



“Hoppa på” rörelsefester

Ett produktutvecklingsarbete för att främja rörelseglädje hos barn i daghemsåldern

Nicole Fransman

Sofie Häkkinen

Förnamn Efternamn

Examensarbete

Idrott och hälsopromotion

2015

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	4939 & 4940
Författare:	Nicole Fransman & Sofie Häkkinen
Arbetets namn:	”Hoppa på” rörelsefester - Ett produktutvecklingsarbete för att främja rörelseglädje hos barn i daghemsåldern
Handledare (Arcada):	Topi Taskinen
Uppdragsgivare:	Folkhälsans förbund
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta examensarbete är ett produktutvecklingsarbete beställt av Folkhälsans förbund kring deras projekt ”Hoppa på”. Projektet strävar till att sporra till rörelseglädje hos barn i daghemsåldern genom rörelsefester och tillhörande material. Syftet med arbetet var att utveckla en plan för och genomföra rörelsefesterna. Problemformuleringarna var 1) Hurudana rörelser lämpar sig för barn i åldern 3-6 år? 2) Med hurudant material kan man stödja utvecklingen av de grundmotoriska färdigheterna? 3) Hur planerar man en mångsidig rörelsefest som sporrar till rörelseglädje? Avgränsningarna har gjorts så att arbetet behandlar endast 3-6 åringar, barn utan funktionsnedsättningar och endast finländska forskningar har valts. För att kunna utveckla en mångsidig rörelsefest kartlades barn och fysisk aktivitet, barnets motoriska utveckling och hälsofrämjande miljö genom litteratursökning. Dessutom utfördes en sökning av forskningar kring barn och fysisk aktivitet. Processbeskrivning var metoden för arbetet och arbetsprocessen stöddes av Carlström & Carlström Hagmans (2006 s. 104) modell för utvecklingsarbete. Arbetets resultat blev en detaljerad plan över rörelsefesterna och genomförandet av dem. Yrkesrelevansen med arbetet är stor, eftersom Soini et al. (2012 s. 52) nyligen har undersökt att barn i daghemsåldern rör på sig för lite enligt de finländska motionsrekommendationerna. Slutsatserna med arbetet är att med stöd av litteraturen kan man välja rörelser som passar för hela målgruppen och går att differentiera. Ur litteraturen kan man också få kunskap om hurudant material som lockar till rörelse och därmed utvecklar barnets motorik. Genom att sträva till feststämning och inlevelserikt program kan man sporra till rörelseglädje.</p>	
Nyckelord:	Folkhälsans förbund, projektet ”Hoppa på”, barn i daghemsålder, fysisk aktivitet, rörelseglädje, grundmotoriska färdigheter
Sidantal:	71
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	4939 & 4940
Author:	Nicole Fransman & Sofie Häkkinen
Title:	"Hoppa på" movement events – A product development work to encourage joy of movement in preschool children
Supervisor (Arcada):	Topi Taskinen
Commissioned by:	Folkhälsans förbund
<p>Abstract:</p> <p>This thesis work is a product development work issued by Folkhälsans förbund, on Folkhälsan's project "Hoppa på". The project is meant to encourage joy of movement for preschool children through movement events and related material for the project "Hoppa på". The purpose of this thesis work was to develop a plan for the events as well as fulfill them. The research questions were 1) Which movements are suitable for children ages 3-6? 2) With what material can you support the development of the basic motor skills? 3) How does one plan diverse events that encourage joy of movement? The limitations have been made so that the thesis work only processes children ages 3-6, children without disabilities and only Finnish researches have been chosen. Children and physical activity, the motoric development of the child and supportive environment was mapped through research in literature to be able to develop a diverse event. Furthermore, a search for researches involving children and physical activity was also conducted. The method of the thesis work was process description and the work process was supported by Carlström & Carlström Hagman's (2006 s. 104) model. The result of the thesis work was a detailed plan for the events, as well as the implementation of them. The relevance of the thesis work presented is great, as Soini et al. (2012 s. 52) recently conducted a study and came to the conclusion, that preschool children exercise inadequate amounts compared to the Finnish recommendations regarding exercise for preschool children. The conclusions of the thesis work are that with support from the literature it is possible to choose movements that are suitable for the entire target group and are possible to differentiate. Knowledge about what kind of material that tempt to movement and thereby develop the children's motoric skills can also be read from the literature. By striving to festivity and captivating program it is possible to encourage joy of movement.</p>	
Keywords:	Folkhälsans förbund, the project "Hoppa på", preschool children, physical activity, joy of movement, basic motor skills
Number of pages:	71
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveydenedistäminen
Tunnistenumero:	4939 & 4940
Tekijä:	Nicole Fransman & Sofie Häkkinen
Työn nimi:	”Hoppa på” liikuntajuhlat – Tuotekehitystyö joka kannustaa liikunnan riemuun päiväkotikäisille lapsille
Työn ohjaaja (Arcada):	Topi Taskinen
Toimeksiantaja:	Folkhälsans förbund
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämä opinnäytetyö on tuotekehitystyö tehty Folkhälsans förbund:in tilauksesta ja se liittyy heidän ”Hoppa på” projektiinsa. Projektin tarkoituksena on kannustaa päiväkotikäisiä lapsia liikkumaan ja nauttimaan liikunnan riemusta. Se tapahtuu liikuntatilaisuuksien eli liikuntajuhlien avulla ja niihin liittyvällä materiaalilla. Työn tarkoituksena on luoda suunnitelma ja toteuttaa liikuntajuhlia. Työn tutkimusongelmat ovat 1) Minkälaiset liikkeet sopivat 3-6 vuotiaille lapsille? 2) Minkälaisella materiaalilla voi tukea motoristen perustaitojen kehitystä? 3) Kuinka suunnitella monipuolinen liikuntajuhla, joka kannustaa liikunnan riemuun? Työn rajauksena on, että se keskittyy 3-6 vuotiaisiin lapsiin, joilla ei ole liikuntarajoitteita ja sen taustana on käytetty vain suomalaisia tieteellisiä tutkimuksia. Voimme luoda monipuolisen liikuntajuhlan kartoitimme lapsia ja fyysistä aktiivisuutta, lasten motorista kehitystä ja terveyttä tukevaa ympäristöä alan kirjallisuudesta. Lisäksi tutkimme tieteellisiä tutkimuksia lapsista ja fyysisestä aktiivisuudesta. Työmetodina oli prosessikuvaus ja siinä käytettiin apuna Carlström & Carlström Hagmanin (2006 s. 104) kehitystyön mallia. Työn tuloksena on yksityiskohtainen suunnitelma liikuntajuhlista ja niiden järjestämisestä. Työn käytännön merkitys on tärkeä, koska Soini ym. (2012 s. 52) ovat vastikään tutkimuksessaan päätyneet siihen, että päiväkotikäiset lapset liikkuvat liian vähän suomalaisiin liikuntasuosituksiin verrattuna. Työn päätelmät ovat että kirjallisuuden tuella on mahdollista valita liikkeitä jotka sopivat koko kohderyhmälle ja jotka ovat sovellettavissa. Kirjallisuuden avulla voi myös saada tietoa minkälaiset materiaalit kannustavat liikkumiseen ja sitä kautta kehittää lapsen motoriikkaa. Pyrkimällä juhlatunnelmaan ja elämykselliseen ohjelmasisältöön voidaan kannustaa lapsia liikunnan riemuun.</p>	
Avainsanat:	Folkhälsans förbund, ”Hoppa på” projekti, päiväkotikäiset lapset, fyysinen aktiivisuus, liikunnan riemu, motoriset perustaidot
Sivumäärä:	71
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	Inledning.....	8
2	Bakgrund till arbetet.....	9
2.1	Folkhälsan	9
2.2	Yle Fem	10
2.3	Projektet "Hoppa på"	11
2.4	Tidigare kampanjer.....	12
2.4.1	<i>Valo – Sätt fart på fötterna!</i>	12
2.4.2	<i>Valo – Ilo kasvaa liikkuen</i>	12
2.5	Projektplanering.....	13
3	Fysisk aktivitet.....	14
3.1	Effekter av fysisk aktivitet	14
3.2	Motionsrekommendationer för barn under skolåldern.....	15
4	Barnets motorik	17
4.1	Grovmotorik och finmotorik	17
4.2	Grundmotoriska färdigheter.....	18
4.2.1	<i>Balansfärdighet</i>	19
4.2.2	<i>Rörelsefärdighet</i>	19
4.2.3	<i>Bearbetning av färdigheter</i>	20
4.3	Motorisk utveckling och inläring i olika åldrar	20
4.4	Lekens roll inom utveckling av motoriken	21
5	Hälsofrämjande miljö.....	24
5.1	Rörelseglädje.....	24
5.2	Social utveckling och samverkan	25
5.3	Stödjande miljö	26
5.3.1	<i>Daghemsmiljön</i>	26
5.3.2	<i>Hemmiljön</i>	28
6	Syfte.....	29
7	Metod.....	30
7.1	Modell för utvecklingsarbete.....	30
7.1.1	<i>Utvecklingsområde</i>	31
7.1.2	<i>Planering</i>	32
7.1.3	<i>Fältarbete</i>	33
7.1.4	<i>Utvärdering</i>	33
7.1.5	<i>Konsekvenser för verksamheten</i>	33

7.2	Utveckling av produkt	34
8	Processbeskrivning.....	35
8.1	Fas 1: Utvecklingsområde	35
8.2	Fas 2: Planering	36
8.3	Fas 3: Fältarbete	41
8.4	Fas 4: Utvärdering	44
8.5	Fas 5: Konsekvenser för verksamheten	48
9	Diskussion	50
9.1	Processdiskussion.....	50
9.2	Metoddiskussion.....	53
9.3	Produktdiskussion	54
9.4	Etiska aspekter	56
9.5	Yrkesrelevans.....	57
Källor	59	
Bilagor	63	

Figurer

Figur 1. Förbundets organisation. (Folkhälsan a).....	9
Figur 2. En modell för arbete med skolutveckling. (Carlström, I. & Carlström Hagman, L.-P. 2006 s. 104)	31
Figur 3. Översikt över arbetsmodellen. (Carlström, I. & Carlström Hagman, L.-P. 2006 s. 116).....	34
Figur 4. Inventering av materialet. Fotograf Nicole Fransman. Folkhälsans kontor på Topeliusgatan 2015.	41
Figur 5. Dans till ”Hoppa på” sången. Fotograf Nicole Fransman. Motionshallen i Dalsbruk 2015.	44
Figur 6. Utvärderingssystemet under rörelsefesterna. Fotograf Nicole Fransman. Ekenäs bollhall 2015.....	45
Figur 7. ”Hoppa på” affischen. (Folkhälsan f)	49

Tabeller

Tabell 1. Utvärderingen från rörelsefesterna.....	46
---	----

1 INLEDNING

Enligt motionsrekommendationerna för förskoleverksamheten, vilket omfattar barn under skolålder, borde barn få röra på sig minst två timmar varje dag. Genom den dagliga fysiska aktiviteten skall barnen få öva på de grundmotoriska färdigheterna i olika sorters miljöer. Om barnen rör på sig tillräckligt mycket, minskar risken för följsjukdomar orsakade av inaktivitet såsom fetma, diabetes typ 2 och sjukdomar i stöd- och rörelseorganen. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus et al. 2005 s. 4, 10)

Vid Jyväskylän universitet och LIKES-forskningscentral har man forskat inom fysisk aktivitet och barn. Forskarna kom fram till att finländska 3-åringar inte rör på sig tillräckligt enligt motionsrekommendationerna från år 2005. Det framkom av resultaten att inget av barnen som deltog i undersökningen rörde på sig med tillräckligt hög intensitet åtminstone två timmar per dag. Forskarna anser att man borde hitta på nya metoder för att hindra en vidare negativ utveckling av den fysiska aktiviteten på daghemmet och på fritiden. (Soini, A. et al. 2012 s. 52, 57)

Bakgrund till att vi har gjort detta examensarbete är att vi ville göra ett praktiskt arbete med barn som målgrupp. Vi kontaktade Mikaela Wiik på Folkhälsan, som vi haft som lärare när hon arbetade vid Arcada, för att höra om vi kunde göra ett beställningsarbete för dem. Hon föreslog att vi skulle få ta del av projektet ”Hoppa på”, genom att vara med och planera och genomföra rörelsefesterna. Vi fattade genast tycke för projektet, eftersom vi tycker att ämnet barn och fysisk aktivitet är väldigt viktigt att lyfta fram i dagens läge.

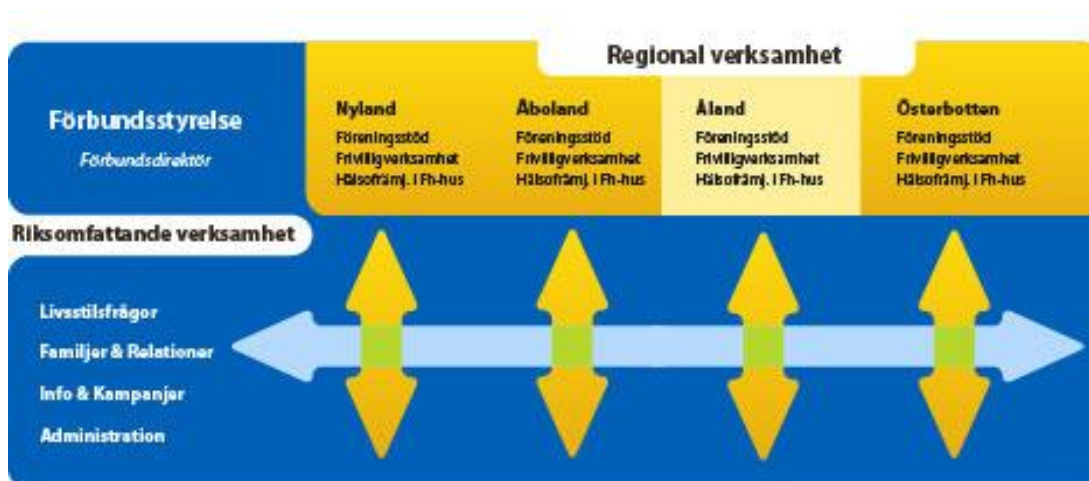
Vi har valt att avgränsa vårt arbete att behandla endast 3-6 åringar, eftersom det är målgruppen för projektet ”Hoppa på”. Dessutom behandlar vi endast barn utan funktionsnedsättningar. Vi har även endast valt forskning gjord i Finland, så att resultatet ger en realistisk och tillförlitlig bild av hur läget är hos finländska barn i daghemsåldern.

2 BAKGRUND TILL ARBETET

I det här kapitlet kommer beställaren och projektet ”Hoppa på” att presenteras. Dessutom tar vi upp tidigare kampanjer inom ämnet barn och fysisk aktivitet, samt hur man går tillväga i projektplanering.

2.1 Folkhälsan

Folkhälsan grundades 1921 och är en allmännyttig social- och hälsovårdsorganisation som fungerar för att befrämja folkhälsan i Svenskfinland. Folkhälsans verksamhet innefattar tre huvudområden; forskning, hälsofrämjande verksamhet och social- och hälsovårdsservice. Nyckelord för all deras verksamhet är kompetens, engagemang samt omsorg. (Folkhälsan 2009) En del av Folkhälsan är Folkhälsans förbund rf, vars område är den hälsofrämjande verksamheten för medborgare. Förbundet är organiserat enligt enheter som arbetar på regional nivå och enligt två olika program. Det ena programmet behandlar livsstilsfrågor och det andra familjer och relationer. (Folkhälsan a) I Figur 1 visas en översikt över hur förbundet är organiserat.



Figur 1. Förbundets organisation. (Folkhälsan a)

För barn och familjer ordnar förbundet bl.a. baby- och familjesim, daghem, lekskola, lekplatser, olika barnklubbar samt familjecaféer. På daghem har förbundet ordnat projekt inom bl.a. anti-mobbning, jämställdhet och hälsofrämjande daghem. (Folkhälsan b) Som exempel på hälsofrämjande verksamhet för småbarn finns det bl.a. Lilla Chilla, Mini-Röris och Folkhälsans lekbänk. Lilla Chilla är ett häfte samlat med avslappningsövningar

riktade till småbarn. Genom de olika rörelsesagorna, massageövningarna och beröringsagorna vill man bl.a. att barnen lär sig varva ner och slappna av samt öka sin självkänsla och kroppskänedom. (Folkhälsan c s. 1) Mini-Röris är ett program utvecklat av Friskis och Svettis för daghem, eftisar och lågstadieskolor. Med hjälp av ett rörelseprogram kan pedagogerna ordna en rörelsepaus i takt till musik. Mini-Röris tar fasta på att öva egenskaper som balans, koordination, kondition, rörlighet och styrka. (Folkhälsan d) Folkhälsans lekbank består av olika lekar och övningar för olika åldrar, målgrupper och tillfällen. Lekbanken har lekar inom områdena språklekar, simlekar och vänskapslekar. (Folkhälsan e)

2.2 Yle Fem

Svenska Yle är en del av Rundradion, bestående av två radiokanaler, tv-program för Yle Fem och webbverksamhet (Yle). Kanalen Yle Fem riktar sig till de som är svensk- eller tvåspråkiga i alla åldrar (Svenska Yle).

Folkhälsan och Yle Fem gör samarbete kring projektet "Hoppa på", genom att barnprogrammet "Bärtil" som kommer i BUU-klubben på Yle Fem är en del av projektet. Programmet "Bärtil" och dess karaktärer är skapade av Monica Vikström-Jokela. Yle Fem tog kontakt med Folkhälsan för två år sedan och frågade om de var intresserade av ett samarbete. Folkhälsan har fungerat som konsult till dem och utifrån det har Yle Fem gjort 10 avsnitt av programmet "Bärtil" som har fysisk aktivitet som tema. Karaktären Bärtil och hans vänner har alla egna egenskaper som de inspirerar och sporrar till rörelse med. Karaktärerna har även en central roll i resten av projektet, på materialet som barnen får under rörelsefesterna och som skickas ut till alla svenskspråkiga daghem. Karaktärerna som medverkar i "Bärtil" är fåret Bärtil, ekorren Holly Gong, Älgen, Kråk-Fia, pudeln Pipsa, Isa gris och igelkotten Rune Berg. Bärtils egenskap är koordination med bollar, ekorren Holly Gongs är kondition, Älgens är grovmotorik, Kråk-Fias är rytmer och dans, pudeln Pipsas är styrka och vighet, Isa gris är balans och igelkotten Rune Bergs är avslappning. Ytterligare finns det en bonuskaraktär, kramdjuret Ullis, vars egenskap är fantasi, fri rörelse och kreativitet. (Wiik, M. 2015)

2.3 Projektet "Hoppa på"

"Hoppa på" är ett projekt som har skapats i samarbete mellan Folkhälsan och Yle Fem. Projektets syfte är att "Uppmärksamma rörelseglädjen (och sporra till den) hos varje barn på ett daghem. Ge redskap till personalen och stimulera det". Folkhälsan har som mål att nå alla svenska daghem i Finland, så att barn har en möjlighet att delta - vare sig de bor i Österbotten eller Nyland. Projektet riktar sig ändå mest till de äldre barnen på daghemmen, eftersom målgruppen är 3-6 åringar. Yle Fems målgrupp är att nå hemmen via tv-programmet "Bärtill". Folkhälsans förbund och Yle har finansierat projektet. Projektet har två motto: "alla får och alla kan" och "alla sätt är bra och alla sätt är rätt". Tanken bakom mottoerna är att det skall vara prestationsfritt och roligt att röra på sig. (Wiik, M. 2015)

Projektet består av flera delar som alla skall bidra till att sporra barn till rörelse. En del av projektet är en turné av rörelsefester som alla svenska daghem i Finland blir inbjudna till. Rörelsefesterna ordnas vid 19 tillfällen på 12 olika orter runt om i Svenskfinland, såsom Nyland, Åboland, Österbotten och Åland. På rörelsefesterna får de deltagande barnen röra på sig på olika sätt på sju olika stationer under en timmes tid. Under vecka 10-12 ordnas en turné av inspirationstillfällen dit daghemspersonal inbjuds. Tillfällena behandlar den fysiska aktivitetens betydelse och rörelseglädje. (Wiik, M. 2015)

Dessutom skickar Folkhälsan ut ett materialpaket bestående av en affisch, en cd-skiva och stora rörelsekort till alla svenska daghem i Finland. Alla barn som deltar i rörelsefesterna får egna små rörelsekort och de kan också beställas gratis via BUU-klubbens hemsida. På affischen och rörelsekorten finns det olika rörelser enligt de olika karaktärernas egenskap. Cd-skivan består av den vanliga och instrumentala versionen av "Hoppa på" sången. I sången sjunger karaktärerna från "Bärtill" om rörelser passande för deras egenskap. Medan man lyssnar på sången är det tänkt att man kan göra rörelserna som en koografi. Materialpaketet har som avsikt att sporra barnen att röra på sig på ett roligt sätt också i fortsättningen på daghemmet och hemma. (Wiik, M. 2015)

2.4 Tidigare kampanjer

Utöver projektet ”Hoppa på” har det ordnats en del andra kampanjer angående fysisk aktivitet för barn i daghemsåldern. Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry, är en förening vars syfte är att främja idrott, fysisk aktivitet, motion och medborgarverksamhet under den finländska befolkningens hela livstid (Valo). Nedan beskriver vi två tidigare kampanjer.

2.4.1 Valo – Sätt fart på fötterna!

Sätt fart på fötterna är en kampanj för förskolebarn som hösten 2014 ordnades för tolfte gången. I kampanjen deltar över hälften av Finlands förskolebarn och småbarnsfostrare. Hösten 2014 innehöll kampanjen tips om hur man minskar på sittandet för förskolebarnen, genom att öka på den fysiska aktiviteten istället. (Valo 2014 s. 3)

Kampanjen består av figuren ”Snabbfots” äventyrsveckor som varar i två veckor. Äventyrsveckorna går ut på att småbarnsfostrarna t.ex. diskuterar med barnen om att röra på sig, inför en ny motionslek varje dag eller vecka, går på promenader med barnen, uppmuntrar till pausgymnastik och lockar med föräldrarna. I sin handbok för fostrare har Valo gett exempel på hur man kan ordna en mer aktiv morgonsamling, vad man kan använda för redskap för avslappning under vilostunden och rörelsekort barnen kan använda som pausgymnastik. Valo uppmuntrar småbarnsfostrarna att flitigt använda aktivitetstippen som de föreslår under kampanjveckorna, så att de sedan kan leva vidare också efter kampanjen. De uppmuntrar även fostrarna att vara aktiva själva, t.ex. delta i barnens lek utomhus så att de ger ett gott exempel till barnen. (Valo 2014 s. 6-13)

2.4.2 Valo – Ilo kasvaa liikkuen

Valos projekt ”Ilo kasvaa liikkuen” handlar om att utveckla ett nytt rörelse- och välbefinnandeprogram för förskoleverksamheten. Arbetsgruppen har kommit fram till programmet på basen av flera års arbete och diger forskning. De har använt sig av ett stort nätverk av sakkunniga inom området småbarnsfostran för att kunna utforma programmet. Nätverket består av tiotals daghem, hundratals småbarnsfostrare och tusentals barn. Med hjälp av det här programmet vill de ändra på rutiner samt tillvägagångssätt och på lång sikt vill

de skapa en rörelsetillåtande verksamhetskultur. Det vill säga att rörelse och välbefinnande blir en del av den dagliga pedagogiken. (Valo 2015 s. 6-8, 32-33)

Hösten 2013 utfördes det första pilotprojektet, där forskarna testade nätverksgruppens teorier i verkligheten. I pilotprojektet deltog 53 daghem och 8 familjedagvårds- och lekverksamhetsenheter. Efter det har de ordnat två pilotprojekt till, det senaste projektet ordnades hösten 2014. Exempel på vad nätverket har velat ta fasta på är att barnet varje dag har rätt till rörelse och rörelseglädje, att det pedagogiska kunnandet och ledarskapet uppmärksammas och att man bör ge utrymme för rörelse. (Valo 2015 s. 10-11)

2.5 Projektplanering

Eftersom rörelsefesterna är en större del av projektet ”Hoppa på”, kommer vi till näst behandla vad ett projekt är och de olika faserna i projektplanering. Ett projekt har alltid ett klart mål, sker under en viss tid, har vissa resurser och genomförs genom specifika arbetsuppgifter. Fördelar med att arbeta i projekt är många, t.ex. kan man fokusera fullt på en viss sak, samarbeta med olika sektorer och genom det få kontakt med andra organisationer samt utökad kunskap. För att projektet skall lyckas är det viktigt att man redan i början tydligt vet hurdana resurser man har, såsom pengar, tid och kunskap. (Hagström, A. & Mattsson, S. 2010 s. 7-9)

Projektarbete består av sex faser: initiering, förarbete, planering, genomförande, utvärdering/avslut och implementering. Till näst beskriver vi kort de faser som är aktuella för oss i projektet ”Hoppa på”. Planeringsfasen går ut på att man planerar verksamheten genom att sätta upp ett mål, bestämma vad som skall göras, vem som skall göra vad och slå fast tidtabellen. I genomförandefasen gör man det man planerat, projektledaren ser till att alla har något att göra, löser eventuella problem som uppstår och strävar till att delmål och huvudmålet nås. Utvärderings/avslutsfasen sker efter att man genomfört projektet, man skall utvärdera hur det gått och avsluta projektet. När man avslutar projektet analyserar man om man gjort det på rätt sätt och sammanställer material. (Hagström, A. & Mattsson, S. 2010 s. 14-15, 18-64)

3 FYSISK AKTIVITET

Utbildningsstyrelsen (2012 s. 4) definierar fysisk aktivitet som all aktivitet som ökar den viljestyrda energiförbrukningen i musklerna. WHO (a) framhäver skillnaden mellan termerna fysisk aktivitet och motion, motion är en underkategori av fysisk aktivitet. Motion är planerat, strukturerat och har som mål att bibehålla eller förbättra någon del av den fysiska aktiviteten. Förutom motion är lek, aktiva transportsätt, hemsysslor och fritidsaktiviteter underkategorier till fysisk aktivitet.

Unicef tar fasta på i sin barnkonvention, d.v.s. konvention gällande barnets rättigheter, i artikel 31 att alla barn skall få leka och vila. De skriver följande: ”Konventionsstaterna erkänner barnets rätt till vila och fritid, till lek och rekreation anpassad till barnets ålder samt rätt att fritt delta i det kulturella och konstnärliga livet.” (Unicef)

3.1 Effekter av fysisk aktivitet

Till näst kommer vi kort att presentera vilka olika effekter fysisk aktivitet har, för att påvisa hur mångsidiga effekterna är. WHO (b) framhäver att det finns många positiva effekter av fysisk aktivitet för barn. De fysiska effekterna är bl.a. utveckling av hälsosamma muskuloskeletala vävnader (inklusive ben, muskler och leder), utveckling av det kardiovaskulära systemet (hjärta och lungor) och utveckling av det neuromuskulära systemet (rörelsekontroll och koordination). Fysisk aktivitet har även positiva effekter på den psykiska hälsan, t.ex. kan det hjälpa mot ångest och oro. De sociala effekterna av fysisk aktivitet är också många, bl.a. stärkande av självförtroendet, social växelverkan och integrering.

Vidare poängterar Utbildningsstyrelsen (2012 s. 4-5, 8) att fysisk aktivitet även kan inverka positivt på kognitiva funktioner, såsom t.ex. problemlösning, inläring, minne och uppmärksamhet. Det är speciellt den aeroba uthålligheten som har en positiv effekt på minnet och exekutiva funktioner som innebär förmågan att samla in och bearbeta information. Dessutom ger fysisk aktivitet upphov till sociala stunder där barnen lär sig socialt samspel, utvecklar sin förmåga till grupparbete och att komma överens med andra.

Enligt Utbildningsstyrelsen (2012 s. 9) är sannolikheten större att om man som barn är fysiskt aktiv kommer man även vara det i vuxen ålder. Det är väsentligt att man förstår vikten av fysisk aktivitet i ett tidigt skede, eftersom grunden för en hälsosam livsstil är hållbarare om den läggs redan i ung ålder.

3.2 Motionsrekommendationer för barn under skolåldern

Social- och hälsovårdsministeriet (2005 s. 4, 10-11) har fastställt att barn under skolåldern borde röra på sig minst två timmar varje dag. När barnen rör på sig skall barnen få öva på alla de grundmotoriska färdigheterna på ett mångsidigt sätt i olika sorters miljöer. Tidigare var de nationella motionsrekommendationerna för barn en timme per dag. I dagens läge har rekommendationen höjts till två timmar per dag, då barnen skall röra på sig i måttligt tempo så att de blir andfådda. De här två timmarna skall ske i kortare aktivitetsstunder under hela dagen. Hos 3-6 åringar består största delen av deras fysiska aktivitet av spontan fysisk aktivitet.

Jämförelsevis till de finska motionsrekommendationerna är de nordiska rekommendationerna för barn och unga sammanlagt 60 minuter per dag, bestående av både måttlig och hård intensitet. WHO:s rekommendation för barn är 30 minuter måttlig aktivitet per dag och utöver det 20 minuter aktiviteter med hög intensitet tre gånger i veckan. (Riksidrottsförbundet 2009 s. 8-9)

UKK-institutet (a 2006 s. 3) lyfter fram att det är viktigt att barn belastar sitt skelett dagligen genom att t.ex. hoppa. Genom att utföra övningar som belastar skelettet stärks barnets benstomme, muskler och så utvecklas deras grundmotoriska färdigheter. Därför rekommenderas det att barn deltar i aktiviteter som innehåller mycket ändringar i riktning och olika sorters hopp, t.ex. bollspel, grunder i friidrott eller redskapsgymnastik. Barn kan även belasta skelettet genom att några gånger i veckan utföra övningar där de skall hoppa på ett ben, hoppa över hinder, hoppa olika hopp och (enligt förmåga) hoppa hopprep (UKK-instituutti a 2006 s. 16).

Vid Jyväskylä universitet och LIKES-forskningscentral har man forskat inom fysisk aktivitet och barn och kommit fram till att finländska 3-åringar inte rör på sig tillräckligt

enligt motionsrekommendationerna från år 2005. De undersökte barn under fem påföljande dagar och endast 75 % (74 av barnen) använde accelerometern (d.v.s. en mätare som mäter fysisk aktivitet) minst åtta timmar per dag under fyra dagar och togs därmed med i undersökningen. Resultat visar att barnen under sin vakna tid av ett dygn utför 10,6 timmar väldigt lätt aktivitet, 67 minuter lätt fysisk aktivitet och 58 minuter åtminstone medelansträngande fysisk aktivitet. Resultaten visar att inget av barnen som deltog i undersökningen uppnådde rekommendationerna, d.v.s. att utföra fysisk aktivitet med tillräckligt hög intensitet åtminstone två timmar per dag. Det framkom ingen betydande skillnad mellan könen eller vardag och helg i undersökningens resultat. För att få bot på det här problemet i framtiden anser forskarna att man borde hitta nya metoder hur man kan införa mera fysisk aktivitet på daghemmet och på fritiden. (Soini, A. et al. 2012 s. 52-54, 57)

4 BARNETS MOTORIK

UKK-institutet (a 2014) definierar motorik som kontroll av kroppens rörelser och positioner. Om man har en god motorik kan man utföra sina rörelser smidigt, effektivt och ändamålsenligt. Delområden av motoriken är reaktionsförmåga, balans, koordination, smidighet och rörelsehastighet.

I Finland har Kantomaa et al. (2011 s. 1-4) gjort en forskning som heter "Suspected motor problems and low preference for active play in childhood are associated with physical inactivity and low fitness in adolescence". De undersökte 5 767 barn födda år 1986 vid 8 respektive 16 års ålder. Forskarna undersökte huruvida de med problem inom motoriken och lågt intresse för aktiva lekar i barndomen, hade högre risk för fysisk inaktivitet och låg aerob uthållighet i ungdomen. De kom bl.a. fram till att det finns ett samband mellan mängden aktiv lek i barndomen och fysisk inaktivitet och nivån av aerob uthållighet i ungdomen. Motoriska problem i barndomen påverkade pojkarnas fysiska aktivitet i ungdomen, men inte flickornas. Problem med fin- och grovmotoriken i barndomen hade inte något samband med deltagarnas nivå av aerob uthållighet i ungdomen. Störst risk för inaktivitet i ungdomen hade de som i barndomen både hade problem inom motoriken och lågt intresse för aktiv lek.

4.1 Grovmotorik och finmotorik

Motorisk utveckling innebär utvecklandet av olika rörelser och färdigheter hos barn. Inom motorisk utveckling delar man in rörelser i grovmotorik och finmotorik. Barn lär sig grovmotoriska rörelser innan de lär sig mer precisa, finmotoriska rörelser. Inom både grov- och finmotoriken utvecklas rörelserna från att vara grovt koordinerade till att bli fint koordinerade då rörelsen är behärskad. Förutom att ett barn först utvecklar grovmotoriska rörelser och senare finmotoriska rörelser så sker utvecklingen även enligt de kefalokaudala och proximodistala principerna. Den kefalokaudala principen innebär att ett barn kontrollerar huvudets rörelser före fötternas. Den proximodistala principen innebär att barnet kontrollerar bålens rörelser före armarnas och benens. (Grindberg, T. & Langlo Jagtøien, G. 2000 s. 31-34)

Till grovmotorik räknas stora rörelser som att rulla, krypa, sitta, stå, gå, hoppa, klättra och springa. Till finmotoriska rörelser hör små och precisa rörelser som kräver god öga-hand koordination som t.ex. att klippa, skriva och trä pärlor på ett band. Rörelser som att dribbla och sparka boll kräver god öga-fot koordination och hör även till finmotorik. (Grindberg, T. & Langlo Jagtøien, G. 2000 s. 31–32)

I Finland gjordes en undersökning, ”Lasten terveysesurantatutkimus”, under åren 2007 och 2008 om barns hälsa, utveckling, hälsovanor samt uppväxtmiljö. Undersökningen gjordes av LATE-arbetsgruppen och det deltog sammanlagt 1 540 barn. I undersökningen testades grovmotorik genom att barnen skulle gå, stå och hoppa på ett ben samt fånga en ärtpåse. Resultaten var normala hos 60 % av pojkarna och 76 % av flickorna i femårsåldern. Liten avvikelse i resultaten uppkom hos 31 % av pojkarna och 17 % av flickorna. Stora avvikelser i resultaten fanns hos 9 % respektive 7 % hos de femåriga pojkarna och flickorna. Finmotorik testades genom öga-hand koordinationsövningar. Dessa var att klippa med sax, trä pärlor på band och rita av olika bilder. Resultaten var normala hos 84 % av pojkarna och 97 % av flickorna i femårsåldern. En liten avvikelse i resultaten fanns hos 13 % av pojkarna och 2 % av flickorna i samma ålder. Stora avvikelser i resultaten fanns hos 3 % av pojkarna respektive 1 % av flickorna. (Mäki, P. et al. 2010 s. 15, 18, 35, 42, 44)

4.2 Grundmotoriska färdigheter

De grundmotoriska färdigheterna innebär rörelser som uppstår av att man rör på två eller flera kroppsdelar. Det är en del av barnets vardag och behövs till vardagliga sysslor, lekar och när de skall lära sig någon idrottsgren. Barn i daghemsåldern borde få öva på de grundmotoriska färdigheterna varje dag, så att de till slut automatiseras. (Iivonen, S. 2008 s. 21) UKK-institutet (b 2006 s. 4) poängterar att om barnen inte får öva tillräckligt mycket på de grundmotoriska färdigheterna avstannar utvecklingen och då är det svårare för barnet att lära sig olika rörelsekompositioner. De grundmotoriska färdigheterna är baskunskap som senare ger en bra grund för att kunna utvecklas i olika grenar och idrotter. Nivån av de grundmotoriska färdigheterna kan ha en inverkan på hur fysiskt aktivt barnet är. De grundmotoriska färdigheterna är viktiga i det dagliga livet och kan t.o.m. hindra att olyckor sker, genom att barnet är mindre klumpigt och inte snubblar lika lätt. De

grundmotoriska färdigheterna delas in i tre undergrupper: balansfärdighet, rörelsefärdighet och bearbetning av färdigheter (Tuomi, J. 2009 s. 8).

“Relationship between fundamental motor skills and physical activity in 4-year old pre-school children” är namnet på en forskning gjord av personal vid avdelningarna Idrotts- och hälsoforskning vid Jyväskylä universitetet. De evaluerade sambandet mellan objektivt undersökt fysisk aktivitet och grundmotoriska färdigheter hos 4 åringar. I undersökningen deltog 20 pojkar och 17 flickor som valts ut slumpmässigt, deras fysiska aktivitet följdes under fem på varandra följande dagar. I analys av testresultaten märktes skillnader mellan de olika könen, flickor klarade av att stå ca 10 sekunder längre på en fot och pojkarna hoppade ca 5 cm längre i längdhoppet. I resultatet ser man ett samband mellan andelen fysisk aktivitet och nivån av de grundmotoriska färdigheterna. (Iivonen, K. S et al. 2013)

4.2.1 Balansfärdighet

Balansfärdigheten delas in i statisk och dynamisk balans. Barnet lär sig först statisk balans, d.v.s. att hålla balansen när man är stillastående. Efter det lär barnet sig den dynamiska balansen, d.v.s. att hålla balansen fastän man rör på sig. Balans behövs i många rörelser, t.ex. när man böjer eller sträcker sig, när man snurrar runt och när man byter håll. Dessutom behövs balansen när man börjar springa från stillastående, när man springer och stannar eller landar efter ett hopp. För att klara av balansfärdigheter gäller det att barnet kan koppla ihop sinnesintryck från musklerna och balanssinnet. Om barnet har svårigheter att balansera, behöver man öva den färdigheten mycket. Den kan övas genom att t.ex. balansera eller gunga på olika sorters underlag och röra sig på olika höjdskillnader. (Tuomi, J. 2009 s. 9)

4.2.2 Rörelsefärdighet

Rörelsefärdigheter är färdigheter då man rör sig från ett ställe till ett annat, t.ex. genom att klättra, gå, springa, hoppa, studsa och galoppa. Rörelserna upprepas flera gånger efter varandra och är rytmiska. Eftersom rörelserna sker i en viss rytm, lär barnet sig samtidigt att uppfatta rytmer. För att klara av rörelsefärdigheterna måste barnet hantera

balansfärdigheterna först. I samband med att öva på rörelsefärdigheterna, lär sig barnet också att gestalta omgivningen. Därmed är rörelsefärdigheterna ett bra sätt att öva på sammankopplingen av syn-, muskel-sen- och känselsinnet. (Tuomi, J. 2009 s. 9)

4.2.3 Bearbetning av färdigheter

För att utveckla bearbetningen av färdigheter krävs ett samarbete mellan de motoriska färdigheterna och perceptionsfärdigheterna. Perceptionsfärdigheter innebär barnets uppfattning om sin egen kropp och dess sidor (höger och vänster) i förhållandet till det omgivande rummet, tiden och kraften. Perceptionsfärdighet lärs genom mycket övning och är viktig för att barnet skall lära känna sin egen kropp, kunna röra sig som man vill och kontrollera sin egen kropp. (Tuomi, J. 2009 s. 8-9)

4.3 Motorisk utveckling och inläring i olika åldrar

Med motorik menas samspelet mellan nerv och muskel. Med motorisk utveckling menar man färdigheter som innebär att röra och förflytta sig. Mer specifikt kan det handla om att ett barn först lär sig lyfta huvudet, senare att sitta, krypa och slutligen gå. Barn utvecklar först grovmotorik och senare finmotorik. (Grindberg, T. & Langlo Jagtøien, G. 2000 s. 31-32)

Motorisk utveckling hos barn kan ske i väldigt varierande ålder. Fastän det delas in i vilken ålder vissa färdigheter är inlärd så förekommer det stora individuella variationer. Nedan beskrivs förmågor som är typiska för tre, fyra och fem års ålder. (Grindberg, T. & Langlo Jagtøien, G. 2000 s. 40-41)

Vid treårsålder börjar barnet bli allt mer motoriskt aktiv. Vid treårsålder kan barn oftast hoppa ner från en upphöjning. Barnet klarar även av att gå och balansera. (Zimmer, R. 2001 s. 60-61) Utvecklingen är individuell men vid den här åldern klarar de flesta även av att gå framlänges, baklänges och sidlänges samt att skuffa och dra stora leksaker. Barnet klarar av att stå och gå på tårna. Gällande öga-handkoordination klarar en treåring av att kasta en stor boll och ta emot den med båda händerna samt sparka boll med klumpiga rörelser. (Sharma, A. & Cockerill, H. 2008 s. 39)

Vid fyraårsålder utvecklas barnets motorik mycket. Balansen utvecklas så att barnet kan stå på ett ben upp till några sekunder och i den här åldern lär sig barnet också att hoppa jämfotahopp. Barn i fyraårsålder byter lek ofta, men får hela tiden bättre koncentrationsförmåga. Dessutom utvecklas barnets finmotoriska färdigheter. (Zimmer, R. 2001 s. 60-63) En fyraåring kan på egenhand springa upp och ner för trappor, kan stå och hoppa på vald fot några sekunder samt springa på tårna. Färdigheter som att kasta, fånga, sparka, studsa är utvecklade vilket gör att bollspel intresserar. I vardagen klarar barnet av att självständigt borsta tänderna, tvätta samt torka händerna och klä av och på sig de flesta klädesplagg. (Sharma, A. & Cockerill, H. 2008 s. 43, 46)

Vid femårsålder börjar barnets rörelser och färdigheter bli alltmer behärskade och smidiga. Barnets koordinationsförmåga utvecklas och rörelser blir mer finmotoriska än grovmotoriska. (Zimmer, R. 2001 s. 60-63) En femåring klarar oftast av att gå på en streckad linje med ena foten framför den andra. Barnet njuter av att klättra, gunga, springa och göra äventyrligare aktiviteter. Det kan även stå på ett ben med båda fötterna upp till tio sekunder och hoppa några hopp med vardera benet. Barnet uppfattar rytmer i större utsträckning och tycker om att röra sig i takt till musik. Det kan skickligt kasta boll med en hand och fånga med båda händerna. Gällande vardagssysslor är en femåring rätt så självständig, klarar att på egen hand klä på sig och sköta handhygien men kan behöva bli påmind. (Sharma, A. & Cockerill, H. 2008 s. 47, 50)

4.4 Lekens roll inom utveckling av motoriken

Leken är en stor del av barnets vardag och den uppstår i olika former beroende på barnets ålder. När barnet är 0-2 år, så leker det funktionella lekar. Under den funktionella leken lär barnet känna sin egen kropp, genom att känna på sig själv, röra på sina fingrar och röra andra föremål. När barnet är 2-4 år (och även senare) övergår leken till konstruktionslekar, det går ut på att barnet bygger, staplar och tar isär. I den här åldern leker barnet medvetet med t.ex. klossar och försöker bygga något av dem. Vid samma ålder börjar även barnet leka fantasilekar, i de lekarna kan t.ex. ett hopprep förändras till en orm. Den här sortens lek är väldigt viktig vid utvecklingen av barnets fantasi och kreativitet. Vid 4-6 års ålder börjar barn leka rollekar, som utgår från vad barn varit med om eller som de

hittar på. I den sortens lek föreställer barnet t.ex. en mamma, ett vilt djur eller en baby. Rollekar är viktiga för barnets utveckling, eftersom de oftast är fysiskt krävande och barnet då kan utveckla sina färdigheter. Genom rollekar kan barn bete sig som de annars inte får, t.ex. rulla runt på golvet som ett djur. De kan även bli vanare med sina rädslor, genom att i rollekar föreställa något de är rädda för, t.ex. ett skrämmande spöke. Från 5-6 års ålder börjar barn leka regellekar och tävlingslekar, regler kan barn lära sig från de vuxna eller så kan äldre barn föra över dem till yngre barn. Om ett barn känner till en lek med vissa regler, kan det ha svårt att leka samma lek med lite annorlunda regler. Då är det bättre att presentera leken som en helt ny lek, med egna regler. (Zimmer, R. 2001 s. 70-73)

Genom lek och rörelse lär sig barnet att förstå omvärlden, lär känna sig själv och får kontakt med andra. Barn får energi av att leka, det ger dem glädje, välbefinnande, utvecklar deras fantasi samt problemlösningsförmåga. Leken är en trygg miljö för barnet att lära sig nya färdigheter, genom att leka kan barnet också bearbeta känslor genom att återuppta händelser från vardagen. (Zimmer, R. 2001 s. 69)

För att utvecklas behöver barn få delta i både lugnare och vildare lekar. Det är speciellt viktigt att barn får ta del av mer fysiska lekar under daghemsdagen, eftersom de spenderar mycket av sin vakna tid där. Barnen är på daghem dagtid då det är ljus ute vilket sporrar till utelek. Genom att leka får barnet testa sina fysiska färdigheter och utvecklas motoriskt. Kroppen spelar en stor roll i barnens lek, om barnet känner sig säker på sin rörelseförmåga är olika sorters lekar möjliga. Om barnet däremot inte är säker i sin egen kropp så kan det hindra att barnet deltar i vissa lekar. Det är därför viktigt att barnet lär sig de grundmotoriska färdigheterna, såsom att t.ex. hoppa, stanna, springa, rulla och klättra. Om barnet behärskar dessa färdigheter och variationer på dem, är lekmöjligheterna större. Förutom att barnet är fysiskt aktivt då det leker, utvecklas också barnets psykiska egenskaper. Ibland är en lek mer psykiskt utmanande med mer tankegång och andra gånger är den mer fysiskt utmanande med stora rörelser. (Grindberg, T. & Langlo Jagtøien, G. 2000 s. 80-84)

När en vuxen skall leda lekar med en grupp barn, borde den vuxna vara medveten om att fastän alla barn deltar i en lek betyder det inte att alla de barnen leker. En lek är en aktivitet

som satts igång, medan att leka innebär att man är engagerad och hängiven. En del lekar fungerar inte för alla barn, t.ex. tafatt eller kastlekar kan väcka mer negativa än positiva känslor hos en del barn p.g.a. att de inte klarar sig tillräckligt bra. Därför måste den vuxna vara uppmärksam och inte leda endast lekar med tävlingssyfte. Man kan leka traditionella rörelselekar med ny infallsvinkel, t.ex. hinderbanor med flera möjligheter, använda rollspel och dramatisering som utgångspunkt, använda de grundmotoriska färdigheterna i leken (hoppa, springa, rulla, klättra o.s.v.) eller använda sig av samarbete mellan barnen. (Langlo Jagtøien, G. et al. 2002 s. 157)

5 HÄLSOFRÄMJANDE MILJÖ

Genom hälsofrämjande tillvägagångssätt kan man möjliggöra så att människor kan öka och ta kontroll över sin egen hälsa. Det handlar inte om att fokusera på individuella beteenden utan att se från ett bredare spektrum av miljömässiga och sociala interventioner. (WHO c) Inom begreppet hälsofrämjande finns det många underbegrepp. Några vanliga underbegrepp är stödjande miljö och jämlikhet. Stödjande miljö innebär att levnads- och arbetsmiljön man lever i är trygg, stödjande, stimulerande och trivsamt. Jämlikhet handlar om att minska olikheterna i individers hälsotillstånd, alla borde få möjlighet till samma resurser att uppnå hälsa. (WHO d)

5.1 Rörelseglädje

Barn behöver röra på sig mycket för att utvecklas motoriskt och det är önskvärt att barn upplever glädje när de rör på sig. Om barnet upplever glädje vid rörelse, får det en positiv attityd gentemot fysisk aktivitet. Till rörelse räknas också mindre rörelser såsom att bli kramade, vaggade eller omfamnade när man känner sig nedstämd. En sådan liten rörelse kan redan göra en mer glad och positiv. Större rörelseutslag ger upphov till större glädje, t.ex. kan ett barn skratta av välbehag när det lyfts upp av en vuxen, snurrar runt, hoppar i soffan eller rullar ner för en sluttning. Rörelse kan också bidra till glädje om man får en känsla av att lyckas, när man t.ex. lär sig att ta lyra eller sparka en boll i mål. Ibland ger rörelse upphov till mer negativa känslor, om man misslyckas, är rädd för något eller tycker det är tråkigt. Barnen är snabba att visa sina känslor gentemot något, men kan också ändra på övningen så att den bättre passar dem. Alla barn borde få möjlighet att känna rörelseglädje, det uppnås lättast om övningen barnet skall utföra ger rum för eget initiativ och utforskning. Om ett barn upplever att det klarar av något, får det mer positiva upplevelser angående aktiviteten. Därför borde alla barn få en chans att utföra rörelser de är bekanta med. Så att de upplever positiva rörelseerfarenheter, vilket sedan ger mer mod till att pröva på nya saker. (Langlo Jagtøien, G. et al. 2002 s. 24-26)

5.2 Social utveckling och samverkan

Under barndomen är barnet del av olika sociala grupper. Den första sociala gruppen barnet bekantar sig med är familjen. Med att barnet blir äldre blir det även del av andra sociala grupper genom t.ex. daghemmet, skolan och hobbyer. Genom att barnet blir del av nya grupper måste det lära sig att anpassa sig till de normer och regler som råder. Dessa kontakter är väldigt viktiga, barnet får mycket influenser av och tar efter människor i näromgivningen såsom jämnåriga barn, föräldrar och andra vuxna. Från att ha tagit efter beteenden och anpassat sig till normerna utvecklar barnet så småningom egna värderingar utifrån dessa. I bästa fall växer barnet upp i en trygg och stödjande miljö vilket leder till att barnet blir tryggt i sig själv och får självförtroende. Genom att leka med andra barn utvecklas barnet socialt. Ett barn i 3-4 års ålder kan leka och vara tillsammans med andra barn men leker ändå oftast sina egna lekar för sig själv. Vid 5-6 års ålder börjar barnet leka mera tillsammans med andra barn. (Langlo Jagtøien, G. et al. 2002 s. 128-129)

Barn utvecklas genom att leka med andra barn. Nuförtiden är det många som växer upp i små familjer med få eller inga syskon och därmed blir social samverkan med andra barn knapp. 3-6 års ålder är väldigt betydande år för den sociala utvecklingen, då lär barnet sig hur man beter sig socialt vilket följer med i vuxenålder. Social samverkan med barn i olika ålder gör att barnen lär sig av varandra och kan ta i beaktande både yngre och äldre barn och deras utvecklingsnivå. Genom fysisk aktivitet övas sociala samverkan genom att man måste dela med sig, lösa konflikter och anpassa sig till de rådande villkoren i leken eller spelet. (Zimmer, R. 2001 s. 26-28)

Utvecklandet av jaget är något som utvecklas genom hela livet. Grunden läggs redan i barndomen genom att barnet utforskar sig själv i relation till sin omgivning. Barnet upptäcker sina egna förmågor och styrkor, får ökad kroppskänedom genom att röra på sig. De fysiska upplevelserna under de första levnadsåren spelar en stor roll för att utveckla jaget. Kroppsbild bildar grunden för det barnet uppfattar om sig själv. Kroppen blir ett förmedlingssätt mellan jaget och omgivningen. Man kan se hur ett barn blir medveten om och utforskar sin kropp genom att känna på den och titta på sig själv genom spegeln. Den egna kroppen har en stor del i utvecklandet av den egna identiteten. (Zimmer, R. 2001 s. 21-23)

5.3 Stödjande miljö

WHO (d) beskriver stödjande miljö som ett av underbegreppen till hälsofrämjande, för att en miljö skall vara stödjande skall den ge trygghet, stimulans och trivsamt. Social och hälsovårdsministeriet (2005 s. 26) framhäver att omgivningen måste vara mångsidig för att barnen skall kunna utveckla sina grundmotoriska färdigheter. Barn orkar upprepa och öva på en viss färdighet upp till hundratals gånger, så länge omgivningen och redskapen varierar. Efter mycket upprepning automatiseras rörelserna, vilket leder till mindre risk för olyckor. För att främja barnens utveckling kan vuxna låta barn röra sig på olika sätt inomhus, t.ex. i takt till musik, i olika sorters utrymmen eller i olika ställningar/trappor. Utomhus kan omgivningen varieras genom att röra sig på gräsmatta, i mjuk sand, i snö, i skog eller i vatten.

För att stödja barnens utveckling är det viktigt att de har tillgång till olika sorters redskap. Inomhus är bollar i olika storlek, ärtpåsar, ringar, hoppprep och dukar bra för att sporra till rörelse. Utomhus är bollar i olika material, bilar man kan åka på, föremål man kan dra/skuffa, hoppprep och olika sorters klubbor bra att ha tillgängliga för barnen. (Sosiaalija terveystieteiden tutkimuskeskus et al. 2005 s. 29)

På LIKES-forskningscentral har de gjort en undersökning för att ta reda på barns fysiska aktivitet, uthållighet och förmåga att utföra rörelser. Undersökningen heter "Laps Suomen seuranta: 3-12 -vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuden, liikehallinnan ja kunnon seuranta ja selittyminen asuin-, päiväkotij- ja kouluympäristöllä". Genom undersökningen kom de fram till att 3-6 åringar rör på sig 1 timme 39 minuter på daghemmet, 1 timme 28 minuter hemma under en vardag och 2 timmar 7 minuter hemma under veckoslutet. Desto äldre barnen blir så rör de på sig mindre på daghemmet, men fysiska aktiviteten hemma under vardagar och veckoslut steg fr.o.m. 4-års åldern. 57 % av 3-6 åringarna kommer till daghemmet med bil eller annat passivt färdmedel. (Nupponen, H. 2010)

5.3.1 Daghemsmiljön

För att främja jämlikhet är det viktigt att alla har samma möjligheter till hälsa (WHO d). Nuori Suomi (2009 s. 8-9) menar att daghemmets miljö spelar en stor roll i barnets liv,

eftersom ett barn oftast spenderar 7-8 timmar per dag där. En förskolemiljö som sporrar till aktivitet förstärker barnets naturliga vilja att röra på sig, väcker nyfikenhet för att lära sig nya saker och inspirerar till att lära sig nya färdigheter. För att miljön skall uppnå det här måste den vara passligt krävande och motivera till rörelse och lek. Trots att många barn spenderar största delen av sin vakna tid på daghem, har det forskats väldigt lite om daghemsmiljön utgående från barnens rörelse. Det har främst forskats om daghemsmiljön utgående från en säkerhets synvinkel.

Småbarnsfostrare borde uppmärksamma att fysisk aktivitet är en del av barnets vardag. De borde också uppmuntra de mer inaktiva barnen att röra på sig mera. Dessutom är det önskvärt att ytorna där barnen vistas är fria för rörelse. Det är även viktigt att småbarnsfostrarna förstår sig på lekens betydelse för barnen och ger tillåtelse för den spontana fantasifulla leken som utvecklar barnen både socialt, språkligt och fysiskt. (Stakes 2005 s. 26-27)

Nuori Suomi gjorde år 2008 en utredning om förhållandena på daghemmen i Finland. 1 247 daghem skickade tillbaka svar på frågeformuläret, det finns sammanlagt 3 000 daghem i Finland så svarsprocenten var drygt 40 % av alla daghem. De utredde om allmänna frågor angående tillståndet på daghemmet och också mer idrottsrelaterade frågor. I resultatet framgick det att 94 % av de deltagande daghemmen kan vara ute på egen gård, medan 6 % måste ta sig till en allmän plats t.ex. en lekpark eller skog. De vanligaste redskapen i daghemmen som har egen gård är sandlåda (98 %), gungor (98 %) och klätterställning för över 3-åringar (86 %). Inomhus har 56 % av daghemmen en egen gymnastiksal eller ett skilt utrymme för fysisk aktivitet. 32 % av daghemmen har inte en egen gymnastiksal men det finns i närheten, medan 12 % av daghemmen inte har det själv och det finns inte heller i närheten. Inomhus var de vanligaste rörelsemöjligheterna ribbstolar (68 %) och olika markörer på golvet (37 %). Som slutsats i sin utredning tar Nuori Suomi fram att många av daghemmens utrymmen har lidit p.g.a. ekonomiska skäl eller säkerhetsskäl. Redskap från gården har t.ex. ansetts farliga och tagits bort, utan att ersättas med något annat. En stor brist i daghemmens utrymmen är även mångsidighet. De flesta daghem har gungor och en sandlåda på gården, men många saknar ställningar/redskap för att öva balansen, klätterställningar för de yngre barnen och ett utrymme att spela olika bollspel. (Nuori Suomi ry 2009 s. 18-21, 28-29)

5.3.2 Hemmiljön

Föräldrarna har en viktig roll angående barnets fysiska aktivitet, därför är ett gott samarbete mellan daghemspersonal och föräldrarna viktigt. Daghemspersonalen skall upplysa föräldrarna om vikten av fysisk aktivitet och uppmuntra föräldrarna att röra på sig och leka tillsammans med sina barn. (Sosiaalija terveystieteiden tutkimuskeskus et al. 2005 s. 31-32) UKK-institutet (b 2014) poängterar att föräldern har en viktig roll när det gäller barnets attityd gentemot fysisk aktivitet. Barnet får sina rutiner och livsstil genom föräldern redan i ett tidigt skede. Därmed är föräldern en viktig rollmodell för barnets aktivitet.

Enligt Zimmer (2001 s. 88-91) har föräldrarna ett stort ansvar för att barnet får röra på sig optimalt hemma. Det är de som avgör om barnet uppmuntras eller begränsas, om man uppfostrar barnet för överbeskyddande begränsas oftast barnets möjlighet att röra på sig. Om föräldern däremot är tillåtande, utvecklas barnets självständighet och dess möjligheter att röra på sig fritt. Familjen ligger som grund till barnets attityd gentemot fysisk aktivitet och föräldrarnas samt eventuella syskons hobby är en förebild för barnet. Gemensam lek mellan barn och förälder stärker kontakten mellan dem och är även positiv för barnets motoriska utveckling. För att barnet skall kunna röra på sig hemma, är det viktigt att det är tillåtet för barnet att röra på sig på andra ställen än bara i sitt egna rum. För att det skall vara möjligt kan föräldrarna för viss tid flytta t.ex. dyra eller ömtåliga föremål bort från barnets räckvidd. För att det inte skall vara för trångt för att kunna röra på sig, kan man i alla fall i barnets egna rum försöka undvika att överfylla rummet med stora möbler. Dessutom kan man byta ut en del möbler så att de går att ha med i lekar, t.ex. byta stolar till pallar.

6 SYFTE

Syftet med detta examensarbete, som är ett beställningsarbete från Folkhälsan, är att utveckla rörelseglädje hos barn i daghemsåldern genom en mångsidig och aktiverande rörelsefest. Målgruppen för arbetet är 3-6 åringar utan funktionsnedsättningar. Alla svenskpråkiga daghem får en inbjudan till rörelsefesterna, men antalet deltagare är begränsat till ungefär 140 barn per rörelsefest. Alla kommer ändå att ha möjlighet att ta del av projektets andra delar, t.ex. material till daghem och avsnitten av barnprogrammet "Bärtil".

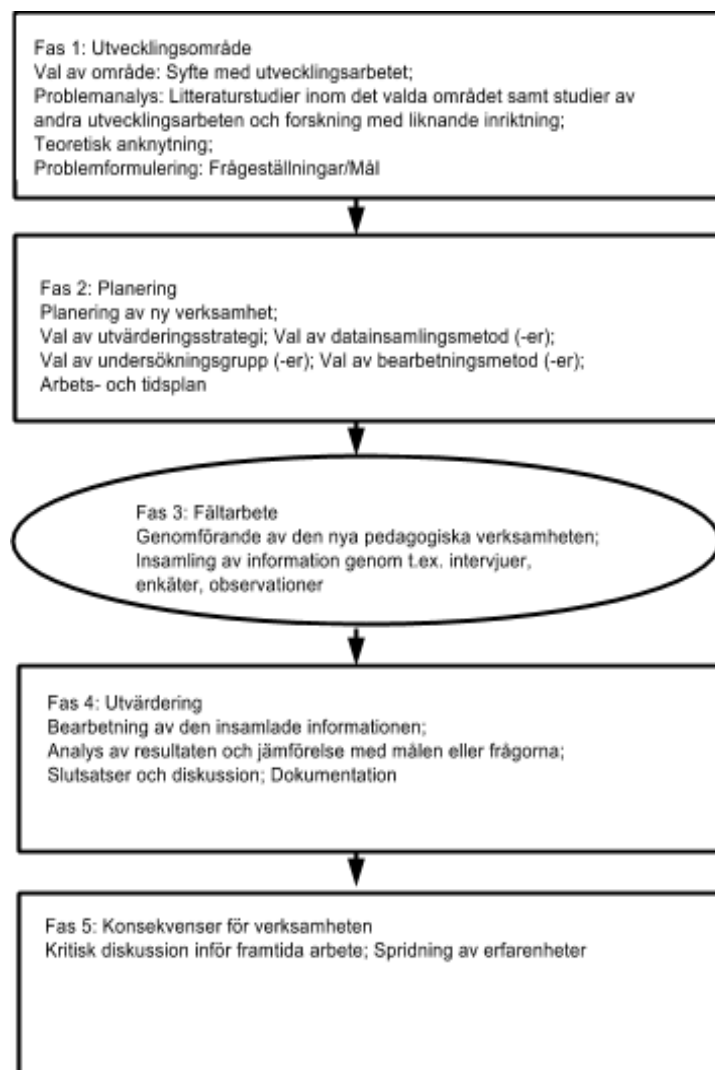
När man utformar en problemformulering, eller problemställning som det också kallas, skall man fundera på vad man är intresserad att ta reda på. Problemformuleringen skall vara tydlig och avgränsad. (Jacobsen, D. I. 2012 s. 43) Våra problemformuleringar vi vill få svar på i examensarbetet är: Hurudana rörelser lämpar sig för barn i åldern 3-6 år?, Med hurudant material kan man stödja utvecklingen av de grundmotoriska färdigheterna?, Hur planerar man en mångsidig rörelsefest som sporrar till rörelseglädje? Det här är frågor som vi funderat på genom hela planeringsskedet av rörelsefesterna och den detaljerade planen. Planen över rörelsefesterna kommer att bifogas i slutet av vårt arbete under rubriken Bilagor (Bilaga 1). Syftet med den detaljerade planen är att förtydliga rörelsefesternas struktur och innehåll för de medverkande från Folkhälsan. Den är så detaljerad som möjligt så att vem som helst skulle veta vad stationen går ut på genom att läsa planen. Syftet med rörelsefesterna är detsamma som för hela arbetet, d.v.s. att sporra till rörelseglädje och en positiv attityd gentemot fysisk aktivitet hos barn.

7 METOD

I ett funktionellt examensarbete, i vårt fall produktutvecklingsarbete, är processbeskrivning mest lämplig som metod. För att kunna utföra en processbeskrivning, måste man skriva en examensarbetsdagbok ända från processens start till mål. Dagboken hjälper en att komma ihåg tidiga idéer under arbetsprocessen och relevant information man hittat. Man ska även skriva upp alla ändringar i idéer, målsättningar och form av utförande i dagboken. I skrivandet av dagboken lönar det sig att vara noggrann för då har processbeskrivningen större möjlighet att bli lyckad. (Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003 s. 19-22)

7.1 Modell för utvecklingsarbete

Carlström och Carlström Hagemans (2006 s. 104) ”Modell för arbete med skolutveckling” består av fem olika faser: utvecklingsområde, planering, fältarbete, utvärdering och konsekvenser för verksamheten. Fastän faserna beskrivs i en viss ordning, behöver de inte följas i den ordningen utan arbetsordningen kan vara lite mer flexibel. Här nedan i Figur 2 beskrivs de skilda faserna.



Figur 2. En modell för arbete med skolutveckling. (Carlström, I. & Carlström Hagman, L.-P. 2006 s. 104)

7.1.1 Utvecklingsområde

Utvecklingsområde, eller problemområde som det också kallas, innebär att man på arbetsplatsen eller dylik plats uppmärksammar något som skulle kunna göras på ett bättre sätt. Man har alltså ett problem, som man har ett förbättringsförslag till. Man grundar ofta sitt förbättringsförslag i en teori eller i ett styrdokument (t.ex. läroplan) som inte uppfylls i praktiken. Före man tar itu med utvecklingsarbetet, måste man analysera problemområdet. Det kan hända att problemet i sig är för stort att ändra på och då måste problemområdet begränsas till en mindre del. Problemet kan även vara en följd av ett större problemområde, då måste man ta itu med det som orsakar problemet. Följande steg är att man

måste göra en problemformulering i form av t.ex. frågor eller mål man vill uppnå med utvecklingsarbetet, denna problemformulering kommer att styra hela arbetsprocessen. (Carlström, I. & Carlström Hagman, L.-P. 2006 s. 105-109)

7.1.2 Planering

Vid planeringsskedet diskuterar man kring de olika besluten som måste fattas. Man diskuterar t.ex. kommande utvärdering, tillvägagångssätt och datainsamling. Man gör upp en tids- och arbetsplan, där det framgår vem som har ansvar för vad och hur tidtabellen kommer se ut. Fastän man genast vill sätta igång med arbetet, är det bra att först göra en planering. Planeringen skall ändå vara flexibel, så man kan göra ändringar i den vid behov. Carlström & Carlström Hagman (2006 s. 111-113) har utformat en checklista för planeringsprocessen som kan stödja planeringen, men vid olika projekt lägger man tyngdpunkt vid olika områden.

Checklista: Att tänka på vid planeringen

- **Genomförande**
 - Vilken verksamhet är det vi vill utveckla/pröva?
 - Är den av primärt pedagogisk, social, organisatorisk...art?
 - Hur ska verksamheten läggas upp till innehåll och utformning?
 - Hur kan den utvärderas?
- **Tid**
 - När ska genomförandet ske?
 - Hur lång tid får det ta?
- **Medverkande**
 - Vilka bör engageras?
 - Hur ska arbetsfördelning vara?
 - Vem eller vilka ska vara ansvarig/a?
- **Material**
 - Behöver något köpas in?
- **Resurser**
 - Vilka kostnader kan vi räkna med?
 - Ska vi ansöka om extra medel?
- **Kontakter**
 - Behöver några speciella kontakter tas?
 - Behöver någon eller några informeras?
- **Hinder**
 - Vad kan försvåra det fortsatta arbetet?
 - Kan vi redan nu fundera ut strategier för att undvika dessa hinder eller minska effekterna?

(Carlström, I. & Carlström Hagman, L.-P. 2006 s. 112)

7.1.3 Fältarbete

Vid fasen fältarbete utförs det planerade i verkligheten. Både själva verksamheten och datainsamling genomförs. Vid denna fas är arbetsgruppen väldigt aktiv och träffas troligen ofta. Dessa träffar kan både vara planerade långt före fasen eller ske spontant när behovet finns. (Carlström, I. & Carlström Hagman, L.-P. 2006 s. 113)

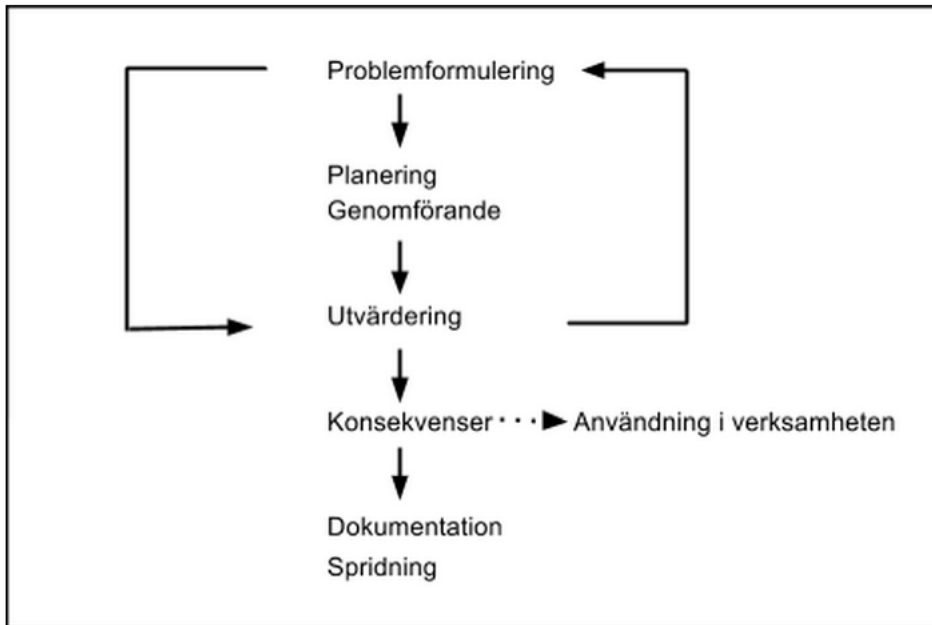
7.1.4 Utvärdering

Utvärderingen sker efter avslutad verksamhet. Syftet med en utvärdering är att sammanställa, analysera, granska och tolka informationen man fått in under verksamheten med tanke på det önskade målet. Enligt Carlström & Carlström Hagman (2006 s. 114-115) består en utvärdering av två steg. Det första steget går ut på sammanfattning, granskning och redovisning av insamlad data. Då samlar man ihop all data och bearbetar den på lämpligt sätt, man kan även redovisa data exempelvis i en tabell. Det andra steget handlar om slutsatser och diskussion. Det innebär att man tolkar sin data och sammankopplar till frågeformuleringen man har. Slutsatserna man kommer till är den riktiga utvärderingen av ett utvecklingsarbete, så man måste vara noga med tillförlitligheten i slutsatserna. I diskussionen diskuterar man sedan sina slutsatser, t.ex. med hjälp av frågor som "Vad gick bra/dåligt?", "Vad kunde ha gjorts annorlunda?". Svar på frågorna ger mer förståelse för verksamheten och kan även leda till fortsatt satsning.

7.1.5 Konsekvenser för verksamheten

Vid denna fas diskuterar arbetsgruppen kring frågor som t.ex.: Vad för lärdomar har vi fått genom denna verksamhet? Hur lever verksamheten vidare? Erfarenheter och upplevelser delas inom arbetsgruppen. Beslut om framtida verksamhet görs också. Delande av informationen och erfarenheterna man fått från verksamheten görs och kan ske på olika sätt både internt och externt. Det som är av betydelse vid delande av erfarenhet är att den delas till en målgrupp som kommer ha nytta av informationen och att sättet man delar den på är uttänkt. (Carlström, I. & Carlström Hagman, L.-P. 2006 s. 115-116)

Som tidigare nämndes följer inte processen alltid den här ordningsföljden, utan processen är levande som kan ses i Figur 3 (Carlström, I. & Carlström Hagman, L.-P. 2006 s. 104).



Figur 3. Översikt över arbetsmodellen. (Carlström, I. & Carlström Hagman, L.-P. 2006 s. 116)

7.2 Utveckling av produkt

När man gör ett funktionellt examensarbete, skall man alltid producera en konkret produkt. Produkten kan vara t.ex. en handbok, en portfolio, ett evenemang eller ett handledningstillfälle. När man utvecklar och planerar sin produkt måste man ta i beaktande vissa aspekter. Man väljer hurudan form produkten skall vara för att bäst lämpa målgruppen man har. Om produkten är ett evenemang skall man i processbeskrivningen ta upp innehållet, information som skickats till inbjudna, eventuell deltagaravgift och eventuell övernattningsmöjlighet. Dessutom är det bra om man i sin processbeskrivning behandlar feedback från deltagarna. (Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003 s. 51, 55)

Vid skrivandet av ett funktionellt examensarbete, skall man hela tiden hålla i minnet att man skall producera både en rapport och själva produkten. Är produkten i skriftlig form, är det väldigt viktigt att skilja på stilen man skriver mellan rapporten och produkten. Rapporten skall beskriva processen och inläringen, medan produkten alltid skall ta i beaktande målgruppen. (Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003 s. 65)

8 PROCESSBESKRIVNING

Vi har valt processbeskrivning som metod, i den metoden är det väldigt viktigt att skriva ner alla tankar, val, ändringar och idéer man har under hela processens gång för att komma ihåg varför man gjort vissa val (Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003 s. 19-22). Därför har vi fört dagbok under hela processens gång, där vi skrivit in vad vi gjort en viss dag samt hur mycket tid det tog. Vi valde att använda oss av Carlström & Carlström Hagemans modell för produktutvecklingsarbete som består av fem faser. Nedan beskriver vi vår egen process med hjälp av de här faserna.

8.1 Fas 1: Utvecklingsområde

I augusti 2014 kontaktade vi Mikaela Wiik, sakkunnig inom fysisk aktivitet och hälsa på Folkhälsan, för att höra om möjlighet att skriva examensarbete med Folkhälsan som beställare. Hon blev vår uppdragsgivare och handledare från Folkhälsan. I september berättade hon om projektet "Hoppa på" som vi skulle få vara med och planera och genomföra. Samma månad hade vi även vårt första möte med henne, angående ramar för projektet och vad vår del skulle innebära. Vår uppgift blev att vara med och planera "Hoppa på" rörelsefester, en del av det större projektet. Målgruppen för projektet är barn i daghemsålder, eftersom vanor inom fysisk aktivitet befasts redan i ett tidigt skede (Utbildningsstyrelsen 2012 s. 9).

Enligt Carlström & Carlström Hageman (2006 s. 105-109) skall man i fasen utvecklingsområde utforma arbetets problemformuleringar och syfte. Efter att vi fått riktlinjer för rörelsefesterna från vår handledare, utformade vi vårt syfte och våra problemformuleringar. Riktlinjer vi fick för projektet är att rörelsefesterna skall sporra till rörelseglädje, vara prestationsfria och lättillgängliga. Vårt syfte grundar sig på Folkhälsans syfte med projektet, vårt syfte är att utveckla rörelseglädje hos barn i daghemsåldern genom en mångsidig och aktiverande rörelsefest. Efter helhetstänkande och finslipning blev våra tre problemformuleringar: Hurudana rörelser lämpar sig för barn i åldern 3-6 år?, Med hurudant material kan man stödja utvecklingen av de grundmotoriska färdigheterna?, Hur planerar man en mångsidig rörelsefest som sporrar till rörelseglädje?

I oktober började vi söka efter forskningar i olika databaser och böcker om ämnet barn och fysisk aktivitet. Vi läste in oss på litteratur om ämnet för att ha en bakgrund att basera våra idéer för verksamheten på. Eftersom vi är två skribenter delade vi även upp bakgrundsdelen jämnt, skrev ner alla rubriker vi ville ha med och delade dem lika mellan oss. När vi sedan började läsa in oss på ämnet utvecklades rubrikerna, för att passa arbetet bättre och bilda en bra helhet. I december arbetade vi på egenhand, skrev på våra delar till bakgrundsdelen och formulerade underrubriker för att förtydliga texten. I januari fortsatte vi att skriva på bakgrundsdelen och fick den i stora drag färdig.

8.2 Fas 2: Planering

Carlström & Carlström Hagman (2006 s. 112) har gjort en checklista över vad man bör tänka på vid planeringsfasen. Vår del av planeringsfasen har bestått av punkterna genomförande, tid, medverkande och material. Folkhälsans del har varit att ta hand om de resterande punkterna resurser, kontakter och hinder. Eftersom det är ett funktionellt arbete skall vi utveckla en konkret produkt (Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003 s. 51, 55). I det här kapitlet kommer vi att redovisa för planeringsskedet av vår produkt rörelsefester som baserar sig på en detaljerad plan (se Bilaga 1).

I slutet av september fick vi våra första uppgifter av Folkhälsan, att börja planera strukturen för rörelsefesterna och dess innehåll. Vi planerade innehållet med hjälp av förslag på rörelser vi fick från Folkhälsan och de olika ”Bärtil” karaktärernas egenskaper som skulle synas i innehållet. Rörelsefesterna skulle sammanlagt räcka i två timmar, deltagarna fick komma in i salen en halvtimme före det organiserade programmet och det organiserade programmet pågick en dryg timme. Efter det hade vi tid för utvärdering och presentutdelning. Vi planerade att rörelsefesten skulle börja med gemensam dans till ”Hoppa på” sången, varefter barnen gruppvis skulle få uppleva de sju olika stationerna. Vi räknade ut att 7 minuter per station skulle vara passligt, med tanke på att det organiserade programmet skulle räcka ungefär en timme. Vi funderade även på olika strukturer för rörelsefesterna och kom snabbt fram till ”zic-zac” modellen. Vi valde den strukturen för att det skulle finnas plats i mitten för dansen, man skulle kunna organisera stationerna så att de lugnare skulle vara långt ifrån de mer högljudda och vi skulle kunna utnyttja hela salens kapacitet. I slutet av oktober hade vi möte på Folkhälsan med vår handledare och

en del av teamet som skulle vara med i "Hoppa på". Under mötet presenterade vi våra idéer angående rörelsefesterna och fick både positiv och konstruktiv feedback av dem. Teamet godkände "zic-zac" modellen och tyckte vi skulle fortsätta planera innehållet.

Utgående från feedbacken vi fick började vi planera rörelsefesterna mer ingående under november. Först läste vi i litteraturen om vad för rörelser 3-6 åringar klarar av och vad som stöder deras utveckling, efter det började vi planera varje stations innehåll noggrant. De rörelser vi valde från litteraturen testade vi även i praktiken på en grupp barn i åldern 3-6 år för att se om de klarade av dem, t.ex. hoppa på ett ben, föra en boll runt kroppen och snurra runt på tårna. Vi ville ha mångsidiga stationer, så vi planerade både lugnare och mer fartfyllda stationer enligt karaktärernas egenskaper. Det är viktigt att barn får leka både med högt och lågt tempo, eftersom en variation av intensiteten stöder barnens utveckling och en del lekar kräver mer tankeverksamhet medan andra är mer fysiskt krävande (Grindberg, T. & Langlo Jagtøien, G. 2000 s. 80).

Eftersom Bärtils egenskap är koordination med bollar, planerade vi olika övningar med bollar. Övningar vi valde var t.ex. föra bollen runt kroppen, kasta boll i korg och röra sig med bollen mellan knäna. Vi valde dessa övningar eftersom de går att differentiera till olika åldrar, en 3-åring klarar oftast av att kasta och ta i en stor boll och äldre barn blir allt mer skickliga på att hantera en boll (Sharma, A. & Cockerill, H. 2008 s. 39, 43, 46).

Ekorren Holly Gongs egenskap är kondition, så vi planerade att hennes station skulle bestå av leken "Kom hem alla mina barn" vilket vi modifierade till "Kom hem alla ekorrar". Där skulle barnen få hoppa och röra sig på olika sätt, det är viktigt att barn får hoppa t.ex. på ett ben, med hopprep eller jämfota varje dag för att stärka sin benstomme (UKK-instituutti a 2006 s. 3, 17).

Älgen har grovmotorik som egenskap, så vi planerade en "Följa John" lek där barnen skulle få öva på stora rörelser såsom t.ex. krypa, smyga, klampa och krypa genom en tunnel. Till grovmotorik räknas att krypa, klättra, gå, hoppa, springa och rulla (Grindberg, T. & Langlo Jagtøien, G. 2000 s. 31).

Dans och rytmer är Kråk-Fias egenskaper, så vi planerade en dansstund till hennes station. Vi planerade att börja med dansleken ”Huvud, axlar, knä och tå” eller i vårt fall ”Huvud, vingar, knä och klor”. Efter det skulle det vara en klapppramsa och till sist dans med dukar, bjällror och äggmarakasser. Vid 5-års ålder tycker barn om att röra sig till musik och kan uppfatta rytmer (Sharma, A. & Cockerill, H. 2008 s. 47).

Pudeln Pipsas egenskaper är styrka och vighet, så för den stationen utformade vi en rörelsesaga, Pipsas hundjumppa. 2-4 åringar leker mer och mer fantasilekar där föremål kan föreställa något annat, ett hopprep kan t.ex. vara en orm (Zimmer, R. 2001 s. 70-73). I Pipsas hundjumppa fantiserar vi att vi är ute på en äng och solen lyser uppe på himlen. Vid 5 års ålder utvecklas barnets koordinationsförmåga mycket (Zimmer, R. 2001 s. 60-63), vilket var bakgrund till att vi valde övningar såsom t.ex. att stå på alla fyra och turvis sträcka ut höger hand och vänster ben.

Isa gris egenskap är balans, så vi hade tänkt ha en ”Inte röra golvet”-bana och tillsammans öva på att balansera på olika sätt t.ex. stå på ett ben, snurra runt sig själv och leka flygplan. Balanssinnet utvecklas med åren, en 3-åring kan oftast stå och gå på tårna, medan en 5-åring redan kan stå på ett ben upp till 10 sekunder (Sharma, A. & Cockerill, H. 2008 s. 39, 47). Vi använde kunskapen vid planeringen och har valt sådana rörelser som kan differentieras beroende på barnens ålder.

Den sista stationen, igelkotten Rune Berg, handlar om avslappning. Vi planerade olika avslappningsövningar som skulle göras i ett mysigt tält. Vi blev inspirerade av Folkhälsans Lilla Chilla och använde det som rörelsebank, rörelser vi planerade att använda var t.ex. att spänna och slappna av kroppen. (Folkhälsan c s. 12-13)

Vi planerade att ta med kramdjuret Ullis, med egenskaperna fantasi, fri rörelse och kreativitet som förflyttningssätt från station till station. Vilket innebar att barnen skulle få röra sig hur de vill mellan stationerna och hitta på något eget. På det sättet får de öva på sina rörelsefärdigheter som att hoppa, springa och studsa från ett ställe till ett annat (Tuomi, J. 2009 s. 9).

I slutet av november hade vi möte med Mikaela Wiik, hennes kollega och chef, där diskuterade vi kring den detaljerade planen för rörelsefesterna vi skrivit. De gav som feedback att innehållet kunde vara mer fritt och vi skulle tänka större angående mängden material. Vi fick en veckas deadline för att förnya planen, skriva en önskelista över vad för material som skall införskaffas och namnge stationerna. På mötet diskuterade vi också den optimala mängden personal vid rörelsefesterna. Vi kom fram till att det sammanlagt måste vara minst 10 personer, sju som stationsledare, en som musikansvarig och två som blåser upp ballonger och står vid Folkhälsans infobord. Dessutom kom vi tillsammans fram till att vi skall skriva ner vad stationsledarna kan säga vid varje station. I den andra versionen av den detaljerade planen skrev vi inom citat vad man kan säga och inom parentes vad man gör medan man säger det.

Bärtils station blev densamma och vi gav den namnet "Bärtils bollkoll". Till ekorren Holly Gongs station, "Hollys hoppjumppa", kom det utöver "Kom hem alla ekorrar" också fri lek på en bana med fotavtryck att hoppa på, koner att springa mellan och en "Hoppa hage"-matta att hoppa på. Älgens station, "Älgens hinderbana", ändrades mest. Leken "Följa John" utbyttes till en hinderbana byggd av ringar, stora block, en tunnel och häckar. På hinderbanan var det tänkt att barnen får gå fritt i sin egen takt och öva på grovmotoriken. Kråk-Fias station fick namnet "Kråk-Fias dansstund" och innehållet hölls detsamma. Pudeln Pipsas station, "Pipsas hundjumppa", blev en rörelsesaga inspirerad av Lilla Chilla. I sagan lekte vi hundar som utförde Pipsas jumppa med rörelser såsom hund-katt och björnen (Folkhälsan c s. 24-25). Isa gris station blev "Isas balansbana", innehållet hölls detsamma men "Inte röra golvet"-leken blev mer som en balansbana byggd av olika saker att balansera på. Igelkotten Rune Bergs station fick namnet "Runes mystält" och innehållet hölls i stora drag detsamma.

Förutom att vidareutveckla stationernas innehåll, letade vi också upp passande material och skrev en lång önskelista till Folkhälsan på det material som behövdes. Vi valde material som skulle stöda de olika stationernas innehåll och var färggrant för att bidra till feststämningen. Till "Isas balansbana" valde vi t.ex. en balansbana bestående av delar i olika höjd för att barnen utvecklar sin balansfärdighet om de får öva på att gå på olika höjdskillnader (Tuomi, J. 2009 s. 9). När vi valde materialet till "Älgens hinderbana" försökte vi ta i beaktande grovmotoriken på ett mångsidigt sätt och valde material där

barnen får öva på att både krypa genom, klättra över, krypa under och gå med stora respektive små steg (Grindberg, T. & Langlo Jagtøien, G. 2000 s. 31). Allmänt försökte vi välja så varierande material som möjligt t.ex. ringar, ärtpåsar, hopprep och dukar, eftersom det stöder barnets motoriska utveckling (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus et al. 2005 s. 29).

I mitten av december fick vi delta i ett möte på Yle, där vi fick se delar av "Hoppa på" materialet (rörelsekorten, cd-skivan) och fick en helhetsbild av projektet. Vi fick som uppgift att fundera på utvärderingen av rörelsefesterna. Dessutom fick vi som uppgift att ta reda på storleken på hallarna som rörelsefesterna skulle ordnas i och skriva ett utkast över infobrevet som alla svenskspråkiga daghem skulle få. I slutet av månaden hade allt material anlänt till Folkhälsans kontor, så vi spenderade en hel dag till inventering. Allt material som vi hade valt hade kommit och dessutom en del extra material som Folkhälsan teamet hade valt. Vi öppnade alla paket, kontrollerade att ingenting fattades, packade om det i rätt väskor och märkte till vilken station det hörde. Samma vecka hjälpte vi sedan att packa in allt material i släpvagnen som skulle med på turnén.

I januari blev det klart att intresset för rörelsefesterna har varit väldigt stort, så Folkhälsan bestämde sig för att ordna två fester på de orter där det fanns möjlighet att hyra salen längre tid. Det här ledde till att det istället för 12 rörelsefester totalt skulle ordnas 19 rörelsefester på 12 olika orter. I mitten av januari deltog vi i ett möte på Folkhälsan angående praktiska arrangemang kring rörelsefesterna, de tyckte vår idé om utvärderingen var bra - att barnen får lägga varsin lapp i en av tre lådor med smileys på. Vi fick som uppgift att fundera på vad som skall sägas i början av rörelsefesterna och sätta ihop all information angående praktiska arrangemang, planen över rörelsefesterna och arbetsfördelning till ett enda dokument som sedan skickades till all medverkande personal. Vår handledare på Folkhälsan, Mikaela Wiik, förtydligade informationsdelen av den detaljerade planen före den skickades iväg till den medverkande personalen. Hon delade även in de anmälda daghemmen i jämnstora grupper, oftast så att ett daghem blev en grupp beroende på hur stort

daghem det var. Det deltog också mindre daghemsgrupper, då bestod grupperna på rörelsefesterna av olika daghem. Åldern varierade i näsan alla grupper, så det var blandat 3-6 åringar i samma grupp.



Figur 4. Inventering av materialet. Fotograf Nicole Fransman. Folkhälsans kontor på Topeliusgatan 2015.

8.3 Fas 3: Fältarbete

I slutet av januari hade vi en generalrepetition på Solvalla för alla medverkande från Nyland och några från Österbotten. Vi började med att gå igenom vår detaljerade plan för rörelsefesten, så alla skulle känna till strukturen. Så packade vi upp allt material och byggde upp stationerna i gymnastiksalen enligt planen. Medan vi byggde upp stationerna ändrade vi på uppsättningen enligt behov och lite material flyttades från en station till en annan. Efter att allt var upppackat gick vi igenom innehållet för de olika stationerna, fick feedback av de andra på vad som fungerar eller inte fungerar. De tyckte att en del stationer måste vara mindre fri lek och mer ledd verksamhet - så vi ändrade i planen tillbaka till mer ledd verksamhet. T.ex. ”Bärtils bollkoll” och ”Kråk-Fias dansstund” ändrades till mer ledd verksamhet, så att alla samtidigt gjorde samma övningar med bollarna och att ledaren vid dansstationen visade olika sorters dansstilar och barnen gjorde efter. Tiden per station ändrades från 7 minuter till 8 minuter, eftersom de medverkande tyckte att 7 minuter var för kort tid och att vi hade möjlighet att förlänga tiden vid varje station.

Under generalrepetitionen gick vi också igenom hur stationsledarna kunde leda stationen på ett inspirerande sätt. Vi uppmuntrade stationsledarna att använda sin fantasi och tala om karaktärerna under hela stationen, t.ex. ”Jag känner Kråk-Fia och när hon har bråttom brukar hon flyga så här”. Vid 4-6 års ålder börjar barn tycka om rollekar där de föreställer något bekant från deras egna liv, vi använde oss av det här i t.ex. ”Pipsas hundjumppa” där vi lekte att vi var hundar (Zimmer, R. 2001 s. 70-73). Efter feedback från de medverkande fick rörelsesagorna små förändringar, igelkotten Rune Bergs station ändrade vi så att det blev en mer sammanhängande saga. För att kunna engagera barnen använde vi oss av fantasi i sagan, t.ex. att barnen måste vara alldeles tysta inne i tältet för att Runes kompis sover i mitten (Zimmer, R. 2001 s. 70-73). Vi inspirerades även av Lilla Chillas berättingssaga ”Höstpromenad” när vi planerade stationens innehåll (Folkhälsan c s. 8-11).

Efter att vi haft en genomgång av stationerna och var nöjda med hur de såg ut fotade vi noggrant varje station så vi kunde sätta dem in i vårt dokument som skickades ut till alla medverkande från Folkhälsan. Vi hade planerat att packa ihop allting för att sedan sätta upp allting igen på tid. P.g.a. tidsbrist före rörelsefesterna skulle upppackningen få räcka maximalt 45 minuter, men eftersom generalrepetitionen drog ut på tiden packade vi bara ihop allt material i släpvagnen. Efter generalrepetitionen besökte vi Ikea för att inhandla det sista som behövdes: lådor för utvärderingen, halkskyddsmattor för mattorna och dylikt. Vi uppdaterade sedan dokumentet, så att allt väsentligt var nerskrivet och skickade ut det till alla medverkande.

Första veckan i februari började turnén i Södra Finland samtidigt som de första avsnitten av ”Bärtil” programmet med temat ”Hoppa på” visades i BUU-klubben. Vi började turnén i Borgå där det ordnades två rörelsefester. Stationsledarna märkte efter några grupper vad som fungerade och inte fungerade i praktiken och ändrade innehållet därefter. T.ex. blev igelkotten Rune Bergs och pudeln Pipsas sagor mycket kortare eftersom tiden inte räckte till alla rörelser och vid Bärtils station föll en del rörelser bort p.g.a. att de var för invecklade för målgruppen. Efter den första rörelsefesten ändrade vi från 8 minuter per station till 7 minuter, eftersom vi märkte att barnen blev rastlösa och okoncentrerade mot slutet. Samma vecka ordnade vi två rörelsefester i Vanda och en i Ekenäs, allting löpte på bra eftersom det var samma stationsledare hela veckan. Dessutom deltog tre av Folkhälsans

personal från Åboland under rörelsefesten i Ekenäs, så att de skulle vara insatta inför turnén i Åboland.

Andra veckan i februari var det dags för "Hoppa på" rörelsefester i Åboland. Vi började veckan i Dalsbruk, där vi genomförde två rörelsefester. Där hade vi mycket personal, så allting löpte på bra och de som var nya kunde i lugn och ro följa med och lära sig de olika stationernas innehåll. Nästa dag ordnade vi en rörelsefest i Nagu, där var det endast 10 personer i personalen, vilket var vår minimala gräns för hur många som krävdes för att klara av det. Allting gick bra fastän det inte fanns någon extra personal, bytena mellan stationerna tog längre tid men det var det enda avvikande. Tredje dagen var vi i Åbo och ordnade en rörelsefest, som avslutade turnén i Åboland.

Den tredje veckan i februari åkte vi mot Österbotten. Vi började i Kristinestad och ordnade två rörelsefester där det var mycket ny personal med från Folkhälsan i Österbotten. De hade fått information från tidigare stationsledare och lärde sig därmed snabbt hur de olika stationerna fungerade. Nästa dag hade vi två rörelsefester i Vasa. Personalen från Folkhälsan var nästan densamma som i Kristinestad så allting gick smidigt. På Vasa rörelsefesterna märkte vi att en del av daghemspersonalen var rätt så passiva vilket inverkar negativt på barnens aktivitet. I Nykarleby ordnades dagen efter en rörelsefest. De första daghemsgrupporna anlände väldigt tidigt, vilket gjorde att barnen fick vänta otåligt en dryg halvtimme innan det organiserade programmet körde igång. Samma kväll ordnades en familjefest på Norrvalla dit privatpersoner fick komma med sina barn, vilket innebar nästan lika många vuxna som barn. Skillnaden mot de andra rörelsefesterna var ganska stor, exempelvis var barnen blygare med att svara på frågor, föräldrarna var rätt

så passiva vilket gjorde att barnen var mindre engagerade och mer benägna att störa. Detta ledde till att det krävde mera av stationsledarna för att locka med alla barn i programmet.

8.4 Fas 4: Utvärdering

Enligt Carlström & Carlström Hagman (2006 s. 114-115) består utvärderingen av två steg, där det första steget handlar om att samla in all data man fått och sammanfatta det i t.ex. en tabell. Det andra steget består av att man sedan tolkar och drar slutsatser av de resultat man fått. Här nedan beskriver vi hur vi samlat in datan och presenterar resultaten i en tabell.



Figur 5. Dans till "Hoppa på" sången. Fotograf Nicole Fransman. Motionshallen i Dalsbruk 2015.

För att få veta om barnen tyckte om programmet under rörelsefesterna hade vi en enkel utvärdering för dem. I början av rörelsefesterna delades barnen in i lika stora grupper och varje deltagare i en grupp fick en nyckelrem med en lapp på en av figurerna. På det viset visste de vilken grupp de hörde till i början. Under rörelsefesterna hade barnen inte på sig nyckelremmen, utan en av pedagogerna bar dem i en korg. När rörelsefesterna var slut fick barnen nyckelremmen runt halsen igen och fick direktiv vad de skulle göra med dem. De fick sedan gå gruppvis fram till tre lådor med olika smilen på, en glad min, en neutral min och en sur min. De fick sedan lägga sin nyckelrem i den lådan de tyckte stämde överens med hur de upplevde rörelsefesten. Vi var flera ur personalen som stod vid lådorna, vi gav anvisningar och frågade barnen hur de upplevt programmet. Vi försökte försäkra oss om att alla lade nyckelremmen i rätt låda och inte bara lade den i första bästa.



Figur 6. Utvärderingssystemet under rörelsefesterna. Fotograf Nicole Fransman. Ekenäs bollhall 2015.

Sammanlagt ordnades det 19 rörelsefester på 12 olika orter, sammanlagt samlade vi in 1 833 åsikter av främst barn men även en del pedagoger.

Tabell 1. Utvärderingen från rörelsefesterna.

Plats	Glad ☺	Neutral ☹	Sur ☹	Totalt
Borgå 1	108	14	3	125
Borgå 2	44	1	-	45
Vanda 1	83	4	9	96
Vanda 2	65	1	3	69
Ekenäs	115	4	5	124
Dalsbruk 1	74	1	-	75
Dalsbruk 2	56	2	1	59
Nagu	100	9	6	115
Åbo	117	9	4	130
Kristinestad 1	99	5	3	107
Kristinestad 2	70	2	3	75
Vasa 1	106	8	3	117
Vasa 2	90	1	1	92
Nykarleby	98	15	13	126
Norrvala	62	8	2	72
Jomala 1	108	12	1	121
Jomala 2	85	11	10	106
Solvalla 1	115	3	2	120
Solvalla 2	54	4	1	59
Sammanlagt	1 649 (90,0 %)	114 (6,2 %)	70 (3,8 %)	1 833

Ur Tabell 1 kan resultaten av utvärderingen avläsas. Av de sammanlagt 1 833 åsikter vi fick valde 1 649 av deltagarna den glada minen, det vill säga 90,0 %. 114 stycken valde den neutrala minen, alltså 6,2 % av den totala mängden deltagare. Minst andel deltagare valde den sura minen, endast 70 stycken eller 3,8 % av alla.

Eftersom det var varierande personal från Folkhälsan på de olika orterna och "Bärtil"-karaktärer endast figurerade på rörelsefesterna i Nyland valde vi även att analysera de regionala skillnaderna. I Nyland deltog det sammanlagt 638 deltagare, varav 91,4 % valde den glada minen, 4,9 % valde den neutrala minen och 3,8 % valde den sura minen. I Åboland samlade vi in 379 åsikter, varav 91,6 % valde den glada minen, 5,5 % valde den neutrala minen och 2,9 % valde den sura minen. I Österbotten deltog det 589 stycken, av dem valde 89,1 % den glada minen, 6,6 % den neutrala minen och 4,2 % den sura minen. På Åland hade vi 227 deltagare, varav 85,0 % valde den glada minen, 10,1 % valde den neutrala minen och 4,8 % valde den sura minen.

Till näst kommer vi att tolka resultaten ovan och diskutera kring t.ex. "Vad gick bra/dåligt?" och "Vad kunde ha gjorts annorlunda?" (Carlström, I. & Carlström Hagman, L.-P. 2006 s. 114-115). Eftersom 90,0 % av alla deltagare ansåg att de hade haft det roligt kan vi konstatera att rörelsefesten har uppskattats av de flesta. Orsaker till att största delen ansåg att de hade haft det roligt kan ha berott på att innehållet på rörelsefesterna var mångsidigt, köandet var minimerat, personalen ledde programmet med inlevelse och stämningen var festlig. Samma koncept passar ändå inte alla, vilket kan vara en orsak att 10,0% inte lade sin nyckelrem i den glada lådan. Alla lekar fungerar inte för alla barn, så fastän alla barn deltar i den ledda leken kan det hända att en del barn inte är hängivet med och leker (Langlo Jagtøien, G. et al. 2002 s. 157).

Till näst kommer vi att fortsätta utvärderingen med att kort svara på våra tre problemformuleringar. Våra problemformuleringar är: Hurudana rörelser lämpar sig för barn i åldern 3-6 år?, Med hurudant material kan man stödja utvecklingen av de grundmotoriska färdigheterna?, Hur planerar man en mångsidig rörelsefest som sporrar till rörelseglädje? Vi anser att alla rörelser vi valde visade sig vara lämpliga för vår målgrupp, eftersom alla klarade av dem på sin egen nivå. Sedan visade sig materialet stöda barnens motoriska utveckling, genom att de med hjälp av materialet lockades att testa på rörelser och kunde därmed utveckla sig motoriskt. Vår problemformulering angående rörelseglädje uppnåddes genom att vi strävade till en festlig stämning och inlevelserika stationsledare.

8.5 Fas 5: Konsekvenser för verksamheten

I den sista fasen diskuterar man kring vad man lärt sig och hur verksamheten skall leva vidare (Carlström, I. & Carlström Hagman, L.-P. 2006 s. 115-116). Den detaljerade planen över rörelsefesterna var ett bra stöd och en bra grund för rörelsefesterna, men innehållet levde ändå. Det här p.g.a. att utrymmena var olika, personalen varierade och barnen var i olika åldrar. Genom att vi medverkade i alla rörelsefester har vi märkt att stationsledarnas insats på varje station inverkar stort på barnens intresse. En annan lärdom är att pedagogernas engagemang i programmet inverkar direkt på barnens aktivitetsgrad. T.ex. i de grupper där pedagogerna pratade sinsemellan och inte deltog i stationernas innehåll var barnen mer passiva och stökiga.

Eftersom projektet ”Hoppa på” består av mera än rörelsefesterna så tar det inte slut efter sista rörelsefesten. Under de tre första veckorna i mars ordnar Folkhälsan inspirationsträffar för pedagoger, där de diskuterar kring projektet, materialet och hur man kan göra daghemsmiljön aktiv. All daghem i Svenskfinland har fått ett ”Hoppa på” materialpaket bestående av en cd-skiva, stora rörelsekort och en affisch med samma bilder som på rörelsekorten. Affischen som tillhör materialpaketet kan ses i Figur 7. Dessutom har man möjlighet att beställa hem små rörelsekort via BUU-klubbens hemsida. Med hjälp av det här materialet kommer projektet förhoppningsvis att leva vidare i daghemmen samt i hemmen. (Folkhälsan f.)

Det här projektet och dess material kan förhoppningsvis inspirera och sänka tröskeln för pedagoger och föräldrar att få med fysisk aktivitet i vardagen. Genom det här produktutvecklingsarbetet är barnen vår direkta målgrupp genom rörelsefesterna och föräldrarna samt pedagogerna vår indirekta målgrupp. Föräldrar är en viktig rollmodell angående barnens attityder och levnadsvanor gällande fysisk aktivitet (UKK-instituutti b 2014). Pedagogernas ansvar ligger i att uppmärksamma att fysisk aktivitet hör till barnens vardag på daghemmet (Stakes 2005 s. 26-27).



Figur 7. "Hoppa på" affischen. (Folkhälsan.f)

9 DISKUSSION

Vi kommer nu att diskutera vårt arbete i detta kapitel. Vi kommer att behandla processen, metodvalet, vår produkt, yrkesrelevansen och etiska aspekter i vår diskussion. Vi kommer även att reflektera kring styrkor och svagheter angående vårt arbete.

Vi kommer att diskutera vårt arbete utgående från några områden, så att vi får en heltäckande diskussion. Först kommer vi att ta upp arbetets idé, dit hör beskrivning av idén, uppställda mål, teoretisk referensram och målgruppen. Vi skall även kritiskt fundera kring vårt språk, om det är övertygande och på tillräckligt hög stilnivå. Vi diskuterar även kring tidsplaneringen, vad den är beroende av och hur man kan hålla sig till den. Nästa område är genomförandet, där vi går igenom hur vi gick till väga för uppnå målen, insamla data och valde vilken form produkten skulle vara i. Sedan diskuterar vi kring utvärderingen vi gjorde under rörelsefesterna för att få veta hur barnen upplevde programmet. (Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003 s. 154-161)

9.1 Processdiskussion

Vår arbetsprocess började när Mikaela Wiik berättade om projektet ”Hoppa på” för oss och vi fick våra första uppgifter. Då vi satte in oss i litteratur om ämnet barn och fysisk aktivitet lade vi utöver avgränsningen 3-6 åriga barn även till att arbetet endast behandlar barn utan funktionsnedsättningar. Vi gjorde det här valet i vår skrivprocess, eftersom vi måste avgränsa vårt arbete så att det inte skulle bli för omfattande. Dock gällde inte samma avgränsning för själva rörelsefesterna, yngre eller äldre barn samt barn med funktionsnedsättning deltog också.

Genom hela vår skrivprocess har vi försökt ha ett gott språk, som är både övertygande och konsekvent (Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003 s. 159). Vi har varit tvungna att lägga tyngd på det här eftersom vi är två skribenter och vill att arbetet flyter på som om det skulle vara skrivet av en skribent. Genom att vi läst igenom varandras texter och skrivit stora delar av arbetet tillsammans, har vi strävat till en flytande text med ett konsekvent språk. Dessutom har vi granskat hela arbetet så att vi stavat ord på samma sätt, skrivit förkortningar likadant och använt samma begrepp.

Eftersom vårt arbete är ett beställningsarbete från Folkhälsan fick vi en del tidsramar av dem. Tidsplaneringen är en viktig del av examensarbetet speciellt då det gäller ett samarbete (Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003 s. 159-160). Vår tidsplanering har gått enligt planerna, eftersom projektet skulle genomföras i februari och alla förberedelser måste vara gjorda tills dess. Dock blev november månad arbetsam, eftersom vi arbetade mycket på både arbetets bakgrund och rörelsefesternas innehåll samtidigt som vi gick i skolan. Vi valde att planera klart rörelsefesterna före vi skrev färdigt teoridelen, eftersom planen hade en brådskande deadline. Fastän vi också skrev på teoridelen samtidigt som vi planerade rörelsefesterna, så var det ändå den detaljerade planen som var vår högsta prioritering då. Vi blev nöjda med hur den slutliga versionen av den detaljerade planen blev, medan teoridelen blev lite lidande då och vi justerade den i ett senare skede. Utmaning med teoridelen var att välja vad som var väsentligt att ha med och hurudan infallsvinkel vi ville ha. Exempelvis så tänkte vi först lämna bort kapitlet ”Effekter av fysisk aktivitet”, men valde att ha med det för att påvisa hur mångsidigt fysisk aktivitet är. En styrka med arbetet är att vi behandlat många olika områden inom ämnet barn och fysiskt aktivitet, men det kan också ses som en svaghet att vi inte går in på djupet i vår teoridel.

Valet att använda utvärderingen i slutet av rörelsefesterna visade sig vara en fungerande idé. Genom utvärderingen fick vi mervärde till utvärderingen av hela projektet. Om man gör någon slags utvärdering för deltagarna, får man en objektiv utvärdering som tillägg till sin subjektiva åsikt (Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003 s. 157). Vi ville utföra utvärderingen noggrant, fastän vi visste att den inte är tillförlitlig. Reliabiliteten, d.v.s. tillförlitligheten, påverkas av faktorer som att leda till ett visst svar, anteckna svaren fel eller felaktigt analysera resultaten (Jacobsen, D. I. 2012 s. 290). Vid vår utvärdering var vi noga att fråga barnen hur de haft det och efter det ge anvisningar hur utvärderingen gick till. Dock kan en del barn ha missförstått systemet och vi kan ha påverkat deras åsikt genom hur vi gav anvisningarna eller hur de andra barnen röstade. Även om det finns faktorer som kan ha påverkat resultaten, stämde ändå resultatet av utvärderingen överens med vad vi observerade under rörelsefesterna. Fastän vi är väldigt kritiska mot utvärderingen och dess tillförlitlighet, är vi ändå nöjda att vi hade med den så att barnen fick känna sig delaktiga och uttrycka sin åsikt. Men vi anser att observationerna under rörelsefesterna är av större vikt som utvärdering för oss.

Under turnén av rörelsefester lät vi arbetet och skrivprocessen vila, vi tog itu med det igen efter att turnén var över. Det var behövt att få distans till arbetet, eftersom vi efter det kunde se på det med nya ögon. Efter turnén följde tre intensiva veckor för att vi skulle få klart arbetet i tid och skrivprocessen kändes tung då. Men vi är ändå nöjda med vårt val att ta paus från skrivandet under turnén. Vi var väldigt trötta under turnén, speciellt efter dubbla rörelsefester, och skulle inte ha haft ork att skriva. Under de här tre veckorna ändrades vårt arbete mycket, exempelvis så förkortade vi teoridelen vi skrivit tidigare. Vi gjorde det här valet, eftersom vi märkte att särskilt en del forskningar var beskrivna för ingående och all information inte var relevant för vårt arbete. Processbeskrivningen var ganska lätt för oss att skriva, eftersom vi varit noggranna med att skriva examensdagbok under hela processen. Vi är nöjda att vi var så noggranna och skrev ner alla val och ändringar vi gjorde, eftersom det underlättade skrivandet av processbeskrivningen mycket. I stora drag så gick processen som vi tänkte oss, det uppkom inga stora överraskningar. De två största utmaningarna var dock att på kort tid få klart den detaljerade planen samt att så mycket ännu var osäkert vid generalrepetitionen.

Till näst diskuterar vi kring slutsatserna vi kom fram till utgående från våra problemformuleringar. Genom att observera programmet under rörelsefesterna kom vi fram till att alla övningar vi valt gick att differentiera så att de passade för 3-6 åringar. Övningarna vi kom fram till genom vår litteratursökning visade sig därmed vara lämpade för vår målgrupp. Materialet vi valde till rörelsefesterna visade sig stöda barnens utveckling, genom att locka dem att testa på nya rörelser för dem. T.ex. i ”Kråk-Fias dansstund” testade alla barnen att dansa med både stora och små rörelser, eftersom bjällrorna de hade i handen då gav upphov till olika sorters ljud. Vi märkte att det var en god idé att ha med stationer med både låg och hög intensitet, eftersom barnen då orkade med över en timmes rörelsefest. Genom att dekorera salen med ballonger och färggranna vimplar samt använda ”Hoppa på” sången i programmet lyckades vi höja stämningen på rörelsefesterna. I den detaljerade planens texter tänkte vi även på hur man kan uppnå rörelseglädje genom att anknyta till ”Bärtil” karaktärerna och tala med inlevelse. Vi observerade sedan under rörelsefesterna att det stationsledarna sade och gjorde inverkade positivt på barnen och deras glädje. Våra slutsatser är att vi med hjälp av kunskap från litteraturen, vägledning av vår handledare på Folkhälsan och rätt val av innehåll kunde uppfylla alla våra problemformuleringar och utveckla en mångsidig och aktiverande rörelsefest. Det kan ses som en

svaghet att våra slutsatser inte är mätbara, eftersom de grundar sig på våra egna observationer. Vi ansåg ändå att det var det bästa sättet att svara på våra problemformuleringar, eftersom arbetet är ett produktutvecklingsarbete.

9.2 Metoddiskussion

Vi valde att använda processbeskrivning som metod i vårt arbete, eftersom det är ett funktionellt examensarbete. Ett funktionellt arbete har alltid en konkret produkt som resultat, det kan vara t.ex. ett evenemang, en broschyr eller en bok (Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003 s. 51). När man gör ett funktionellt arbete skall man skriva ner vad man gjort, varför man gjort det och hur man gjorde det i en processdagbok (Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003 s. 65). Vår produkt blev både rörelsefesterna och den detaljerade planen över dem. Processbeskrivning var rätt metod för vårt arbete, eftersom vi med hjälp av processdagboken kom ihåg tidiga val och ändringar vi gjorde vid planeringen av rörelsefesterna.

För att stödja vår process valde vi att använda oss av Carlström & Carlström Hagemans modell för utvecklingsarbete, eftersom den modellen beskriver faserna för en utvecklingsprocess. Vårt arbete är ett produktutvecklingsarbete, eftersom vi utvecklar en produkt för Folkhälsan. Carlström & Carlström Hagemans modell har hjälpt oss i vår process, eftersom faserna beskriver vad som skall ske i det skedet av arbetet och vad som hör vart. Vi har använt oss av alla faser genom arbetsprocessen, men Folkhälsan har ändå ett stort ansvar över fas 1: utvecklingsområde och fas 5: konsekvenser för verksamheten (Carlström, I. & Carlström Hagman, L.-P. 2006 s. 104). Vi är nöjda vid val av modell, men ibland kunde den kännas svår att förstå eftersom den även behandlar t.ex. val av undersökningsgrupp och val av bearbetningsmetod, vilket vi inte behandlar i vårt arbete. Så vi har använt oss av modellen som stöd för processen, men ibland lämnat bort en del punkter eller tillämpat dem till vårt arbete. Som Carlström & Carlström Hagman (2006 s. 116) beskriver arbetar man inte alltid i kronologisk ordning med faserna, utan kan hoppa tillbaka till en tidigare fas igen och faserna kan gå in i varandra. Det här märkte vi även i vår egen arbetsprocess, vi planerade innehållet till rörelsefesterna samtidigt som vi läste om barn och fysisk aktivitet i litteraturen. Exempelvis så gick faserna utvecklingsområde och planering ihop, samt faserna fältarbete och utvärdering in i varandra.

9.3 Produktdiskussion

Folkhälsan presenterade idén till vår produkt, att rörelsefesterna skulle bestå av olika stationer med ”Bärtil” karaktärerna. Vi fick de olika karaktärernas egenskaper och exempel på rörelser och lekar som kunde passa dem. Vi fick även riktlinjer för hur lång rörelsefesten skulle vara och att vi kunde ta med dans till ”Hoppa på” sången. Utgående från de här riktlinjerna började vi sedan planera strukturen och innehållet för rörelsefesterna. Det var väldigt bra att vi fick alla de här riktlinjerna, eftersom vi då styrdes in på rätt tankesätt och projektets värderingar. Eftersom ett av nyckelorden var rörelseglädje, har vi hela tiden haft det i baktankarna då vi planerat innehållet. Vi är medvetna om att rörelseglädje inte har en så stor del i arbetet, men det har inverkat på våra val att göra rörelsefesternas innehåll prestationsfritt och utan tävlingsmoment. Genom att planera övningar där de flesta barnen fick känna att de lyckades, är det större chans att de även upplevde rörelseglädje (Langlo Jagtøien, G. et al. 2002 s. 24-26). Dessutom hade vi projektets motto ”alla får och alla kan” samt ”alla sätt är bra och alla sätt är rätt” i tankarna då vi planerade och genomförde rörelsefesterna. Vi kommer nedan att diskutera våra produkter, både den detaljerade planen och själva rörelsefesterna.

Den detaljerade planen över rörelsefesterna skulle från början bara fungera som stöd för oss själva, men skickades sedan ut till de medverkande på Folkhälsan och blev ett viktigt stöd för programmet. När det blev klart för oss att den detaljerade planen skulle fungera som grund för rörelsefesterna och vara en del av vår produkt, sammanställde vi all information i den. Vi gjorde även valet att tillägga den detaljerade planen som bilaga i vårt arbete. Det är en styrka i arbetet att vi valde att ha med den detaljerade planen, för att läsaren får en större förståelse för projektet och rörelsefesterna på det viset. Med hjälp av att den detaljerade planen utformades kunde stationsledarna på förväg sätta sig in i programmet de skulle leda. Vi behövde inte förklara allting skilt för de olika stationerna, vilket var bra eftersom tiden före deltagarna kom på plats till rörelsefesterna var knapp. Vi lät ändå innehållet leva eftersom stationsledarna varierade, salarnas storlek var olika och grupperna på de olika rörelsefesterna var olika stora. Dessutom hade vi inte testat rörelsefesternas innehåll på barn före turnén började, vi hade endast testat enskilda rörelser på målgruppen. Därför ville vi att stationsledarna skulle vara öppensinnade och testa sig fram till vilka av rörelserna som fungerade bäst.

Den detaljerade planen var ett dokument i elektroniskt format, för att vi lätt skulle kunna skicka den till medverkande på olika orter. Den printades även ut, så att det alltid fanns några utskrivna versioner av den på rörelsefesterna. Vilkkä & Airaksinen (2003 s. 158) poängterar vikten av att man diskuterar sin produkt, om den skulle ha kunnat vara i annat format eller förverkligats på ett annat sätt. Vi anser att den detaljerade planen var i rätt format med tanke på ändamålet. Planen blev tydligare då vi lade till bilder i den, så att man fick en klar bild av hur stationerna var uppbyggda. Dessutom ser vi det som en fördel att vi gav exempel på vad stationsledarna kan säga, för då sänks tröskeln att vara stationsledare. När vi kritiskt granskar planen kan vi märka att differentiering till rörelserna skulle ha varit bra att ha med, eftersom barnens ålder varierade och alla stationsledare inte var insatta i målgruppen 3-6 åringar. Det här valet kom vi på i ett för sent skede, då turnén redan kört igång och vi märkte att mer oerfarna stationsledaren skulle ha haft hjälp av sådan information. Vi skulle även ha kunna uppdatera den detaljerade planen efter första rörelsefesten då en del rörelser bytts ut, material hade bytt plats och sagorna förkortats. Vi gjorde det inte, eftersom det var planerat så att stationsledarna skulle upplysa nästa stationsledare och därmed berätta vad som hade fungerat.

Angående vår ursprungliga produkt, rörelsefesterna, är vi positivt överraskade att det mesta vi planerat i teorin fungerade i praktiken. Allting löpte på bra och rörelsefesterna var välorganiserade. Det var välorganiserat eftersom det tydligt stod i den detaljerade planen vad som väntades av varje stationsledare. Det var ett bra beslut att alla fick sin uppgift i förväg, istället för att dela upp det först på plats. De flesta barnen verkade tycka om alla stationers innehåll och kunde koncentrera sig på den stationen de var på. Det kan ha berott på att vi strävade till att göra varje station lika tilltalande, med hjälp av färggrannt material och inlevelserikt innehåll. Dansen till ”Hoppa på” sången var väldigt populär och framkallade spontan rörelse hos nästan alla barn, därför var det bra att vi gjorde valet att ha med den både i början och slutet av rörelsefesterna. Först var det bara planerat att ha med dansen i början, men det var ett väldigt bra beslut att ha med den också i slutet eftersom barnen då var ivrigare med i dansen.

Om vi kritiskt granskar rörelsefesterna, blev det en del väntande för barnen fastän vi försökte undvika det. Det skedde främst i stationerna där det var någon slags bana, men vi

försökte undvika det genom att barnen började på olika ställen på banan. I början av rörelsefesterna kunde det även ha ordnats program i form av någon lek för de som kommit tidigt, istället för att de fick vänta tills alla anlät. Det här var vi inte förberedda på och hade därför inte ens tänkt tanken att planera något extra program. Det var svårt att ändra på det mitt i turnén, eftersom alla medverkande redan hade andra uppgifter före rörelsefesterna började. Gällande utvärderingen i slutet av rörelsefesterna skulle vi ha kunna planerat en tydligare struktur, t.ex. genom att använda avgränsningar för att förtydliga hur grupperna skulle gå. Vi skulle även ha kunna organisera det så att de skulle ha kommit till utvärderingen gruppvis enligt karaktären, tills dess skulle de ha fått vara fritt i salen och en lång kö skulle inte ha uppstått. Det skulle eventuellt ha funnits behov för tydligare riktlinjer vad de medverkande från Folkhälsan skulle göra under utvärderingen. Vi skulle ha behövt vara flera för att få utvärderingen att löpa på.

9.4 Etiska aspekter

Då man skriver en vetenskaplig text måste man se till att man går etiskt tillväga. I skrivprocessen skall man hela tiden källhänvisa då man använder information från t.ex. en bok eller internetsida. Källhänvisningen innebär att informationen inte är egna tankar utan den är lånad från en källa. Källhänvisningen innehåller författare, årtal och sidan informationen tagits ifrån. Alla källor samlas sedan i en källförteckning i slutet av arbetet, i den skall man enkelt hitta samma källa som i hänvisningen. Därför måste källhänvisningen och källförteckningen stämma överens. (Jacobsen, D. I. 2012 s. 299-301) I vårt arbete har vi systematiskt skrivit in källhänvisningen i texten och källförteckningen då det inte handlat om våra egna tankar. Vi har även varit noggranna att inte plagiera någon annans text, vi har med andra ord läst texten, försökt förstå dess innebörd och sedan skrivit om den med egna ord. Speciellt när man söker information från internet måste man vara källkritisk och försöka hitta ursprungskällan. (Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003 s. 78) Vi har strävat efter att hitta pålitliga internetsidor som är förstahandskällan till informationen. Vi har t.ex. tagit mest information från allmänt kända organisationers och institutioners internetsidor. Däremot har inte alla sidor haft ett publiceringsårtalet eller författare för artikeln de skrivit, vilket har gjort att vi har varit kritiska till den källan men ändå valt att använda den eftersom det är en känd organisation eller institution som skrivit det. Vi valde att endast använda forskningar gjorda i Finland, eftersom vi tyckte det var mest

passande eftersom vårt projekt handlar om finländska barn. Det kan ses som en brist, men vi ansåg att vi ville lyfta upp hur situationen angående barn och fysisk aktivitet är i Finland.

Gällande etiken på rörelsefesterna deltog alla barn frivilligt i programmet och pedagogerna hade i förväg fått veta att de hade samma ansvar över barnen som under en vanlig dag på daghemmet. Före rörelsefesterna hade Folkhälsan skickat blanketter om fotograferingstillstånd till alla daghem. Pedagogerna fick sedan samla in tillstånden av föräldrarna och under rörelsefesterna fotades endast de barn som hade tillstånd. När vi utfört vår enkla utvärdering i slutet av rörelsefesterna har vi tagit etiken i beaktande. Vi har exempelvis inte samlat in sådan information såsom ålder eller kön som kan avslöja hur ett enskilt barn röstade. Vi presenterade även vårt resultat i utvärderingen korrekt utan att förfälska data. Vi var alltid åtminstone två personer som räknade rösterna och genast antecknade dem för att inte glömma resultatet (Jacobsen, D. I. 2012 s. 35, 37).

9.5 Yrkesrelevans

Yrkesrelevansen med arbetet är väldigt stort för blivande idrottsinstruktörer och hälsopromotorer eftersom arbetet handlar om att främja hälsa och sporra till en positiv attityd gentemot fysisk aktivitet hos barn. Det här projektet har varit väldigt passande för oss eftersom vi under våra studier läst in oss på ämnen såsom idrottspedagogik & -didaktik, barnets motoriska utveckling samt varit på praktik på daghem.

Genom att skriva examensarbete skall man visa att man kan koppla ihop praktisk kunskap och teoretisk information så att helheten är till nytta för branschen. (Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003 s. 159) Vi märkte under arbetets gång att ämnet barn och fysisk aktivitet är väldigt aktuellt för tillfället. Från när vi började arbeta har det med tiden kommit flera forskningar som påvisar att barn rör på sig för lite enligt de finländska motionsrekommendationerna. Dessutom har media tagit upp det här problemet allt oftare, vilket tyder på att behovet för projekt som ”Hoppa på” är stort. Det märkte även vi eftersom efterfrågan efter fler rörelsefester var väldigt stor och det ordnades 19 rörelsefester istället för de 12 ursprungligt planerade. Vi anser att barn borde få mera positiva upplevelser av fysisk

aktivitet och att det i framtiden skulle bli en större del av deras vardag och fritid både hemma och på daghemmen.

KÄLLOR

- Carlström, Inge & Carlström Hagman, Lena-Pia. 2006, *Metodik för utvecklingsarbete och utvärdering*, Lund: Studentlitteratur AB, 447 s.
- Folkhälsan. 2009, *Om folkhälsan*. Tillgänglig: http://www.folkhalsan.fi/Documents/Material_WWW/allmantomfh/materialomfh/Broschyr%20Om%20Folkhälsan.pdf. Hämtad 18.11.2014.
- Folkhälsan a. *Folkhälsans förbund*. Tillgänglig: <http://www.folkhalsan.fi/forbundet> Hämtad 18.3.2015.
- Folkhälsan b. *Vår verksamhet, barn och familj*. Tillgänglig: <http://folkhalsan.fi/start-sida/Var-verksamhet/Barn--familj/> Hämtad 18.11.2014.
- Folkhälsan c. *Lilla Chilla – avslappningsövningar för småbarn*, 28 s. Tillgänglig: http://folkhalsan.fi/PageFiles/52370/Lillachilla_h%C3%A4fte_web.pdf Hämtad 16.3.2015.
- Folkhälsan d. *Pausrörelser med Röris och Mini-Röris*. Tillgänglig: <http://www.folkhalsan.fi/start-sida/Var-verksamhet/Ung-och-skola/Goda-levnadsvanor/Skolbarn-och-fysisk-aktivitet/Pausrorelseprogram/> Hämtad 16.3.2015.
- Folkhälsan e. *Lekdatabasen*. Tillgänglig: <http://lekar.folkhalsan.fi/#1/> Hämtad 16.3.2015.
- Folkhälsan f. *Material till Hoppa på!*. Tillgänglig: <http://folkhalsan.fi/start-sida/Var-verksamhet/Ma-bra/Motion--rorelse/Motion-for-familjer-och-smabarn-/Hoppa-pa--alla-far-och-alla-kan/Material-till-Hoppa-pa-/> Hämtad 18.3.2015.
- Grindberg, Tora & Langlo Jagtøien, Greta. 2000, *Barn i rörelse*, Lund: Studentlitteratur AB, 146 s.
- Hagström, Andreas & Mattsson, Sandra. 2010, *Att leda projekt från start till mål*, Stockholm: SISU Idrottsböcker, 88 s.
- Iivonen, K. S.; Sääkslahti, A. K.; Mehtälä, A.; Villberg, J. J.; Tammelin, T. H.; Kulmala, J. S. & Poskiparta, M. 2013, Relationship between fundamental motor skills and physical activity in 4-year old preschool children, *Perceptual & Motor Skills*, vol. 117 nr 2, s. 627-646. Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad 2.1.2015.
- Iivonen, Susanna. 2008, *Early steps - liikuntaohjelman yhteydet 4-5-vuotiaiden päiväkotilaisten motoristen perustaitojen kehitykseen*, Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 157 s.
- Jacobsen, Dag Ingvar. 2012, *Förståelse, beskrivning och förklaring*, Lund: Studentlitteratur AB, 325 s.

- Kantomaa, Marko T.; Purtsi, Jarno; Taanila, Anja M.; Remes, Jouko; Viholainen, Helena; Rintala, Pauli; Ahonen, Timo & Tammelin, Tuija, H. 2011, Suspected motor problems and low preference for active play in childhood are associated with physical inactivity and low fitness in adolescence, *PloS ONE*, vol. 6, nr 1, 6 s. Tillgänglig: Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto. Hämtad 23.3.2015.
- Langlo Jagtøien, Greta; Hansen, Kolbjørn & Annerstedt, Claes. 2002, *Motorik, lek och lärande*, Göteborg: Multicare Förlag AB, 244 s.
- Mäki, Päivi; Hakulinen-Viitanen, Tuovi; Kaikkonen, Risto; Koponen, Päivikki; Ovaskainen, Marja-Leena, Sippola, Risto; Virtanen, Suvi & Laatikainen, Tiina. 2010, *Lasten terveysseurantatutkimus*, 160 s. Tillgänglig: <https://www.thl.fi/documents/605877/751152/Raportti%202010%202.pdf> Hämtad 15.1.2015.
- Nuori Suomi ry. 2009, *Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista*, 38 s. Tillgänglig: <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMTcvMTFfMjBfMTRfNzg1X1BfaXZfa290aWVubGlpa3VudGFvbG9zdWh0ZWV0LnBkZiJdXQ/P%3%A4iv%3%A4kotienliikuntaolosuhteet.pdf> Hämtad 20.3.2015.
- Nupponen, Heimo. 2010, *Laps Suomen seuranta: 3-12 -vuotiaiden lasten liikunta aktiivisuuden, liikehallinnan ja kunnon seuranta ja selittyminen asuin-, päiväkoti- ja kouluympäristöllä*. Tillgänglig: (http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntatieteellinen_tutkimus/raportit/Nupponen.pdf Hämtad 21.1.2015.
- Riksidrottsförbundet. 2009, *Varför idrott och fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdom*, 27 s. Tillgänglig: http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_33194/cf_394/Varf-r_idrott_och_fysisk_aktivitet_-r_viktigt_f-r_.PDF Hämtad 20.3.2015.
- Sharma, Ajay & Cockerill, Helen. 2008, *From birth to five years: Children's developmental progress*, 3 uppl., New York: Routledge, 103 s.
- Soini, Anne; Kettunen, Tarja; Mehtälä, Anette; Sääkslahti, Arja; Tammelin, Tuija; Villberg, Jari & Poskiparta, Marita. 2012, Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus, *Liikunta & tiede*, årg. 49, nr 1, s. 52-58. Tillgänglig: Liikuntatieteellinen Seura. Hämtad 16.3.2015.
- Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, Nuori Suomi ry. 2005, *Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset*, 44 s. Tillgänglig: <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjc vMTRfMjNfNDBfNzE1X1ZhcmhhaXNrYXN2YXR1a3Nlbl9saWlrdW5uYW5fc3Vvc2l0dWtzZXQucGRmlld/Varhaiskasvatuksen%20liikunnan%20suositukset.pdf> Hämtad 18.11.2014.
- Stakes. 2005, *Grunderna för planen för småbarnsfostran*, version 2, 50 s. Tillgänglig: https://www.thl.fi/documents/605877/747474/vasu_svenska.pdf Hämtad 20.3.2015.
- Svenska Yle. *Yle Fem*. Tillgänglig: <http://svenska.yle.fi/sida/yle-fem> Hämtad 18.3.2015.

- Tuomi, Johanna. 2009, *Moto-taituriksi - Vinkkejä ja virikkeitä 4–12-vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa*, 39 s. Tillgänglig: http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/moto_taituri_opas.pdf Hämtad 3.12.2014.
- UKK-instituutti a. 2006, *Luuliikunta, lapsuudesta vanhuuteen - unohtamatta osteoporosia sairastuvia*, 35 s. Tillgänglig: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/291-Luulii-kuntasuositus_asiakirja.pdf Hämtad 18.11.2014.
- UKK-instituutti b. 2006, *Terveysliikunnan tutkimusuutiset 2006 – Lasten liikunta*, 23 s. Tillgänglig: <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf> Hämtad 23.3.2015.
- UKK-instituutti a. 2014, *Liikehallinan perusta luodaan lapsuudessa*. Tillgänglig: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki-ja_liikuntaelimisto/liikehallintakyky_eli_motorinen_kunto Hämtad 19.3.2015.
- UKK-instituutti b. 2014, *Liiku lapsen kanssa!*. Tillgänglig: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_painonhallinta/liiku_lapsen_kanssa Hämtad 20.3.2015.
- Unicef. *Barnkonventionen*. Tillgänglig: <https://unicef.se/barnkonventionen/las-texten> Hämtad 20.3.2015.
- Utbildningsstyrelsen. 2012, *Motion och lärande – sammandrag*. Tillgänglig: http://www.oph.fi/download/144379_Motion_och_larande_Sammandrag.pdf Hämtad 19.3.2015.
- Valo. *Visio, strategia, toimintasuunnitelmat ja vuosikertomukset*. Tillgänglig: <http://www.sport.fi/valo/mita-tee/visio-strategia-toimintasuunnitelmat-ja-vuosikertomukset> Hämtad 16.3.2015.
- Valo. 2014, *Sätt fart på fötterna! – handbok för fostrare*, 18 s. Tillgänglig: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDkvMTEvMT-BfNTIfNTdfMjQxX0hhbmRib2tfZl9yX2Zvc3RyYXJlLnBkZiJdXQ/Handbok_f%C3%B6r_fostrare.pdf Hämtad 16.3.2015.
- Valo. 2015, *Ilo kasvaa liikkuen, varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma*, 62 s. Tillgänglig: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTUvMDMvMTAvMDhfMjZfMDNfNTM0XzE1MDMxMF9JbG9fa2FzdmFhX2xpaWtrdWVuX29oamVsbWFFyXNpYWtpcmphLnBkZiJ-dXQ/150310%20Ilo_kasvaa_liikkuen_ohjelma-asiakirja.pdf Hämtad 16.3.2015.
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina. 2003, *Toiminnallinen opinnäytetyö*, Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 168 s.
- WHO a. *Physical Activity*. Tillgänglig: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/> Hämtad 19.3.2015.

WHO b. *Physical Activity and Young People*. Tillgänglig: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/ Hämtad 19.3.2015.

WHO c. *Health promotion*. Tillgänglig: http://www.who.int/topics/health_promotion/en/ Hämtad 20.3.2015.

WHO d. *Health promotion*. Tillgänglig: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/index1.html> Hämtad 20.3.2015.

Wiik, Mikaela. 2015, *Hoppa på inspirationsträff* [muntl.]. Föreläsning 9.3.2015.

Yle. *Om Svenska Yle*. Tillgänglig: <http://svenska.yle.fi/om-svenska-yle> Hämtad 18.3.2015.

Zimmer, Renate. 2001, *Liikuntakasvatuksen käsikirja - Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*. Helsinki: LK-Kirjat, 183 s.

BILAGOR

Bilaga 1. Den detaljerade planen över rörelsefesterna

Rörelsefesten INSTRUKTIONER för funktionärer

Detta dokument fungerar som plan för inkommande rörelsefester. Först beskrivs det kort vilka aktiviteter varje station består av. Med kursivt inom citationstecken står det vad ledaren ungefär kan säga och finns det en parentes – beskriver det vad man då ska samtidigt göra). Sedan följer en bild på stationen och till sist en förteckning på det material som behövs för att bygga stationen. Stationen är ca 6x6m stor, mindre på vissa ställen där utrymmet är mindre (såsom Vanda & Vasa). Då läggs materialet bara tätare och eventuellt Runes tält på scenen. Verksamheten är planerad så att den klarar av högst 140 barn per gång. Vi får alla en t-shirt och på rörelsefesten delar vi ut kortpackar, ballonger, klistermärken och reflexer till barnen.

Alla funktionärer tilldelas en roll under rörelsefesten. Sju personer får huvudansvar för varsin station. Har man inte en station som huvudansvar får man huvudansvar över något annat. Alla som ansvarar för en station ska se till att stationen blir klar, tar in materialet från bilen och sätter på rätt plats tillsammans med andra. Efter varje rörelsefest har den stationsansvariga ansvar att briefa nästa stationsansvariga om vad som skall göras/eventuella ändringar. (Den som drar Bärtil, tar kontakt med den som är Bärtil på nästa rörelsefest osv.)

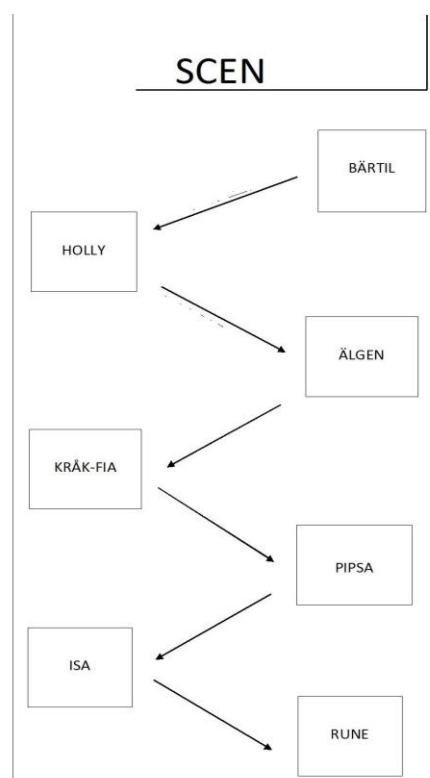
Den stationsansvarige samlar även sin grupp innan rörelsefesten börjar och delar ut nyckelremmar med bilder på var man ska börja. Nyckelremmen skall barnen bära endast vid början och efter sista stationen. Däremellan bär pedagogen dem i en låda. Banden lämnas tillbaka på vägen ut som en form av utvärdering (glad min / neutral min / sur min)

Två personer ansvarar för infobordet och ballongerna (uppblåsning) De vid infobordet hjälper bära in material, förbereder infobordet (och börjar fylla ballonger). Material som ska delas ut samlas även här.

En ska sköta musiken och denne hjälper att rouda och bära in allt, hänga upp dekorationer, kolla ljudsystemet samt trycker på play/stop vid behov (i början samt vid förflyttning) Stationsbytet sker vid ljudsignal av instrumental version av "Hoppa på"-sången (cirka 8-10 minuter/station).

Mellan stationerna finns en avgränsning (mellan Bärtil-Älgen, Älgen-Pipsa o.s.v.) dekorerad med vimplar. Alla ska hjälpas åt att sätta upp dem, sammanlagt 10 st.

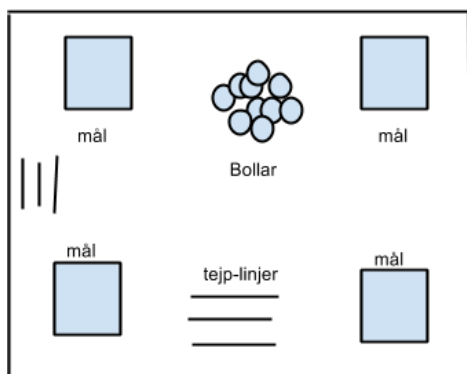
Vid bytessignalen ska den stationsansvariga föra gruppen till följande station på sitt eget kännpaka sätt. Den stationsansvarige återvänder sedan till sin station och tar emot följande grupp.



Bärtils bollkoll:

- Alla får en egen boll
- Gruppen ställer sig i ring och gör samma som ledaren:
 - o för bollen runt kroppen
 - o flytta boll från hand till hand
 - o lägg bollen på huvudet och fäll ner den
 - o kastar bollen upp och tar i sittandes/ståendes
 - o röra sig med bollen mellan knäna (gå, hoppa, björngång)
 - o sittandes i ring rulla bollensvidare till nästa (många bollar i rörelse)
- fri lek: kasta i korg/över linje, bolla
 - kasta/rulla till varandra
 - kasta mot vägg

“Välkomna till Bärtils bollkoll! Bärtil tycker om att öva sin koordination med att leka med bollar, så det ska vi göra nu. Ni får alla ta en boll. Först skall vi hålla i bollen på olika sätt, gör såhär osv...Fri lek, 5 av er kan gå till det här målet, 5 till det här och 5 hit. Nu får ni försöka kasta i målet, rulla till varandra eller kasta över linjerna (pinnarna, tejpas fast i golvet) vad ni vill!”



Material:

Två gula bollkassar:

- Mjuk "korg boll" x 5 st.
- Mjukt "bowlingklot" x 5 st.
- Mjuk "tennisboll" x 5 st.
- Mjuk liten färggrann boll x 15 st.
- Studsande boll (grundfärger) x 10 st.
- Lurvig boll (gul-lila) x 12 st.

Löst

- Mål x 3 (4) st.
- 4 x pinne
- 2 x små koner
- 2 x små gröna mattor

Roll-up plansch på karaktären (svart avlång väska med namnet på)

Hollys hoppjumppa:

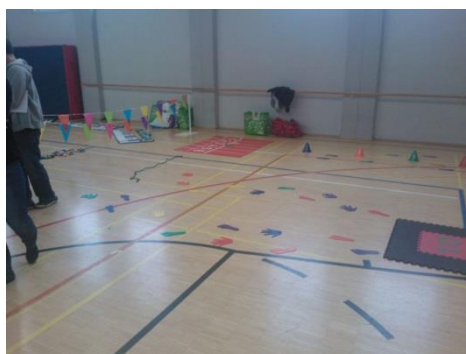
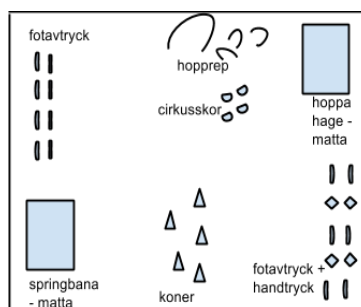
- Kom hem alla ekorrar:
 - o grodhopp
 - o sparka i rumpan
 - o hoppa jämfota
 - o galopp hopp
 - o indianhopp
 - o studsa
 - o hoppa låtsas hopprep

(De föremål som är i mitten av stationen är i en genomskinlig plastlåda och plockas fram efter att man lekt "kom hem alla ekorrar".)

- fri lek: jämfotahopp på fotavtryck, hoppa hopprep, springa slalom runt koner, hoppa hage, hoppa med cirkusskor, spring på spring bana - mattan

"Hejhoppssan och välkomna till Hollys hoppjumppa! Vi ska börja med att leka Hollys favoritlek, Kom hem alla ekorrar: Kom hem alla mina ekorrar! På vilket sätt? Som grodor! Osv.

*Nu får ni alla följa efter mig i Hollys egna hoppbana (berätta med inlevelse medan ni går banan att Holly alltid brukar försöka att bara röra färgerna och hoppa på olika sätt) ! Fri lek: det finns fotavtryck och handavtryck att gå på, cirkusskor man kan hoppa med (**en vuxen hjälper sätta på och ser till att alla hinner testa**), hopprep att hoppa med, hoppa hage mattor och Holly blir jääätteglad om ni bara rör de färgade rutorna, koner man kan springa emellan och springbana att springa på"*



Material:

Grön kasse:

- Små koner x 12 st.
- Hoppregs rulle x 1 st.
- Kort hopprep x 18 st.
- Fotavtryck x 6 par
- Handavtryck x 6 par
- Cirkusskor x 2 st.

Löst

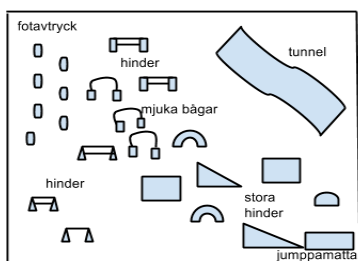
- Hoppa hage - matta x 2 st. (röd väska)
- Spring bana - matta x 1 st.

Roll-up plansch på karaktären (svart avlång väska med namnet på)

Älgens hinderbana:

- Hinderbana (fri lek):
 - o gå med bamssteg/smyga med myrsteg på fotavtryck
 - o krypa genom tunnel
 - o krypa över/klättra under olika sorters hinder
 - o rulla (på rolleri) under bågarna

“Hejhej och välkomna till Älgens hinderbana! Älgen tycker om att klättra, krypa och träna parkour. Nu ska jag visa banan åt er (visa från sidan hur banan används). Så nu skall ni få öva på de saker älgen brukar göra. Ni kan gå med bamssteg/smyga på fotavtrycken, hoppa över streck, krypa genom tunneln och klättra över hindren. Försök att inte röra hindren, Älgen tycker det är jätteroligt att gå smidigt genom ringarna och under hindren” (På rolleri-rullplattan ligger man bara, man får inte stå! En av pedagogerna står vid rollerin och för tillbaka den när ett barn åkt genom bågarna på den. Placera barnen i grupper vid olika ställen på hinderbanan när de skall börja, så det inte blir onödigt kö. Banan går bara åt ett håll.)



Material:

Stor röd rullväska:

- Mjuka bågar x 6 st. + svarta “fötter” x 12 st
- Små koner x 8 st.
- Stora koner x 8 st.
- Tunnel x 1 st.
- Fotavtryck x 13 par
- Rolleri (bräda med hjul) x 2 st.
- Block x 4 st.
- Tappar x 32 st.
- Sugkoppar/halkskydd x 40 st.
- Klips x 36 st.
- Korta stavar x 8 st.

Blå Ikeakasse:

- Block x 4 st.
- Små ringar x 4 st.

Löst

- Stora ringar x 4 st.
- Långa stavar x 11 st.
- Båge x 2 st. (stort hinder)
- Kullerbyttis-backe x 2 st. (stort hinder)
- Fyrkant x 2 st. (stort hinder)
- Jumpmadrass x 2 st.

Roll-up plansch på karaktären (svart avlång väska med namnet på)

Kråk-Fias dansstund:

- **Dansstund med ljudeffekter**

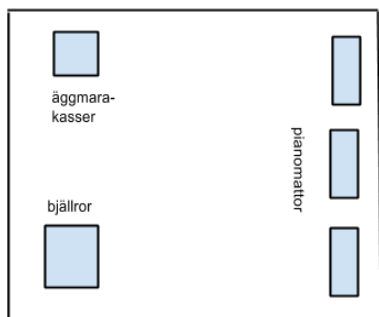
- börja med huvud axlar knä och tå: "huvud, **vingar**, knä och **klor** knä och **klor**...ögon, öron, **näbben** klappen få..huvud, **vingar**..."
- klapppramsa först utan och sedan med bjällra runt handen: börja med att klappa på låren i samma takt. Tre klapp på låren, en vanlig klapp, tre klapp på magen, en vanlig klapp, tre klapp på låren, en vanlig klapp...

Fri dans:

- gör ljud med äggmarakassen och dansa med dukarna
- spela på pianomattan

"Tjenaremass! Nu har ni kommit till Kråk-Fias dansstund! Nu ska vi värma upp med att sjunga huvud vingar knä och klor. (Sjunger den några gånger, ökar tempot). Vi ska tillsammans göra en klapppramsa. (Visa och gör ramsan, tre klapp på låren, en vanlig klapp, tre klapp på magen, en vanlig klapp osv.) Nu får ni alla ta en bjällra här och så gör vi samma klapppramsa med bjällran i handen (dela ut bjällrorna ur lådan) Lägg ner bjällrorna här i lådan och så ska jag visa hur Kråk-Fia brukar dansa (skaka rumpen, saxa med vingarna, flaxa med vingarna, gå som en robot). Nu kan hälften av er testa Kråk-Fias pianomattor (för halva gruppen mot mattorna) och ni får testa göra ljud med äggmarakasserna och dansa med dukarna (visa åt resterande barn, dukarna får inte kastas utan skall vara som en vinge man viftar på)

Byt efter halva tiden)"



Material:

Två gröna kassar:

- Bjällror till handen x 20 st. (+ liten korg till dem)
- Äggmarakass x 18 st. (+ liten korg till dem)
- Jättepianomatta x 3 (180x76cm)
- Duk-ärtpåse x 18 st.

Roll-up plansch på karaktären (svart avlång väska med namnet på)

Pipsas hundjumppa:

- Rörelsesaga om hunden Pipsa (Pipsas morgonjumppa, på ängen med en bäck gjord av blåa dukar och blommor)
 - o sträck er så långa ni bara kan (upp på tå, armarna upp som tassar)
 - o jumppa tassarna genom att spänna/slappna av knytnävarna
 - o stå på alla fyra tassarna, sträcker ut höger framtass/vänster baktass och tvärtom
 - o rulla över till ryggen
 - o sträck ut alla tassor (som en stjärna) och ihop till en boll, upprepa flera gånger
 - o sträck sig raklång och böj överkroppen över benen, försök röra baktassarna med framtassarna
 - o från raklång rulla runt till magsidan, tänja magen som uppåttittande hunden
 - o försöka röra med baktassarna i huvudet, sträcka nacken mot baktassarna
 - o stiga upp och stå och vifta med framtassarna och skälla

“Nu ska vi jumppa såsom Pipsa gör före sina hundvisningar. Varje morgon när hon har vaknat brukar hon sträääääcka på sig, sträcka sig så lång hon bara kan (stå på tå, sträck upp armarna, för armarna snett uppåt).

Sedan brukar hon ställa sig på alla fyra tassor, gå runt i ring och lyfta på baktassen (kissa). Sedan ska vi sträcka ut ena baktassen och andra framtassen - försök sträcka er så långa att ni kan plocka en blomma från ängen (blommor i mitten av halvcirkeln). Dofta lite på blomman och flytta nu blomman till andra framtassen och sträck ut framtassen med blomman framför er (+ motsatt baktass, upprepa några gånger och lägg sedan ner blomman). För att jumppa ryggen, så tycker hundar om att titta mot magen och sedan titta uppåt (katt-ko några gånger).

Nu ska vi ta med varsin duk från vattnet (ta varsin duk från mitten, samla barnen tillbaka till halvcirkeln).

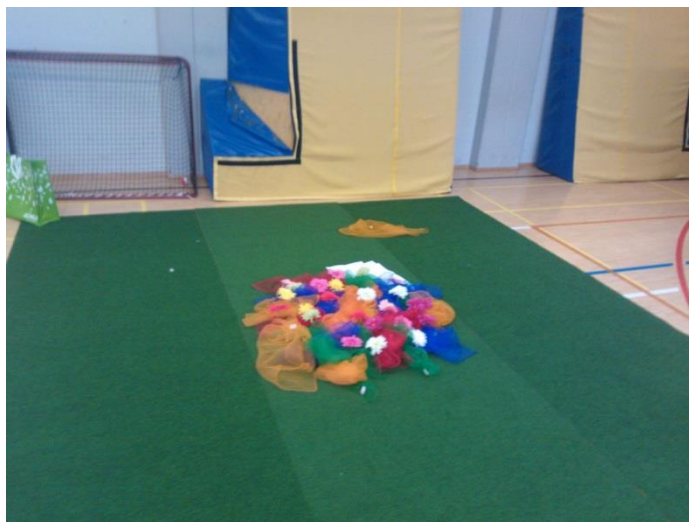
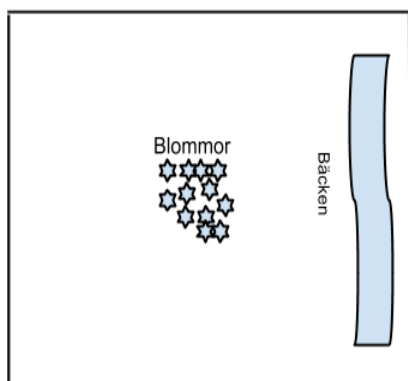
Sedan brukar Pipsa rulla över till ryggen (ligg på rygg och vifta på alla fyra tassor och “voffa” lite). Så här brukar Pipsa ta i duken när hon skall träna (ta tag i änderna av duken med framtassarna). Sträck nu ut armarna och benen så långt som ni kan, som en stjärna (sitt på rumpan och sträck ut armar och ben). Dra ihop er till en liten liten boll och sträck ut igen (skifta mellan stjärna och boll några gånger).

Sträck er heeeelt raklånga och försök nu röra baktassarna med duken (gå från raklång, armar sträckta över huvud och benen raka, till att tänja övrekroppen över benen, upprepa några gånger). (Lämna duken vid sidan).

Hundar tycker också om att ligga på mage. Rulla över till magen, sätt framtassarna mot marken och se upp mot himlen, Pipsa älskar att se upp mot solen här ute på ängen (gör uppåttittande

hunden, skifta mellan att lyfta upp övrekroppen och återvända ner till magläge, ser ni solen idag?). Titta upp mot himlen igen och sträck baktassarna mot era långa öron (uppåttittande hunden + böjda ben mot huvudet).

Före Pipsa stiger upp brukar hon sträcka på ryggen, så sätt framtassarna i marken och titta mot magen (gör neråttittande hunden, lyfte turvis baktassarna och skaka). I slutet av Pipsas morgon-jumppa brukar hon ställa sig på baktassarna och skaka alla tassar så att hela pälsen skakar (stig upp, skaka alla kroppsdelar och "voffa"). Nu får ni leka hundar precis som ni vill (så långt tiden räcker)!"



Material:

Grön kasse:

- Små dukar x 24 st.
- Stor blå duk x 1 st.
- Olika färags plastblommor x 24 st.

Löst:

- 3 x grön mattulle

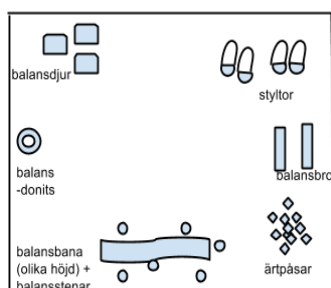
Roll-up plansch på karaktären (svart avlång väska med namnet på)

Isas balansbana:

- o Leka spegel, härma ledaren:
 - sträcka sig upp på tå, bli liten ner i huk
 - stå på ett ben, armarna ut till sidan
 - snurra runt sig själv, byta håll
 - upp på hälarna
 - stå på inre/yttra sidan av foten
 - flygplan (balansera i vågen)

- o Inte röra golvet (fri lek)
 - gå med stylvor
 - balansdjur att sitta på
 - gå på balansbana
 - balansera ärtpåse på huvudet

“Hejsan och välkomna till Isas balansbana! Isa tycker supermycket om att balansera och stå på ett ben. För att värma upp sträcker vi oss långa upp på tå och kryper sedan ihop som små bollar (upprepa några gånger). Vi börjar med att öva att stå på ett ben, det kan vara lite svårt men om det går bra kan ni nu sträcka ut armarna åt sidan också. För att öva balans kan man också snurra, försök snurra runt er själv på stället. Testa också att byta håll. Testa att stå på hälarna, inre/yttra sidan av foten, flygplan. Nu vet ni vad Isa brukar göra för att öva balansen, nu ska jag visa Isas balansbana till er, sådär nu får ni leka fritt på hennes balansbana. Gå på stylvor på gräsmattan, sitta på balansdjuren, gå/krypa på banorna och balansera ärtpåsar på huvudet.” **(Gröna matorna, stylvorna och balansdjuren är i mitten. Balansbanan går runt om och på den får man röra sig bara åt ett håll.)**



Material:

Röd rullväska:

- Balansdjur x 3 st.
- Balansbitar → balansbana x 8 st.
- Balansstenar x 6 st.
- Fotavtryck x 5 par
- Taggig gul "sten" x 2 st.
- Ärtpåse (grodor+färggranna) x 20 st.
- Balansdonits x 1 st.
- Stylvor x 6 par
 - Balansbro x 2 st. (2 x bräda, 4 x block, 4 x tappar)

Löst:

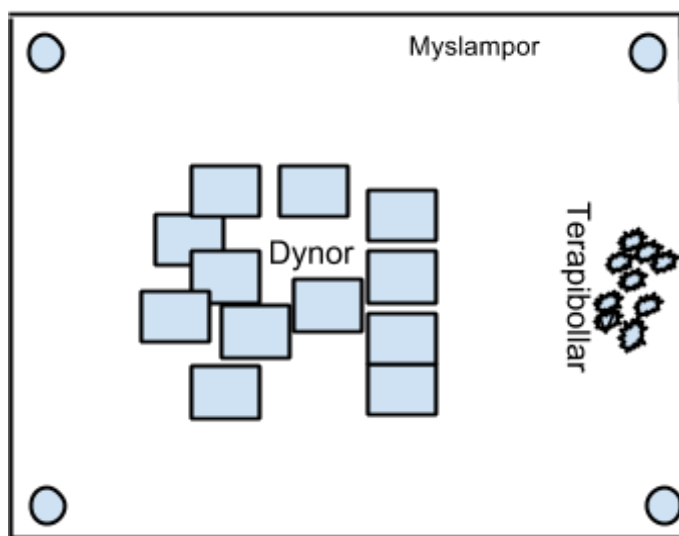
- Halvmåne (stort hinder)
- 2 x stor grön matta (rulle)
-

Roll-up plansch på karaktären (svart avlång väska med namnet på)

Runes mystält:

- Avslappning i tält (madrasser på golvet & myslampor)
 - o andas in och andas ut, samtidigt som man målar en stor cirkel med armarna
 - o ballongen → sitta ner
 - o ligga som en boll och gunga på ryggen
 - o sträck sig lång och slappna av som en boll
 - o klappa på kroppen
 - o massera magen/benen/armarna/kinderna
 - o massera kroppen med terapiboll

“Hej och välkomna in till Runes mystält! Före ni stiger in i hans tält måste ni bli helt tysta, sssscch för Runes kompis sover inne i tältet. Här inne skall vi ta det lite lugnt, såsom Rune brukar göra. Kom och sitta här inne i tältet, vi börjar med att skaka loss kroppen, nu andas vi djuuupt och ritar en stor cirkel med våra armar. Nu får ni ta i varandras händer och luta in mot mitten. Vi andas uuuut (luta inåt) och iiii (luta bakåt) Så lägger vi oss ner på rygg. När Rune ligger på ryggen brukar han gunga så här (gunga fram/bak och till sidorna som en liten boll). Emellanåt brukar han sträcka sig lååång och sedan dra ihop sig till en boll igen (upprepa några gånger). Sitt upp igen, nu ska vi göra en smörgås åt Runes kompis, för när han vaknar upp är han riktigt hungrig! Vi börjar med att breda smör på smörgåsen (dra med händerna över övrekroppen och benen), sedan lägger han på sitt favoritpålägg ost (klappa över övrekroppen och benen). Nu lägger vi smörgåsen här i mitten och vänta, så får ni ta varsin taggig boll härifrån (ta fram lådan med bollar), för Runes kompis tycker om taggiga saker, för ni vet väl att igelkottar är taggiga. Testa hur det känns att rulla bollen försiktigt över ben, armar och mage. Nu sätter vi oss i ring mot varandra, ni kan testa att försiktigt rulla bollen mot varandras ryggar. Nu får ni lägga tillbaka bollen i lådan så att Runes kompis hittar dem igen (lägg bollarna i lådan). Han tycker också om att vila. För att slappna av brukar han först riktigt spänna tårna och sedan släppa dem helt lösa (benen, armarna, händerna). Till sist kan ni stänga ögonen och ligga riktigt lös, som kokt spagetti. Gäspa stort, oj vad skönt det är att vila ibland - nu stiger vi upp och skakar hela kroppen så vi blir pigga igen.” (Kom ihåg att ladda lamporna efter varje rörelsefest)



Material:

Grön kasse:

- Terapibollar x 24 st.
- Myslampa x 4 st.

Löst:

- Liten gräsmatts-matta x 16
- Dynor i olika färger
- Tält 3x3 m

Roll-up plansch på karaktären (svart avlång väska med namnet på)