



RINGERIKE
KOMMUNE

Veileder for fysisk aktivitet og stillesitting i Ringerikes kommunale barnehager



Veileder for fysisk aktivitet og stillesitting i Ringerikes kommunale barnehager

Vi er en helsefremmende arena som vil gi barna grunnlag for å utvikle bevegelsesglede og sunne vaner. Lek og fysisk aktivitet er viktig for barns utvikling, læring, trivsel og helse. Vi i barnehagen bidrar med om lag to tredeler av barnas totale fysiske aktivitet daglig. Sammen skaper vi aktive liv (Regjeringen, 2020).

*«Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen. Barnehagen skal være en arena for daglig fysisk aktivitet og fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling»
(Rammeplanen, 2017).*

1. Barna våre er fysisk aktive i lek eller annen aktivitet minst 60 minutter hver dag for å styrke deres fysiske og psykiske helse. Lek som krever fysisk aktivitet utover de anbefalte daglige 60 minuttene gjør barna våre mer robuste og friskere.

Vi ønsker at barna våre skal oppleve glede ved å være fysisk aktive. Barn som er fysisk aktive vil få en rekke helsefordeler. Mange av disse fordelene kan være vanskelig å ta igjen senere i livet. Å være i regelmessig fysisk aktivitet er viktig for vekst og utvikling av skjelett og muskelstyrke. Fysisk aktivitet bedrer kondisjon og hjertehelse, koordinasjon og balanse, reduserer risiko av overvekt og fedme, og forebygger sykdom.



Figur 1. Skjematisert fremstilling av faktorer relatert til helse som kan påvirkes av fysisk aktivitet, 2019, av Folkehelseinstituttet. (<https://www.fhi.no/ml/aktivitet/helseeffekter-av-fysisk-aktivitet/>).

Fysisk aktivitet er svært viktig for våre barns psykiske helse. Hjernen påvirkes i form av reduksjon av angst og gir bedre søvn. Fysisk aktivitet er godt dokumentert i forebygging og behandling av psykiske plager (Helsedirektoratet, 2014).

Vi kan stykke opp aktiviteten i kortere økter. Dette er naturlig for barna våre som har et sporadisk aktivitetsnivå. Vi legger til rette for at barna våre er fysisk aktive i minimum 60 minutter i løpet av dagen.

2. Minst tre ganger i uken inkluderer vi lek og aktivitet med moderat og høy intensitet, slik at barna blir andpustne og varme.

Å bli fysisk sliten er ikke farlig. Barna våre tåler ofte mer fysisk aktivitet enn vi tror. Begrepene lav, moderat og høy intensitet er et mål på hvor hardt kroppen vår jobber ved ulike former for fysisk aktivitet. I barnehagen vår er vi i fysisk aktivitet i ulik intensitet. Det er bra for barna våre å leke og være i fysisk aktivitet som gjør at de blir andpustne og varme.



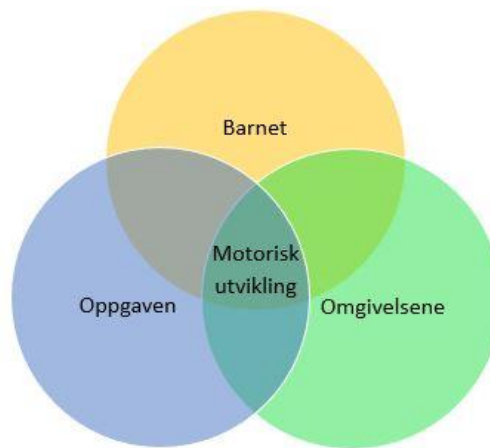
Figur 2. *Fysisk aktivitet: Hva er intensitetsnivået?* 2018, av Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet. (https://mhfa.no/contentassets/46f64066779b4ae0a2fc5a60160f6346/fysisk_aktivitet_poster_mhfa_2018.pdf)

3. Aktivitetene vi tilrettelegger for er lystbetonte, varierte, allsidige og tilpasset barnas utviklings- og funksjonsnivå.

Vi legger til rette for at barna våre kan få lære nye bevegelser. Allerede fra spedbarnsalder er læring av bevegelser en viktig del av barnets totale utvikling. Derfor må barna våre få mulighet til å være i fysisk aktivitet. Motorisk utvikling skjer mellom barnet, oppgaven, og omgivelsene. Disse tre elementene påvirker hverandre gjensidig.

- 1) **Barnets** motivasjon, oppgaveforståelse, muskelstyrke, høyde, vekt, kognitiv utvikling, personlighet og nervesystemets modning påvirker utvikling og aktivitetsnivå, sammen med oppgaven og omgivelsene.
- 2) **Oppgaven** handler om det barnet ønsker å gjøre. Vi tilpasser aktivitetene, slik at barnet mestrer og utfordres. En måte å tilpasse oppgaven på, for eksempel ved læring av kast og mottak av ball, er å bruke ulike typer baller eller ballong. Store, lette baller er enklere å bruke enn for eksempel en tennisball.
- 3) **Omgivelsene** handler om alt som er rundt barnet. Dette kan vi voksne gjøre noe med i barnehagen. Vi kan sikre at barna har lekekamerater og gi støtte og motivasjon til aktivitetsglede og mestring gjennom lek. Vi sørger for passende lekeutstyr og å bruke

fysisk miljø ute og inne på en kreativ måte som gir mulighet for å øve på motoriske ferdigheter. Vi samarbeider med foresatte om påkledning og skotøy, for å sikre at barna kan være aktive, uavhengig av vær og årstid.



Figur 3. Basert på modell utviklet av Shumway-Cook & Woollacott, 2011.

4. Vi begrenser tiden i ro, og stykker opp med mer aktive perioder.

Vi er bevisste på å begrense tiden i ro, slik at en bordaktivitet eller stillesittende aktiviteter ikke varer for lenge. Vi tilrettelegger for at barna våre varierer lek i for eksempel sandkasse, huske eller lesing, med mer fysisk utfordrende lek. Fysisk aktivitet gjør at barna våre får bedre konsentrasjon, hukommelse og overskudd. Dette bidrar til et bedre læringsmiljø, og barna våre får bedre utbytte av de stillesittende aktivitetene (Helsedirektoratet, 2014).

For å opprettholde energi til videre aktivitet og deltagelse i barnehagen legger vi til rette for daglig ro, hvile og søvn ut i fra hvert enkelt barns behov. Noen kaller det å ligge til lading. Barn hviler seg kanskje litt annerledes enn oss voksne. Å hvile seg behøver ikke bety at barnet ligger helt stille. For barn som har sluttet å sove på dagen, kan det å hvile for eksempel være å lese en bok sammen, sitte i ro ved måltidet, leke i sandkassa eller få være i fred med tankene sine en stund (Gjertviksten & Gärtner, 2018).

Les mer om ro, hvile og søvn i [veilederen](#) utarbeidet i Horten kommune.



5. Frilek dominerer, men vi varierer med tilrettelagt lek igangsatt av oss voksne. Barna får medvirke i valg av aktivitet.

Vi i barnehagen er autoritative voksne. Vi inspirerer til, fremmer og gir rom for ulike typer lek både ute og inne (Rammeplanen, 2017). Barn lærer bevegelser gjennom lek og utfordrende aktivitet. Barna våre lærer av hverandre, imiterer, bruker kroppen på ulike måter (Løndal & Fasting, 2016).

Visste du at barn som er mest fysisk aktive i gjennomsnitt i løpet av barnehagehverdagen er også mest fysisk aktive i frileken?

De med lavest gjennomsnittlig fysisk aktivitet, er også de minst fysisk aktive i frileken. Forskjellene utjevner seg ved organisert aktivitet ute og øker det gjennomsnittlige aktivitetsnivået for hele gruppen (Hagen, 2015; Storli & Hagen, 2010).

Vi ansatte har stor påvirkning på barnas aktivitetsvalg. Vi planlegger, gjennomfører og evaluerer utetiden på samme måte som vi gjør med aktiviteter inne (Hagen, 2015). Vi tar initiativ til fysisk aktiv lek og bidrar aktivt til at alle barna kommer inn i leken. Vi jobber for at barna våre inkluderes i aktiviteter der de kan få være i bevegelse, lek og sosial samhandling. Da opplever barna våre motivasjon og mestring ut fra egne forutsetninger (Utdanningsdirektoratet, 2017).

6. Vi tilrettelegger for en aktiv utetid hver dag.

Utetid er viktig for barna våre. Barn er minst aktive inne, mer aktive i barnehagens uteområde, og mest aktive ute i naturen (Sigmundsson & Haga, 2000; Hagen, 2015; Giske, Tjensvoll & Dyrstad, 2010). Fysisk aktiv utetid er for eksempel å løpe, hoppe, klatre, hinke, sykle, ake, gå på ski, balansere eller skli i sklia. Fysisk aktiv lek videreutvikler motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse, koordinasjon og fysiske egenskaper. Gjennom fysisk aktivitet og lek utvikles barn kognitivt, sosialt og emosjonelt (Utdanningsdirektoratet, 2017; Sandseter, 2007).

Spennings- og risikofylt lek foregår i hovedsak utendørs, og er viktig for at våre barn skal utvikle egen risikomestring. Barn driver ofte med risikofylte aktiviteter sammen. Eksempler kan være klatre, hoppe fra høyder, gå på isen, fartlek eller feking med stokker. Spennings- og risikofylt lek gir verdifulle erfaringer i sosiale ferdigheter. Barna lærer viktige prinsipper for samarbeid når de må hjelpe hverandre å mestre utfordringer.

Har du tenkt på at barns risikomestring er den beste ulykkesforebyggingen?

Spennings- og risikofylt lek gir motorisk kontroll, fysisk styrke, bedre reaksjonsevne, bedre rom- og retningssans som gjør dem bedre i stand til å håndtere plutselige risikosituasjoner gjennom hensiktsmessige handlinger (Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet [mhfa], 2018, 6. avsnitt). I barnehagen øver vi sammen på at barna kan gjøre egne vurderinger og tar egne avgjørelser i spennings- og risikofylt lek.



7. Vi etterstreber å være på tur utenfor barnehagens område hver uke, tilpasset barnas alder, utviklings- og funksjonsnivå.

Studier viser at barn i barnehagealder liker spesielt godt skog og natur, som skrenter, trær og skogholt. Naturområder gir barna muligheter for spontan lek, fantasipregede leker og naturlige utfordringer. Barn er mer skapende og kreative i naturen enn på tilrettelagte lekeplasser (Løndal & Fasting, 2016). Barn er mest aktive utenfor barnehagens område. Vi er utenfor barnehagens område for at våre barn skal utvikle seg motorisk, utvide bevegelsesrepertoaret og oppnår høyere intensitet i aktivitet (Sigmundsson & Haga, 2000; Hagen, 2015; Giske, Tjensvoll & Dyrstad, 2010).

Det er mange forskjellige turvarianter. Vi går turer i nærmiljøet, i skog eller i park, uavhengig av årstid og vær. Vi har månedsplan/årshjul på hvor turen går til og hva som er hensikt med turen. Noen ganger er turen kortere, noen ganger lengre. Vi utfordrer barna på distanse og type terreng tilpasset barnas utviklingsnivå (Rammeplanen, 2017; Helsedirektoratet, 2019). Dersom turdagen ikke går som planlagt, er vi på «tur» på barnehagens uteområde. Her kan vi også legge til rette for spennings- og risikofylt aktivitet og utfordre barna med fysisk aktiv lek.



Referanseliste

- Bufdir. (2008). Barn og fysisk aktivitet. Hentet fra https://bibliotek.bufdir.no/BUF/101/Barn_og_fysisk_aktivitet.pdf
- Folkehelseinstituttet (2019). Skjematisk fremstilling av faktorer relatert til helse som kan påvirkes av fysisk aktivitet. Norge. <https://www.fhi.no/ml/aktivitet/helseeffekter-av-fysisk-aktivitet/>).
- Gjertviksten, V. T. & Gärtner, A. M. L. (2018). Du er viktig for hverdagskvaliteten i barnehagen. Oslo: Pedagogisk forum.
- Giske, R., Tjensvoll, M., & Dyrstad, S. M. (2010). Fysisk aktivitet i barnehagen: Et casestudium av daglig fysisk aktivitet i en avdeling med femåringer. *Tidsskrift for Nordisk barnehageforskning*, 3(2) 53-62. <https://doi.org/10.7577/nbf.257>
- Hagen, T. L. (2015, 1.juli). Hvilken innvirkning har barnehagens fysiske utemiljø på barns lek og de ansattes pedagogiske praksis i uterommet. Utadnningsforskning.no. Hentet fra <https://utdanningsforskning.no/artikler/hvilken-innvirkning-har-barnehagens-fysiske-utemiljo-pa-barns-lek-og-de-ansattes-pedagogiske-praksis-i-uterommet/>
- Helsedirektoratet. (2014). Fysisk aktivitet og stillesitting – 0-5 år. Hentet fra <https://helsenorge.no/SiteCollectionDocuments/Nasjonale%20anbefalinger%200-5.pdf>
- Helsedirektoratet. (2019a, 02. januar). Fysisk aktivitet for barn i ulike aldre. Hentet fra <https://helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/aktiviteter-for-barn-i-ulike-aldre>
- Helsedirektoratet. (2019b, 29. april). Fysisk aktivitet for barn og unge. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravide/fysisk-aktivitet-for-barn-og-unge#barn-og-unge-bor-vaere-i-fysisk-aktivitet-minimum-60-minutter-hver-dag>
- Horten kommune. (2018). Veileder om «hvile, ro og søvn» i Hortensbarnehagene. Hentet fra: https://www.horten.kommune.no/_f/p1/i7980a1a8-be8c-4be9-8b16-e1929f4bae3/veileder-hvile-ro-og-sovn-mai-2019.pdf
- Løndal K. & Fasting M. L. (2016). Magien i utetiden. I M. Øksnes & E. Sundsdal. *Barndom i barnehagen* (s. 95-116). Oslo: Cappelen Damm akademisk
- Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet (2018, 15.februar). Barn og spenningsaktiviteter – den risikofylte leken. Hentet fra <https://mhfa.no/barn-og-spenningsaktiviteter--den-risikofylte-leken>
- Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet (2018, 15.februar). Barn og spenningsaktiviteter – den risikofylte leken. Hentet fra <https://mhfa.no/barn-og-spenningsaktiviteter--den-risikofylte-leken>
- Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet (2018). Fysisk aktivitet: Hva er intensitetsnivået? Norge. https://mhfa.no/contentassets/46f64066779b4ae0a2fc5a60160f6346/fysisk_aktivitet_poster_mhfa_2018.pdf
- Regjeringen. (2020). «Sammen om aktive liv» - Handlingsplan for fysisk aktivitet 2000-2029. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/43934b653c924ed7816fa16cd1e8e523/handlingsplan-for-fysisk-aktivitet-2020.pdf>
- Sandseter, E. B. H. (2007). Categorizing risky play – How can we identify risk-taking in children's play? *European Early Childhood Education Research Journal*, 15(2), 237-252.
- Sigmundsson, H. & Haga, M. (2000). Barn og motorisk kompetanse. *Tidsskrift for Den norske legeförening*. Hentet fra <https://tidsskriftet.no/2000/10/tema/barn-og-motorisk-kompetanse>
- Shumway-Cook, A & Woollacott, M. H. (2007). Motor Control – Translating Research into Clinical Practice (4.utg). Philadelphia: Wolters Kluwer Health.
- Utdanningsdirektoratet. (2017). Rammeplan for barnehagen. Hentet fra <https://www.udir.no/globalassets/filer/barnehage/rammeplan/rammeplan-for-barnehagen-bokmal2017.pdf>