



IDÉGUIDE

FÖR PLANERING OCH UTVECKLING AV
SMÅBARNSPEDAGOGIKEN I RÖRELSE-VERKSAMHETEN



Idéguide för planering och utveckling av Småbarnspedagogiken i rörelse-verksamheten

FÖRFATTARE

Jaana Knude, Meiän juttui

Päivi Virtanen, Meiän juttui

Anna Puurunen, Småbarnspedagogiken i rörelse, Likes by Jamk

Merita Bruun, Småbarnspedagogiken i rörelse, Likes by Jamk

Nina Korhonen, Småbarnspedagogiken i rörelse, Likes by Jamk

ISBN 978-951-830-764-1

ISBN 978-951-830-765-8 (PDF)

www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi

Utgivningsår 2024

LAYOUT OCH TECKNINGAR Anne-Mari, www.anne-mari.net

UTGIVARE Jyväskylän ammattikorkeakoulu

TRYCKERI Grano

Copyright © Författarna och Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Innehåll

4	Inledning
5	Bedömningen av nuläget
6	Aktiva sätt att göra Bedömningen av nuläget
8	Organisering av verksamheten
13	Öka fysisk aktivitet
18	Motoriska färdigheter och funktionalitet
21	Deltagande och delaktighet
28	Inlärningsmiljöer
33	Samarbete för att främja barnens fysiska aktivitet
38	Tips, partnernas idéer och källor som används i materialet

Inledning

Målet med Småbarnspedagogiken i rörelse-verksamheten är att främja en fysiskt aktiv verksamhetskultur vid enheterna för småbarnspedagogik. En aktiv verksamhetskultur uppmuntrar till fysisk aktivitet, erbjuder mångsidiga möjligheter att röra på sig, skapar en uppmuntrande atmosfär och främjar delaktighet och interaktion vid enheten för småbarnspedagogik.

För att möjliggöra barnens dagliga fysiska aktivitet inom småbarnspedagogiken ska varje barn ha möjlighet att delta i planeringen, genomförandet och utvärderingen av aktiviteten. Den fysiska aktiviteten borde vara inskriven i kommunens strategi och de dokument som styr välbefinnandet. Främjandet av välbefinnandet borde koordineras på bred front i kommunens olika samarbetsnätverk.

I planen för småbarnspedagogik och rekommendationerna för fysisk aktivitet under de första åren rekommenderas också mångsidig fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken. Småbarnspedagogiken i rörelse erbjuder lösningar och verktyg för att uppnå dessa mål.



Bedömningen av nuläget är ett verktyg som utvecklats för att planera, utveckla och utvärdera en aktiv verksamhetskultur. I bedömningen av nuläget finns sex delområden som beskriver hur den aktiva verksamhetskulturen förverkligas vid enheterna för småbarnspedagogik. Bedömningsverktyget hjälper enheterna inom småbarnspedagogiken att välja rätt utvecklingsområden.

Detta material innehåller konkreta idéer och tips som stöd för genomförandet av de sex olika delområdena av Bedömningen av nuläget. Idéer har samlats in från evenemang, kommunkoordinatorerna för Småbarnspedagogiken i rörelse, material från Småbarnspedagogiken i rörelse och olika samarbetspartners samt praxis inom olika kommuners småbarnspedagogik. Materialet innehåller också skribenternas egna idéer som konstaterats fungera väl. I varje avsnitt har man också lyft fram befintliga påståenden ur Bedömningen av nuläget verktyget.

Förhoppningsvis inspireras ni av idéerna och upplever insikter om att lyckas för att öka barnens fysiska aktivitet. Anpassa idéerna för eget bruk!



Bedömningen av nuläget

ETT VEKTYG FÖR ATT PLANERA EN AKTIV VERKSAMHETSKULTUR

Bedömningen av nuläget är ett verktyg som enheterna för småbarnspedagogik kan använda för att bedöma hur den aktiva verksamhetskulturen förverkligas. Det avgiftsfria verktyget kan utnyttjas i planeringen, utvecklandet och utvärderingen av verksamheten. Bedömningen av nuläget hjälper enheterna inom småbarnspedagogiken att identifiera sina styrkor och välja utvecklingsområden för att öka den fysiska aktiviteten.

Bedömningen av nuläget är indelad i sex delområden, och det här materialet innehåller konkreta idéer som stöder genomförandet av dessa delområden:

- Organisering av verksamheten
- Öka fysisk aktivitet
- Motoriska färdigheter och funktionalitet
- Deltagande och delaktighet
- Inlärningsmiljöer
- Samarbete för att främja barnens fysiska aktivitet

Det rekommenderas att bedömningen av nuläget fylls i som ett grupparbete. Genom gemensam diskussion synliggörs utrymmet för fysisk aktivitet vid den egna enheten. Diskussionen förbinder personalen till att främja en aktiv och välmående vardag, varvid detta blir en gemensam fråga för hela enheten. När Bedömningen av nuläget fylls i årligen är det lätt att följa upp hur verksamheten utvecklas.

- Bedömningen stöder den gemensamma diskussionen, planerings- och utvecklingsarbetet samt hela personalens delaktighet i att ändra verksamhetskulturen och möjliggöra barnens fysiska aktivitet.
- Genom bedömningen kan man välja konkreta utvecklingsobjekt och ta små steg för att följa upp hur barnens fysiska aktivitet utvecklas och genomföra bestående förändringar i vardagen.
- När utvärderingen sparas i ett elektroniskt formulär (på finska eller svenska) får man ett visuellt sammandrag av resultaten per e-post inom några veckor.

Bedömningarna av nuläget samlas också till ett nationellt data som beskriver den aktiva verksamhetskulturen inom småbarnspedagogiken. I databasen Uppföljnings-Virveli kan man bläddra bland resultaten från olika delområden till exempel landskapsvis eller kommunvis. I Virveli finns kommunsammansättningar från de kommuner som gett omfattande svar.

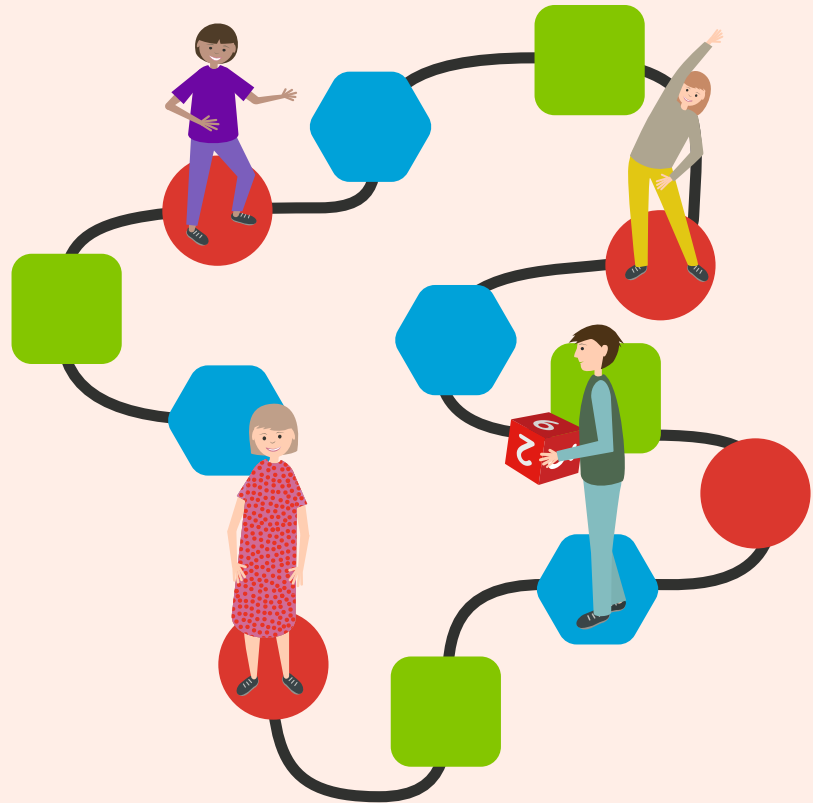
Mer information om Bedömningen av nuläget, det elektroniska formuläret samt databasen Uppföljnings-Virveli: liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sv/bedomningen-av-nulaget

Aktiva sätt att göra Bedömningen av nuläget

PERSONALEN KAN REPETERA INNEHÅLLET I BEDÖMNINGEN AV NULÄGET MED HJÄLP
AV BEDÖMNINGEN AV NULÄGET-SPELET ELLER AKTIVA BEDÖMNINGSTATIONER

Bedömning av nulägetspelet

- Bilda en spelbräda som man kan gå runt på golvet av formplattor.
- Placera ett aktivitetskort på varje formplatta. Kortets uppgift utförs när man stannar på en viss platta.
- Lägg också frågekort på formplattorna som behandlar Bedömningen av nuläget. Vid dem ska man stanna upp och svara på frågorna.
- Spelet kan spelas ensam, i par eller i grupp.
- Spelarna fungerar själva som spelpjäser.
- Kasta tärning och gå framåt på spelbrädan. I rutorna där ni stannar ska ni utföra aktivitetskortets uppgift och svara på frågan om Bedömningen av nuläget.
- Om det finns flera spelare kan de börja spela på olika ställen på brädan.



Exempel på frågekort

- Varför lönar det sig att göra Bedömningen av nuläget?
- När lönar det sig att göra Bedömningen av nuläget?
- Var hittar man Bedömningen av nuläget?
- Vad ska man göra när man gjort Bedömningen av nuläget?
- Var sparas de enhetsspecifika resultaten av Bedömningen av nuläget?
- Hur ofta lönar det sig att göra Bedömningen av nuläget?
- Var sparas svaren till Bedömningen av nuläget?
- Hur och när behandlas resultaten av Bedömningen av nuläget?

Aktiva bedömningsstationer

- Välj först vilka påståenden ur Bedömningen av nuläget som tas med och skriva dem på korten.
- Planera ett aktivt sätt att göra bedömningen för varje påstående.
- Placera påståendena och instruktionerna för aktiva bedömningen av frågorna på olika håll i utrymmet. Ge också anvisningar om olika sätt att förflytta sig från en punkt till en annan.
- Fundera på kortets påstående från Bedömningen av nuläget vid stationerna och välj ett nummer som motsvarar den egna bedömningen. Man "svarar" på olika aktiva sätt.

Exempel på aktiva sätt

- T.ex. påståendet "När vi ska förflytta oss uppmuntras barnen att röra sig på olika sätt." Svartalternativ 0 inte alls - 4 uppfylls helt.
 - Siffrorna 0-4 sätts i fem hinkar och man svarar genom att kasta en ärtpåse i hinken vars siffra motsvarar den egna bedömningen.
- Varje siffra 0-4 ges en egen färg.
 - Man ger sin egen bedömning, genom att på tå gå och hämta en duplo-klosse med samma färg och placera den på siffran som motsvarar den egna bedömningen.
 - Man för hoppande en boll i samma färg till siffran som motsvarar den egna bedömningen.
 - Man lägger en sticka med samma färg som den egna bedömningen i ett kärl.

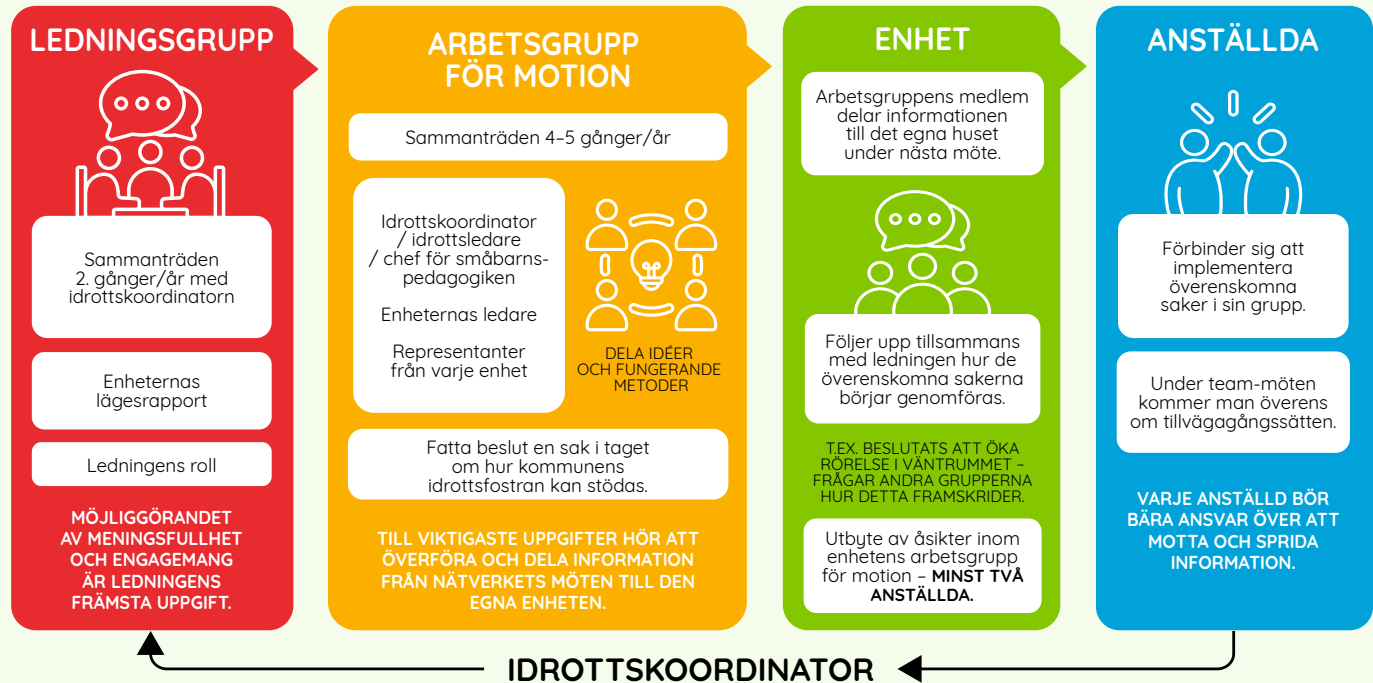


Organisering av verksamheten

ENSAM KOMMER MAN FRAM SNABBT, MEN TILLSAMMANS KOMMER MAN LÄNGRE

Fungerande strukturer på kommun-, enhets- och teamnivå gör det möjligt att organisera verksamheten och utveckla den fysiska aktiviteten. Oberoende av kommunens storlek är det viktigt att få stöd av kommunens ledning. När man i kommunerna funderar över hur Småbarnspedagogiken i

rörelse-verksamheten ska organiseras och koordineras kan detta samtidigt leda till att samarbetet mellan de nuvarande aktörerna intensifieras eller nya samarbetsstrukturer främjas.



Ett exempel på organisering av aktivitet på kommunal nivå i Muurame.

BEDÖMNINGEN AV NULÄGET

EXEMPEL PÅ PÅSTÅENDEN OM ORGANISERING AV VERKSAMHETEN

- Småbarnspedagogiken i rörelse-verksamheten samordnas av ett team.
- Mål och åtgärder har fastställts för främjandet av fysisk aktivitet.
- Personalen deltar i fortbildning som främjar fysisk aktivitet eller stödjer funktionell inlärning.
- Inköp av motionsredskap planeras och det har budgeterats årligen ett anslag för detta ändamål.

Årsklocka

Anteckna och kalenderför frågor under året som gäller organiseringen av verksamheten, såsom tidtabellen för Bedömningen av nuläget och för utvecklandet av verksamheten. Reservera regelbunden tid för temat fysisk aktivitet och välbefinnande vid er enhet. En öppen och konstruktiv dialog mellan personalen hjälper att utveckla en motionsvänlig verksamhetskultur.

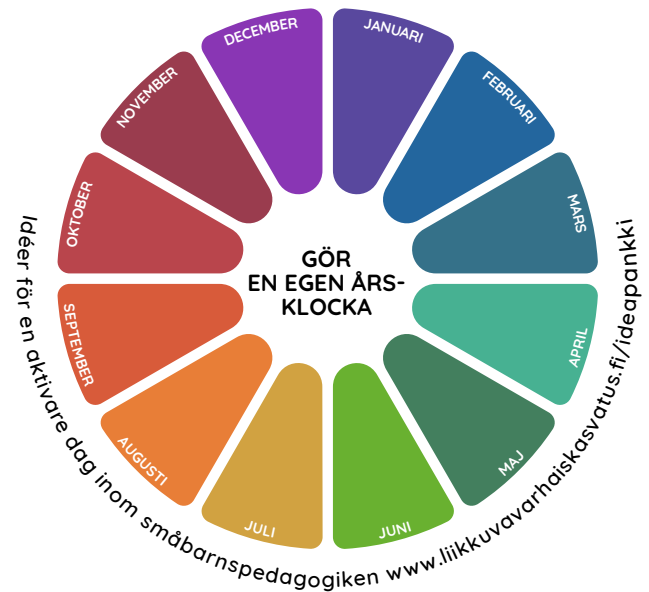
Beakta följande nivåer i utvecklingen av barnens fysiska aktivitet och välbefinnande i kalendern:

- Enhetsspecifikt utvecklingsarbete
- Bedömningen av nuläget och utvecklingsarbete
- Regionalt nätverksarbete
- Nationellt bedömnings- och utvecklingsmaterial

Motionsteamet – hurdant team har ni?

I enhetens alla grupper ska det finnas en person som ansvarar för den fysiska aktiviteten och som har till uppgift att:

- Ansvara för och påminna den egna gruppen om rekommendationerna för fysisk aktivitet och att iaktta dem.
- Utnyttja god praxis och tips i den egna gruppen tillsammans med hela teamet.
- Ta upp barnens fysiska aktivitet under den egna gruppens möten.
 - Delta i enhetens motionsteam.



De personer som ansvarar för olika gruppers fysiska aktivitet bildar ett motionsteam vid enheten, vars uppgift är att:

- Träffas med jämna mellanrum.
- Ansvara för och påminna om praxis i anslutning till enhetens fysiska aktivitet och iakttagandet av rekommendationerna för fysisk aktivitet.
- Utveckla olika tillfällen till fysisk aktivitet och en fysiskt aktiv lärmiljö vid den egna enheten.
- Ta hand om enhetens motionsredskap.
- Planera motionsevenemang och andra gemensamma motionsstunder för enheten.

Anteckna i kalendern

Det är viktigt att vara medveten om vikten av planering och utvecklingsarbete. Man bör reservera tillräckligt med tid för att planera och koordinera verksamheten så att den kan utvecklas.

- Tillräcklig tid för att utveckla barnens fysiska aktivitet möjliggörs och kalenderförs. Till exempel:
 - Planeringstid för de motionsansvariga.
 - I teammötena inkluderas varje vecka tid för motionstemat.
 - Hela personalen har tid för temat fysisk aktivitet på vecko- och månadsmöten samt planeringsdagar.
- Föreståndarens betydelse som möjliggörare är stor.
 - Man kommer överens om en regelbunden planeringstid med föreståndaren och att den ingår i arbetsskiftet.
 - Man strävar efter att möjliggöra planering på heltid till exempel under en tyst period.

TIPS

FYSISK AKTIVITET SOM TEMA FÖR MÖTEN

Under mötet på daghemmet behandlas frågor som gäller fysisk aktivitet en gång i månaden och föreståndaren förbinder sig till detta tillvägagångssätt.

Med små steg mot stora förändringar

Man kommer tillsammans överens om och antecknar målen samt verksamhetssätten och ansvar: Vem? Vad? Hur? När? Man går mot målen med små, konkreta steg. Den genomförda verksamheten utvärderas och beslut fattas om fortsatta åtgärder.

Ett exempel på en förändring med små steg för att öka barns fysiska aktivitet är att ordna en ledd motionslek varje eftermiddag när man går ut.

- Man delar ut turer mellan gruppens vuxna för olika veckodagar när var och en ansvarar för att leda leken.
- Varje ledare får själv bestämma vilken motionslek hen leder. Man kan utnyttja en gemensam lekbank eller låta barnen planera lekarna.
- Motionsleken genomförs under eftermiddagens utomhusvistelse och barnen uppmuntras att delta.
- Man kan hitta på teman för lekarna för olika månader, t.ex. användning av redskap (bollar, hopprep), olika typer av nata, traditionella lekar osv.
- Man bedömer regelbundet t.ex. på månadsmötet hur målet har uppnåtts.

Fysisk aktivitet i den kommunala planen för småbarnspedagogik och barnets plan för småbarnspedagogik

Är ni medvetna om anteckningarna i er kommuns plan för småbarnspedagogik eller barnets plan för småbarnspedagogik och kan ni påverka dem? Se till att målen för barnens fysiska aktivitet och aktivitetsbaserade innehåll som antecknats i de förpliktande dokumenten förverkligas dagligen, även om de inte finns antecknade i kommunens dokument.

- Barnets rätt att röra på sig tillräckligt dagligen.
- Barnens fysiska aktivitet som ett pedagogiskt fokusområde i verksamheten inom småbarnspedagogiken.
- Dokumentation av Småbarnspedagogiken i rörelseverksamheten och övervakning av genomförandet.

Fortbildning för hela personalen

Utnyttja de utbildningar som er regionala motions- och idrottsorganisation och andra partner ordnar. Fråga om det är möjligt att genomföra läroavtalsutbildning för idrottsrådgivare i er kommun. Utred möjligheterna att lägga till utbildningar i kommunens utbildningskalender.

- Utbildningar ordnas för hela personalen eller teamvis, vilket möjliggör:
 - Gemensam reflektion och värdediskussioner.
 - Planering av små steg och utveckling av verksamheten i samma riktning tillsammans.

- För dem som deltar i fortbildning görs det möjligt att överföra ny kunskap till den övriga personalen:
 - Aktivitetsbaserade exempel testas tillsammans. Genom att själv göra och uppleva tar man bättre till sig kunskapen.

TIPS

UTNYTTJA DEN EGNA PERSONALENS KOMPETENS

- Gör det möjligt att utnyttja personalens kompetens och styrkor och låt dem dela med sig av sina kunskaper. Den egna motivationen ökar när man får dela med sig av sin kompetens till andra.
- Pausyoga
 - En anställd med yogaledarutbildning planerar anvisningar för pausyoga för hela personalen.
 - Man gör yogarörelserna tillsammans i början eller slutet av veckomötena.
 - Det finns bilder av rörelserna på väggen i pausrummet som påminner och lockar till pausgymnastik.
 - Yogarörelserna ger också tips om sådant som kan göras med barnen.

Utlåning av motionsredskap

Kan ni tillsammans med enheterna i ert område skaffa gemensamma redskap som kan cirkulera och lånas ut? Lånar er kommuns motionstjänster motionsredskap till dag-hem? Planera ett sätt som passar er att låna och cirkulera redskap. Beakta barnens delaktighet och barn som behöver särskilt stöd vid anskaffning av motionsredskap.

Gemensamt anskaffade redskap kan vara:

- Redskap som man inte har råd att skaffa till alla enheter.
- Redskap som inte behövs dagligen.
- Redskap som sammanställts enligt olika teman.

I en motionsredskapsutlåning kan det till exempel finnas:

- Skridskor och spelredskap, skidor och snöskor.
- Äventyrsryggsäckar
- Materialkassar för träning av motoriska och språkliga färdigheter.
- Redskapsvagnar och utomhusmotionsredskap för att aktivera utomhusvistelse.

TIPS

GEMENSAMMA SPELREGLER FÖR ATT LÅNA REDSKAP

- Gör en illustrerad lista över redskapen som ska lånas.
- Anteckna bokningarna i en kalender.
- Kom överens om lånetiden och hur ni cirkulerar redskapen.
- Kom överens om transport av redskapen.
- Utlåningen underlättas av att någon koordinerar den.
- Kom överens om vem som ansvarar för att underhålla redskapen.



Öka fysisk aktivitet

GLÄDJE I RÖRELSE - FART PÅ FÖTTERNA OCH RÖDA KINDER

Inkludera mångsidiga former av lärande i utomhusvistelsen och aktiviteterna. Ni känner väl till att man kan göra samma saker utomhus som inomhus? Fysiska stunder och aktiviteter kan ökas i olika situationer i vardagen. Observera möjligheterna att vistas utomhus i olika situationer under dagen. Är ni övervakare eller aktiva småbarnspedagoger utomhus? Utnyttja också rörelseglädjen då ni väntar och förflyttar er.

BEDÖMNINGEN AV NULÄGET

EXEMPEL PÅ PÅSTÅENDEN OM ÖKAD FYSISK AKTIVITET

- Vi är ute med barnen två gånger om dagen.
- I varje veckoprogram ingår handledd fysisk aktivitet både inomhus och utomhus.
- När vi ska förflytta oss uppmuntras barnen att röra sig på olika sätt.
- Riktade åtgärder har införts inom småbarnspedagogiken i syfte att främja fysisk aktivitet för barn som rör på sig lite.
- Vårdnadshavarna och barnen uppmuntras att gå eller cykla till och från småbarnspedagogiken.

Utomhusglädje mitt på dagen

Man kan också vistas utomhus med barnen under andra tider än för- och eftermiddagarna!

- Ordna i mån av möjlighet utomhusvistelse även mellan kl. 12 och 14. Utomhusvistelse erbjuds barn som inte sover eller vilar på dagen. En del barn kan också ha kortare vård dagar och genom att vistas utomhus mitt på dagen får dessa barn vara ute två gånger.
- Kom överens om utomhuspass mitt på dagen för de vuxna på enheterna. De vuxna samlar ihop barnen i grupperna för att röra på sig och leka utomhus. På så sätt möjliggörs lekar och interaktionssituationer över gruppgränserna.
- Barnen vistas utomhus under alla årstider, oavsett väder.

Gymnastiksalar inomhus och utomhus

Samma handledda motionsstunder kan hållas inomhus och utomhus.

- Anpassa den fysiska aktiviteten och lekarna till olika utrymmen och miljöer.
- Planera tillsammans med barnen en gymnastiksal till exempel på den egna gården eller i skogen. Märk ut gymnastiksalen genom att avgränsa området med naturmaterial.
- Inkludera barnen i planeringen, förberedelserna och verksamheten. Att göra saker tillsammans inspirerar barnen och ökar deras engagemang i verksamheten.

Vi rör oss som djur

- Förbered olika djurbilder tillsammans med barnen.
- Barnen kan rita och namnge bilder eller så kan ni använda färdiga bilder. Kunde det bland djuren också finnas fantasidjur med superkrafter?
- Fundera tillsammans på hur djuren rör sig och hur de låter.
- Fäst bilder på olika håll i utrymmena som inspirerar till att röra på er som djur vid förflyttningar.
- Att röra sig som djur är lätt att tillämpa även med barn under tre år.

TIPS

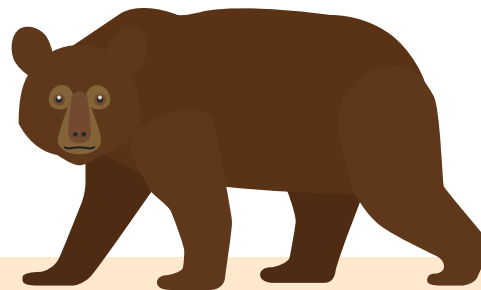
DOLDA DJUR

Den vuxna frågar: Var finns en bild av en björn? Den vuxna kan visa en bild av en björn för barnen, varefter man rör sig som en björn i utrymmet och letar efter ett likadant bildpar. Lek samma lek utomhus och till exempel på en skogsutflykt.

Vi åker på utflykt med moped eller häst

Beakta barnens ålder, färdigheter och behov samt rattens längd och trygghet. Kan man ibland göra en utflykt i en liten grupp? I lekarna kan man öva på att röra sig tryggt och till exempel på vägmärken.

- Förflytta er till utflyktsmålet till exempel med mopeder, cyklar eller kähästar.
- Rid med kähästar på skogsutflykter och bygg olika hinderbanor med hjälp av naturmaterial. Man kan fortsätta leken genom att sköta om hästarna och bygga ett stall tillsammans.
- Kör med moped till en närliggande park och bygg mopedrallybanor, parkeringsplatser, tankstationer, butiker m.m.



Dagsklocka för fysisk aktivitet i småbarnspedagogikens vardag

Se till att barnen får röra på sig mångsidigt. Målsättningen är att småbarnspedagogiken gör det möjligt för barnet att röra på sig minst två timmar per dag. Detta omfattar cirka

två tredjedelar av rekommendationerna för fysisk aktivitet. Pedagogerna har också möjlighet att ta hand om sin egen fysiska aktivitet under arbetsdagen. Observera aktivitet som höjer pulsen – redan 10 minuter åt gången räcker. Öka pulsen på ett mångsidigt sätt under dagen!

Tips

FÖR ATT BYGGA UPP EN AKTIV DAG INOM SMÅBARNSPEDAGOGIKEN

Aktiv morgon

Beakta individuella behov av att röra på sig och vakna upp till dagen. En del barn och vuxna gillar en lugnare morgon, medan andra genast är redo för en fartfylld dag. Stretchning eller yoga i ett lugnt utrymme väcker kroppen och sinnet inför dagen. Morgongymnastik som höjer pulsen ökar allas vakenhetstillstånd.

En dag full av sysslor

Man kan lägga till små spurtar av fysisk aktivitet som gör en andfådd under dagen. Utnyttja väntetider och övergångar i olika miljöer. Ge barnet tid att öva och göra själv. Observera möjligheterna och styr systematiskt till fartfylld motion som höjer pulsen under dagen. Beakta dem som rör på sig lite och dem som behöver stöd.

Vilostund

Utnyttja samarbete mellan grupperna med vakna barn. En gemensam utomhusvistelse under vilan möjliggör pulshöjande aktivitet och fartfylld lek för barn som inte sover eller vilar.

En inspirerande eftermiddag

Utnyttja olika utrymmen och redskap med barnen inomhus och utomhus. Delta aktivt och handled, uppmuntra och glädjas åt framgångar. Kom ihåg att berätta för vårdnadshavarna om barnets fysiska aktivitet och uppmuntra familjerna att röra på sig tillsammans.

Man kan bli andfådd inomhus

Hur låter en rask pausdans eller annan motion som gör en andfådd före en stund som kräver koncentration?

- Gör många upprepningar till exempel med hjälp av olika rörelsekort och tärningar.
- Natalekar kan anpassas till grupprummet eller till exempel tamburen.
- Lek nata på golvnivå och förflytta er på olika sätt, t.ex. med rumpen på marken, genom att krypa eller kräla.

Fartkvart och höjd puls under utomhusvistelser

Nata och att förflytta sig från plats till plats enligt instruktioner låter barnen utveckla sina motoriska färdigheter och möjliggör fartfylld fysisk aktivitet. Personalen inom småbarnspedagogiken kan inspirera barnen att röra på sig och också själva bli andfådda under arbetsdagen. Bekanta lekar går lätt att anpassas med barn i olika åldrar. Man behöver inte alltid hitta på nya lekar, upprepningar gör det möjligt att tillägna sig olika färdigheter och uppleva framgång och glädjen i att göra saker tillsammans.

- Ordna regelbundet fartkvarter för hela daghemmet utomhus så att de blir rutin.
- Lär ut, lär er och inspireras tillsammans av nya utomhuslekar genom att springa, bli andfådda och lära er olika färdigheter.
- Planera, genomför och utveckla verksamheten tillsammans med barnen och de vuxna.
- Fördela ansvaret för att leda fartkvarterna jämnt mellan grupper och vuxna.

Lekhäften inomhus och utomhus

Lekar som samlats i ett lekhäfte kan enkelt tas med i olika situationer både inomhus och utomhus.

- Samla era favoritlekar till ett lekhäfte genom att fästa de laminerade lekkorten vid varandra i hörnet.
- Beakta olika traditionella lekar och kulturer.
- Kom ihåg att utnyttja barnens idéer!

Alla tillsammans till skogs

Hjälpmiddel som är avsedda för barn med funktionsnedsättning gör det möjligt för barnen att delta på lika villkor till exempel i skogsutflykter. Se till att alla barn får vara med i verksamheten och lekarna i olika lärmiljöer både inomhus och utomhus. Anordnaren av småbarnspedagogik ansvarar för de stödåtgärder och hjälpmedel som barnet behöver för att delta i småbarnspedagogiken.

Olika motionsredskap möjliggör:

- Mångsidig och trygg fysisk aktivitet inomhus och utomhus.
- Olika möjligheter till lek, utforskning och gymnastik.
- Beaktande av barnens individuella stödbehov och intressen.
- Tillgång till olika lärmiljöer, såsom skogen, vilket gör det möjligt att utveckla relationen till naturen.

ATT FUNDERA PÅ

Är ett barn som sitter i rullstol bredvid lekande barn endast skenbart med i lekarna? Möjliggör ett jämlikt deltagande i lekar i sandlådan, gungning, pulkaåkning, skogsutflykter och andra lekar med hjälp av hjälpmedel.



Aktiva resor

Genom små val som främjar fysisk aktivitet i vardagen kan man öka hela familjens fysiska aktivitet. Med små steg kommer vi mot en mer bestående förändring. Brådska i vardagen och långa avstånd kan ibland utmana familjernas aktiva färder till småbarnspedagogiken och förskoleundervisningen. Om det inte är möjligt att röra sig mellan småbarnspedagogiken och hemmet till fots eller med cykel kan man uppmuntra familjen att gå tillsammans till butiken, biblioteket eller lekparken till fots.

TIPS

TEMAVECKA FÖR AKTIVA RESOR

Ordna en aktiv temavecka och uppmuntra familjerna att röra sig utan bil så mycket som möjligt. Samla tillsammans motionspoäng och ordna en gemensam liten feststund efter en vecka i samband med hämtningen.

I detta sammanhang kan man gärna prata med familjerna om vardagsmotion.

Motoriska färdigheter och funktionalitet

LÅT BARNET GÖRA SAKER SJÄLV OCH ÖVA PÅ MOTORISKA FÄRDIGHETER
- GENOM ATT REPETERA ÖKAR FÄRDIGHETERNA!

Ta med barnen i planeringen. Fråga barnet: Vilka färdigheter kan du? Vilka saker känns svåra? Vad skulle du vilja lära dig? Kom också ihåg barnets självbedömning – hur upplever barnet att hen kan?

BEDÖMNINGEN AV NULÄGET

EXEMPEL PÅ PÅSTÅENDEN OM MOTORISKA FÄRDIGHETER OCH FUNKTIONALITET

- Man observerar utvecklingen av barnens motoriska färdigheter och antecknar observationerna på gemensamt överenskomna sätt.
- För barnen planeras och ges uppgifter alltefter nivån för deras motoriska färdigheter.
- Funktionella metoder används dagligen för att stödja barnens inläring.

laktagelser i vardagen

Motoriska färdigheter utgör grunden för att klara sig på egen hand. Har man i er kommun gemensamt kommit överens om hur barnens fysiska aktivitet ska observeras och hur observationerna ska antecknas? Hur utnyttjas observationerna i planeringen av verksamheten?

Var sensitivt närvarande, observera barnets dag och bekanta er med barnets färdigheter. Anteckna observationer om vardagliga situationer, observera en situation åt gången.

Exempel på situationer som kan observeras:

- Resor till småbarnspedagogiken och förskoleundervisningen
- Lek
- Att klä på sig
- Att vistas utomhus
- Måltider
- Akademiska färdigheter



Observation av motoriska färdigheter på hinderbanor

Utveckla en gemensam fungerande och tydlig modell för observation och dokumentation för att underlätta observationen av barnens motoriska färdigheter och uppföljningen av hur de utvecklas. Utnyttja färdiga blanketter för observation för att utveckla den egna modellen. En gruppsspecifik blankett underlättar planeringen av handledningar och motionsstunder samt uppföljningen av hur barnens motoriska färdigheter utvecklas.

Utnyttja motoriska uppgiftsstationer för 3–5-åringar i byggandet av en hinderbana. Exempel på banans uppgiftsstationer:

- Springa framlänges och baklänges
- Kaninhopp upp på en bänk
- Kasta en stor boll mot väggen och fånga den
- Spark genom ett objekt (3–4 år) / Spark genom ett objekt i mål (5 år)
- Galopp framåt
- Hopp på ett ben 3 x höger och 3 x vänster
- Kullerbytta
- Klättring i ribbstol/klätterställningar
- Klappa i takt och marschera på stället

Färdigheter varje dag genom banor

Med olika banor och aktivitetsbaserade uppgifter möjliggörs mångsidig övning i grundläggande motoriska färdigheter samt observation av färdigheterna. Utnyttja olika miljöer under dagen, både inomhus och utomhus, för att träna motoriken. Ställ upp mål som passar barnets ålders- och utvecklingsnivå, öva färdigheterna systematiskt och observera hur färdigheterna utvecklas. När man övar på kullerbytta kan barnet till exempel välja om hen vill öva på att rulla eller göra kullerbytta med hjälp av en vuxen.

Gör tillsammans med barnen en uppgiftsburk eller en påse med färgkodade uppgiftslappar.

- På lapparna skrivs ord för grundläggande motoriska färdigheter med olika färger.
- Dra en lapp i varje färg och rör er enligt anvisningarna på lapparna.
 - Till exempel så här: **Rör dig med ett par, gående, gungande, framåt, högt uppe, lätt.**
- Barnen kan själva komma med idéer till fler olika sätt att röra på sig och olika uppgifter.
- Ju mindre barn det är fråga om, desto färre anvisningar behövs. Med större barn kan man samtidigt öva till exempel på att läsa.
- Uppgifterna i burken passar också bra för väntetider och pausgymnastik.

Smidiga siffror

Barn lär sig genom att göra saker själva: utforska, pröva, försöka och göra misstag. Det är inte naturligt för dem att sitta stilla långa stunder. Genom att röra på sig med barnen kan man samtidigt lära sig till exempel siffror, färger eller djurraser.

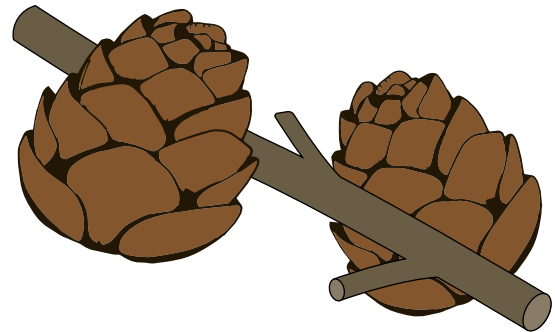
I en nummerlek gömmer handledaren nummerkortet i lärmiljön, till exempel i ett område som avgränsats i skogen.

- Varje barn får ett kort med ett nummer t.ex. mellan 1 och 10. Numret har också markerats på kortet med symboler.
- Barnet ska leta upp motsvarande nummerkort i området. Efter att ha hittat nummerkortet kan barnet komma och hämta ett nytt nummer och leta efter det.
- Man bildar grupper, t.ex. alla vars kort har nummer 1 är i samma grupp.
- Gruppvis hittar man på en rörelse som upprepas det antal gånger som motsvarar numret på kortet. Man lär ut rörelsen till de andra grupperna.
- Med mindre barn kan man anpassa leken och använda lägre siffror eller till exempel lära sig färger, djur eller andra saker som intresserar barnen.
 - Man söker upp ett likadant nummerkort. Man funderar på vilket nummer det är fråga om och gör en rörelse. Alternativt kan barnen samla så många naturskatter som motsvarar siffran på kortet. Man hämtar naturens skatter till en gemensamt överenskommen plats t.ex. ”skogens delikatessbutik för djur”.

Kraftkotte

När man rör sig i naturen utvecklas de motoriska färdigheterna på ett mångsidigt sätt. Tillsammans med barnen kan man planera en hinderbana i skogen med hjälp av ojämn terräng i naturen samt skogsmaterial, såsom stenar, stubbar, käppar och kottar.

- Barnet går runt hinderbanan och den vuxna är med och uppmuntrar och ger nya rörelsetips för att komma runt banan.
- Man lägger till fler utmaningar individuellt så att intresset upprätthålls och barnet får mångsidiga upprepningar för att lära sig motoriska färdigheter.
- Efter att ha tagit sig runt banan letar barnet upp en kotte i skogen, och kottarna samlas på ett gemensamt överenskommet ställe.
- Till slut räknar man hur många kraftkottar som har samlats in.
- Man funderar på vilka djur som äter kottar. Man letar efter en lämplig plats där man kan lämna kraftkottarna för att glädja till exempel ekorrarna.



Deltagande och delaktighet

LYSSNA, MÖJLIGGÖR OCH VISA EXEMPEL
- GE BARNETS ÅSIKTER OCH IDÉER MÖJLIGHET ATT FÖRVERKLIGAS!

Ledarens och personalens deltagande samt barnens delaktighet är viktigt i genomförandet av en aktiv vardag. Främjandet av barnens fysiska aktivitet förutsätter egen motivation, engagemang och en motionsvänlig attityd.

ENTUSIASM GER FRAMGÅNG - FRAMGÅNG GER ENTUSIASM!

BEDÖMNINGEN AV NULÄGET

EXEMPEL PÅ PÅSTÅENDEN OM DELTAGANDE OCH DELAKTIGHET

- Föresåndaren/ledaren har förbundit sig till Småbarnspedagogiken i rörelse-verksamheten.
- Personalen diskuterar regelbundet Småbarnspedagogiken i rörelse-verksamheten.
- Personalen uppmuntrar med egna exempel barnen till fysisk aktivitet.
- Personalens välbefinnande och fysiska aktivitet stöds.
- Barnen deltar i planeringen, genomförandet och utvärderingen av den fysiska aktiviteten.



Hur möjliggör jag som ledare en aktiv vardag i min enhet

INTERVJU MED EN INKLUDERANDE LEDARE

Min enhet har sex team, och för dessa har vi utsett anställda som ansvarar för miljöfostran och anställda som ansvarar för fysisk fostran.

Jag ser till att anställda från olika team deltar i gemensamma möten genom arbetsskiftsarrangemang.

Jag uppmuntrar också personalen att dela med sig av goda idéer t.ex. under utomhusvistelser.

Vi har utarbetat årets verksamhetskalender som finns elektroniskt och på gruppernas väggar tillsammans. I dessa har man beaktat både miljöfostran och fysisk aktivitet.

Varannan vecka har vi måndagssnack som har möjliggjort givande funderingar bl.a. om att öka och möjliggöra barnens fysiska aktivitet.

TIPS

MINNESLISTA FÖR INKLUDERANDE LEDARE

- Föregå med gott exempel genom att tala positivt om fysisk aktivitet.
- Se till att skapa en motionsvänlig verksamhetsmiljö i samarbete med personalen.
- Diskutera regelbundet med personalen om betydelsen av barnens fysiska aktivitet.
- Möjliggör behandling av motionsteman t.ex. på veckomöten.
- Se till att personalen har en enhetlig uppfattning om rekommendationerna för fysisk aktivitet – på så sätt engagerar du dem i att agera enligt de gemensamma målen.
- Stöd, uppmuntra och främja personalens arbetshälsa genom gemensamma avtal och sätt att agera.

Tipsvägg om barnens fysiska aktivitet för personalen

Reservera tillräckligt med tid för gemensam planering och diskussion för personalen, så att det finns möjlighet att skapa en gemensam förståelse och gemensamma verksamhetssätt. Alla förbinder sig bättre till gemensamma avtal om de blir hörda och var och en har möjlighet att påverka. Det lönar sig att synliggöra gemensamt överenskomna verksamhetssätt och gemensamma diskussioner för alla.

- Sammanställ en tipsvägg om fysisk aktivitet på väggen i personalens utrymmen. På den samlar ni frågor och aktuella ämnen för att öka barnens fysiska aktivitet.
- Anteckna aktuella exempel och diskussionsämnen som diskuteras tillsammans på mötena. När man känner till ämnet på förhand kan man förbereda sig för det och fundera på sina egna åsikter på förhand.
- Kom tillsammans överens om att vem som helst kan ta upp saker och frågor som berör fysisk aktivitet på väggen. Motivera hela personalen att delta i diskussionen.

Jag leder, inspirerar, uppmuntrar och deltar

Det lönar sig att gemensamt komma överens om vilka av de vuxna i grupperna som ansvarar för barnens motion utomhus och ser till att de vuxna deltar aktivt. En aktiv vuxen som deltar uppmuntrar ofta barn som rör på sig lite att delta.

Checklista för aktiva vuxna

- Jag leder motionslekar dagligen.
- Jag uppmuntrar alla barn att röra på sig.
- Jag engagerar mig i den fysiska aktiviteten och lekarna.
- Jag är med i natalekar, boll- och racketspel osv.
- Jag åker rutschkana och tånjer tillsammans med barnen.
- Jag visar modell för hur man rör på sig.
- Jag uppmuntrar barnen att röra på sig.
- Jag lägger märke till barn som rör på sig lite och uppmuntrar dem att delta.
- Jag gör det möjligt för barn att röra sig på olika sätt i övergångs- och väntesituationer.

Arbetshälsa genom rörelse

Planera en egen kampanj för arbetshälsa för personalen där innehållet är till exempel vila, näring och motion. Samarbeta med lokala aktörer, såsom idrottsinstruktörer. Sammanställ tips elektroniskt och placera dem så att de är lätta att hitta till exempel bakom en QR-kod.

- Kom överens om en viss kampanjtid då prestationerna samlas in. Anteckna motionsprestationer, till exempel 3/vecka, 30 min/gång, hälsosamma och regelbundna måltider, sömnmängd och sömnkvalitet.
- Lotta ut ett pris bland alla deltagare.
- Tävla teamvis, utmana personalen på ett närliggande daghem att delta, eller genomför en gemensam kampanj för hela småbarnspedagogiken.
- Under kampanjperioden är det också naturligt att lyfta fram frågor som gäller personalens fysiska aktivitet. Ni har väl cykelparkeringen i skick och möjlighet att duscha efter att man cyklat till jobbet? Kommer ni ihåg att utnyttja de motionsförmåner som arbetsgivaren erbjuder?

TIPS

EN NY NORMAL DAG WORKSHOP

Workshoppen väcker upp, ger insikter och motiverar till att upptäcka metoder som lämpar sig för just er enhet för att öka mängden fysisk aktivitet, återhämtning och verksamhetssätt som stöder det sociala välbefinnandet under arbetsdagen. Bekanta dig med workshoppen på webbplatsen för Vuxna i rörelse.

Aktiverande lekpåse

Möjliggöra gemensamma, dagliga motionslekrutiner som alla barn deltar i. Beakta barnens intressen och inspirera dem att röra på sig med hjälp av dessa. Om motionslekar är inspirerande ser barnen till att de också genomförs regelbundet.

- Sammanställ tillsammans med barnen en aktiverande lekpåse där ni samlar färdiglagda motionslekar och tillsammans väljer en mjukisfigur som hjälper er att röra på er.
- Barnen ritar egna bilder på sina favoritlekar eller väljer motionslekar bland färdiga bilder.
- Var och en får lägga till sina egna idéer i den aktiverande lekpåsen.
- Varje dag väljer man en gemensam lek från den aktiverande lekpåsen som man leker tillsammans med mjukisfiguren inomhus eller utomhus.



Äventyrsplanering - planeringsäventyr

Samla och skriv ner barnens motionsidéer, planera och genomför dem tillsammans. Det är viktigt att beakta barnens egna åsikter och intressen, och meningsfulla sysslor ökar deltagandet. Planeringen kan genomföras t.ex. genom att teckna, med en associationskarta (mind map) eller genom sagor.

Äventyrsplanering

- Gör planritningar över gymnastiksalen eller gården och kopiera dem till alla barn.
- Teckna äventyr: barnen planerar ensamma, i par eller i grupp olika motionsstationer på planritningarna.
- En associationskarta om äventyren: skriv barnens planer för vad man ska göra vid motionsstationerna på planritningen.
- Skapa sagor om äventyr: anteckna äventyrens händelser som barnen berättat på planritningarna.
- Låt barnens fantasi flyga. Hjälpt och möjliggör äventyrsplaneringen.

TIPS

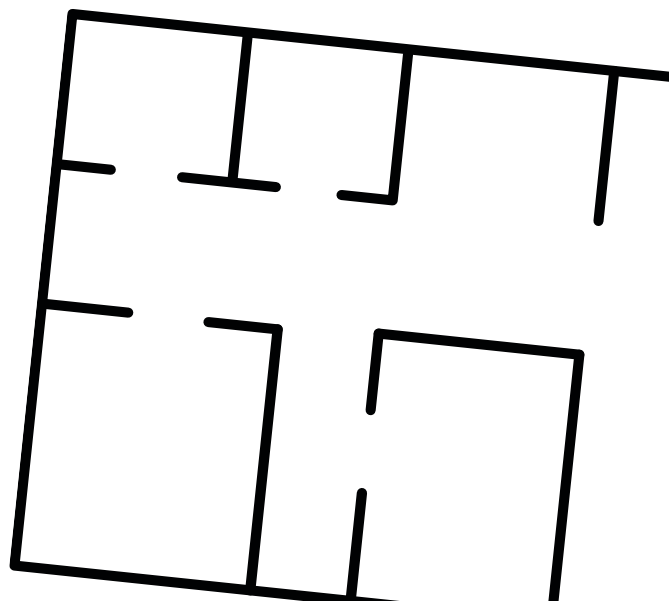
ÖNSKEKARTA PÅ VÄGGEN

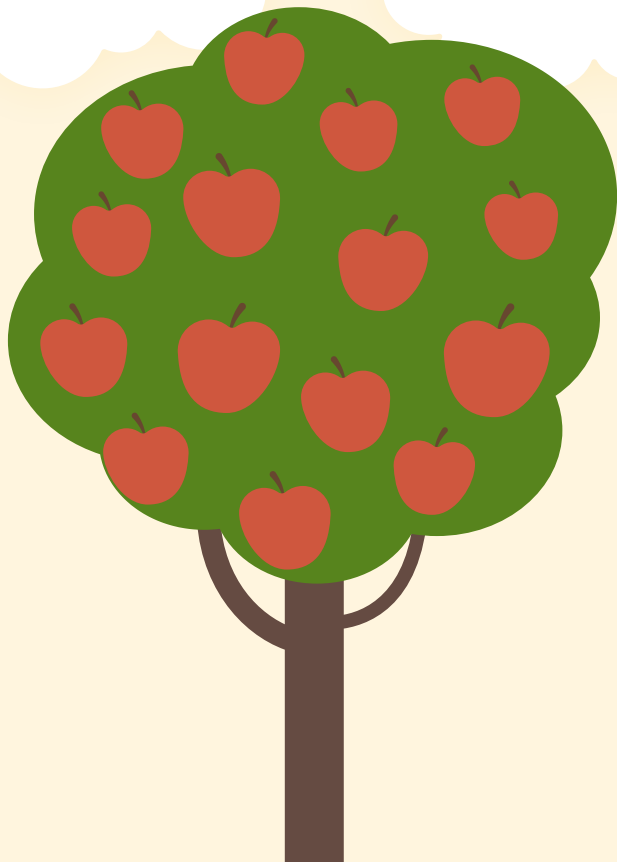
Gör tillsammans med barnen en önskekarta på en vägg där barnens idéer och önskemål om motionslekar, motionsplatser, grundläggande motoriska färdigheter och olika aktiviteter beaktas.

Äventyrsprojekt

Delaktighet förutsätter förståelse för vad som är möjligt att göra och vilka redskap/material som finns tillgängliga. Bilder på rörelsefärdigheter och motionsredskap kan hjälpa barnen att välja. Att bygga motionsplatser är en viktig del av äventyret.

- Vi bygger: Låt barnen bygga äventyrsstationerna de planerat och hjälp vid behov med att välja material och motionsredskap.
- Vi ordnar äventyr: Barnen ger anvisningar och visar andra vad man gör på den egna äventyrsstationen, och så kan det gemensamma äventyret börja.
- Uppmuntra, inspirera, hjälp och möjliggör förverkligandet av äventyren.





Äppelträd för framgångar, moln för övning

Synliggör barnens utvärderingar av hur de själva lyckas med rörelser och sådant som de ännu behöver öva på.

- Gör tillsammans med barnen stora äppelträd på väggen med äpplen för framgång och moln för övning.
- Skriv det som barnen ser som framgångar på äpplena och det de behöver öva på molnen. Barnen fäster dem på väggen.
- Barnen kan också färglägga äpplena för framgång och molnen för övning.

Sysslor och evenemang

Planera tillsammans med barnen ett aktivt familje-evenemang med motionskontroller som baserar sig på barnens idéer. När barnet själv får delta i planeringen och genomförandet av evenemanget inspirerar och uppmuntrar hen också den egna familjen att delta.

”Vad skulle du vilja göra tillsammans med dina föräldrar?”

- Barnen kommer med idéer om till exempel ett minnesspel med stora tecken, att krypa under en bana av snören, att spela boll med vårdnadshavarna, göra en gunga av lakan eller en bollslunga där man stampar en boll på en spade så långt som möjligt.
- Barnen ritar anvisningar för uppgiftsstationerna och förbereder annat material som behövs under evenemanget.
- Planera och bygg upp prestationsplatserna tillsammans med barnen.

TIPS

SKOGSÄVENTYR MED REFLEXER

Personalen planerar tillsammans med barnen ett aktivt och berättelsebaserat skogsäventyr med hjälp av en reflexorientering. Man för ut reflexerna i skogen tillsammans med barnen. Man ger familjerna anvisningar om att gå på äventyr under fritiden.

Dela motionslekar

Inkludera familjerna genom att samla idéer för motionslekar av dem. Genomför familjernas idéer inom småbarns-pedagogiken tillsammans med barnen och skicka dem hem så att familjerna kan leka.

- Man kan cirkulera idéerna som kedjebrev genom att skicka idéerna från en familj till en annan.
- Beakta mångkulturella familjers delaktighet och dela motionslekar från olika kulturer.
- Familjerna kan också dela sina egna motionslekar i samband med en aktiv familjekväll.



Inlärningsmiljöer

DET FINNS PLATSER OCH MÖJLIGHETER ATT RÖRA PÅ SIG ÖVERALLT - HA ETT ÖPPET SINNE FÖR ÄVENTYR

Gör lärmiljön så intressant att barnen blir intresserade av att undersöka och pröva. Fråga efter barnens åsikter, observera deras intressen och beakta behoven av fysisk aktivitet. Smågruppsverksamhet gör det möjligt att röra på sig även i mindre lokaler.

Ett brett utbud av motionsredskap ska finnas tillgängligt för barnen. Det ska också finnas tillräckligt med motionsredskap i grupptrymmena. Cirkulerande, varierande redskap i grupprummen upprätthåller intresset till att röra på sig. Bygg tillsammans med barnen upp en inlärningsmiljö som uppmuntrar till rörelse och använd rörelsebilder som stöd. Utnyttja också återvinningsmaterial.

BEDÖMNINGEN AV NULÄGET

EXEMPEL PÅ PÅSTÅENDEN OM INLÄRNINGSMILJÖER

- Gården har gjorts mer stimulerande genom egna åtgärder.
- Man har årligen kommit överens om gårdens regler och praxis med personalen och barnen.
- Inomhuslokalerna används mångsidigt för fysisk aktivitet.
- Näromgivningen och naturen utnyttjas för daglig fysisk aktivitet.
- Motionsredskapen står till förfogande för barnen.

Man får röra på sig, leka, öva och vara sprallig på gården

Planera och genomför tillsammans med barnen intressanta motions- och lekområden på gården samt de material och utrustning som behövs.

- Barnen kan rita planer och presentera dem för sina kompisar.
- Gör tillsammans med barnen illustrerade skyltar för olika lekområden så att ni hittar platserna och minns dem.
- När ni har kommit överens om platserna tillsammans och alla är medvetna om dem "minns" man bättre att genomföra lekarna och röra på sig.
- Gör tillsammans med barnen asfaltmålingar, t.ex. en körbana, parkeringsplatser, hoppstrutter och labyrinter.

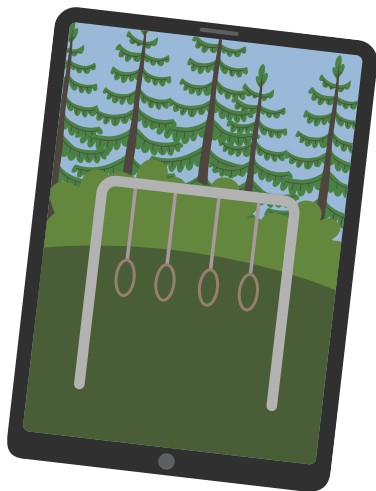
Kom överens om platser på gården för

- nata och springlekar
- spelområden med mål, korgar osv.
- klättring, balansering och tricks
- rutor för att hoppa hage
- cykling och mopedkörning
- avslappning och lugn motion
- olika sinnesstationer

Inspirerande motionsanvisningar genom videor eller fotografier

Utarbeta med hjälp av bilder och videor gemensamma trygga, positiva och inspirerande motionsanvisningar för gruppen.

- Utarbeta anvisningar som tillåter och inspirerar till fysisk aktivitet tillsammans med barnen.
- Bekanta er tillsammans med säkerheten i lärmiljöerna.
- Gör till exempel en video i små grupper eller låt barnen ta fotografier av motionsplatser som inspirerar dem inomhus och utomhus.
- Gå regelbundet igenom anvisningarna mellan personalen och barnen.
- Våga fundera bland personalen på om en del av förbuden är onödiga och ta bort dem så att barnen kan röra på sig mångsidigt.



Gymnastiksalen som lekrum

Gymnastiksalen fungerar också som lekrum, så använd den på mångsidiga sätt under olika tider av dagen.

- Ge barnen utrymme att leka och bygga aktivitetsbaserade lekar samt öva på motoriska färdigheter på egen hand och tillsammans med andra barn.
- I salen behöver det inte alltid finnas verksamhet som planerats av en vuxen.
- Tillåt barn att använda gymnastikredskap som lekredskap.

TIPS

ETT FUNGERANDE BOKNINGSSYSTEM

- Kom tillsammans överens om gruppernas regelbundna turer i salen och skriv ner dem på en synlig plats.
- Kom överens om hur man meddelar andra grupper om lediga turer i salen.

Motionsglädje i alla utrymmen

Du som är vuxen, ta på dig motionsglasögonen! Barn ser alla platser som möjligheter till rörelse. Man kan planera möjligheter till att röra på sig i alla utrymmen.

Grupprum

- En cirkulerande kass med idrottsredskap inspirerar till fysisk aktivitet.
- Tankningstrampolin = paushopp på en trampolin.
- Omorganisering av möbler, onödiga möbler bort. Utnyttja möbler till exempel i hinderbanor.
- Utnyttja mjuka madrasser eller mjukbitar i aktivitets-hörnor och i bygglekar.
- Färgstark inredning och detaljer inspirerar till att leka och röra på sig.
- Öka aktiviteten till exempel med hjälp av bokstäver och siffror.
- Ge barnen alternativ till att sitta, man kan t.ex. också teckna stående.
- Ribbstolar och möbler ökar rörelsen.
- Mattor som kan bytas ut med olika teman som inspirerar till att röra på sig, till exempel ruta för att hoppa hage eller balansering.

Viloplats

- Kuddar och madrasser för att t.ex. stretcha, koppla av, rulla, göra kullerbytta och bygga koja.
- Områden för klättring och balansering.
- Olika bollpunkter: kastkorg eller precisionskastning, bowling, golfbana.
- Käpphästar och hinderbana av återvunnet material.

Salen

- Salen ska kunna användas regelbundet av alla grupper.
- Kom ihåg att aktivt utnyttja salen och redskapen även på eftermiddagarna.
- En hinderbana som planerats och byggts av barn med anvisningar i salen. Andra grupper kan utnyttja den färdiga banan.

Entrén och korridorer

- Tips för när man väntar och förflyttar sig till exempel med hjälp av rörelsekort.
- Gympabanor med tejp och bilder på korridorernas väggar och golv.
- Hinderbanor och motionsuppgifter för att aktivera barn och vuxna under dagen.
- Utnyttja korridorerna till exempel för att spela innebandy, som käpphästbana eller för sparkmoped.

Trappor och trappuppgångar

- Utnyttja trappuppgången med uppgifter och markeringar i olika färger: stig alltid på det gröna, gå längs den blå rutten osv.

TIPS

HOPLOP I DAGHEMMETS KORRIDOR

- Planera lämpliga platser för tricks och rörelse med barnen.
- Samla nödvändiga motionsredskap och material för tricks.
- Bygg Hoplop tillsammans.

Är du på kartan? Gör motionsplatserna synliga

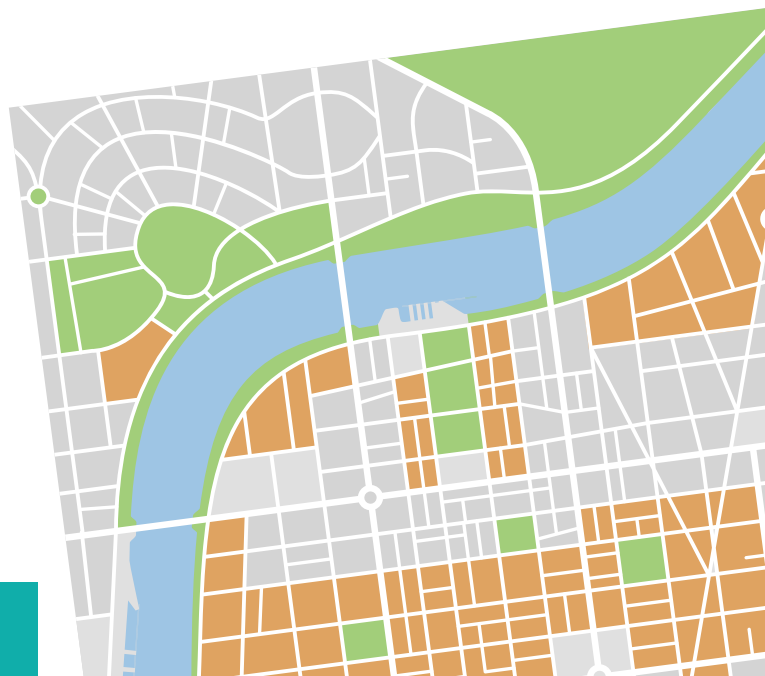
Utnyttja närmiljön så mycket som möjligt för fysisk aktivitet, lekar och lärande under alla årstider. Kombinera skogsutflykter till exempel med bollspel. Den ojämna terrängen utmanar på ett mångsidigt sätt och utvecklar de motoriska färdigheterna.

- Undersök en karta över närområdet tillsammans med barnen och diskutera intressanta motionsplatser.
- Planera gemensamma utflykter och genomför dem med hjälp av kartan.
- Kartan kan läggas upp på gruppummets vägg och där kan man markera var man har varit.
- Man kan markera gruppens favoritutflyktsmål på kartan.
- Tipsa familjerna om motions- och friluftspplatser i närområdet med hjälp av kartan.
- Dela familjernas tips om att röra på sig i närområdena till exempel med hjälp av en karta eller illustration.
- Ordna en familjeträff i omgivningen. Fråga efter familjernas önskemål för utflykter och vad man kunde göra tillsammans under utflykten.
- Utmana familjerna att röra på sig och se de trevliga friluftspplatserna i närområdet.

Pedagogiska städdagar

Ordna städdagar med jämna mellanrum både inomhus och utomhus. På så sätt hålls utrustningen i skick och barnens entusiasm bevaras.

- Gå igenom alla befintliga leksaker, redskap och material.
- Reparera och underhåll redskapen vid behov. Ta bort de trasiga och gallra bort det överflödiga.
- Cirkulera redskap mellan grupperna och ordna omgivningen på nytt för att inspirera barnen att röra på sig och leka.



Önskedisco

Öka rytmen och motionsglädjen under dagen genom att ordna disco utomhus och inomhus. Lyssna på barnens önskemål.

- Lägg till rörelse och kroppens rytmer till sånger eller musik.
- Gör en egen koreografi med barnen.
- Utnyttja dans- och pausgymnastikvideor för barn.
- Bekanta er med olika kulturers musik och danstraditioner.
- Fråga efter barnens önskemål.

Butikslekar med motionsredskap

Motionsredskapen är leksaker i barnens lekar. Med hjälp av butikslekar kan man tillsammans hitta på nya sätt att utnyttja olika motionsredskap.

- Köp motionsredskap till den egna gruppen från lagret tillsammans med barnen för lekar som barnen planerar.
- Lägg till en illustrerad prislista på dörren till förrådet för motionsredskap.
- Som betalningsmedel kan man använda olika sätt att röra på sig, till exempel när man köper hopprep hoppar man jämfota, när man köper balansplattor står man på ett ben.
- Med hjälp av en bild kan ni anteckna på prislistan vilket motionsredskap som lånats till vilken grupp.
- När ett barn köper ett motionsredskap kan hen ge instruktioner till en vän om hur man kan använda det.



Samarbete för att främja barnens fysiska aktivitet

DET FINNS KRAFT I NÄTVERK

Samarbetet ger nya nyttiga perspektiv på att få barn att röra på sig, vilket vi alla ansvarar för. Genom samarbete skapar man möjligheter för barnen att röra på sig och leka. Låt barnen röra på sig och vara aktiva!

BEDÖMNINGEN AV NULÄGET

EXEMPEL PÅ PÅSTÅENDEN OM SAMARBETE FÖR ATT FRÄMJA BARNENS FYSISKA AKTIVITET

- I samtalen om planen för småbarnspedagogik diskuteras den fysiska aktivitetens betydelse för barnets uppväxt, utveckling och inläring.
- Vårdnadshavarna informeras om barnens fysiska aktivitet och om Småbarnspedagogiken i rörelse-verksamheten.
- Man samarbetar med rådgivningen för att främja barnens motoriska utveckling och fysiska aktivitet.
- Man samarbetar med förskoleundervisningen och skolan för att främja barnens fysiska aktivitet.
- Man deltar i regionala nätverk som främjar fysisk aktivitet bland barnen.

Informera vårdnadshavarna om dagsklockan för fysisk aktivitet

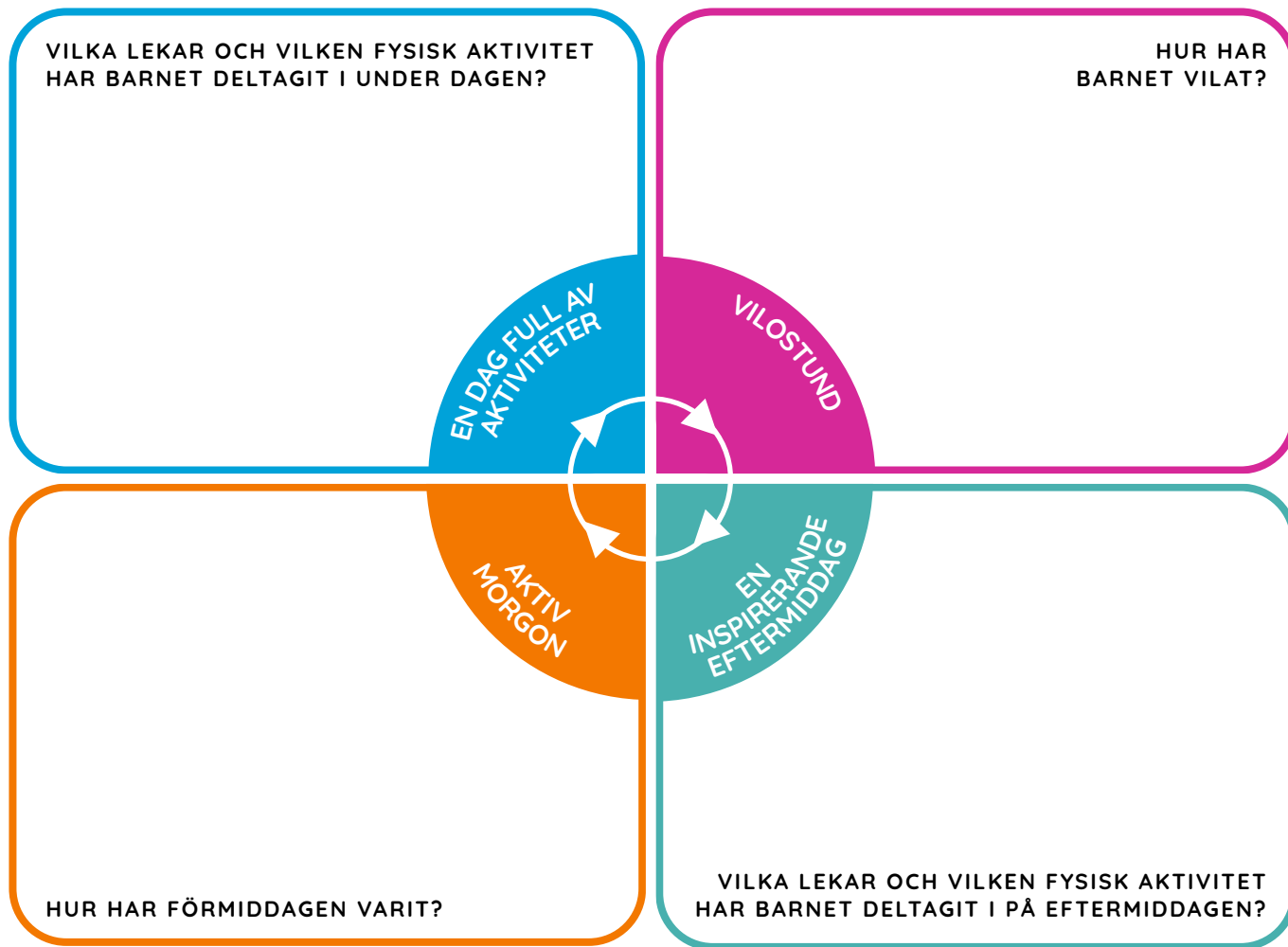
Berätta för vårdnadshavarna dagligen om barnets fysiska aktivitet på samma sätt som ni berättar om måltider och sömn.

Gör en dagsklocka för fysisk aktivitet: en aktiv morgon, en dag fylld av aktiviteter, en vilopaus och en inspirerande eftermiddag. Anteckna i dagsklockan hur gruppen och barnen har rört på sig under dagen – då är det lätt att berätta för vårdnadshavarna om dagen och barnens fysiska aktivitet. Dessutom är de som kommer till kvällsskiftet medvetna om morgonens verksamhet.

TIPS

Dela med er av tips till hemmen och inspirera familjerna att röra på sig tillsammans.

- Tipspåsar med tipskort och maskot hem till helgen.
- Introducera veckans motionstips som familjerna kan nå via en QR-kod på enhetens vägg.
- Delta i kampanjer som aktiverar familjer, såsom kampanjen Vardagsäventyr.



Dagsklocka för fysisk aktivitet

Digitalt synlig fysisk aktivitet

Bilder berättar mer än ord och digitala verktyg kan utnyttas i mån av möjlighet. Ni kan också dokumentera barnens fysiska aktivitet till exempel genom att skriva ut fotografier och göra dem till ett bildkollage på väggen.

- Fotografier är ett mångsidigt och bra sätt att dokumentera och synliggöra barns fysiska aktivitet. Digitala bilder kan enkelt bytas ut eller göras till en bildkarusell. Bilderna kan visas på en skärm eller en digital fotoram. Bilderna kan väljas tillsammans med barnen.
- Välj en lämplig plats för ramen i gruppens utrymmen där även vårdnadshavarna kan se på bilderna.
- Bilderna gör det lätt att diskutera barnens fysiska aktivitet med vårdnadshavarna när de konkret ser vad det egna barnet har gjort. Inkludera också barnen i diskussionen och låt dem berätta om sina aktiviteter.
- Man kan också återkomma till och diskutera händelserna med barnen.

Kommer du ihåg att lyssna, berömma och uppmuntra?

Är du själv ett gott exempel?

Motionsrådgivning för familjer

Vardagen erbjuder många möjligheter att möta vårdnadshavarna. När och hur pratar ni om fysisk aktivitet?

Som stöd för att prata om fysisk aktivitet finns en modell där man med hjälp av tre huvudfrågor närmar sig ämnet på ett positivt och finkänsligt sätt.

Ska vi prata om fysisk aktivitet? – Tips för att prata om fysisk aktivitet med familjerna.

1. Hur rör ni på er tillsammans i vardagen?
2. Vilka tankar och känslor väcker gemensam motion i er familj?
3. Om er familj vill öka vardagsmotionen eller annan fysisk aktivitet, vad kunde det vara?

När familjen och kompisarna motionerar, vistas utomhus och sysslar med olika saker tillsammans lär sig barnen att fysisk aktivitet hör till vardagen. Vanliga fysiskt aktiva lekar på den egna gården är precis rätt slags motion, och även små dagliga gemensamma motionsstunder är viktiga. I vissa kommuner har man också börjat främja motionsrådgivningen för familjer i samarbete med motionstjänsterna. Ta reda på om det erbjuds motionsrådgivning för familjer i er kommun.

I modellen för att prata om fysisk aktivitet har man utnyttjat modellen mini-intervention för främjande av fysisk aktivitet.

Förskolan och nybörjarundervisningen i rörelse tillsammans

Allt man kan göra inomhus kan man också göra utomhus, så i förskole- och nybörjarundervisningen kan man ta med sig inlärningsituationer ut och till skogen. Beakta aktivitetsbaserad verksamhet och ett mångsidigt utnyttjande av lärmiljön.

Det finns också verksamhet där förskoleundervisningen och nybörjarundervisningen slås samman. I denna verksamhet kan gemensamma aktivitetsbaserade möten mellan grupperna öka nybörjarklassernas lärares medvetenhet om kommande skolelever och deras färdigheter. Förskoleeleverna kan träffa sina tidigare kompisar från daghemmet och sina blivande lärare. Tillsammans kan man utföra handledd verksamhet som innehåller undervisningsinnehåll, fri gemensam lektid och en gemensam avslutningslek.

Förskolans och ettornas gemensamma skogs dagar

Djurorientering med former och färger

- Sprid ut flera formplattor på olika håll i skogen med färgsidan nedåt.
- På formplattans färgsida finns en bild och ett namn på olika djur.
- Man bildar par eller grupper av förskolebarn och förstaklassare som har till uppgift att leta efter bilder av djur på formplattor och skriva ner djurets namn på papper vid motsvarande form och färg.

Tvåadministrativt samarbete - bekanta er med naturstigar

Genom att tillsammans planera och genomföra på ett tvåadministrativt sätt kan man ordna mångsidiga evenemang och kampanjer.

- En arbetsgrupp sammanställs av de olika förvaltningarnas kontaktpersoner som planerar en gemensam sommarkampanj.
- Målet med kampanjen är att inspirera familjer, barn och unga att bekanta sig med den egna kommunens naturstigar och att vistas utomhus tillsammans.
- Olika representanters kompetens utnyttjas för att få en mångsidig och lockande kampanj som lämpar sig för så många åldersgrupper som möjligt.
- Man utarbetar gemensamt kampanjmaterial och uppgiftskontroller för naturstigar.
- En gemensam marknadsföringsplan görs upp för kampanjen och var och en marknadsför den till sina egna målgrupper.



TIPS

BLI BEKANT

- Tväradministrativt samarbete med idrotts-tjänsterna och andra aktörer som är viktiga för organiseringen av verksamheten gör det möjligt att främja en aktiv livsstil.
- Att bli bekanta och öka medvetenheten mellan personalen inom olika förvaltningsområden gör det lättare att samarbeta och be om hjälp och råd när det behövs.

Tillsammans har vi mer

Kontakta aktivt idrottsföreningarna och de lokala organisationerna i er region.

- Bjud in föreningarnas handledare för att ordna tillfällen att prova på olika grenar.
- Kom överens med organisationerna om gemensamma ledda naturutflykter för barngrupper.
- Handledningarna fungerar samtidigt som utbildning för personalen då man får idéer och tips för övningar med barnen.
- Ordna aktiva evenemang vid enheterna eller för familjerna i samarbete med föreningar och organisationer.

Det finns kraft i nätverken, inte på egen hand – utan tillsammans

Ta reda på om din kommun har en koordinator för att främja fysisk aktivitet för barn eller ett nätverk för att främja fysisk aktivitet på kommunal nivå. Det är också värt att bekanta sig med regionala nätverk, som samordnas av till exempel regionala idrottsorganisationer.

I nätverken kan man:

- Lära sig nytt.
- Cirkulera bra idéer.
- Få kamratstöd.
- Sporra andra.
- Arbeta tillsammans för att utveckla fysisk aktivitet för barn.
- Inspireras tillsammans.



Tips, partnernas idéer och källor som används i materialet

Småbarnspedagogiken i rörelse

- Kampanjen vardagsäventyr
- Föreståndarens arbetsbok
- Arbetshälsa genom rörelse arbetsbok
- Småbarnspedagogiken i rörelse idébank
- Material och tips
- *liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sv*

Piilo-undersökningen

- Nationellt data om den fysiska aktiviteten hos 4–6-åriga barn
- *jamk.fi/projekti/piilo*
- *liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sv/piilo-undersokningens-verktyg*

Regionala idrottsorganisationer

- Jekku jäno -material
- *liikunnaluejarjestot.fi*

Ilo kasvaa ulkona

- Motion i naturen
- *ilokasvaaulkona.fi*

Neuvokas perhe

- Tips och material
- *neuvokasperhe.fi*

Befolkningsförbundet

- Piggghetsmätare för barn / Vireysmittari lapsille
- *vaestoliitto.fi*

Undervisnings- och kulturministeriet

- Glädje, lek och gemensamma aktiviteter – Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016

Perinneleikit rf

- Traditionella lekar
- *perinneleikit.fi*

Liikkumisen inklusion käsikirja varhaiskasvatukseen

- Hyviä käytänteitä liikkumisen inklusion tukemiseksi varhaiskasvatuksen arjessa

Malike

- Instruktioner för hjälpmedel
- *tukiliitto.fi/malike*
- *valineet.fi*

Innostun liikkumaan

- Inno-norsun tsekkilista
- Skillilataamo
- *innostunliikkumaan.fi*

Perhepäivähoidon ulkopedagogiikan materiaalipankki

- Pedagogiska utomhuslekar

Vuxna i rörelse / Arbetsliv i rörelse

- *liikkuvatyolama.fi*
- *liikkuvaainkuinen.fi*

Familjen i rörelse

- Information och material för familjer
- *liikkuvaperhe.fi*

Finlands Svenska Idrott

- Material på svenska
- *idrott.fi*

Utbildningsstyrelsen

- Information och material
- *oph.fi*

Småbarnspedagogiken i rörelse
hör till Helheten i rörelse som enligt
regeringsprogrammet främjar en fysisk
aktiv livsstil för olika ålders-
och befolkningsgrupper.

Småbarnspedagogiken i rörelse
verksamheten genomförs utifrån enheternas
egna utgångspunkter och förutsättningar,
samt med små steg och genom att utnyttja
modellen för kontinuerlig utveckling.
Småbarnspedagogiken i rörelse erbjuder
verktyg, fungerande modeller och
forskningsdata.



www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sv

UNDERSVINGS- OCH
KULTURMINISTERIET



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

Likes
by jamk