte med på fotball, alle mine kyllinger og så videre». I BHG3 kan det altså virke som at personalet deltar i barnas lek og aktivitet ved å være fysisk aktive sammen med barna. Etttersom det ser ut til å eksistere en sammenheng

mellom barnehageansattes og barnehagebarns fysiske aktivitetsnivå (Fossdal et al., 2018), kan man argumentere for at dette er en fin måte å legge til rette for at 5-åringene kan oppnå Helsedirektoratets anbefalinger på. At engasjerte voksne som involverer seg og deltar i barnas lek har stor betydning for barnas engasjement og deltagelse i forbindelse med fysisk aktivitet, ser også ut til å være noe de har et bevisst forhold til i BHG1. På spørsmål om hva han/hun mener skaper fysisk aktivitet i barnehagen, understreker Informant 1 at engasjerte og deltagende voksne har mye å si for barnas lyst til å være fysisk aktive i barnehagen. Han/hun påpeker at «selv om 5-åringene er naturlig aktive, får de mer inspirasjon dersom personalet er aktive med dem». Til tross for dette, forklarer Informant 1 at det er mange i personalet på storbarnsavdelingen i hans/hennes barnehage som ikke engasjerer seg i barnas lek og aktivitet. Om det stemmer, er det grunn til å tro at aktivitetsnivået til 5-åringene i BHG1 er lavere enn aktivitetsnivået til 5-åringene i BHG2 og BHG3, da positiv oppmuntring og involvering fra barnehageansatte er forbundet med høyere aktivitetsnivå hos barn i alderen 2-6 år (Gubbels et al., 2011). Informant 1 påpeker imidlertid at enkelte ansatte i barnehagen er «veldig aktive og deltar masse». Han/hun forteller at disse forsøker å sette i gang et engasjement blant barna ved at de blir med på lekene barna setter i gang og støtter mestringsopplevelsene deres. Av den grunn er naturlig å anta at også denne barnehagen bidrar til å opprettholde 5-åringenes aktivitetsnivå gjennom fysisk og verbal deltagelse.

4.2 Tid og rom for fysisk aktivitet ute og inne

I tillegg til å ta initiativ til og delta i lek og aktivitet, kan personalet i barnehagen legge til rette for at 5-åringene kan oppnå Helsedirektoratets anbefalinger på ved å gi barna mye tid til å holde på med fysisk lek og aktivitet ute. I sitt intervju forteller Informant 1 at personalet i barnehagen har som mål å legge til rette for at alle barna kan gå ut minst én gang i løpet av dagen. Informant 2 understreker at personalet legger til rette for at barna kan være mye ute hver dag, mens Informant 3 forteller at de prøver å være så mye ute som mulig. Samtlige av informantene gir altså uttrykk for at personalet på storbarnsavdelingen i deres barnehage legger til rette for at 5-åringene får mye tid til å oppholde seg ute. På bakgrunn av EnCompetance prosjektets funn av at de eldste barnehagebarnas fysiske aktivitetsnivå er høyere ute enn inne (Sando, 2020, s. 43), kan man argumentere for at dette er en fin måte å legge til rette for at 5-åringene kan oppnå helsemyndighetenes anbefalinger om fysisk aktivitet på. Det forutsetter imidlertid at uteområdet barna har tilgang til gir rom for og inviterer til fysisk aktivitet. På spørsmål om hvordan barnehagens inngjerdede uteområde ser

ut, forklarer alle informantene at store deler av området består av ulendt terreng med trær, røtter, stokker, steiner, gress og jord. I BHG1 og BHG2 forteller informantene videre at deler av uteområdet er asfaltert, mens informanten i BHG3 forklarer at barnehagen har en egen sykkelbane i den øverste delen av uteområdet. Slik jeg tolker informantene, er store deler av det inngjerdede uteområdet i barnehagene naturområder, noe som kan være både positivt og negativt med tanke på å opprettholde 5-åringenes fysiske aktivitetsnivå i barnehagen. Med utgangspunkt i teorien om affordances kan man argumentere for at uteområdene stimulerer til en rekke fysiske leker og aktiviteter som kan bidra til at barna oppnår helseanbefalingene. Eksempelvis er det nærliggende å tro at barna vil bruke stokkene til å hoppe over, trærne til å klatre i, og de asfalterte områdene og sykkelbanen til å sykle og løpe på (Hagen, 2018, s. 365). På den andre siden kan man argumentere for at uteområdene begrenser barnas fysiske aktivitet med moderat til høy intensitet, da det er sannsynlig at hastigheten på barnas bevegelser går ned når de må bevege seg gjennom ulendt terreng (Sando, 2020, s. 45). En måte personalet i de tre barnehagene imidlertid ser ut til å kompensere for dette på, er at de tar med barna på turer til områder med gode forutsetninger for lek og aktivitet med stor fart og høy frekvens. Ifølge informantene, har hver av barnehagene en fast turdag i uka i tillegg til at de går på spontane turer i nærområdet. Informant 1 forteller at det varierer om de går til et stort jorde over barnehagen, en fotballbane like utenfor gjerdet, eller en naturlekeplass ved en barneskole i nærheten. I BHG2 går de enten til et stort og åpent asfaltert uteområdet ved en barneskole, en gapahuk med en stor åpen slette eller ei lysløype inne i skogen. Ifølge Informant 3 varierer det om personalet tar med barna til et skogsområde med mye skog, eller et annet skogsområde med tilgang til en stor asfaltert fotballbane. Slik jeg tolker informantene, har alle de tre barnehagene ett eller flere turmål som tilbyr områder med store og åpne flater. Om det er tilfellet, kan det tyde på at personalet i barnehagene legger til rette for at 5-åringene kan oppnå Helsedirektoratets anbefalinger, ved at de gir barna mulighet til å leke i områder som stimulerer til forflytning med stor fart og høy frekvens (Sando, 2020, s. 45). Uavhengig av hvordan det inngjerdede uteområdet i barnehagene ser ut eller hvor de tar med barna på tur, kan man likevel argumentere for at personalet i de tre barnehagene legger til rette for at 5-åringene kan oppnå helseanbefalingene ved at de tilrettelegger for mye tid til fysisk lek ute. Ifølge Osnes et al. er det nemlig lettere for barnehagebarn å sette i gang og holde liv i fysisk lek og aktivitet ute, da personalet som regel har større toleranse for vilter lek, fart og spenningsopplevelser ute enn inne (Osnes et al., 2020, s. 179).

At personalet legger til rette for at barna kan oppholde seg mye ute er dessuten positivt med tanke på at personalet ikke ser ut til å være like opptatt av å tilrettelegge for at barna kan holde på med fysisk aktivitet inne. Slik jeg tolker informantene, har alle barnehagene i denne studien mange rom som egner seg godt for fysisk lek og aktivitet med moderat til høy intensitet inne. I BHG1 har de blant annet en lang gang og et stort fellesareal med åpne flater som gir rom for løping. I BHG2 har de et tumlerom med mulighet for boltrelek, og i BHG3 har de et lekerom med masse material og utstyr som kan lages hinderløype av (Hagen et al., 2018, s. 336). Det som derimot ser ut til å være en utfordring i to av barnehagene, er at barna ikke har fri tilgang til alle rommene. Eksempelvis forteller Informant 1 at barna i hans/hennes barnehage har fri tilgang til de fleste rommene på avdelingen, men at de ikke får leke i gangen eller bruke puterommet uten at en voksen er med. Det samme formidler Informant 3, som sier at barna må ha med seg en voksen hvis de for eksempel skal bruke tumlerommet eller gymsalen. Ettersom alle rom og arealer i barnehagen må være tilgjengelige for barna for at de skal kunne ta i bruk det potensialet som ligger i det fysiske miljøet (Barnehagemiljø, 2022), kan man argumentere for at personalets antatte sikkerhetstiltak begrenser barnas mulighet for å oppnå Helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet. En ting personalet i BHG1 derimot gjør for å opprettholde 5-åringenes fysiske aktivitet inne, er å organisere rommene på en måte som gir rom for og inspirerer til fysisk lek og aktivitet. I sitt intervju forteller Informant 1 at personalet endrer og omorganiserer innemiljøet for å fremme fysisk aktivitet stadig vekk. Han/hun forteller blant annet at personalet nylig har fjernet noen skillevegger og flyttet Lego ut av det store fellesrommet for å gi barna mer plass til å bevege seg på. Om det er tilfellet, kan det gi indikasjoner på at personalet i BHG1 legger til rette for at 5-åringene kan oppnå Helsedirektoratets anbefalinger, ved at de organiserer rom og arealer på en måte som gir gode forutsetninger for fysisk aktivitet (Hagen et al., 2018, s. 336). At personalet i barnehagen organiserer det fysiske miljøet for å stimulere til fysisk aktivitet, spiller imidlertid liten rolle dersom personalet ikke lar barna være fysisk aktive inne. I BHG1 forteller informanten at barna får hoppe, klatre, løpe og lekeslåss inne, men at de ikke får lov til det hele ikke tiden, og at de ikke får fortsette hvis leken fører til mye støy. I sitt intervju innrømmer også Informant 3 at personalet på avdelingen til 5-åringene prøver å begrense fysisk aktivitet inne heller enn å innby til det. Slik jeg tolker informantene, kan det virke som at personalet i barnehagene har lav toleranse for lek og aktivitet med høy intensitet inne. Om det stemmer, er det naturlig å anta at barnas fysiske aktivitetsnivå er betraktelig lavere inne enn ute, da høy toleranse for barns kroppslige væremåte ser ut til å være en forutsetning for barns mulighet og lyst til å være fysisk aktiv inne i barnehagen (Sando, 2020, s. 44). Av den

grunn kan man argumentere for at personalet i BHG1 og BHG3 bør gjøre som personalet i BHG2, og gi barna fri tilgang til rom hvor lek og aktivitet med stor fart og høy frekvens er tillatt inne. Til forskjell fra Informant 1 og Informant 3, formidler Informant 2 at barna i BHG2 har fri tilgang til alle rommene på sin avdeling. Ifølge informanten inkluderer dette et puterom hvor barna får bygge, rive, hoppe, klatre og styre som de vil. Om jeg tolker informanten riktig, har altså barna i BHG2 fri tilgang til et areal som er tilrettelagt for fysisk lek og aktivitet inne, noe som er positivt med tanke på barnas mulighet til å opprettholde sitt fysiske aktivitetsnivå gjennom dagen (Kippe, 2021, s. 17). En ting de imidlertid kunne vært flinkere til i BHG2, er å organisere det fysiske innemiljøet på en måte som inspirerer barna til å være fysisk aktive. Selv om informanten forklarer at personalet ikke endrer eller omorganiserer det fysiske miljøet inne fordi de har mest fokus på fysisk aktivitet ute, kunne personalet i BHG2 med fordel hentet inspirasjon fra BHG1, og for eksempel laget hinderløype av bordene og stolene på fellesarealet. På den måten kunne de inspirert barna til å ta initiativ til aktivisering i form av fysisk lek på egenhånd (Sando, 2020, s. 44).

4.3 Valg og organisering av lekematerial og utstyr

En annen måte personalet i barnehagen kan legge til rette for at 5-åringene kan oppnå de nasjonale anbefalingene om fysisk aktivitet på, er å tilby lekematerial og utstyr som inspirerer barna til å sette i gang med fysisk lek og aktivitet. Slik jeg tolker informantene, har hver og en av barnehagene i denne studien lekematerial, utstyr og objekter som stimulerer til fysisk aktivitet. Eksempelvis forteller samtlige av informantene at de har sykler, akematter og baller tilgjengelig ute. Med utgangspunkt i Gubbels et al. sine funn av at barnehagebarn opprettholder et høyere aktivitetsnivå dersom de har tilgang til baller, dytte- og draleker og transportmidler med hjul (Gubbels et al, 2012), kan man argumentere for at dette er lekematerial, utstyr og objekter som bidrar til at barna kan oppnå helseanbefalingene. At barnehagene har leker og utstyr som i utgangspunktet stimulerer til fysisk aktivitet, spiller imidlertid liten rolle dersom personalet ikke organiserer dem på en måte som er synlig og tilgjengelig for barna. På spørsmål om hvor lekematerialene, utstyret og objektene i barnehagen oppbevares, forklarer samtlige av informantene at alt av uteleker oppbevares i låste boder og kasser. Utover det, forklarer informantene at bodene blir låst opp så fort de går ut, og at barna står fritt til å hente de lekene og objektene de ønsker å holde på med under hele utetiden. Slik jeg tolker informantene, har barna fri tilgang til alt av lekematerialer og utstyr ute. Dette er positivt med tanke på at barna må ha tilgang til syklene, akemattene og ballene

for at de skal kunne ta i bruk det potensialet som ligger i objektene (Barnehagemiljø, 2022). Det som imidlertid er verdt å merke seg ved praksisen i de tre barnehagene, er at personalet ikke ser ut til å ta særlig initiativ til hverken å hente frem eller organisere gjenstandene som ligger inne i bodene. Det som kan være et potensielt problem med dette, er at lekene og utstyret som ligger i bodene ikke blir gjort synlig for barna, og dermed ikke vil kunne inspirere barna til å sette i gang med fysisk lek og aktivitet (Barnehagemiljø, 2022). Eksempelvis er det stor sannsynlighet for at mange av barna vil få øye på det store huskestativet i uteområdet før de legger merke til syklene som står inne i boden, og dermed bli inspirert til å huske fremfor å sykle. Dersom de ønsker å bidra til at 5-åringene kan oppnå Helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet, er det derfor viktig at personalet henter frem ballene og synliggjør akemattene slik at de kan inspirere barna til å sette i gang med lek og aktivitet som innebærer andre ting enn å sitte. Når det er sagt, er det viktig å poengtere at flere av barnehagene har fastmonterte installasjoner og lekeapparater som er synlige og tilgjengelige for barna, og som i teorien skaper fysisk aktivitet. Eksempelvis forteller Informant 2 at BHG2 har et fastmontert lekeapparat med husker, sklie, tunnel og klatrevegg, mens Informant 3 sier at de har en stor båt med sklie, klatreelementer og gjemmesteder. Slik jeg forstår informantene, har BHG2 og BHG3 fastmonterte installasjoner med flere bruksområder i uteområdet. Med utgangspunkt i Sandos teori om at lekeapparater med mange muligheter og bruksområder kan inspirere barn til å delta i fysisk aktivitet (Sando, 2020, s. 45), kan man argumentere for at dette er installasjoner som bidrar til at 5-åringene kan oppnå Helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet. Etersom fastmonterte lekeapparat kan skape fastlagte og lukkede bevegelsesløsninger (Bjørngen, 2019, s. 169) og oppleves som kjedelig fordi de tilbyr få fysiske utfordringer (Sando, 2020, s. 45), kan man likevel se for seg at installasjonene ikke har særlig stor innvirkning på barnas totale daglige fysiske aktivitet. For å forsikre seg om at barna får impulser som bidrar til økt fysisk aktivitet i løpet av barnehagedagen, er det derfor grunn til å argumentere for at personalet i BHG1, BHG2 og BHG3 bør ta mer initiativ til å hente frem og synliggjøre lekematerial, utstyr og objekter som forskning viser at stimulerer til fysisk aktivitet i barnehagen.

5.0 Konklusjon og avslutning

Fordi regelmessig fysisk aktivitet er forbundet med forbedret fysisk form og psykisk helse, fremmer kognitiv utvikling og reduserer risiko for overvekt, hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2, har Helsedirektoratet utarbeidet noen anbefalinger om fysisk aktivitet for barn og unge. For 5-åringer innebærer dette å være i allsidig fysisk aktivitet i minimum 180 minutter fordelt utover dagen, hvorav 60 av disse bør være av moderat til høy intensitet. Det vil si at 60 minutter av aktiviteten 5-åringer holder på med i løpet av dagen bør gjøre dem andpustne, varme og slitne. Ettersom 5-åringer tilbringer store deler av den våkne tiden sin i barnehagen, har barnehagen et stort ansvar med tanke på å legge til rette for at barna kan og vil oppnå disse anbefalingene i løpet av barnehagedagen. Formålet med denne bacheloroppgaven var derfor å undersøke hvordan personalet i norske barnehager kan legge til rette for at barn i 5-årsalderen kan oppnå Helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet. For å få svar på dette har jeg gjennomført tre kvalitative intervjuer med pedagogiske ledere med kunnskap om og/eller erfaring med tilrettelegging for fysisk aktivitet på storbarnsavdeling i barnehagen. Svarene jeg fikk i forbindelse med intervjuene har resultert i noen funn som gir interessante svar på oppgavens problemstilling.

Funnene i dette forskningsprosjektet viser at det varierer hvordan personalet i norske barnehager legger til rette for at barn i 5-årsalderen kan oppnå Helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet. Mens noen forsøker å aktivisere barna ved å organisere strukturerte leker og aktiviteter, er andre opptatt av å organisere det fysiske miljøet på en måte som inspirerer barna til å sette i gang med fysisk aktivitet på eget initiativ. Uavhengig av hva personalet gjør for å opprettholde og/eller øke barnas aktivitetsnivå, indikerer funnene i denne studien imidlertid at 5-åringers mulighet og lyst til å være fysisk aktive avhenger av flere og sammensatte faktorer. Eksempelvis legger personalet i alle barnehagene i denne studien til rette for at barna kan være mye ute i løpet av barnehagedagen. Ettersom barnehagenes inngjerdede uteområder ikke ser ut til å tilby noen store og åpne flater, ser vi at personalet må kompensere for dette ved å ta med barna på turer til områder som egner seg bedre for lek og aktivitet med stor fart og høy frekvens. Dersom personalet i barnehagen skal kunne legge til rette for at 5-åringene kan oppnå Helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet, må de altså ha et bevisst forhold til hva som fremmer og hva som reduserer barnas mulighet til å oppnå anbefalingene, og legge forholdene til rette ut ifra dette.

På bakgrunn av dette, kunne det vært interessant å forske videre på hvilke intensjoner personalet har med handlingene de gjør og valgene de tar i en senere studie. Hvorfor legger for eksempel personalet i samtlige av barnehagene til rette for at barna kan være så mye ute som mulig i løpet av barnehagedagen? Gjør de det fordi de liker å være ute, eller gjør de det fordi de vet at uterommet har noen klare fortrinn med tanke på å fremme barnehagebarns kroppslige og fysiske lek? Det hadde vært interessant å få et innblikk i hvilke konkrete tiltak personalet i barnehagen gjør for å hjelpe barna med å oppnå de nasjonale anbefalingene om fysisk aktivitet. Dette kunne man blant annet gjort ved å rette større oppmerksomhet mot personalets bevissthet rundt de nasjonale føringene for helsefremmende og forebyggende tiltak som gjelder barn.

6.0 Referanseliste

Aktiv i barnehagen. (u.å.). *Ulike typer fysisk aktivitet.*

<https://aktivibarnehagen.no/ressurser/ulike-typer-fysisk-aktivitet/>

Arnesen, E. S., Gulbrandsen, K., Gundersen, A. H. & Hovden, L. (2010). *Bevegelsesglede i barnehagen: Begeistringssmitte og tilrettelegging.* Kommuneforlaget.

Barnehagemiljø. (u.å.). *Barnehagens fysiske inne og utemiljø.* <https://barnehagemiljo.no/>

Bergsland, M. D. & Jæger, H. (2022). Bacheloroppgaven. I M. D. Bergsland & H Jæger (Red.), *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen* (2. utg., s. 15-50). Cappelen Damm Akademisk.

Bjørgen, K. (2017). *Bevegelsesglede i barnehagen: En kvalitativ studie av 3 – 5 åringers trivsel, involvering og fysiske aktivitet i barnehagens ulike utemiljø* [Doktorgradsavhandling, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet]. NTNU Open. <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/bitstream/handle/11250/2431153/Kathrine%20Bjorgen.pdf?sequence=5>

Bjørgen, K. (2019). Bevegelsesglede i barnehagen: Fysisk miljø. I M. H. Frønes & V. Glaser (Red.), *Praksisbok for barnehagelærerstudenten* (s. 163-175). Universitetsforlaget.

Brown, W. H., Googe, H. S., MvIver, K. L. & Rathel, J. M. (2009). Effects of Teacher-Encouraged Physical Activity on Preschool Playgrounds. *Journal of Early Intervention* 31(2), 126–145. <https://doi.org/10.1177/1053815109331858>

Brown, W. H., Pfeiffer, K. A., McIver, K. L., Dowda, M., Addy, C. L. & Pate, R. R. (2009). Social and Environmental Factors Associated With Preschoolers' Nonsedentary Physical Activity. *Child Development*, 80(1), 45–58. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2648129/>

Broekhuizen, K., Scholten, A. & De Vries, S. I. (2014). The value of (pre)school playgrounds for children's physical activity level: a systematic review. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity* 11(1), 59. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-59>

Cosco, N., Moore, R. C. & Smith, W. (2014). Childcare Outdoor Renovation as a Built Environment Health Promotion Strategy: Evaluating the Preventing Obesity by Design

Intervention. *American Journal of Health Promotion* 28(3), 27-32.

<https://doi.org/10.4278/ajhp.130430-QUAN-208>

Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode: En kvalitativ tilnærming* (2. utg.). Universitetsforlaget.

Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7. utg.). Gyldendal.

Folkehelseinstituttet. (2022, 20. mai). *Fysisk aktivitet i Norge*.

<https://www.fhi.no/nettpub/hin/levevaner/fysisk-aktivitet/>

Fossdal, T. S., Kippe, K., Handegård, B. H. & Lagestad, P. (2018). “Oh oobe doo, I wanna be like you” associations between physical activity of preschool staff and preschool children. *PLoS ONE* 13(11), Artikkel e0208001.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208001>

Frank, M. L., Flynn, A., Farnell, G. S. & Barkley, J. E. (2018). The differences in physical activity levels in preschool children during free play recess and structured play recess. *Journal of Exercise Science & Fitness* 16(1), 37-42.

<https://doi.org/10.1016/j.jesf.2018.03.001>

Gubbels, J. S., Kremers, S. P., Van Kann, D. & Stafleu, A. (2011). Interaction Between Physical Environment, Social Environment, and Child Characteristics in Determining Physical Activity at Child Care. *Health Psychology* 30(1), 84-90.

<https://doi.org/10.1037/a0021586>

Gubbels, J. S., Van Kann, D. H. H. & Jansen, M. W. J. (2012). Play Equipment, Physical Activity Opportunities, and Children’s Activity Levels at Childcare. *Journal of Environmental and Public Health*, 2012, 1-9. <https://doi.org/10.1155/2012/326520>

Hagen, T. L. (2018). Bevegelseslek i natur og barnehagens nærmiljø. I E. H. Sandseter, T. L. Hagen & T Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (3. utg., s. 363-372). Gyldendal akademisk.

Hagen, T. L. & Sandseter, E. H. (2018). Bevegelseslek i innemiljø. I E. H. Sandseter, T. L. Hagen & T Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (3. utg., s. 332-344). Gyldendal akademisk.

Helsedirektoratet. (2022, 09. mai). *Barn og unge – generelle råd.*

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/barn-og-unge>

Kippe, K. O. (2021). *Barnehagen som arena for barns fysiske aktivitet: En mixed methods studie av 4-6 åringers og ansattes fysiske aktivitetsgrad i barnehagen, ansattes syn på fysisk aktivitet, og det pedagogiske miljøets kollektive bevissthet og praksis for å fremme aktivitet blant barna* [Doktorgradsavhandling, Nord universitet]. Nord Open Research Archive. <https://nordopen.nord.no/nord-xmlui/bitstream/handle/11250/3008540/Kippe.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Kunnskapsdepartementet. (2017). *Rammeplan for barnehagen: Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver.* Udir. <https://www.udir.no/contentassets/7c4387bb50314f33b828789ed767329e/rammeplan-for-barnehagen---bokmal-pdf.pdf>

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningintervju* (3. utg.). Gyldendal akademisk.

Moser, T. & Storli, R. (2018). Fysisk og motorisk utvikling. I V. Glaser, I. Størksen & M. Drugli (Red.), *Utvikling, lek og læring i barnehagen: Forskning og praksis* (2. utg., s. 107-131). Fagbokforlaget.

Nicaise, V., Kahan, D., Ruben, K. & Sallis, J. F. (2012). Evaluation of a Redesigned Outdoor Space on Preschool Children's Physical Activity During Recess. *Pediatric Exercise Science* 24(4), 507-18. <https://doi.org/10.1123/pes.24.4.507>

Olesen, L. G., Kristensen, P. L., Korsholm, L. & Froberg, K. (2013). Physical Activity in Children Attending Preschools. *Pediatrics* 132(5), Artikkel e1310 - e1318. <https://doi.org/10.1542/peds.2012-3961>

Osnes, H., Skaug, H. N. & Eid Kaarby, K. M. (2020). *Kropp, bevegelse og helse i barnehagen* (3. utg.). Universitetsforlaget.

Pate, R. R., Brown, W. H., Pfeiffer, K. & Howie, E. K. (2016). An Intervention to Increase Physical Activity in Children. *American Journal of Preventive Medicine* 51(1). <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.12.003>

Regjeringen. (u.å.). *Helsedirektoratet*. <https://www.regjeringen.no/no/dep/hod/org/etater-og-virksomheter-under-helse--og-omsorgsdepartementet/underliggende-etater/helsedirektoratet/id213297/>

Ryen, A (2002). *Det kvalitative intervjuet: Fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Fagbokforlaget.

Sando, O. (2019). The outdoor environment and children's health: a multilevel approach, *International Journal of Play*, 8(1), 39-52.
<https://doi.org/10.1080/21594937.2019.1580336>

Sando, O. (2020). Fysisk miljø, trivsel og fysisk aktivitet i barnehagen. I E. H. Sandseter & R. Storli (Red.), *Barnehagens fysiske inne- og utemiljø* (s. 37-46). Universitetsforlaget.

Statistisk sentralbyrå. (2023, 1. mars). *Barnehager*.
<https://www.ssb.no/utdanning/barnehager/statistikk/barnehager>

Storli, R. (2018). Bevegelseslek i barnehagens uteområde. I E. H. Sandseter, T. L. Hagen & T Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (3. utg., s. 345-362). Gyldendal akademisk.

Thagaard, T (2018). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitative metoder* (5. utg.). Fagbokforlaget.

Tjora, A. (2018). *Viten skapt: Kvalitativ analyse og teoriutvikling*. Cappelen Damm Akademisk.

7.0 Vedlegg

7.1 Informasjons- og samtykkeskjema



DronningMaudsMinne
HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆRERUTDANNING

Vil du delta i bachelorprosjektet

«Tilrettelegging for fysisk aktivitet i barnehagen»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et bachelorprosjekt hvor formålet er å finne ut hvordan personalet i norske barnehager legger til rette for at barn i 5-årsalderen kan oppnå Helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet. I dette skrivet gir jeg/vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med prosjektet er å finne ut hvordan personalet i norske barnehager forholder seg til Helsedirektoratets råd og anbefalinger om barnehagebarns fysiske aktivitet, og kartlegge hvilke arbeidsmåter de eventuelt tar i bruk for å imøtekomme disse. For å få til dette vil jeg gjennomføre intervju med 3-4 pedagogiske ledere fra ulike barnehager, hvor jeg stiller spørsmål med utgangspunkt i tidligere teori og forskning om hva som skaper fysisk aktivitet i barnehagen. Deretter vil jeg analysere svarene jeg får, og reflektere over og drøfte disse.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning er ansvarlig for prosjektet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du deltar i et intervju. Det vil ta deg ca. 30-60 minutter. Intervjuet inneholder spørsmål om:

- Hvordan personalet på avdelingen organiserer tid og rom
- Hvilke type lekematerial og utstyr dere har og bruker inne og ute
- Personalets rolle og deltagelse i barnas lek

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke ditt samtykke fram til prosjektets slutt, uten å oppgi noen grunn.

Hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Jeg/vi vil bare bruke opplysningene om deg/barnehagen til formålene jeg/vi har fortalt om i dette skrevet. Jeg/vi behandler opplysningene konfidensielt og alle navn anonymiseres.

Prosjektet skal avsluttes 28. april 2023.

Med vennlig hilsen

Veileder: Karin Oddbjørg Kippe

Student: Marit Sofie Korsedal Klevstuen

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Tilrettelegging av fysisk aktivitet i barnehagen». Jeg samtykker til:

- å delta i intervju

Dato:

Siden prosjektet ikke er behandlet av NSD, kan jeg/vi ikke innhente din underskrift. Samtykket blir derfor gitt ved at du krysser av i boksen ovenfor.

7.2 Intervjuguide

Intervjuguide

Oppgavens problemstilling: *På hvilken måte kan personalet i barnehagen legge til rette for at barn i 5-årsalderen kan oppnå Helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet?*

Spørsmål

- Hva tenker du skaper fysisk aktivitet blant 5-åringene i barnehagen?
- Hva slags lekematerial/utstyr/objekter har dere inne/ute?
- Hvor oppbevarer dere lekematerial/objekter/utstyr?
- Kan du beskrive avdelingens innerom?
- Når/i hvilke rom får barna holde på med fysisk aktiv lek innendørs?
- På hvilken måte organiserer personalet innemiljøet for å invitere til fysisk aktivitet?
- Kan du beskrive barnehagens uteområde?
- Hvor mye oppholder dere dere ute i løpet av dagen?
- Hvor og hvor ofte går dere på turer med barna?
- I hvor stor grad organiserer/tar personalet initiativ til leker og/eller aktiviteter i løpet av dagen?
- Hvilke aktiviteter organiserer/tar personalet initiativ til?
- I hvor stor grad deltar personalet i barnas lek og aktivitet?
- På hvilken måte deltar personalet i barnas lek og aktivitet?