



Handbok för personalen inom småbarnspedagogiken

## **SMÅBARNSPEDAGOGIKEN I RÖRELSE – HANDBOK FÖR PERSONALEN INOM SMÅBARNSPEDAGOGIKEN**

Uppdaterad version 2020. Ursprunglig publikation:  
Arbetsbok för anställda inom småbarnspedagogiken  
– Verktyg för genomförande av programmet Glädje i rörelse 2015.  
Valos publikationsserie nr 4/2015.

LIKES Research Reports on Physical Activity and Health 376  
[www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi](http://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi)

### **Text:**

Småbarnspedagogiken i rörelse-programmets utvecklingsnätverk  
Arbetsgruppen Barnets delaktighet och ledarskap  
Virpi Katajarinne, gruppens ordf.

### **Layout och omrytning:**

[pirjousitalo-aura.com](http://pirjousitalo-aura.com)

**Bilder:** Antero Aaltonen

**Tryckeri:** Suomen Uusiokuori, 2020

**ISSN:** 0357-2498 (inb.)  
2342-4788 (pdf)

**ISBN:** 978-951-790-513-8 (inb.)  
978-951-790-514-5 (pdf)

# FÖRORD

**VÄLKOMMEN** till den uppdaterade **Småbarnspedagogiken i rörelse-handboken för personalen inom småbarnspedagogiken**. Småbarnspedagogiken i rörelse är ett program för främjande av fysisk aktivitet och välbefinnande inom småbarnspedagogiken. Programmet har som mål att möjliggöra glädje i rörelse och tillräcklig fysisk aktivitet för varje barn. När det gäller mängden fysisk aktivitet är målet att småbarnspedagogiken gör det möjligt för barnet att röra på sig minst två timmar per dag. Detta utgör ungefär två tredjedelar av rekommendationerna för fysisk aktivitet.

Den här handboken har utarbetats inom Småbarnspedagogiken i rörelse-nätverkets mångprofessionella arbetsgrupp med syftet att stöda personalen inom småbarnspedagogiken i att uppnå Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren. Boken ger redskap för att öka mängden fysisk aktivitet och utveckla en verksamhetskultur som präglas av en positiv inställning till fysisk aktivitet. Modellerna som ingår i boken har samlats från Småbarnspedagogiken i rörelse-nätverket, och de har testats i det praktiska arbetet och konstaterats fungera väl. Du kan ta modellerna i bruk som de är eller anpassa dem så att de passar just din enhet eller grupp. Använd arbetsboken sida vid sida med Rekommendationerna för fysisk aktivitet under de första åren.

I ett litet barns fysiska aktivitet ingår mycket mer än bara ledda rörelsestunder – bland annat vardagssysslor, uteliv och framför allt fysiskt aktiva lekar. När barn rör på sig utvecklar de sina motoriska färdigheter, vilket samtidigt utvecklar barnens hälsa, välbefinnande och funktionsförmåga. Goda motoriska färdigheter och fysisk aktivitet förbättrar barnets förutsättningar att lära sig, ger upplevelser av framgång och skyddar mot social utslagning. En aktiv eller passiv livsstil etableras förvånansvärt tidigt, redan i tre års ålder. Därför bör man ingripa i rutiner som gör barns vardag mer passiv i ett så tidigt skede som möjligt, och personalen inom småbarnspedagogiken har en viktig roll i detta.



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Förord.....	3
Programmet Småbarnspedagogiken i rörelse.....	5
Att bygga upp en verksamhetskultur som är positiv gentemot fysisk aktivitet.....	6
Grunderna för planen för småbarnspedagogik och rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren som grund för verksamhetskulturen.....	7
Bedömning av nuläget för småbarnspedagogiken.....	8
Den fysiskt aktiva verksamhetsmiljöns nivåer i kommunen .....	9
Handböckernas koppling till varandra.....	10
<b>1 Fart piggar upp - minst tre timmar fysisk aktivitet varje dag .....</b>	<b>11</b>
<b>2 Mot en rörlig livsstil - familjen en viktig förebild.....</b>	<b>19</b>
<b>3 Lyssna - ge barnen möjlighet att påverka .....</b>	<b>27</b>
<b>4 Övning ger färdighet - mångsidighet till heders.....</b>	<b>35</b>
<b>5 Miljön utmanar och underhåller - drömmar besannas utomhus.....</b>	<b>43</b>
<b>6 Redskap och leksaker - uppmuntra till att pröva.....</b>	<b>49</b>
<b>7 Organiserad fysisk aktivitet - lyckan att få uppleva framgång .....</b>	<b>55</b>
<b>8 Fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken - varje barns rättighet .....</b>	<b>63</b>
<b>9 Barnens bästa angår alla - samarbete på alla nivåer.....</b>	<b>73</b>
Förteckning över modeller.....	80



# Programmet Småbarnspedagogiken i rörelse

Programmet Småbarnspedagogiken i rörelse har som mål att ge varje barn möjlighet att uppleva glädjen i att röra på sig och att dagligen få tillräckligt med fysisk aktivitet. När det gäller mängden fysisk aktivitet är målet att småbarnspedagogiken gör det möjligt för barnet att röra på sig minst två timmar per dag. Detta utgör ungefär två tredjedelar av rekommendationerna för fysisk aktivitet. Enligt lagen om småbarnspedagogik har varje barn som omfattas av småbarnspedagogiken rätt till en systematisk, målinriktad och mångsidig motionsfostran. Programmet Småbarnspedagogiken i rörelse baserar sig på lagen om småbarnspedagogik (2018), grunderna för planen för småbarnspedagogik (2018), grunderna för förskoleundervisningens läroplan (2014) och Rekommendationerna för fysisk aktivitet under de första åren (2016). Programmet erbjuder konkreta steg och verktyg för att öka de fysiska aktiviteterna för de anställda och ledningen inom småbarnspedagogiken. Övergången till en mer fysiskt aktiv livsstil sker i samarbete och med små steg i taget. Programmet genomförs utgående från den egna enhetens förutsättningar, enligt ideologin om små steg och med stöd av modellen för kontinuerlig utveckling.

Småbarnspedagogiken i rörelse är en av de idrottspolitiska tyngdpunkterna. Under 2015–2019 hette Småbarnspedagogiken i rörelse Glädje i rörelse. Programmet Småbarnspedagogiken i rörelse överfördes till programmet Skolan i rörelse i augusti 2017. Undervisnings- och kulturministeriet och Utbildningsstyrelsen ansvarar för den strategiska ledningen av programmet Småbarnspedagogiken i rörelse. Programmet administreras av forskningscentret LIKES.

Småbarnspedagogiken är en del av det finländska utbildningssystemet. Småbarnspedagogiken, förskoleundervisningen och den grundläggande utbildningen utgör ur barnets synvinkel en viktig utgångspunkt för uppväxten och lärandet som skapar en god grund för ett gott liv.



## Att bygga upp en verksamhetskultur som är positiv gentemot fysisk aktivitet

Utvecklingsarbetet i programmet Småbarnspedagogiken i rörelse startar från enhetens behov och nuläge. Man utgår från ideologin om små steg och börjar snabbt pröva på olika saker. Det långsiktiga målet är en mer fysiskt aktiv verksamhetskultur. De värderingar, attityder, principer och kriterier som utgör grunden för arbetet formar verksamhetskulturen. Det är alltså frågan om fysisk aktivitet och välbefinnande som en del av pedagogiken i vardagen.

**Inom programmet Småbarnspedagogiken i rörelse har utvecklingsarbetet delats in i tre steg:** 1 Bekanta dig • 2 Utveckla • 3 Synliggör



Under steget **BEKANTA DIG** inleds utvecklingsarbetet med små steg. Man uppmuntrar enheterna att motivera och engagera hela arbetsgemenskapen att komma med i utvecklingsarbetet. Som stöd för att ta fram, planera och utvärdera utvecklingsstegen finns blanketten Små steg. Inspiration till utvecklingsarbetet kan man till exempel få från guiden 100 pientä askelta (på finska), som består av de egna små utvecklingsstegen vid enheterna inom småbarnspedagogiken, eller Barnens 60 egna lekar -idéguiden. Under Bekanta dig gör enheterna också en Bedömning av nuläget för småbarnspedagogiken. Verktuget hjälper enheterna inom småbarnspedagogiken att välja sina utvecklingsområden. En enhet som gör utvärderingen en gång per år kan dra fördel av resultaten i årsplanen och följa upp utvecklingen av den egna verksamheten.



Steket **UTVECKLA** baserar sig på de nio huvudpunkterna i Rekommendationerna för fysisk aktivitet under de första åren. Varje enhet väljer på basis av diskussioner och utvärderingen av nuläget sina egna delområden som ska utvecklas bland de nio huvudpunkterna i rekommendationerna. Vid sidan av Rekommendationerna för fysisk aktivitet under de första åren finns det som stöd för utvecklingsarbetet egna handböcker för de anställda inom småbarnspedagogiken, föreståndarna och kommunala aktörer. På webbplatsens idésidor (Ideat, på finska) finns också konkreta tips på fysiska aktiviteter för alla delområden. Under steget Utveckla uppmuntras enheterna att dela med sig av sina idéer och av fungerande rutiner. På webbplatsformen kan man kommentera och förbättra idéerna så att de fungerar bäst för eget bruk.



Under steget **SYNLIGGÖR** ser man tillbaka på utvecklingsarbetet som gjorts och funderar på hur verksamhetskulturen vid den egna enheten förändrats. Enheterna rapporterar på webbplatsformen om de åtgärder som vidtagits och de ändringar som skett vid enheten. De bästa goda modellerna sammanställs till ett stödmaterial som också andra enheter kan använda. Enheterna uppmuntras att göra sitt eget goda arbete synligt för vårdnadshavarna och andra enheter inom småbarnspedagogiken. Utvecklingen och upprätthållandet av den aktiva verksamhetskulturen fortsätter vid enheten även efter steget Synliggör.



**Tips för dokumenteringen**  
Skriv på en lapp vad ni gjorde och vilken dag in lappen i det relevanta kapitlet i den här handboken. Lapparna underlättar senare bedömningsarbetet!

## Grunderna för planen för småbarnspedagogik och Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren som grund för verksamhetskulturen

Den vuxna ansvarar för att göra det möjligt för barnet att röra på sig. Undersökningar har visat att barn under skolåldern inte rör på sig tillräckligt. En fysiskt aktiv livsstil börjar utvecklas redan under den tidiga barndomen och en rörlig barndom ger goda förutsättningar för ett fysiskt aktivt liv som vuxen.

Den kommande livsstilen – med eller utan fysisk aktivitet – stakas ut förvänsbart tidigt, redan när barnet är tre år. Av den anledningen är det viktigt att vi av hälsomässiga skäl upptäcker de barn som rör på sig för lite och så tidigt som möjligt påverkar de rutiner som passiverar deras vardag. Den fysiska aktiviteten främjas eller begränsas av alla vuxna som omger barnet och därför har även personalen inom småbarnspedagogiken en stor betydelse i strävan att få barnet att röra på sig mer. Stora förändringar kan åstadkommas med små åtgärder.

### Glädje, lek och gemensamma aktiviteter

Rekommendationen om fysisk aktivitet under de tidiga åren



**1. Fart piggar upp - minst tre timmar fysisk aktivitet varje dag**

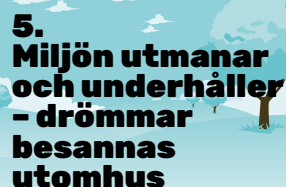
Aktiviteter inspirerar - ständigt stillasittande är tråkigt

**2. Mot en rörlig livsstil - familjen är en viktig förebild**

**3. Lyssna - ge barnen tillfälle att påverka**




**4. Övning ger färdighet - mångsidighet till heders**



**5. Miljön utmanar och underhåller - drömmar besannas utomhus**



**6. Redskap och leksaker - uppmuntra till att pröva**



**7. Organiserad fysisk aktivitet - Lyckan att få uppleva framgång**

**8. Fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken - varje barns rättighet**



**9. Barnens bästa - samarbete på alla nivåer**

(Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter Undervisnings- och kulturministeriet 2016: 21, s. 8.)

## Bedömning av nuläget för småbarnspedagogiken



**Bedömning av nuläget för småbarnspedagogiken är ett verktyg som enheterna som deltar kan använda för att planera, utveckla och utvärdera verksamheten.**

Bedömningsverktyget hjälper enheterna inom småbarnspedagogiken att välja sina utvecklingsområden. Med hjälp av verktyget bedöms Småbarnspedagogiken i rörelse-verksamhetens nuläge i er enhet. När enheten fyllt i bedömningen av nuläget får den ett sammandrag av svaren. Enheter som gör bedömningen en gång per år kan använda resultaten i årsplanen och följa upp utvecklingen av den egna verksamheten.

Bedömning av nuläget för småbarnspedagogiken är indelad i åtta delområden:

1. Genomförandet av verksamheten
2. Att öka fysisk aktivitet och mindra sittandet
3. Personalens delaktighet, kompetens och arbetshälsa
4. Barnets delaktighet
5. Gård och utrymmen
6. Motionsredskap
7. Funktionalitet och motorisk utveckling
8. Samarbete för att främja barnens fysiska aktivitet

### **Så här fungerar det**

Verktyget kan användas avgiftsfritt av registrerade enheter för småbarnspedagogik. Om ni inte ännu registrerat er kan ni göra det med registreringsblanketten. Ni kan kontrollera i sökfunktionen för enheter om er enhet redan registrerats.

Man kan använda verktyget i vilket skede av verksamhetsåret som helst. Den populäraste tidpunkten har varit i mars-april, då man får den största nyttan av bedömningen för planeringen av följande verksamhetsår. Bedömningen av nuläget fylls i separat för varje enhet (inte för varje grupp).

Det rekommenderas att bedömningen av nuläget görs som ett grupparbete vid enheten. Sammanfatta till slut diskussionens resultat till enhetens gemensamma synpunkt. Ni kan använda PDF-blanketten under diskussionen. Spara era svar i den elektroniska enkäten. Inom cirka en månad får ni en visuell sammanfattning av era resultat.

### **Resultaten från den visuella databasen**

Resultaten från bedömningen av nuläget har sammanfattats i den visuella databasen Virveli. I Virveli kan du antingen granska resultaten nationellt eller enligt regionförvaltningsverkens verksamhetsområden. I Virveli finns också kommunsammanställningar från de kommuner som har fått in tillräckligt många svar. Enskilda enheters resultat publiceras inte.

**Ytterligare information:** [liikkuvavarhaiskasvatus.fi/nykytilan-arviointi](https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/nykytilan-arviointi)



## Den fysiskt aktiva verksamhetsmiljöns nivåer i kommunen



Att främja en aktivitetsbaserad verksamhetskultur på kommunnivå. Verksamhetskulturen byggs upp genom samarbete på flera olika nivåer.

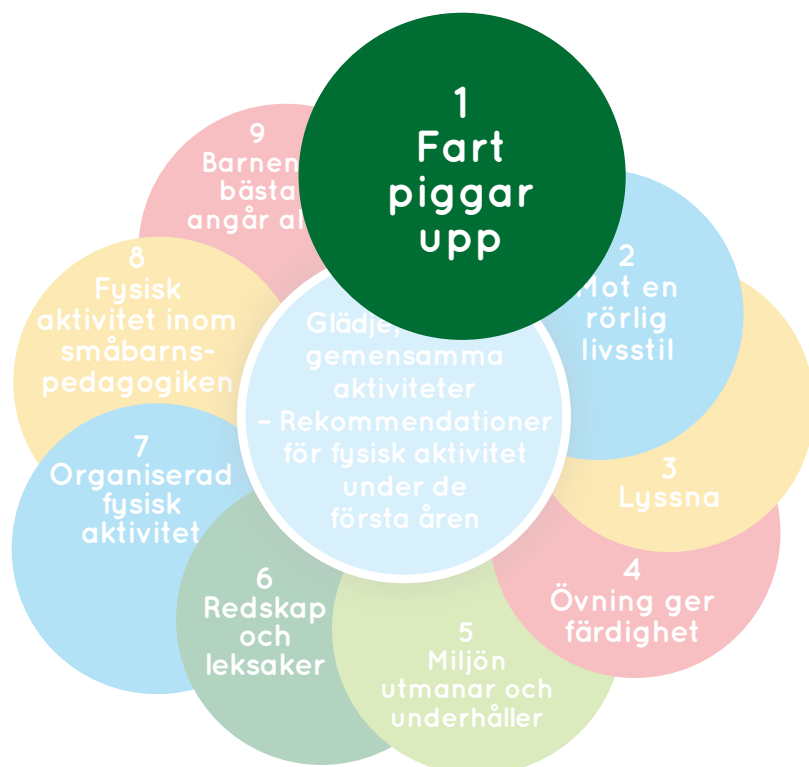




1

## Fart piggas upp

- minst tre timmar  
fysisk aktivitet  
varje dag



## Fart piggar upp - minst tre timmar fysisk aktivitet varje dag

*"Barn har behov av och rätt till fysisk aktivitet varje dag. Barnens dagliga fysiska aktivitet – minst tre timmar om dagen – ska enligt rekommendationen bestå av mångsidig rörelse av varierande intensitet: lätt motion och rask utevistelse samt mycket fartfylld fysisk aktivitet. Barn ska också ha möjlighet att koppla av och lugna sig. Daglig fysisk aktivitet är lika viktig för barnen som tillräcklig sömn och hälsosam kost.*

*Aktiviteter inspirerar – för mycket sittande är tråkigt. För barn är det naturligt att röra på sig, leka och syssla med olika saker. Som mest aktiva är barn när de leker med andra barn. Barn lär sig genom att göra saker själva: utforska, pröva, försöka och göra misstag. Därför är det inte naturligt för dem att sitta stilla långa stunder. Barn ska helst inte sitta stilla i mer än en timme och även under kortare stunder av stillasittande behövs pauser." (Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter Undervisnings- och kulturministeriet 2016: 21.)*

### Hur kan vi uppnå målen?



#### Personalen inom småbarnspedagogiken

- Se till att barnen är aktiva utomhus varje dag.
- Undvik program som kräver att barnen sitter stilla långa stunder.
- Lär barnen regellekar med mycket rörelse – åtminstone utomhus.
- Beakta särskilt de fysiskt inaktiva barnen och uppmuntra dem att delta i fysiskt aktiva lekar.

*(Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter. Undervisnings- och kulturministeriet 2016: 21, s. 15)*

### INLEDANDE FRÅGOR

- Får barnen öva på och lära sig nya saker genom tillräckligt många upprepningar?
- Hur kan jag observera hur mycket ett enskilt barn rör på sig?
- Hur kan jag observera hur mycket ett enskilt barn sitter stilla? Hur ingriper jag i det?
- Hur kan jag ta till vara ett passivt barns intressen för att motivera hen att röra på sig mera?
- Hur mycket ledd fysisk aktivitet ordnar jag varje vecka?
- Hur gör jag det möjligt för barnen att självständigt röra på sig inomhus och utomhus varje dag?
- Hur syns barnets delaktighet i verksamheten?
- Hur kan jag som vuxen vara med och få barnen att röra på sig?
- Hur kan man sprida ut olika gruppers fysiska aktivitet utomhus och inomhus för att öka möjligheterna till och mängden fysisk aktivitet?
- Hur ofta blir barnen andfådda av fysisk aktivitet?
- Får barnen röra på sig i olika terrängar/miljöer?

Vilken förändring kan du genomföra imorgon/nästa vecka?

---

---

---

---

---

Vilka förändringar kräver en gemensam diskussion med hela teamet/enheten?

---

---

---

---

---



## Verktygslåda

- 1.1 Iakttagelser av barnets aktiviteter utomhus
- 1.2 Inträdesavgift
- 1.3 Hur lyckas tre timmar per dag

EGNA VERKTYG OCH ANTECKNINGAR

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Användbara länkar

Nationella centret för utbildningsutvärdering (NCU) fungerar som en oberoende expertorganisation inom utvärderingen av småbarnspedagogik. Syftet med dokumentet Grunder och rekommendationer för utvärdering av småbarnspedagogikens kvalitet är att stöda anordnare och privata serviceproducenter av småbarnspedagogik i att genomföra självvärderingen som relaterar till kvalitetsledningen på ett systematiskt och målinriktat sätt, samt erbjuda redskap för strukturell och innehållsmässig utvärdering av småbarnspedagogiken. Dokumentet innehåller en forskningsöversikt av småbarnspedagogikens kvalitet består av samt forskningsbaserade indikatorer som beskriver den finländska småbarnspedagogikens kvalitet.

[karvi.fi/sv/smabarnspedagogik](http://karvi.fi/sv/smabarnspedagogik)

## 1.1 IAKTTAGELSER AV BARNETS AKTIVITETER UTOMHUS

I början av hösten iakttas varje barn i gruppen utomhus under en morgon. Barnen delas in mellan de vuxna i gruppen och en vuxen i taget iakttar medan de andra övervakar barnens säkerhet. Iakttagelserna antecknas kort på formuläret. Efter iakttagelserna diskuterar de vuxna sina iakttagelser och tar fasta på viktiga iakttagelser i planeringen av verksamheten. Utgående från iakttagelserna ställer gruppen upp mål för att aktivera barnet utomhus och väljer konkreta åtgärder för att uppnå målet. I samband med enhetens utvärderingsdag utvärderar man hur väl målen uppnåtts.

**Iakttagare:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Barnets namn	Vad gör barnet utomhus?

## 1.2 INTRÄDESAVGIFT



När man är utomhus är det ett bra tillfälle  
att aktivera barnen så att de blir  
svettiga och andfådda

Pröva på att använda pulsen som en "inträdesavgift":

Fundera på fartfyllda rörelser **tillsammans med barnen**,  
t.ex. tafatt- och springlekar, att hoppa och studsa o.s.v.

Rör **ALLTID** på er i början eller slutet av tiden utomhus i minst  
10 minuter så att alla får **UPP PULSEN**.

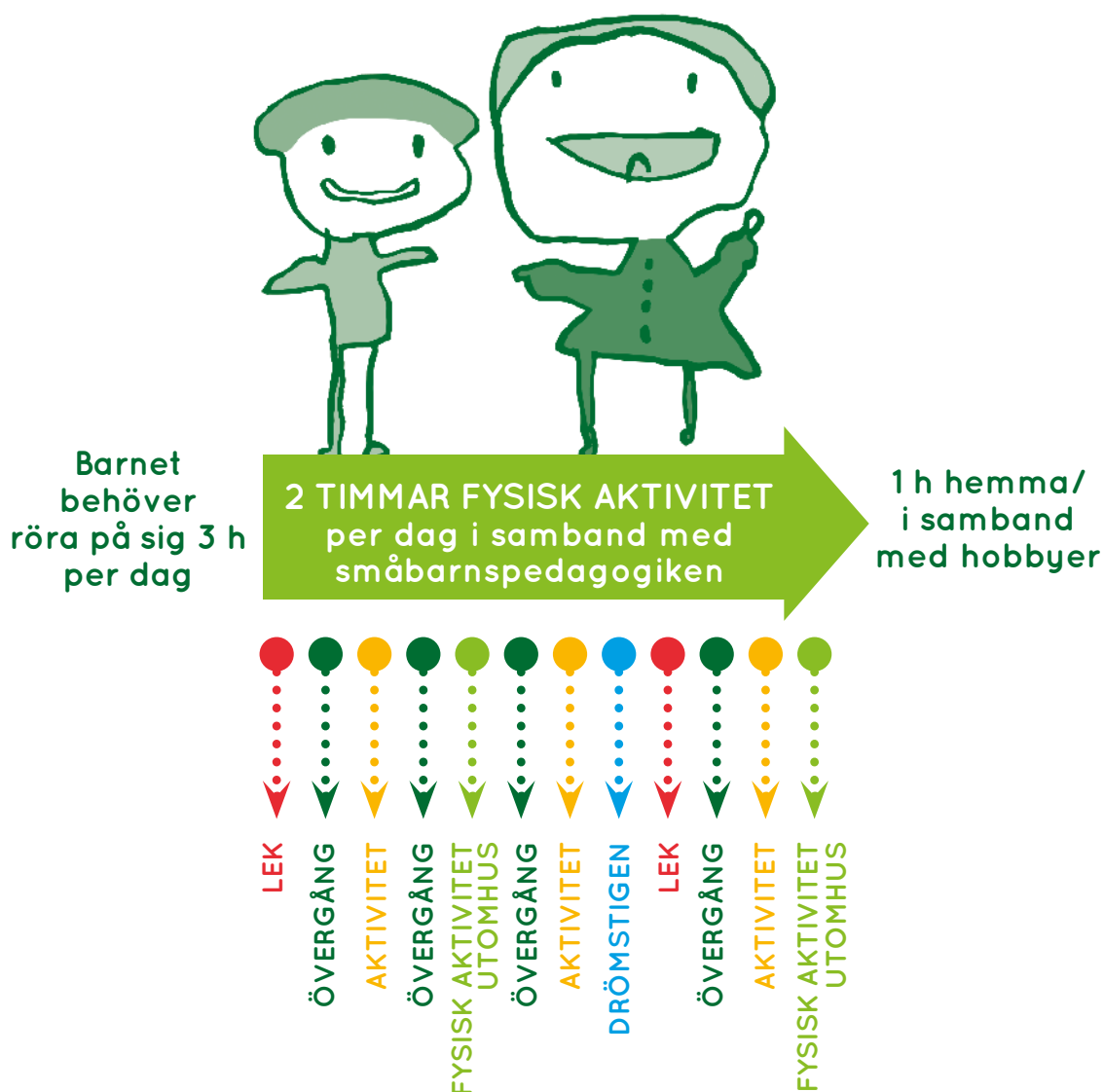
Känn sedan på barnets puls = inträdesavgift.

Glädje i rörelse för alla!





### 1.3 HUR LYCKAS TRE TIMMAR PER DAG?



När det gäller mängden fysisk aktivitet är målet att småbarnspedagogiken gör det möjligt för barnet att röra på sig minst två timmar per dag. Detta utgör ungefär två tredjedelar av rekommendationerna för fysisk aktivitet.

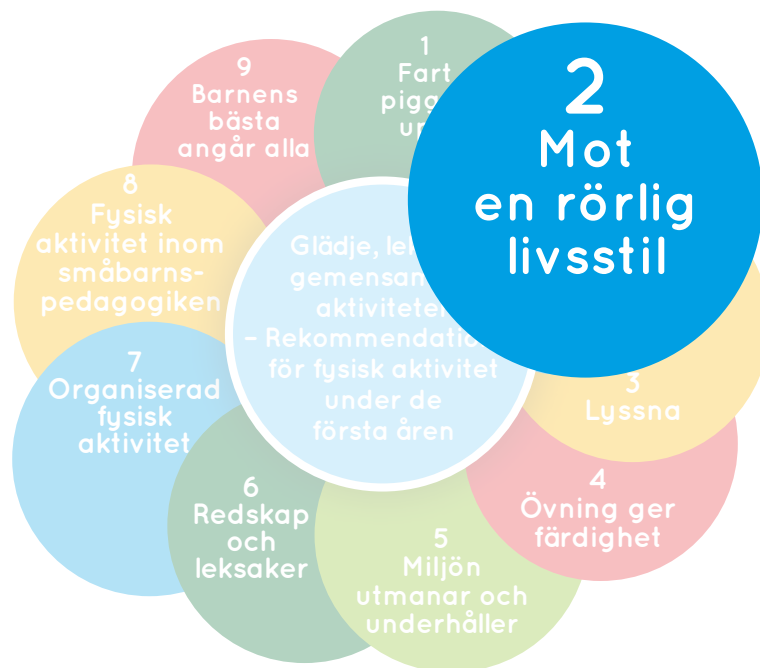




2

## Mot en rörlig livsstil

- familjen  
en viktig förebild



## Mot en rörlig livsstil – familjen en viktig förebild

”När hela familjen motionerar, vistas utomhus och sysslar med olika saker tillsammans lär sig barn att fysisk aktivitet hör till vardagen. En vuxen persons uppmuntran och exempel samt kläder som är anpassade för fysisk aktivitet bidrar till att barnen rör på sig mera.

När vuxna och barn sysslar med olika saker tillsammans lär sig barnen att kommunicera och får en positiv inställning till andra. Barn bildar sig en positiv jaguppfattning när de uppmuntras att pröva på saker själv och får dela den glädje som framgångar ger. Dessa är viktiga steg mot en fysiskt aktiv livsstil som främjar hälsa och välbefinnande.” (Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter Undervisnings- och kulturministeriet 2016: 21.)

### Hur kan vi uppnå målen?



#### Personalen inom småbarnspedagogiken

- Diskutera mängden fysisk aktivitet och rekommendationerna med föräldrarna. Prata om barnens dagliga utevistelse och annan motion samt mängden vila och kost. Diskutera barnens motorik, fysiska aktivitet och motion. Diskutera också den fysiska aktivitetens sociala dimension.
- Ordna gemensamma evenemang för barn och föräldrar: föräldrkvällar, temadagar och -veckor med temat fysisk aktivitet.
- Kom i håg och beakta i verksamheten att småbarnspedagogerna är förebilder för barnen också i frågor med anknytning till fysisk aktivitet. Fäst alltså uppmärksamhet vid hur du uttrycker dig i frågor som berör fysisk aktivitet. Uppmuntrar du eller begränsar du?

(Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter. Undervisnings- och kulturministeriet 2016: 21, s. 17)

### INLEDANDE FRÅGOR

- Diskuterar jag regelbundet barnets fysiska aktivitet med vårdnadshavarna?
- Förutom att diskutera måltider och sömn, berättar jag också om barnets fysiska aktivitet?
- Hur och hur ofta kommunicerar jag med vårdnadshavarna om hur viktigt barnets fysiska aktivitet är?
  - Hur kan jag uppmuntra hela familjen att röra på sig tillsammans?
  - Hur har jag inkluderat barnens vårdnadshavare i att planera och genomföra den fysiska aktiviteten?

Vilken förändring kan du genomföra imorgon/nästa vecka?

---

---

---

---

---

---

Vilka förändringar kräver en gemensam diskussion med hela teamet/enheten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Verktyslåda

- 2.1 Familjens aktivitetspass
- 2.2 Aktivitetsbaserad julfest utomhus
- 2.3 Aktivitetsmaskot
- 2.4 Smarta familjen – Roliga sysslor-uppgiftssida

EGNA VERKTYG OCH ANTECKNINGAR

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Användbara länkar

**SMARTA FAMILJEN** stöder familjers välbefinnande genom att betona en positiv atmosfär och gemensamma aktiviteter. På webbplatsen finns tips och idéer för de vanligaste utmaningarna som barnfamiljer upplever i relation till måltider, fysisk aktivitet och att organisera vardagen. Varje familj är unik och bra, påhittig på sitt eget sätt.

[neuvokasperhe.fi/sv](http://neuvokasperhe.fi/sv)

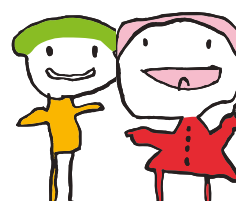
## 2.1 FAMILJENS AKTIVITETSPASS

Med familjeaktivitet avser vi mångsidig och aktiv samvaro med familjen (barn+förälder) hemma eller i olika miljöer under alla årstider. Den fysiska aktiviteten kan vara hushålls- eller gårdsarbete, cykling, skidning, skrinning, skogsutflykter, deltagande i olika slags evenemang eller idrottsaktiviteter. Förutsättningen är att den vuxna och barnet utför aktiviteten tillsammans.

Man kan göra ett kryss i familjens aktivitetspass när familjen rört på sig tillsammans minst en halv timme under dagen. Den mest aktiva i familjen tilldelas ett pris.

Returnera passet senast \_\_\_\_\_.

### Glada rörelsestunder!



V	MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE	LÖR	SÖN
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							



## 2.2 AKTIVITETSBASERAD JULFEST UTOMHUS

På daghemmets gård ordnas en aktivitetsbaserad fest där barnet tillsammans med sina vårdnadshavare och mor- eller farföräldrar får gå runt till olika kontroller.

### 1. GEMENSAM INLEDNING

- Önska alla välkomna och berätta om festens program.
- Alla samlas i en stor ring och sjunger några julsånger tillsammans (Midnatt råder och Bjällerklang med instrument).
- Alla sprider ut sig till kontrollerna.

### 2. TOKTOMTENS JULKLAPPSTORN

- Julklappar som gjorts av stora papplådor. Hur många paket kan du lägga ovanpå varandra utan att tornet rasar?

### 3. TOMTERALLY

- Pulkrally där den vuxna drar barnet i pulka längs en rallybana.

### 4. TOMTEORKESTERN

- Kontroll där man sjunger och spelar julsånger med olika slags instrument.

### 5. JULGUBBENS RENAR HAR FÖRSVUNNIT

- Göm julgubbens tolv renar. Renarna har en reflex runt halsen och barnen använder ficklampor för att hitta renarna.

### 6. JULLEK

- Lek Kimslek med juliga saker (t.ex. julgranspynt, tomteluva, en bild på Julgubben el.dyl.). Göm sakerna under en duk och ta bort en av dem. Vad saknas?

### 7. GEMENSAM AVSLUTNING

- Det bjuds på saft och pepparkakor som barnen bakat.

---

---

---

---

---

---

---

---

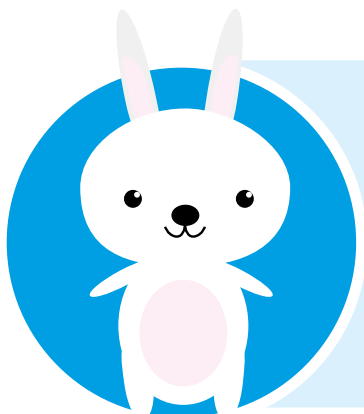
---

---



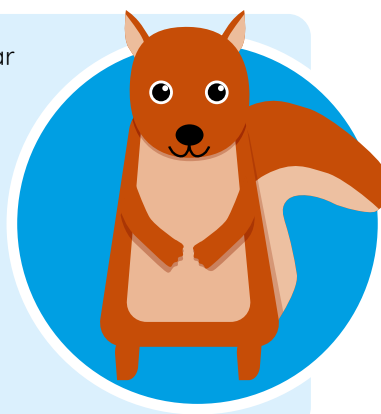
## 2.3 AKTIVITETSMASKOT

Aktivitetmaskotarna uppmuntrar barnen att röra på sig. Våra maskotvänner som specialiserar sig på fysisk aktivitet utomhus och inomhus cirkulerar från grupp till grupp och ger gruppen ett tema för den fysiska aktiviteten under sitt besök.



**Kalle Kanin** som specialiserar sig på utomhusaktiviteter lär barnen stadsorientering och att upptäcka naturen även mitt inne i staden. Kalle Kanin är en fartfylld och uthållig hurtbulle som tycker om olika slags gårdsspel, aktivitetsbanor och fartfyllda motionslekar. Särskilt älskar han långa promenader och orienteringsutflykter, och han tappar inte modet fastän det ibland känns som om vägen är lång. Kalles motto är "Kondisen i topp med skutt och hopp."

**Elin Ekorre** som specialiserar sig på inomhusaktiviteter studerar till gymnastikledare vid Ekorrbergas idrottsinstitut, och hennes favoritgrenar är redskapsgymnastik, akrobatik och olika former av dans. Energiska och smidiga Elin slappnar av och laddar batterierna med yoga. Elin betonar att en god kondition och att röra på sig inte bara handlar om fart och volter, utan en skicklig idrottare kan också stilla sina rörelser och koncentrera sin styrka till övningar som kräver balans. Elins motto är "Mindre fart ger mer balans".



På veckosluten får alla barn i tur och ordning ta hem aktivitetmaskoten och en aktivitetskasse som innehåller olika aktivitetskort, kartor och en loggbok. I kassen finns också material för vårdnadshavarna: nyttiga tips och information om betydelsen av fysisk aktivitet.

### IDÉER OM HURDAN VÅR AKTIVITETSMASKOT OCH -KASSE KUNDE VARA?

---

---

---

---

---

---

neuv<sup>😊</sup>kas  
perhe

Roligt



Namn \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_



Roliga saker att göra tillsammans med pappa eller mamma är...

\_\_\_\_\_

Vi skrattar tillsammans när...

\_\_\_\_\_

Jag vet att mamma eller pappa är glad när...

\_\_\_\_\_

Jag blir glad när...

\_\_\_\_\_

Jag tycker om att...

\_\_\_\_\_

Roliga saker vår familj gör tillsammans





3

## Lyssna

- ge barnen  
möjlighet  
att påverka



## Lyssna – ge barnen möjlighet att påverka

*”Barn är nyfika och aktiva. Barn använder i allmänhet alla sina sinnen och sin fantasi till att bekanta sig med, utforska, pröva och komma underfund med sina möjligheter att röra på sig. Fysisk aktivitet och lek med andra är typiska sätt för barn att vara och lära.*

*Barn har åsikter, önskemål och lust att delta i beslut och planer som gäller dem själva. Barnens delaktighet i lek, fysisk aktivitet och vardagssysslor kan utökas genom att lyssna på och ta deras åsikter i beaktande.” (Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter Undervisnings- och kulturministeriet 2016: 21.)*

### Hur kan vi uppnå målen?



#### **Personalen inom småbarnspedagogiken**

- Beakta och lyssna på alla barn likvärdigt.
- Ge utrymme för barnens egna tankar. Inred och forma omgivningen tillsammans med barnen. Låt barnen få ta hand om vissa sysslor, eftersom barn ofta rör sig mest aktivt när omgivningen inte är helt färdigställd.
- Tacka barnen för deras åsikter och aktiva vilja att påverka.

*(Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter. Undervisnings- och kulturministeriet 2016: 21, s. 18)*

## INLEDANDE FRÅGOR

- Hur syns barnets delaktighet i verksamheten?
- Hur beaktas barnens intressen i den fysiska aktiviteten?
- Hur tar man tag i barnens initiativ till fysiska aktiviteter?
- Hur kunde barnets delaktighet förverkligas i planeringen av egna/nya idrottsredskap?
- I hurdana situationer får barnen använda idrottsredskap självständigt?
- Hur låter man barnen påverka planeringen och genomförandet av den fysiska fostran?
- Blir alla barn hörda?

Vilken förändring kan du genomföra imorgon/nästa vecka?

---

---

---

---

---

Vilka förändringar kräver en gemensam diskussion med hela teamet/enheten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Verktyslåda

- 3.1 Intervju med barnet
- 3.2 Barnens parlament
- 3.3 Kroppsbildskort med barnen
- 3.4 Tankekarta med barnen

EGNA VERKTYG OCH ANTECKNINGAR

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Användbara länkar

På **UTBILDNINGSSTYRELSENS WEBBPLATS** finns stödmaterial för pedagogisk dokumentation och för att genomföra barnets delaktighet.

<https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/smabarnspedagogik/stod-arbetet-inom-smabarnspedagogiken>

Utbildningsstyrelsens modellblankett **BARNETS PLAN FÖR SMÅBARNSPEDAGOGIK** och anvisningar för samtal om barnets plan för småbarnspedagogik. (Förutom de dagliga diskussionerna är det också viktigt att ta upp den fysiska aktiviteten i planen för småbarnspedagogiken.)

<https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/barnets-plan-smabarnspedagogik-modellblankett-och-anvisningar>

### 3.1 INTERVJU MED BARNET

Barnen kan intervjuas genom samtal i små grupper, den vuxna skriver ner svaren anonymt. Som stöd för intervjun kan man t.ex. använda bilder från Papunet. Alla barn kan fylla i smiley-blanketten.

Var får du springa/hoppa/klättra inomhus på dagis?

Var skulle du vilja springa/hoppa/klättra inomhus?

Hur ser dina drömmars lekplats inomhus ut?

Var får du springa/hoppa/klättra utomhus?

Var skulle du vilja springa/hoppa/klättra utomhus?

Hur ser dina drömmars dagisgård ut? Vad finns där?

Tycker du att vi är ute tillräckligt? Skulle du vilja vara ute mera?

Vad gör/leker du på dagis som gör dig andfådd och lite svettig?

Vilka redskap skulle du vilja ha på dagis?  
(Man kan t.ex. se på bilder av idrottsredskap.)

#### FÄRGLÄGG 1-3 SMILEYS.

Jag får röra på mig så mycket jag vill inomhus



Jag får röra på mig så mycket jag vill utomhus



Dagisets idrottsredskap



## 3.2 BARNENS PARLAMENT

Ordna **Barnens parlament** där man behandlar ärenden som har att göra med fysisk aktivitet. I parlamentet får barnen själva rösta på vilka olika grenar de skulle vilja testa på på dagis och vilka redskap de vill att man införskaffar till dagis. Målet är att öka barnens delaktighet samt möjligheter att påverka och bli hörda.

### Genomförande

Diskutera med barnen i gruppen hurdan fysisk aktivitet och vilka idrottsgrenar de tycker om och vilken slags fysisk aktivitet de skulle vilja testa på dagis. Fundera också tillsammans vilka olika redskap de skulle vilja att man införskaffar till dagis. Av gruppens önskemål sammanställs en TOPP 3-lista på både idrottsgrenar och idrottsredskap. Bilder på dem skrivs ut på papper inför Parlamentet.

### Val av representanter

Dagen före Parlamentet samlas hålls ett val för att välja representanterna för varje grupp. Diskutera med barnen vilka uppgifter som gruppens representant ska utföra. Alla som vill får bli kandidater. Före valet hålls också en valdiskussion där varje kandidat får berätta varför det lönar sig att rösta på hen, varför fysisk aktivitet är viktigt och vad som är hens favoritgren.

Varje kandidat har ett ämbar med hens foto. Alla barn i gruppen får en röstpärla som de lägger i ämbaret för den kandidat de väljer. De som fått flest röster väljs till Parlamentet. Inför Parlamentet ska man skriva ut bildkort åt varje representant på de grenar och redskap som man kommit överens om tillsammans.

### Parlamentet

För Barnens parlament byggs en sessionssal. Barnen får sitta vid bord som placerats i en halvcirkel med en plats för varje representant. Mitt emot halvcirkeln står ordförandens bord, och bakom det står en lång bänk som fungerar som röstningsplats. På röstningsplatsen har man samlat varje gruppens önskemål beträffande idrottsgrenar och -redskap.

Varje grupp har en representant i Parlamentet. Representanterna får en namnlapp på bröstet före tillställningen börjar. Dessutom deltar en vuxen från varje grupp.

Evenemanget inleds med ordförandens anförande där hen presenterar evenemanget. Under den första omgången röstar man om idrottsgrenar, och under den andra om idrottsredskap. Varje barn får rösta två gånger: två olika grenar och redskap. Röstningen sker genom att lägga en pärla i de ämbar som representanten vill rösta på. Bakom varje ämbar finns en tydlig bild på det som man röstar på. När representanten är klar ska hen trycka på knappen på en maskin som gör ett pip. Under röstningen får barnet alltid hjälp av en valobservatör som berättar vad man ska göra.

Före röstningen får varje representant ordet för att berätta för de andra vilka grenar man röstat vidare i den egna gruppen. Efter diskussionen röstar representanterna i tur och ordning, och efter omgången börjar rösträknaren och valobservatören räkna rösterna. Under rösträkningen kan representanterna inleda diskussionen för följande omgång.

I slutet av evenemanget diskuteras valresultaten. Röstetalet anges för vare bild och valets vinnare utlyses. I stället för en vinnare betonas topp tre. Som avslutning tackar ordföranden representanterna och avslutar Barnens parlament.

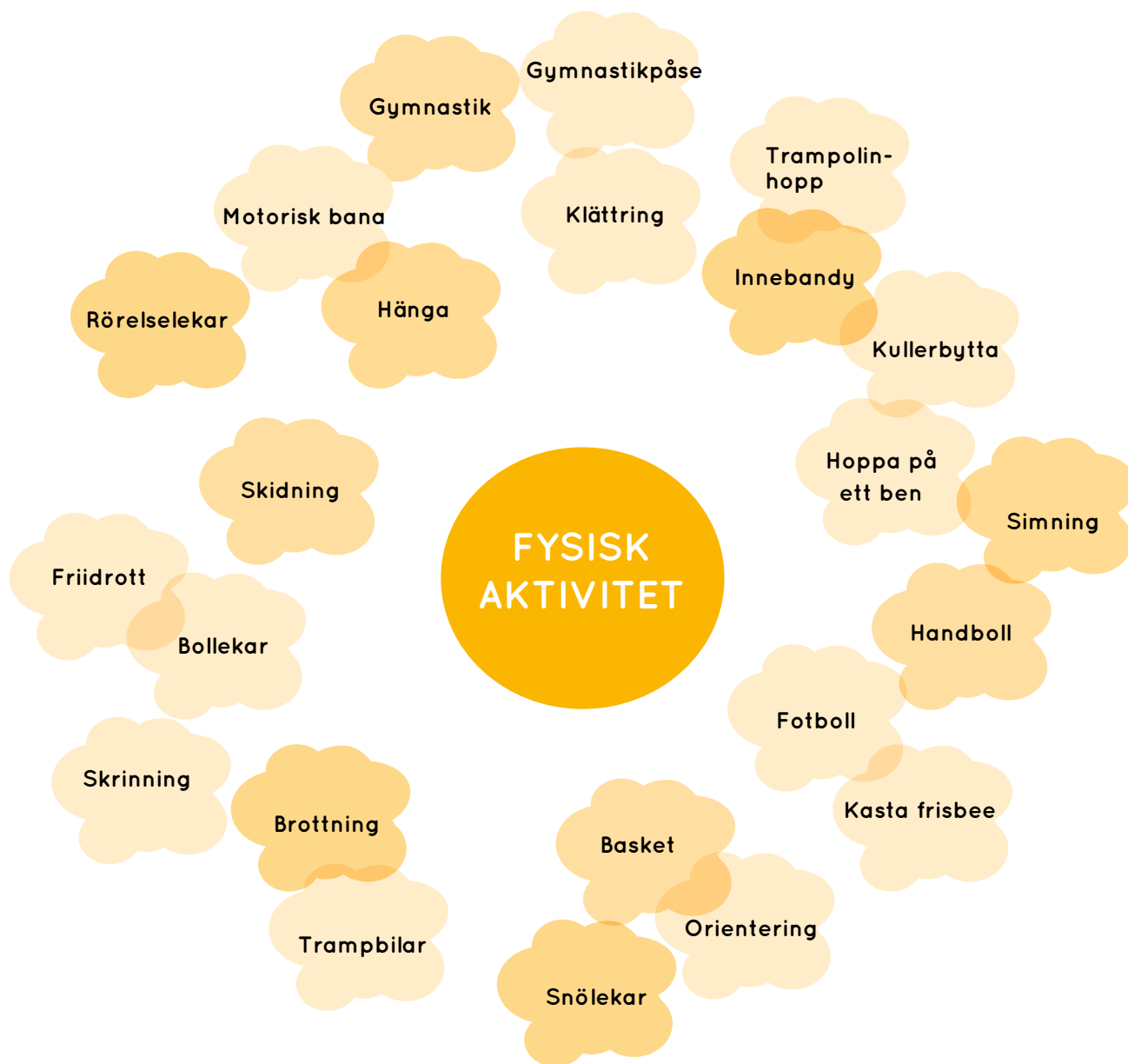
### Resurser och att beakta:

- Tillsammans med representanterna deltar en vuxen från gruppen i sessionen, vilket bör beaktas i dagordningen
- Man ska kolla med vårdnadshavarna att alla barn har rätt att rösta. Se till att alla ändå får en möjlighet att uttrycka sin åsikt.





### 3.4 TANKEKARTA MED BARNEN



#### TANKEKARTA MED BARNEN

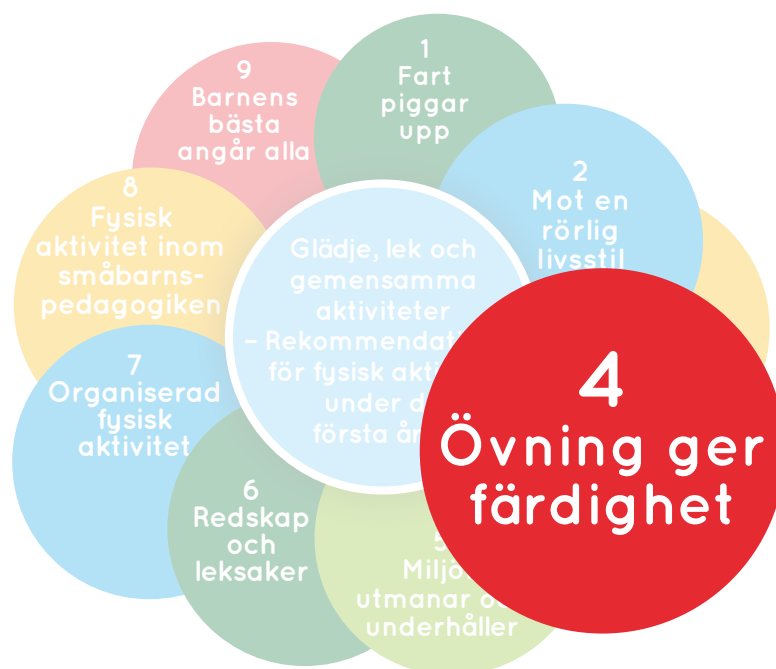
- Prata med barnen om fysisk aktivitet och om att röra på sig: Vad allt ingår i dessa?
- Barnen kastar fram idéer och den vuxna antecknar.
- Hur har vi vrört på oss och vilken slags fysisk aktivitet önskar barnen?
- Rita en tankekarta (mind map) av barnens tankar. Man kan också skriva ner de vuxnas idéer.
- Färglägg aktiviteterna anefter att ni gjort dem. Samtidigt är det lätt att hålla koll på vad ni inte ännu gjort.
- Tankekartan hänger på väggen där också vårdnadshavarna kan se den.

4

# Övning ger färdighet

- mångsidighet  
till heders





## Övning ger färdighet – mångsidighet till heders

”Barn har rätt att röra på sig, pröva sig fram och testa sina egna fysiska gränser. Fysiskt aktiv lek är motion för barn. Det räcker när barnen får öva sina grundläggande motoriska färdigheter dagligen. Färdigheterna utvecklas på ett mångsidigt sätt när barnen får leka tillsammans med andra barn i olika miljöer under alla årstider.

Överdriven strävan efter säkerhet borde inte få hindra barnens lärande. Det är viktigt att undvika onödiga förbud. Barn njuter av att utveckla nya färdigheter, så det är en god idé att reservera tid och utrymme för övning. Barn som har svårigheter med fysisk aktivitet har rätt att få stöd och hjälp.” (Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter Undervisnings- och kulturministeriet 2016: 21.)

### Hur kan vi uppnå målen?



#### Personalen inom småbarnspedagogiken

- Uppmuntra barnen att pröva, inspirera dem att förundra sig och ge stöd vid behov.
- Lär barnen nya färdigheter, lekar och spel som är lämpliga för deras ålders- och utvecklingsnivå
  - inomhus och utomhus, under alla årstider.
- Gläd dig åt framgångar tillsammans med barnen. Kontrollera dina ordval: se till att du uttrycker dig på ett sätt som inspirerar till fysisk aktivitet och stöder lärande.
- Skapa situationer där barnen kan inspirera och lära sig av varandra.
- Om du upptäcker att ett barn har svårigheter med att lära sig motoriska färdigheter, för saken på tal med barnets föräldrar.

(Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter. Undervisnings- och kulturministeriet 2016: 21, s. 22)

## INLEDANDE FRÅGOR

- Hur ger jag barnen möjligheten att självständigt röra på sig?
- Hur syns den fysiska aktivitetens mångsidighet i verksamheten?
- Hur kan jag observera kvaliteten på barnets fysiska aktivitet?
- Hur observerar jag hur barnets motoriska färdigheter utvecklas?
- Hur väl hinner jag observera barnen samtidigt som jag leder en aktivitet?  
Vore det bra om en annan anställd fungerade som observatör ibland?
- Hur och i vilka situationer uppmuntrar jag barnet till självständig aktivitet?
- Vilken typ av ledd fysisk aktivitet ordnar jag för barnen?
- Hur syns barnens delaktighet i verksamheten?
- Hur beaktas barnens egna intressen i den fysiska aktiviteten?
- Vet jag tillräckligt om familjernas aktivitetsvanor, hur barnet rör på sig på fritiden?
- Känns det som om jag behöver utbildning om barns fysiska aktivitet?  
Vilken slags utbildning?
- Innehåller vår lektavla också fysiska lekar/en möjlighet att leka med idrottsredskap?

Vilken förändring kan du genomföra imorgon/nästa vecka?

---

---

---

---

---

---

Vilka förändringar kräver en gemensam diskussion med hela teamet/enheten?

---

---

---

---

---

---



## 4.1 GRUNDLÄGGANDE MOTORISKA FÄRDIGHETER OCH OBSERVATIONSMOTORISKA FÄRDIGHETER

Med grundläggande motoriska färdigheter avses färdigheter som är nödvändiga för att människan ska klara sig självständigt, d.v.s. balans-, rörelse- och redskapshanteringsfärdigheter och kombinationer av dessa, t.ex. att balansera, gå, springa, kasta och fånga. Den tidiga barndomen (åldern 3 till 7) är den känsligaste tiden för att tillägna sig grundläggande motoriska färdigheter. Barnet borde behärska dessa färdigheter före hen börjar skolan.

De grundläggande motoriska färdigheterna utvecklas som en del av människans övergripande motoriska utveckling och utgör grunden för fysisk aktivitet. Motorisk kompetens, alltså att behärska de grundläggande färdigheterna väl, utvecklas i och med fysisk aktivitet. Det har konstaterats att den motoriska kompetensen även ökar mängden fysisk aktivitet senare i livet. Utvecklingen av de motoriska färdigheterna sker alltid i en viss miljö. Omgivningens mångsidighet och i synnerhet de tillgängliga redskapen har en stor betydelse för dessa färdigheters utveckling. Färdigheterna utvecklas i individuell takt. Därför är det viktigt att observera och följa med om färdigheterna utvecklas vidare. En betydande fördröjning i utvecklingen kan vara ett tecken på motoriska utmaningar.

### Grundläggande motoriska färdigheter

Balansfärdigheter	Rörelsefärdigheter	Hanteringsfärdigheter
Vända om	Gå	Kasta
Sträcka	Springa	Ta fast
Böja	Ta sats	Sparka
Svänga om	Ta ett språng	Fånga
Svaja	Hoppa	Slå till
Rulla	Skutta	Slå i luften
Stanna upp	Glida	Studs
Väja	Kliva	Vältra
Balansera	Klättra	Spark i luften
Gå ner	Enbenshopp	Ta i besittning
Stiga upp		Transportera
Vika		Skuffa
Räta ut		Dra
Kröka		Knuffa
		Rulla

(Gallahue, D. L. & Donnelly, F. C. 2003. *Developmental Physical Education for All Children*. 4:e upplagan.)





## 4.2 KULLERBYTTA PÅ OLIKA SÄTT

### Kullerbytta på den vuxnas fötter

- Den vuxna sitter med benen utsträckta framför sig, barnet hukar framför den vuxnas fötter.
- Barnet trycker hjässan mot den vuxnas vrister och trycker samtidigt hakan mot bröstet.
- Den vuxna tar tag i barnets höft och styr barnet i en kullerbytta på den vuxnas ben.

---

### Famn-kullerbytta

- Den vuxna sitter med benen ihop och utsträckta framför sig och barnet står bakom den vuxnas rygg.
- Barnet lägger sig över den vuxnas högra skuldra med magen mot axeln eller den vuxna lyfter det lilla barnet på sin högra skuldra.
- Barnet slappnar av armarna och sänker ner dem i den vuxnas famn.
- Den vuxna stöder barnet med den vänstra handen på barnets nacke så att barnets rygg är rund, och med högra handen stöder hen barnets höft så att hen kan bromsa rörelsen.
- Barnet rullar över och landar på rygg på den vuxnas ben.

---

### Kullerbytta från en bänk

- I startpositionen är barnet knä-sittande på bänken och placerar händerna mot mattan framför bänken.
- Den vuxna stöder barnets nacke och höft och barnet trycker hakan mot halsgropen.
- Barnet lyfter på rumpan och tar sats med benen.
- Den vuxna hjälper genom att stöda barnets nacke och lyfta hans höft så att barnet snurrar runt med rund rygg och landar på mattan sittande eller på huk.
- Vid ändan av bänken kan man placera en bild upp och ner som barnet kikar på i startpositionen.

---

### Kullerbytta framåt

- Hukande startposition på de främre trampdynorna, händerna mot mattan framför kroppen.
- Ta sats med fötterna och lyft rumpan, tryck hjässan mot mattan och hakan mot bröstet så att ryggen blir rund.
- Titta mot den egna naveln.
- Det är lättare att lära sig den här färdigheten om man först prövar på kullerbytta i nerförsbacke, t.ex. en kil under en madrass.
- Vid behov stöder den vuxna nacken och ger fart genom att skuffa på rumpan.
- Barnet slår runt och sträcker till slut ut händerna vågrät framför kroppen så att kullerbyttan går från hukande ställning till hukande ställning utan att hjälpa med händerna. På det sättet kan man göra flera kullerbyttor i rad.

## 4.3 DRÖMSTIGENS SKICKLIGHETSBA NA OCH FÄRGDYKNING

### SKICKLIGHETSBA NA

Barnen får själva hitta på en bana eller ett sätt att förflytta sig till vilostunden. Som redskap kan man till exempel använda hopprep, ärtpåsar, former på golvet eller bilder.

När	Vad	Varför	Hur	Utvärdering
V. 16	Rulla	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kroppshantering på olika nivåer</li><li>• Hantering av bälten</li></ul>	Rullbana	Kräver en vuxens handledning för att uppnå rätt rörelse
V. 17	Förflytta sig på golvet	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kroppshantering</li><li>• Koncentration</li></ul>	Röra sig som olika djur: <ul style="list-style-type: none"><li>• orm,</li><li>• kräfta,</li><li>• björn...</li></ul> Bilder som hjälp	
V. 18	Hopp	<ul style="list-style-type: none"><li>• Smidighet</li><li>• Grundläggande färdighet</li><li>• Rytm</li></ul>	Röra en ballong med olika kroppsdelar på olika höjd	
V. 19	Gå med förbundna ögon	<ul style="list-style-type: none"><li>• Koncentration</li><li>• Lugna ner sig</li><li>• Grundläggande färdighet</li></ul>	Gå med förbundna ögon: <ul style="list-style-type: none"><li>• följa ett snöre</li><li>• ledd av en vuxen</li><li>• blindbockscarfar</li></ul>	

### FÄRGDYKNING

Ett evenemang för hela daghemmet som ordnas i gymnastiksalen som varje grupp besöker i tur och ordning.

- 1) **Kryp:** genom en färggrann tunnel.
- 2) **Kika** genom färggranna scarfar: ser du hur världen förändras?
- 3) **Färggrann fallskärm:** lekfallskärm och många färggranna bollar, barnen i fallskärmens kanter
- 4) **Måla** världens längsta mask: ett gemensamt konstverk där barnen målar bollar i olika färger som utgör larvens kropp och ritar fötter.
- 5) **Dykning i grått:** en rutschkana som gjorts av en bänk och en ribbstol längs vilken du kan glida ner i en grå hög av strimlat tidningspapper. En vuxen kastar strimlat papper på barnen.
- 6) **Slappna av:** välj din favoritfärg, ligg på mage, en kompis "målar" dig i din favoritfärg med penslar.
- 7) **Ät färggrant:** kalasa på färgglada grönsaker. Gul ananas, röd paprika, grön paprika, gul paprika, orange mandarin, grön vindruva.



5

Miljön  
utmanar och  
underhåller

- drömmar besannas  
utomhus



## Miljön utmanar och underhåller – drömmar besannas utomhus

*”Barn ser hela sin omgivning och miljö som en intressant plats för fysisk aktivitet, både inomhus och utomhus. De vuxna avgör om barnen får använda de möjligheter som omgivningen har att erbjuda till att utforska, pröva och hitta olika sätt att röra sig, styra sin kropp och uttrycka sig. Barn gillar att forma sin omgivning enligt sina fysiskt aktiva lekar. Speciellt trevligt är det att forma omgivningen när barnen leker tillsammans. De vuxnas uppgift är att leta fram och skapa miljöer som lockar till fysisk aktivitet och där mångsidig aktivitet är tillåten. Naturliga omgivningar är alltid omtyckta bland barnen, med de hittar lekplatser också i byggda stadsmiljöer.” (Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter Undervisnings- och kulturministeriet 2016: 21.)*

### Hur kan vi uppnå målen?



#### Småbarnspedagogerna:

Se till att alla barn på ett likvärdigt sätt får pröva olika fysiska aktiviteter. Håll barnens nyfikenhet och entusiasm vid liv. När årstiderna växlar, låt er inspireras av gemensam fysisk aktivitet tillsammans och se miljöns skönhet med barnens ögon: som en enorm möjlighet.

- Erbjud barnen förnimmelser och upplevelser för alla sinnen.
- Ta reda på vilka möjligheter till fysisk aktivitet utomhus det finns på orten och informera också vårdnadshavarna om dessa.
- Dra nytta av naturen och den byggda närmiljön som en plats för lärande.
- Hjälp barn som behöver särskilt stöd att få det stöd de behöver för att delta i verksamheten.

*(Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter. Undervisnings- och kulturministeriet 2016: 21 s. 24)*

## INLEDANDE FRÅGOR

- Hurdana är barnen i min grupp på att röra på sig?
- Hurdana motoriska färdigheter har barnen i min grupp?
- Hur ger jag barnen möjligheten att röra på sig varje dag?
- Hur beaktar jag att barn rör på sig på olika sätt/olika nivåer?
- Vad i min arbetsgemenskap hindrar barn från att röra på sig?
- Hur kunde jag utveckla barnens möjligheter att röra på sig?
- Hur kan vi se till att varje barn upplever glädje i att röra på sig?
- Vilken slags förebild är jag för barnen? När sprang, hoppade, klättrade eller dansade jag senast tillsammans med barnen?
- Hur kan jag se till att alla barn (också de som inte är så intresserade av fysisk aktivitet) rör på sig tillräckligt?

Vilken förändring kan du genomföra imorgon/nästa vecka?

---

---

---

---

---

---

Vilka förändringar kräver en gemensam diskussion med hela teamet/enheten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 5.1 TREVLIG UTEVISTELSE UR BARNETS PERSPEKTIV

- alla har en kompis eller åtminstone något att göra (kompisar också från andra grupper, man kan komma överens om kompisen/kompisarna redan inomhus)
- möjlighet att få utlopp för sin energi på ett positivt sätt
- tryggt – en vuxen är alltid i närheten och hjälper vid behov
- gemensamma regler och gränser – INGA ONÖDIGA FÖRBUD!
- bra utrustning, det är trevligt att vistas utomhus i lämpliga kläder
- en stimulerande och trygg gård som gör det möjligt för barnen att röra på sig självständigt
- att röra på sig är hälsosamt (ibland är utevistelsen på daghemmet dagens enda utevistelse)
- rekommendationen för fysisk aktivitet uppfylls
- viktig för att ge dagen struktur
- lekro åt alla
- utomhus kan man ha roligt och vara fartfylld inom trygga gränser

### Vad kräver en trevlig utevistelse av de vuxna

- aktivitet, uppmärksamhet, jämnt utspridda på gården (att inte lockas av vuxet sällskap)
- gemensamt ansvar
- följa reglerna
- handledas till lämpliga lekar
- lägga fram leksaker och hitta på lekar som passar årstiden
- beakta omständigheterna (väder, personaltillgång)
- kontrollera gårdens säkerhet på förhand
- fördelning av tiden utomhus (så alla inte är i tamburen och på gården samtidigt)
- känsla för situationen – den som ser situationen ingriper och utreder
- när en i personalen pratar med en vårdnadshavare håller de andra ett ännu mer vaksamt öga på barnen
- listor på barnen under eftermiddagens utevistelse, kryss för dem som åkt hem. Listan ges till den jourhavande om barn från den egna gruppen blir kvar på gården
- de två sista vuxna plockar undan leksakerna, men inte för tidigt, vi uppmuntrar barnen att själv lägga undan sina egna eller oanvända leksaker i förrådet eller så för varje barn en/två leksaker till förrådet när de blir hämtade
- gå inte till de mindre barnens sida för tidigt, utan hitta på något för barnen att göra så att de inte blir frustrerade, eller om situationen tillåter går de mindre barnen till de stora barnens gård
- något roligt under den sista halvtimmen – t.ex. ficklampor på hösten

## 5.2 SKOGSMULLEUTFLYKTENS STRUKTUR



### 1. Inledande cirkel

- Sjung gruppens egen sång (t.ex. Skogsmullesången).
- Beakta varje barn och vuxen.
- Hälsa och räkna alla som kommer med på utflykten. Om man vill kan ledaren här använda Skogsmulle-figuren.

### 2. Färden till skogen

- Färden till skogen görs längs samma trygga och bekanta väg. Beroende på barnens färdigheter, antalet vuxna och hur trygg vägen är förflyttar man sig i ett led, hand i hand, i fri formation o.s.v.
- Skogsplatsen ska vara så nära som möjligt så att det är lätt att gå dit och man har tillräckligt med tid och krafter kvar för att vara i skogen.
- Man kan namnge etapper under vägen, t.ex. Tvillingbjörken och Ekorrtträdet. Man kan färdas längs vägen mellan etapperna på olika sätt. Om vägen är trygg och barnen är vana vid den kan man springa till etapperna.
- När man kommer till platsen i skogen öppnas Skogsporten t.ex. med en ramsa.

### 3. Ryggsäcksplatsen

- På skogsplatsen har man valt en viss ryggsäcksplats dit barnen och de vuxna för sina ryggsäckar.
- Ryggsäckplatsen kan t.ex. markeras med Skogsmulle-märket.

### 4. Skogsplatsens gränser

- Skogsplatsen ska vara trygg.
- På den första utflykten fastställs skogsplatsens gränser. Under andra utflykter påminner man om gränserna vid behov. När man fastställer gränserna drar man nytta av naturens former, t.ex. stenar, fallna träd o.s.v.

### 5. På skogsplatsen

- Matstunden är en del av varje utflykt. Ledarna väljer en lämplig stund för sin grupp att äta mellanmålet. Det lönar sig att äta matsäcken på samma ställe under varje utflykt.
- Ledaren har en plan som upprepar samma sånger, ramsor, lekar och sagor. Man lägger märke till naturens under och funderar på dem tillsammans. Man ska också reservera tid för fri lek, fysisk aktivitet och samvaro.
- Skogsmulle kan vara med i lekarna och i de ledda aktiviteterna.

### 6. Hemfärd från skogen

- Ledaren samlar barnen vid ryggsäcksplatsen.
- Alla tar ryggsäcken på ryggen, kontrollerar skogsplatsen och säger farväl till skogen.
- Stäng Skogsporten.
- Gå tillbaka längs samma väg och följ bekanta rutiner.

### 7. Avslutande cirkel

- I cirkeln kontrollerar man att alla kommit tillbaka från utflykten.
- Avsluta utflykten med en bekant sång, ramsa eller lek.
- Om Skogsmulle varit med säger man farväl till den.
- Den avslutande cirkeln kan också göras på skogsplatsen.

**Idé från pilotdagem:** Variera utflyktens tema, t.ex. Pelle Svanslös utflykt, Mumintrollens skogsäventyr







6

## Redskap och leksaker

- uppmuntra  
till att pröva



## Redskap och leksaker - uppmuntra till att pröva

*"Barn fascinerar av redskap och leksaker. Olika motionsredskap, möbler, prylar och återanvänt material uppmuntrar till fysisk aktivitet och gör samtidigt barnens kroppsliga erfarenheter och upplevelser mer mångsidiga. Barn ska helst ha fri tillgång till redskap som uppmuntrar till fysiskt aktiva lekar och spel. Barn som behöver stöd ska erbjudas redskap som möjliggör och underlättar deras fysiska aktivitet." (Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter Undervisnings- och kulturministeriet 2016: 21.)*

### Hur kan vi uppnå målen?



#### Personalen inom småbarnspedagogiken

- Kom överens med den som ansvarar för utrustningen vid din enhet, bl.a. anskaffning, förnyande och underhåll av redskap. Föreståndaren ska reservera anslag i budgeten för anskaffning av nya redskap. Det är viktigt att redskapen är av olika vikt och storlek. Se till att en del av medlen som reserverats för anskaffningar faktiskt används till att köpa motionsredskap. Låt större och dyrare redskap cirkulera från en enhet till en annan.
- Barnen ska ha tillgång till motionsredskapen på samma sätt som leksakerna. Motionsredskap slits när de används, vilket är fullständigt normalt.
- Observera att redskap som inspirerar till motion inte alltid behöver göra barnens liv lättare. Vissa redskap kan till exempel vara så tunga och stora att det krävs ansträngning och flera barn måste samarbeta för att använda dem.
- Se också till att hjälpmedel finns tillgängliga för barn som behöver stöd när dessa är nödvändiga.

*(Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter. Undervisnings- och kulturministeriet 2016: 21, s. 26)*

## INLEDANDE FRÅGOR

- Har barnen fri tillgång till idrottsredskapen?
- Hurdant är ett tillräckligt mångsidigt utbud av idrottsredskap?  
Är vårt utbud sådant?
- Hur kunde vi dra nytta av återvunnet material för att göra utbudet av idrottsredskap mångsidigare? Kan vi tillsammans med barnen göra ett svärd av tidningspapper eller en svansboll av återvunnet material?
- Hur har barnen tillgång till idrottsredskapen utomhus?
- Finns det något som begränsar användningen av idrottsredskap? Varför?
- Behöver vi alltid redskap för att röra på oss?
- Återanvänder våra grupper/enheter/familjedagvårdare idrottsredskap tillräckligt?

Vilken förändring kan du genomföra imorgon/nästa vecka?

---

---

---

---

---

---

---

---

Vilka förändringar kräver en gemensam diskussion med hela teamet/enheten?

---

---

---

---

---

---

---

---



## 6.1 FORMULÄR FÖR PLANERING AV IDROTTSREDSKAP

Gå och räkna idrottsredskapen i daghemmets förråd, utomhus och i grupptrymmena och anteckna dem i den bifogade tabellen. Fastställ sedan de basredskap som behövs i relation till antalet barn vid enheten. Gör upp en årlig anskaffningsplan.

REDSKAP	Idrottsredskap nu/st.	Antalet redskap som behövs/st. (i relation till antalet barn vid enheten)	Plan för redskap som behövs
Stora bollar			
Små bollar			
Ärtpåsar			
Golvformer			
Mopeder eller bilar som man kan sitta på			
Trampolin			
Madrasser			
Gymnastikbänkar			
Ringar			
Fallskärm			
Innebandyklubbor			
Klubbor			
Hula-hularingar			
Hopprep			
Ballonger			
Cyklar			
Musik att motionera till			
Balansredskap			
Scarf			
Svansbollar			
Klubbor av tidningspapper			
Mål			
Sparkbräde			
Gårdskarta			

## 6.2 SPELAR REDSKAPEN NÅGON ROLL? ÅTERVUNNET MATERIAL SOM IDROTTSREDSKAP

### DAGSTIDNINGAR

- SVANSBOLLAR: tidningspapper inuti en plastpåse (olika storlek, olika färg, man kan lägga bjällror inuti bollarna)
- BOXNING-/KAMPSÄCK: tidningspapper i en sopsäck
- SPJUT, KLUBBOR, HINDER: rulla ihop tidningar (kan göras väderbeständiga med silvertejp)

### TOALET-/HUSHÅLLSPAPPERSRULLAR

- KÄGGLOR: kasta omkull med en boll
- MASKAR: rullarna träs på ett långt snöre, "följ masken"-lek
- MOTIONSLEK: två lag, det ena laget faller omkull rullarna – det andra lyfter upp dem

### MJÖLKBURKAR

- KÄGGLOR: fyll burkarna med sand eller vatten, slut omsorgsfullt (med färgglatt tejp, "dekorationer")
- LEK: fäll omkull med olika kroppsdelar
- TÄRNINGAR: siffertrick o.s.v.

### PAPPLÅDOR

- KORGAR FÖR KAST, MÅL, HINDER: bygg och fäll ett torn
- BILAR: klipp upp botten, fäst däck på sidorna, måla (fäst snören som "axelband", barnet inne i lådan "kör" bilen genom att röra sig på olika sätt)

### PLASTKANISTRAR, TVÄTTMEDELSFLASKOR

- STÖD FÖR HINDER: käppar, tidningsrullar el. dyl. som hinder
- STYRKETYNGDER: fyll med vatten eller sand, bär, lyft o.s.v.
- SAFTKANISTERHANDSKE: klipp bort botten från en saftkanister, man kan spela lyrboll med en kompis, eller fäst en boll i kanistern med ett gummiband så man kan spela ensam

### ÄMBARLOCK/ENGÅNGSTALLRIKAR

- KASTA PRICK: måla eller rita mål för prickkastning på locken eller tallrikarna, t.ex. siffror, ansikten, häng från taket/ett träd med ett snöre el.dyl. eller fäst vid ett snöre med klädnypor eller fäst på väggen
- FRISBEE: discgolfbana på gården (markera målen som man siktar på, t.ex. träd, klätterställning, gungor o.s.v.)

### ÄMBAR

- KASTKORGAR: olika storlek, ställ på marken eller häng upp eller fäst på väggen

### STRUMPBYXOR

- SPINDELVÄV, SMASHBALL, SLÄGG- ELLER SPARKBOLL: trä bollen in i strumpan, knyt fast, görs tånjbar med gummiband

### TUGGUMMIPÅSAR

- "ÄRTPÅSAR": fyll med ärter, ris, sand el.dyl., slut noggrant med silvertejp, runda vassa hörn (bra att kasta inomhus och utomhus)

### BITAR AV PLASTMATTA

- FOT-/HANDAVTRYCK, FORMBITAR I OLIKA STORLEK EL.DYL. MÄRKEN

### KONSERVBURKAR

- Stora är bra att kasta i, små är bra att skramla och fälla, sicksackbanor
- TOMMA BURKAR "KÄGGLOR", FÄLLA TORN: bygg så högt torn/hög vägg som möjligt, fäll antingen med den egna kroppen eller genom att kasta boll



7

## Organiserad fysisk aktivitet

- Lyckan att få  
uppleva  
framgång



## Organiserad fysisk aktivitet – lyckan att få uppleva framgång

”Barn vill lyckas och lära sig nytt. Handledd motion som ordnas i till exempel idrottsföreningar och -klubbar är ett utmärkt sätt att skaffa sig nya färdigheter tillsammans med andra barn och med stöd av trygga vuxnas uppmuntran och handledning. Barnen uppfattar atmosfären särskilt genom den respons de får. Vuxna som leder motion för barn ska lyssna på barnen när de planerar verksamheten, så att alla barn har möjlighet att njuta av aktiviteten, lyckas och lära sig nytt både individuellt och tillsammans med andra.

Bland barn är skillnaderna mellan individer stora och det ska synas i verksamheten. Barn som inte tidigare har motionerat, barn med svagare färdigheter eller barn som behöver stöd för fysiska aktiviteter ska också kunna delta i verksamheten. Barnens kön, familj, kultur, språk, hälsa eller andra likvärdighetsfaktorer får inte inverka på deras möjligheter att delta.” (Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter Undervisnings- och kulturministeriet 2016: 21.)

### Hur kan vi uppnå målen?



#### Personalen inom småbarnspedagogiken

- Ordna mångsidig handledd motion för barnen regelbundet, året om. Organiser verksamheten så att barnen får röra på sig så mycket som möjligt och blir tvungna att vänta på sin tur så litet som möjligt.
- Dra nytta av barnens lärande med kamratstöd genom att kombinera till exempel förskoleundervisningen med handledd motion.
- Lär barnen regellekar och hjälp dem att komma igång med lekarna. Delta och locka också dina arbetskamrater med i spel eller lekar.

(Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter. Undervisnings- och kulturministeriet 2016: 21, s. 28)



## INLEDANDE FRÅGOR

- Hur målinriktad är den fysiska fostran?
- Hur kan jag observera hur ett enskilt barn rör på sig och hur hen utvecklas? Observerar jag barnet tillräckligt?
- Hur kan jag planera in den fysiska aktiviteten i vardagen?
- Får barnet röra på sig fritt inomhus?
- I vilka situationer kunde jag använda fler aktivitetsbaserade undervisningsmetoder?
- Hur ser årsplanen för den fysiska fostran ut?
- Hur utvärderar jag min verksamhet/min grups verksamhet?
- Hur beaktar jag barn som behöver särskilt stöd när jag planerar den fysiska aktiviteten?
- Hur sprids kompetens och information om fysisk aktivitet inom arbetsgemenskapen?
- Kan jag hålla fast vid planerna och flexibelt ändra dem även om situationerna förändras i vardagen?

Vilken förändring kan du genomföra imorgon/nästa vecka?

---

---

---

Vilka förändringar kräver en gemensam diskussion med hela teamet/enheten?

---

---

## Beakta det individuella barnet i planeringen och genomförandet av rörelsestunderna

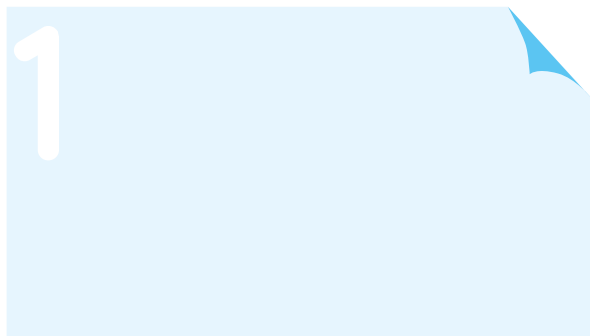
- Möjliggör deltagande och en positiv upplevelse!
- Använd bilder: lättare för alla barn att uppfatta och förstå (Papunet och dylika bildwebbplatser, rita streckgubbar).
- Olika möjligheter att genomföra regler och uppgifter: en mindre grupp eller en extra vuxen hjälper barnet att delta.
- Uppreningar och förutsebarhet: låt barnet göra samma sak flera gånger och hjälp med att förutse.
- Fundera på tillåtna "mellansysslor" medan man väntar.
- Uppmuntra och sporra alla. Ett barn som ofta hör förbud behöver särskilt mycket positiv respons.
- Tänk ut lämpliga par och styr utvecklingen av barnets kamratrelationer med hjälp av fysisk aktivitet.
- Det viktigaste är upplevelser av att lyckas (skapar självbilden)



## 7.1 PLANERA EN RÖRELSESTUND

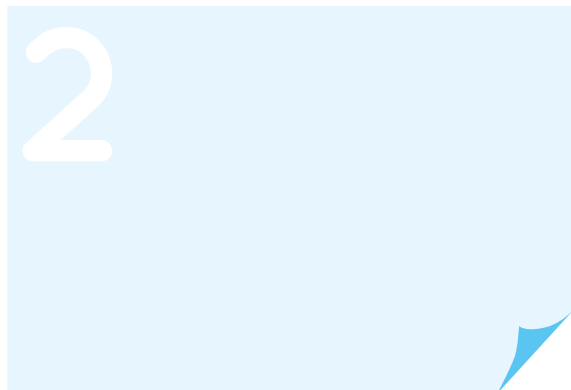
### 1. Inledning

- hälsning
- ta gruppen i besittning
- beakta alla, kontakt, beröring
- bli bekanta, namn



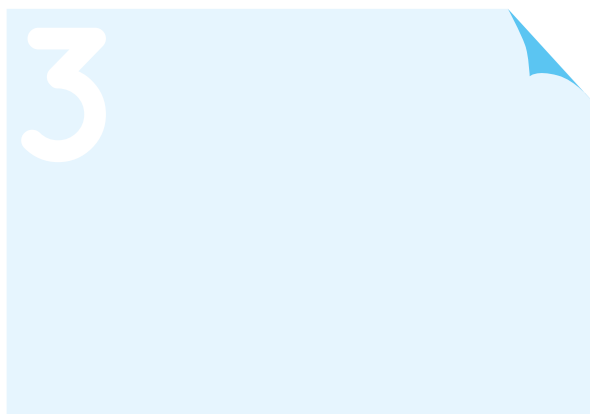
### 2. Ge utlopp för energin

- effektiv aktivitet för att bli av med extra energi



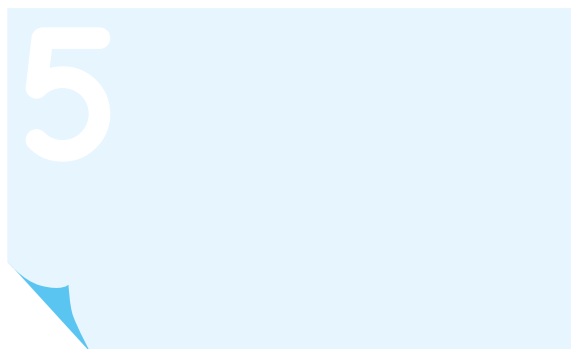
### 3. Kroppskännedom

- kroppens delar och funktioner



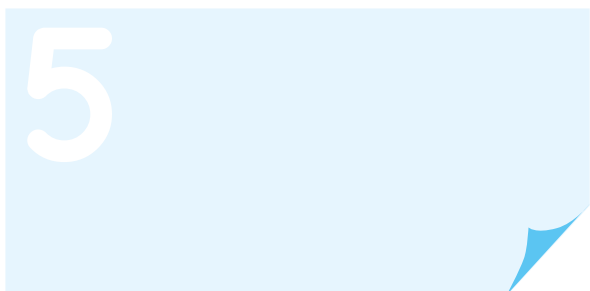
### 4. Grundläggande rörelser

- öva på grundläggande rörelser
- variationer: riktning, utrymme, kraft, tid
- redskap, banor, lekar...



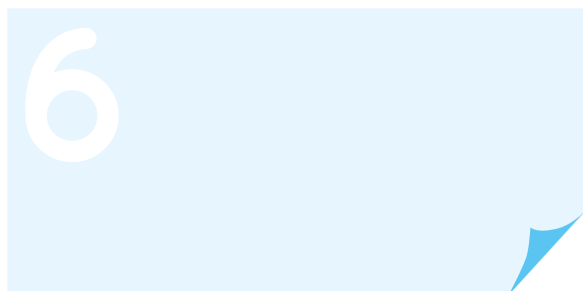
### 5. Förhållandet till paret/gruppen

- fungera i par
- fungera i en liten grupp
- samarbete i hela gruppen



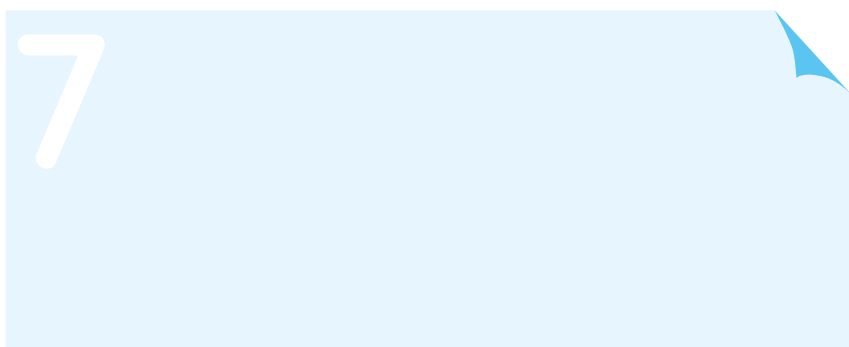
### 6. Avslappning

- lugna ner sig
- avslappning ensam eller med ett par
- få någon annan att slappna av



### 7. Avslutning

- upprepa det som gjordes
- dela ut uppgifter
- info för följande gång



## 7.2. UTVECKLA LEKAR

Utveckla och variera leken med elementen i den bifogade tabellen. På det sättet uppkommer flera olika versioner av samma lek.

Utvecklingsmetoder	Lek
<b>RÖRELSEFAKTORER</b> RIKTNINGAR: framåt, bakåt och åt sidan, höger-vänster UTRYMME: stor-liten, större-mindre, dynamisk användning av utrymmet: svängda rörelser-raka rörelser, rörelsebanor i utrymmet TID: långsam-snabb, långsamma-re-snabbare, sakta ner-snabba upp, plötslig-jämn rörelse KRAFT: lite-mycket, minska-öka, spänning-avslappning NIVÅ: övre, undre och mellannivå, uppåt-neråt, hög-låg, kombinationer av rörelsefaktorer	
<b>BALANSFÄRDIGHETER</b> Kröka, räcka, vända, böja, sträcka, lyfta, vrida, snurra, svänga  <b>RÖRELSEFÄRDIGHETER</b> Kravla, krypa, rulla, snurra, gå, springa, hoppa, ta språng, klättra, väja, stanna upp	
<b>REDSKAPSHANTERINGSFÄRDIGHETER</b> Bära, vältra, kasta, ta fast, sparka, knuffa, ta i besittning, studsa, passa, slå, skuffa, dra, föra längs marken eller i luften	
<b>SAMARBETE</b> Ensam, med ett par, i små grupper, hela gruppen och lag	
<b>TAFATT/NATA/HIPPA</b> Fasttagare, hur man blir räddad, bo (trygg plats), ljud och område	

## 7.3 TAVLA FÖR FYSISK AKTIVITET UTMOMHUS

”Tavlan för fysisk aktivitet utomhus är som en läsordning som består av grundläggande färdigheter och några redskap. Tavlan används i gruppen för barn under 3 år och fungerar väl. En vuxen väljer bilderna för veckan på basis av det som vi ska öva på den veckan. Varje dag när barnen är färdiga tittar de på tavlan medan de väntar för att se vad vi ska göra ute idag. Hos oss börjar utevistelserna alltid med en ledd rörelsestud, och på det sättet har vi lyckats öka mängden fysisk aktivitet som barnen får otroligt mycket, och vi har gjort dem vana vid att också vara fysiskt aktiva utomhus på egen hand. Dessutom hjälper läsordningen de vuxna att observera bättre och lära barnen fler grundläggande färdigheter. Idén går ut på att den vuxna berättar om den grundläggande färdigheten, och barnen hittar på vad vi gör.”



---

---

---

---

---

---

---

---



8

## Fysisk aktivitet inom småbarns- pedagogiken

- varje barns  
rättighet





## Fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken – varje barns rättighet

”Enligt lagen om småbarnspedagogik har varje barn som omfattas av småbarnspedagogiken rätt till en planerad, målinriktad och mångsidig motionsfostran. Grunderna för planen för småbarnspedagogik ålägger småbarnspedagogerna att planera och genomföra småbarnspedagogisk verksamhet som stöder barnens växande och utveckling som helhet. Småbarnspedagogerna ska också planera verksamheten så att betydelsen av fysisk aktivitet och motion för barnens lärande, hälsa och välbefinnande beaktas.” (Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter Undervisnings- och kulturministeriet 2016: 21.)

### Hur kan vi uppnå målen?



#### Personalen inom småbarnspedagogiken

- Ta reda på vilka dina skyldigheter är enligt den nationella, lokala och individuella planen för småbarnspedagogik och planen för förskoleundervisningen.  
Diskutera barnens fysiska aktivitet under samtalen om planen för småbarnspedagogiken och uppmuntra föräldrarna att se till att barnen får den rekommenderade minimimängden fysisk aktivitet (tre timmar om dagen).
- Diskutera barnens motoriska utveckling och ge också föräldrarna respons angående barnens fysiska aktivitet.
- Om du märker att ett barn trots övning inte lär sig nya färdigheter eller inte kan tillämpa sina färdigheter om miljön eller förhållandena ändras ska du diskutera saken med föräldrarna.  
Fäst uppmärksamhet vid barn som drar sig undan andras sällskap.  
Motoriska svårigheter kan ligga bakom att barn drar sig undan andra.
- Använd olika blanketter för observation av motoriken till stöd för bedömningen om du misstänker att ett barn kan ha problem med motoriskt lärande.

(Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter. Undervisnings- och kulturministeriet 2016: 21, s. 34)



## INLEDANDE FRÅGOR

- Hur mycket kan barnen röra på sig under dagen?
- Hur långa och aktiva är barnens utevistelser? Inkluderar utevistelserna aktiv verksamhet, regellekar eller liknande?
- Hur inför man mer aktivitet, aktivitet på egen hand för barnen och delaktighet i vuxenstyrda situationer?
- Hur påverkar vädret om jag går ut eller inte?
- Förverkligas vardagsaktiviteten och att göra själv? Låter jag barnen t.ex. själv klättra upp i sängen/i matstolen/på skötbordet, hämta och ta mat själv?
- Hur låter jag barnen påverka genomförandet av den fysiska fostran?
- Hur utnyttjar jag fysisk aktivitet i övergångs- och väntesituationer?
- Hur beaktar jag att barn rör på sig på olika sätt i verksamheten?
- Hur ordnas organiserad fysisk aktivitet i vår enhet?
- Hur förverkligas rekommendationerna för fysisk aktivitet för varje barn i vår enhet?

Vilken förändring kan du genomföra imorgon/nästa vecka?

---

---

---

---

---

Vilka förändringar kräver en gemensam diskussion med hela teamet/enheten?

---

---

---

---

---

---

---



## Verktygslåda

- 8.1 Regler för fysisk aktivitet
- 8.2 Rörelsestund planerad av barnen
- 8.3 Exempel på en årsklocka för fysisk aktivitet
- 8.4 Exempel på modell för årsklockan för fysisk aktivitet

EGNA VERKTYG OCH ANTECKNINGAR

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

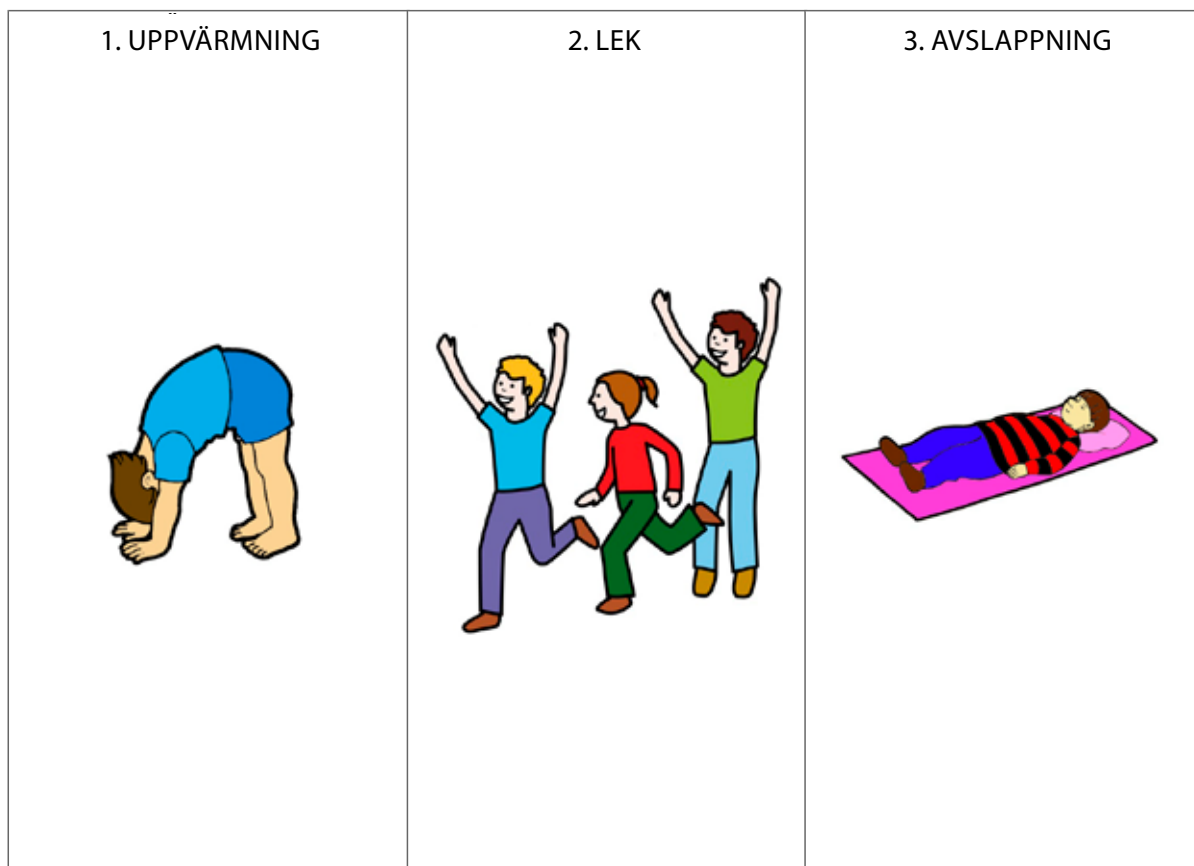
---

---



## 8.2 RÖRELSESTUND PLANERAD AV BARNEN

- Före stunderna som planeras av barnen hålls flera stunder som planerats av de vuxna och som följer samma format:
  1. uppvärmning
  2. energisk lek/energiska lekar
  3. avslappningUnder rörelsestunderna bekantar man sig med minst tre olika alternativ för alla tre delar.
- Varje uppvärmning, energisk lek och avslappning har ett eget bildkort, och stunden byggs upp tillsammans med barnen genom att lägga bilderna på en färdig modell där de tre olika delarna syns med sin egen siffra.
- När barnen blivit bekanta med rörelsestundens struktur och alternativ får de i tur och ordning planera stunden. Barnet väljer en uppvärmning, en energisk lek och en avslappning bland bildkorten. Korten fästs på modellen med t.ex. häftmassa och planen hålls framme hela tiden och man återkommer till den när man övergår från en aktivitet till en annan.
- Den här modellen lämpar sig väl för barn under 3 år och S2-barn.
- Använd barnets namn, t.ex. "Idag har vi Johans gympa". På det sättet får alla barn i tur och ordning planera den gemensamma verksamheten.



kvastyoakalu.papamnet.net



## 8.4 EXEMPEL PÅ MODELL FÖR ÅRSKLOCKAN FÖR FYSISK AKTIVITET

### VÅR

- njuta av naturen och skogen (använd sinnena), lekar i gyttjan, utflykter till fots
- vårens fester och evenemang: påsk, valborg, vårutflykter
- bollspelsevenemang, idrottsredskapsdag, skattjakt, olika teman t.ex. cirkus
- med vårdnadshavarna: en aktivitetsbaserad morsdag, avslutning, naturstig
- gårdsevenemang t.ex. gårdsäventyr, utvärdering av barnets fysiska färdigheter i samband med planen för småbarnspedagogik
- vardagsmotion (bl.a. städtalko, trafikfostran)
- ledda utelekar: twist, hopprep, hoppa ruta, hula-hularingar, olika traditionella lekar och regellekar
- idrottsfärdigheter: orientering, bollspel och -lekar

### SOMMAR

- utvärdering av årsplanen för fysisk aktivitet -> planering av och idéer för det nya verksamhetsåret
- ledda utelekar: frisbee, fallskärmslekar, bana med kähästar o.s.v.
- lekar i närmiljön och längre bort, t.ex. lekpark, idrottsplaner, skogen, simstranden o.s.v.
- idrottsfärdigheter: friidrott, cykling och cykelservice, olika racketsporter, mete, rodd, bygga koja, ta i bruk täcken och filter, somriga gårdslekar och traditionella lekar, vattenlekar o.s.v.
- sommarens fester och evenemang: midsommar

### VINTER

- vinterns fester och traditioner: självständighetsdans, aktivitetsbaserad julkalender, tomtegymnastik, fastlag, rosettskrinning på alla hjärtans dag
- traditionella lekar på Kalevaladagen
- med vårdnadshavarna: en aktivitetsbaserad julfest, t.ex. julsaga i närmiljön, försäljning och återvinning av idrottsredskap, vinterevenemang
- balansfärdigheter
- grundläggande fysisk aktivitet i olika terränger och miljöer: springa, gå, böja, glida
- idrottsfärdigheter: öva på de grundläggande färdigheterna i skidning och skrinning genom lekar (t.ex. Mumin-trollens skidskola), vintermotion t.ex. backåkning, stavgång, gå med snöskor, långfärdsskridskoåkning, pilkfiske, snölekar, o.s.v.
- fysisk aktivitet inomhus: barnbrottning, hinderbanor, gymnastik, musikgymnastik, inomhusspel, använda återvunna och självgjorda redskap i den fysiska aktiviteten

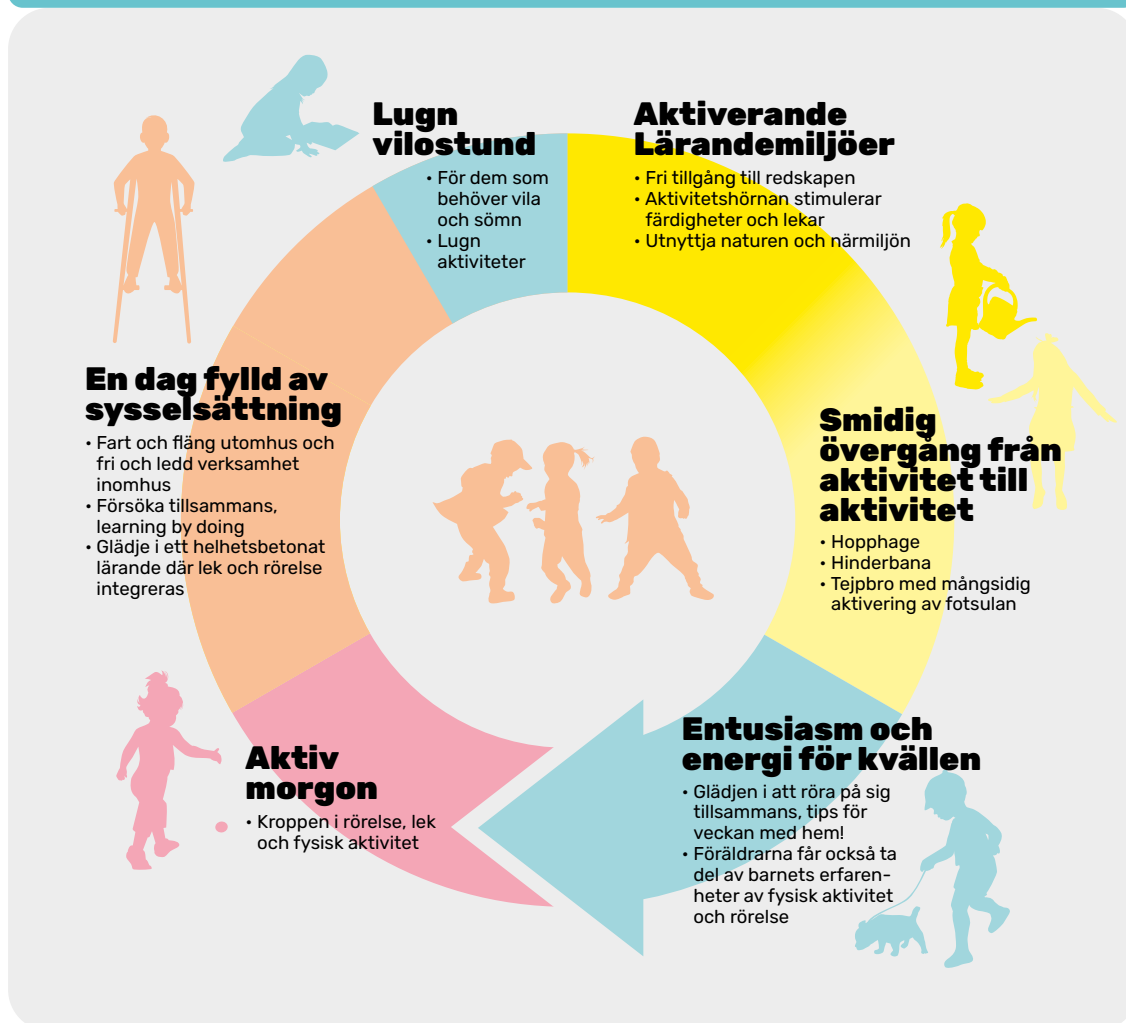
### HÖST

- utarbeta årsplanen för fysisk aktivitet och utvärdera motionsmiljön
- idrottsredskap till grupptrymmena
- observera barnens fysiska färdigheter
- med vårdnadshavarna: presentera årsplanen för fysisk aktivitet, aktivitetsbaserade evenemang, föräldrakväll, farsdag (t.ex. geocaching, traditionella lekar, fysisk aktivitet på vägen till dagis)
- aktivitetsbaserade bekantningslekar, bekanta sig med närmiljön: den egna gården, skogar och parker i närheten, använd färdiga material
- bekanta sig med den egna kroppen
- grundläggande fysisk aktivitet i olika terränger och miljöer: springa, gå, hoppa, krypa, kräla, hänga, klättra, sparka, kasta, ta fast o.s.v.
- glädjen i vardagsmotion: gårdstalko (bärplockning, svampplockning, kratta löv -> hoppa i lövhögar o.s.v.)
- idrottsfärdigheter: friidrott, bollspel, orientering, ställnings- och redskapsbanor, stavgång, äventyr o.s.v.
- fysisk aktivitet i vardagen (bl.a. övergångssituationer, väntan, drömstigen, morgongymnastik), ledd fysisk aktivitet utomhus varje dag.
- höstmörkret som verksamhetsmiljö (använd bl.a. ficklampor)

## Motion är en naturlig del av barnens dag inom den småbarnspedagogiska verksamheten

### Fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken

Varje barns rättighet



(Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter Undervisnings- och kulturministeriet 2016: 21, s. 31)







9  
Barnens  
bästa angår  
alla

- samarbete på  
alla nivåer



## Barnens bästa angår alla – samarbete på alla nivåer

”Det är viktigt med växelverkan och samarbete mellan föräldrarna och småbarnspedagogerna, som ansvarar för barnens uppfostran. För att stöda utvecklingen som helhet krävs också samarbete med social- och hälsovården, till exempel med rådgivningsbyråerna. Lokala aktörer, sammanslutningar och nätverk som representerar hälsa och välfärd eller ordnar motionsaktiviteter spelar en viktig roll i och med att de inspirerar barnen till fysisk aktivitet. Kommunernas tekniska sektorer ansvarar för miljö- och regionplaneringen, så deras verksamhet har vittgående konsekvenser för hur många platser och områden det finns som lämpar sig för fysiska aktiviteter för barn. Politiska beslutsfattare har möjlighet och skyldighet att fatta beslut som främjar barnens hälsa och välbefinnande. Alla måste samarbeta för att barnen ska få möjlighet till fysisk aktivitet och lek!” (Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter Undervisnings- och kulturministeriet 2016: 21.)

### INLEDANDE FRÅGOR

- Finns det en idrottsförening i kommunen som ni kunde samarbeta med?
- Samarbetar ni med lokala daghem och familjedagvårdare?
- Om ni t.ex. ordnar ett idrottsevenemang för familjer, vilka instanser kunde medverka?

---



---



---



---



---



## 9.1 EXEMPEL PÅ FÖRENINGSSAMARBETE

### **Snubbla, sparka, kasta och glädjas med dagisfotboll**

I Lahtis är FC Reipas samarbete med daghemmen inne på sitt tredje årtionde. Det första Päivisfutis-evenemanget ordnades redan i mitten av 1990-talet i Lahden Suurhalli. Nu-förtiden är verksamhetsformerna Päivisfutis på våren och daghemsturnén på hösten.

Päivisfutis ordnas på planer nära daghemmen, och daghemspersonalen går runt till kontrollerna tillsammans med barnen och hjälper i synnerhet de minsta spelarna att komma med i kontrollernas aktiviteter. Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry deltar i att ordna verksamheten på planerna under sex av de regionala evenemangen.

FC Reipas daghemsturné ordnas på hösten. Evenemanget ordnas under tre veckor, och i år deltog 52 daghemsgrupper med 816 barn. Tröskeln för att delta är mycket låg, eftersom verksamheten kommer till daghemmen. Evenemangen leds av föreningens heltidsanställda proffs. Viirupaidat och Finlands bollförbund har tillsammans donerat nästan 450 bollar till daghem i Lahtisregionen under de sju senaste åren. Under samma period har vår- och höstevenemangen aktiverat 11 622 barn.

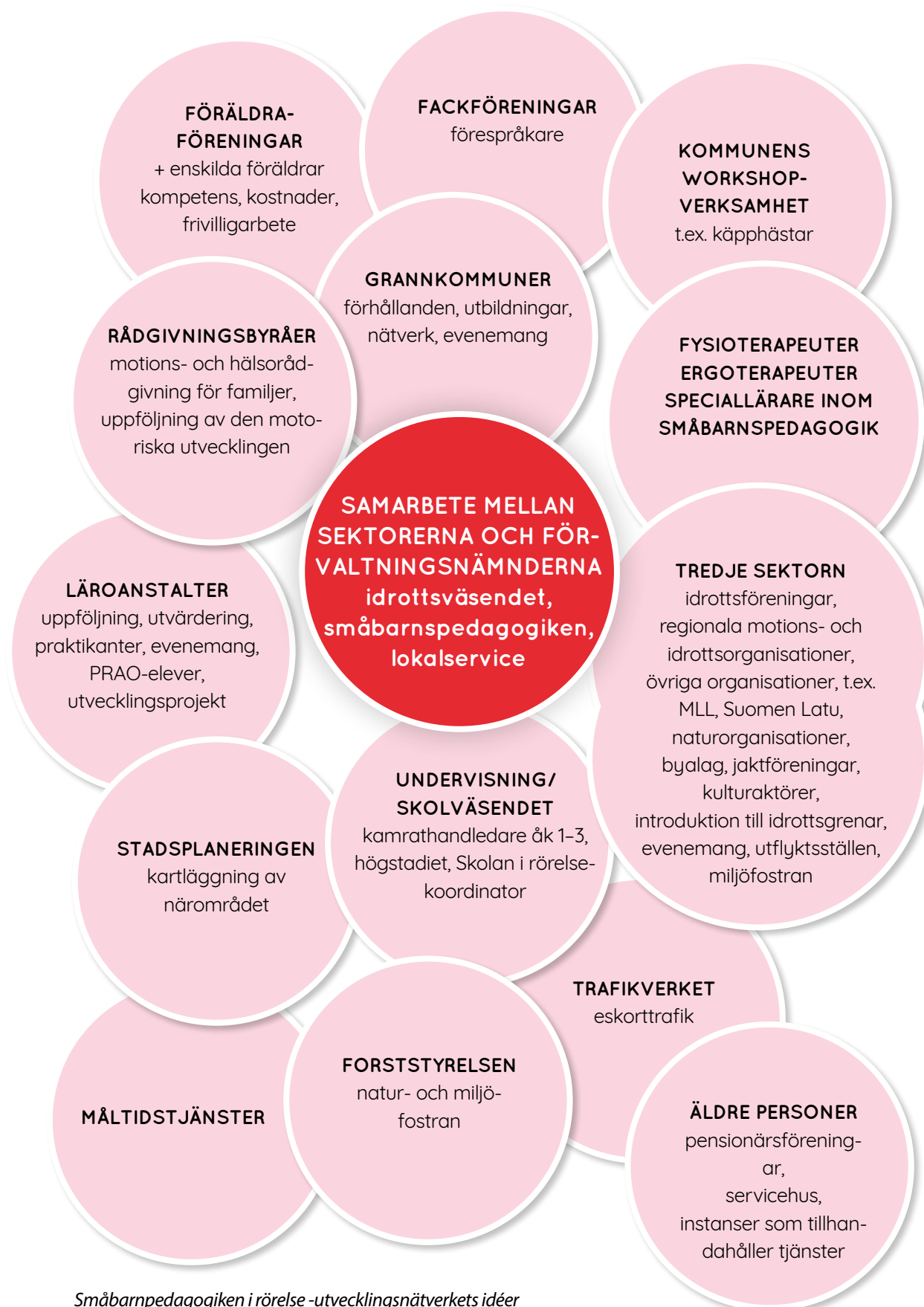
Daghemsturnén har fått ett entusiastiskt mottagande på daghemmen, eftersom FC Reipas evenemang går ut på att samarbeta, skapa gruppanda och ge positiva upplevelser av att röra på sig. FC Reipas besöker daghemmen, så tröskeln för att delta är så låg som möjligt, och deltagarna behöver inte resa någonstans.

Barnens glädje och iver är påtaglig under turnén.



## 9.2 IDÉER FÖR SAMARBETE MED LOKALA PARTNER OCH NÄTVERK

Med små steg, mot konkreta mål, utgående från behov!



*Småbarnspedagogiken i rörelse -utvecklingsnätverkets idéer*

## 9.3 FAMILJERNAS SJÄLVSTÄNDIGA AKTIVITETSTRÄFFAR

### FAMILJERNAS SJÄLVSTÄNDIGA LEK- OCH AKTIVITETSTRÄFFAR

Aktivitetsträffarna påminner familjer om att daghemmens gårdar är tillgängliga för alla på kvällar och veckoslut. Vi hoppas att så många barnfamiljer som möjligt ska dra nytta av gårdarna! Det behövs ingen daghemspersonal, utan familjerna träffar varandra på ett informellt sätt.

**Inspirera vårdnadshavarna att komma med och berätta att det är viktigt att komma ihåg följande saker under träffarna:**

- Verksamheten är informell, så alla ansvarar för sitt eget barns aktiviteter och säkerhet. På lördagsmorgonen lönar det sig att kontrollera att gården är i lekskick.
- Det behövs inga transportarrangemang då man kommer till fots.
- Bekanta lekar är lämpliga.

**Tips:**

## GÅRDSBYTE

**Päiväkoti Vihtori, Helsingfors:**

Vi har kommit överens om gårdsbyte med ett närliggande daghem som genomförs under förmiddagen den första måndagen i månaden.

Den nya miljön har aktiverat barnen att röra på sig på ett mångsidigt sätt.



## LISTA PÅ REDSKAP

- 1.1 Iakttagelser av barnets aktiviteter utomhus, Dagvårdsenheten i Moikois, Åbo
- 1.2 Inträdesavgift, Kouvola
- 1.3 Hur lyckas tre timmar per dag, (anpassad) Nuolialan päiväkoti, Birkala
  
- 2.1 Familjens aktivitetspass, Päiväkoti Naapuri, Helsingfors
- 2.2 Aktivitetsbaserad julfest utomhus, Dagvårdsenheten i Moikois, Åbo
- 2.3 Aktivitetsmaskot, Päiväkoti Kaisla, Helsingfors
- 2.4 Roligt-uppgiftssidan, Smarta familjen-materialet, Finlands Hjärtförbund
  
- 3.1 Intervju med barnet, Lintulan päiväkoti, Orimattila
- 3.2 Barnens parlament, Dagvårdsenheten i Suikkilaområdet, Åbo
- 3.3 Kroppsbildskort med barnen, Nuolialan päiväkoti, Birkala
- 3.4 Tankekarta med barnen, Kouvola
  
- 4.1 Grundläggande motoriska färdigheter och observationsmotoriska färdigheter, Glädje, lek och delaktighet-tipskort, Småbarnspedagogiken i rörelse-programmets material, Småbarnspedagogiken i rörelse-utvecklingsnätverket
- 4.2 Kullerbyttan på olika sätt, Liikuntaleikkikoulu
- 4.3 Drömstogens skicklighetsbana och färgdykning, Nuolialan päiväkoti, Birkala & Färgdykning, Dagvårdsenheten i Uttamo, Åbo
  
- 5.1 Trevlig utvistelse ur barnets perspektiv, daghem, Päiväkoti Säterinmetsä, Esbo  
Tillägg: Kirsi Huotari
- 5.2 Skogsmulleutflyktens struktur, Suomen Latu
  
- 6.1 Formulär för planering av idrottsredskap
- 6.2 Spelar redskapen någon roll? Återvunnet material som idrottsredskap
  
- 7.1 Planera en rörelsestund, Liikuntaleikkikoulu
- 7.2 Utveckla lekar, Liikuntaleikkikoulu, Finlands Olympiska Kommitté
- 7.3 Tavla för fysisk aktivitet utomhus, Dagvårdsenheten i Hepokulta, Åbo
  
- 8.1 Regler för fysisk aktivitet, Jaakonpuiston päiväkoti, Kouvola
- 8.2 Rörelsestund planerad av barnen, Småbarnspedagogiken i rörelse-utvecklingsnätverkets idéer
- 8.3 Exempel på en årsklocka för fysisk aktivitet, Tammerfors
- 8.4 Exempel på modell för årsklockan för fysisk aktivitet, Lahtis
  
- 9.1 Exempel på föreningssamarbete, FC Reipas, Lahtis
- 9.2 Idéer för samarbete med lokala partner och nätverk, Småbarnspedagogiken i rörelse-utvecklingsnätverkets idéer
- 9.3 Familjernas självständiga aktivitetsträffar, Gårdsbyte, Päiväkoti Vihtori, Helsingfors