

24. Idrott i förskolan

Idrott och hälsa i förskolan. Undervisningsgrupper. Rörelse. Grovmotorik. Fysisk aktivitet. Återhämtning.

Bakgrund

Enligt läroplanen för förskolan ska ”utbildningen ge barnen möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla sitt intresse för att vara fysiskt aktiva. [...] Utbildningen i förskolan ska planeras och genomföras på ett sådant sätt så att den främjar barnen utveckling, hälsa och välbefinnande”. I läroplanen lyfts även att de första åren lägger en viktig grund för den psykiska hälsan senare i livet.

Forskning visar att barn idag är alltmer stillasittande, skrämtid och elsparkcyklar blir allt vanligare i längre åldrar. Enligt svensk studie har kombinationen av fetma och muskelsvaghet synts redan bland 8-åringar. Studier visar att ekonomisk ojämlikhet bidrar till barnens hälsoklyfta. (Generation Pep, 2024).

Nowickas forskning framförs i Danielsson (2016) som belyser att övervikt och fetma i barndomen ökar risken för att övervikt kvarstår i vuxen ålder (Danielsson 2016).

För att tidigt utveckla ett intresse för rörelse och ge barnen förutsättningar till ett aktivt och hälsosamma levnadsvanor. För detta utmanas barnen enskilda progression inom grovmotorik såsom balans, styrka, kroppsuppfattning, koordination etc med syfte att skapa rörelseglädje.

Frågeställningar/syfte

Kan vi genom att ha idrottsundervisning i tidiga åldrar skapa intresse för idrott och hälsa under förskoletiden?

Teorianknytning/Tidigare studier

Enligt folkhälsomyndigheten 2 av 10 barn rör sig i den utsträckning de behöver. Generation pep framskriver att endast 3% av Sveriges barn och ungdomar lever utifrån folkhälsomyndighetens rekommendationer. Vidare visar forskning att 85% av barnen i Sverige visas i förskolan och tillbringar en stor del av sin vakna tid där. Detta gör förskolan till en viktig arena för barns lärande av rörelser, motorisk förmåga och etablering av goda fysiska aktivitetsvanor. Hellenius (2022) menar att under barnets första fem åren sker en snabb kognitiv och fysikutveckling och att de grundläggande vanor tidigt i livet ofta ses påverka aktivitetsmönster genom livet.

Metod

Inledningsvis skrivs en pedagogisk planering med frågeställning utifrån läroplansmålen. Vid uppstart kartläggs behov och grovmotoriska färdigheter. Varje idrottsundervisning följer samma struktur; uppvärmning, "dagens utmaning" (kroppsuppfattning/öga handkoordination) hinderbana, avslappning. Undervisningen sker systematiskt med 10st 3-4åringar, 1 gång i veckan under 8 veckor. Anteckningar om barnens utveckling skrivs kontinuerligt under tidsperioden. Utifrån frågeställningen och de förmågor barnen utvecklat skrivs en lärlogg kring barnets förändrade kunnande.

Diskussion och resultat

Utifrån pågående projekt ser vi ett ökat intresse för rörelse hos barnen som tidigare deltagit vid idrottslektionerna. De äldre barnen som möter rörelse över dagen på sina avdelningar samtalar om och väljer ofta rörelseundervisning när detta erbjuds. De barnen bygger bland annat egna hinderbanor och utmanar och stöttar varandra i grovmotoriska övningar.

De barn som just nu är aktiva i idrottsundervisning upplevs intresserade och har en stor vilja att delta vid undervisningstillfällena. Vi ser en rörelseglädje på förskolan i sin helhet.

Vårdnadshavare återkopplar om samtal kring rörelse och de specifika aktiviteter barnen deltar vid. Genom Unikum dokumenteras de enskilda barnets grovmotoriska utveckling i syfte att utveckla undervisningen för att kunna utmana barnen vidare.

Relevans

Studien är relevant för alla som arbetar inom förskolan med att möjliggöra rörelseglädje för barnen samt säkerställa att alla barn får möta vikten av idrott och hälsa i tidig ålder.

Referenser

Danielsson, O (2016). *Barnfetma: "Det finns inte en rätt metod"*: [elektroniskresurs: 2023-12-12] [hämtad:2024-11-04] <https://ki.se/forskning/popularvetenskap-och-dialog/popularvetenskapliga-teman/tema-overvikt-och-fetma/barnfetma-det-finns-inte-en-ratt-metod>

Generation Pep (2024). *Peprapporten 2023*. SOM-INSTITUTET, samhälle, opinion, medier. Göteborgsuniversitet. <https://generationpep.se/sv/fakta-och-rad/pep-rapporten/>

Hellénus Mai-Lis (2022). *VARJE RÖRELSE RÄKNAS, Vardagsrörelsens betydelse och hur vi kan bryta stillasittandet*. Sverige Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet.

Läroplan för förskolan: Lpfö 18 (2018). [Stockholm]: Skolverket