



Linnéuniversitetet

Kalmar Växjö

Självständigt arbete i
förskolläro-utbildningen

Fysisk aktivitet, en del i förskolans verksamhet

*Förskollärares uppfattningar om hur fysisk
aktivitet påverkar barn*



Författare: Jennie Adolfsson och
Evelina Andersson

Handledare: Nina Modell

Examinator: Kyriaki Doulas

Termin: Ht 2017

Ämne: Utbildningsvetenskap

Nivå: Grundläggande

Kurskod: 2FL01E

Abstrakt

Svensk titel; Fysisk aktivitet, en del i förskolans verksamhet – Förskollärares uppfattningar om hur fysisk aktivitet påverkar barn

Engelsk titel; Physical activity, a part of the preschool operation – Preschool teachers' preceptions of how physical activity affects children

Syftet med studien är att belysa förskollärares uppfattningar kring vad fysisk aktivitet kan ha för betydelse för barns utveckling, samt hur de arbetar för att främja fysisk aktivitet och hur de ser på inne-och utemiljöns betydelse i förskolan. De frågeställningar vi vill undersöka är, vilka uppfattningar förskollärare har kring vad fysisk aktivitet kan ha för betydelse för barns utveckling, hur förskollärarna beskriver att de arbetar för att främja fysisk aktivitet i förskolans verksamhet samt hur förskollärarna beskriver inne- och utemiljöernas påverkan på den fysiska aktiviteten. Studien bygger på en kvalitativ ansats och baseras på fem olika intervjuer med förskollärare på olika förskolor. I resultatet framkommer det att förskolemiljön ses som ett viktigt redskap samt att förskollärarnas egna förhållningssätt är två viktiga komponenter för att främja den fysiska aktiviteten. Utomhusmiljön ses som den plats som främjar den fysiska aktiviteten mest, medan inomhusmiljön i många fall var mer begränsad. Samtliga förskollärare uppfattade att den fysiska aktiviteten kunde ha olika effekter på barns utveckling. De effekter som framkom i resultatet var bland annat bättre koncentrationsförmåga samt att barn mår bättre av att utöva fysisk aktivitet.

Nyckelord

Fysisk aktivitet, förskolemiljö, barn, förskollärare, förhållningssätt, utveckling

Innehåll

1 Inledning	1
2 Syfte och frågeställningar	2
2.1 Syfte	2
2.2 Frågeställningar	2
3 Bakgrund	3
3.1 Fysisk aktivitet	3
3.2 Förskolans roll	3
3.3 Inne- och utemiljöns påverkan på fysisk aktivitet	4
3.4 Effekter av fysisk aktivitet	4
4 Tidigare forskning	6
4.1 Fysisk aktivitet i förskolan	6
4.2 Förskollärares förhållningssättet och miljöns påverkan	6
4.3 Fördelar och nackdelar med att utöva fysisk aktivitet	7
4.4 Bunkefloprojektet	8
5 Teoretisk ram	10
5.1 Sociokulturella perspektivet	10
6 Metod	11
6.1 Val av metodansats	11
6.2 Datainsamlingsmetod	11
6.3 Urval	11
6.4 Genomförande	12
6.5 Bearbetning av data	12
6.6 Forskningsetiska övervägande	12
6.7 Metoddiskussion – Tillförlitlighet, trovärdighet och överförbarhet	13
7 Resultat	14
7.1 Fysisk aktivitet utifrån förskollärarnas perspektiv	14
7.2 Förskollärares uppfattningar kring den fysiska aktivitetens betydelse	14
7.2.1 <i>Hälsoeffekter</i>	14
7.2.2 <i>Sambandet mellan sinnen och fysisk aktivitet</i>	15
7.2.3 <i>Bättre koncentrationsförmåga</i>	16
7.3 Förskollärares sätt att arbeta med fysisk aktivitet	16
7.3.1 <i>Tid och resurser</i>	17
7.3.2 <i>Sambandet mellan lek och fysisk aktivitet</i>	18
7.4 Förskolemiljöns påverkan	18
7.4.1 <i>Utemiljöns påverkan</i>	19
7.4.2 <i>Innemiljöns påverkan</i>	20
7.5 Sammanfattning av resultat	21
8 Analys	22
8.1 Förskollärares samspel med miljö och barn	22
8.2 Effekter av fysisk aktivitet	23

8.2.1 Fysisk aktivitet och grundrörelser	23
8.2.2 Fysisk aktivitet och koncentrationsförmåga	23
9 Diskussion	25
9.1 Resultatdiskussion	25
9.2 Metoddiskussion	26
9.3 Förslag på vidare forskning	27
Referenser	28
Bilagor	I
Bilaga A Intervjuguide	I
Bilaga B Informationsbrev	II

1 Inledning

Barnen i dagens samhälle tillbringar en stor del av sin vakna tid på förskolan och därför anser vi precis som Copeland, Kendeigh, Saelens, Kalkwarf och Sherman (2011) att förskollärare har ett ansvar att lära barn vikten av att röra på sig. I den verksamhetsförlagda utbildningen har vi upplevt att den fysiska aktiviteten blir åsidosatt. Vi har upplevt att den fysiska aktiviteten inte planeras i verksamheten, utan att förskolan ser den som en naturlig del i vardagen och därför inte prioriteras. Fedewa och Ahn (2011) beskriver att det i det moderna samhället ges mindre tid för fysisk aktivitet i förskolan, vilket har lett oss in på ämnet.

Fysisk aktivitet genom olika rörelseaktiviteter kan ge barn både psykiska, sociala och fysiska förmågor (Ericsson, 2005). Ett mer fysiskt aktivt liv kan ge barnen å ena sidan fördelar som ökat självförtroende och bättre humör, samtidigt som det å andra sidan kan visa på nackdelar som till exempel försämrad hälsa på grund av olika väderlekar vid utomhusaktiviteter (Copeland, m.fl., 2011). Ökad fysisk aktivitet kan även ge barn hälsofrämjande effekter, bättre koncentration, sociala interaktioner och en tilltro till sin motoriska förmåga (Gottwald, Achermann, Marciszko, Lindskog & Gredebäck, 2016). O'Dwyer, Fairclough, Ridgers, Knowles, Foweather och Stratton (2013) hävdar att trots att förskolebarn borde vara de som är mest aktiva i samhället, så spenderas större tiden av dagen stillasittande. Författarna påstår att de är förskolan som inte har de förutsättningar som krävs för att främja den fysiska aktiviteten i verksamheten.

En central del i förskolans läroplan är att verksamheten ska erbjuda barn en miljö som är öppen, innehållsrik och inbjudande, samtidigt som den främjar och utmana barns utveckling och lärande. Varje barn ska även få möjlighet att utveckla sin motorik, koordinationsförmåga och sin kroppsuppfattning (Skolverket, 2016). Detta kan, enligt oss, dels innebära att förskollärare är delaktiga i barns olika fysiska aktiviteter för att kunna utmana och uppmuntra barnen. Vi upplever att förskollärares delaktighet och engagemang påverkar barn och deras upplevelser i de fysiska aktiviteterna. Förskollärarna bör även utmana barnen genom förskolans olika miljöer (Copeland, m.fl. 2011), för att barnen ska kunna utvecklas gentemot läroplanens olika delar. Vi upplever att den fysiska aktiviteten i förskolan kan främja barns utveckling, till en förbättrad koncentrationsförmåga eller till ett bättre mående (Ericsson, 2005). Utifrån våra tidigare erfarenheter upplever vi att den fysiska aktiviteten skulle kunna synliggöras mer i verksamheten. Vi är därför nyfikna på att belysa förskollärares uppfattningar kring vad fysisk aktivitet kan ha för betydelse för barns utveckling, samt hur de arbetar för att främja fysisk aktivitet och hur de ser på inne-och utemiljöns betydelse i förskolan.

2 Syfte och frågeställningar

I följande kapitel redogörs studiens syfte och därefter presenteras studiens frågeställningar. Vi har medvetet valt att inte begränsa oss i något speciellt område inom barns utveckling, utan lägger fokus på att få en mer generell bild av förskollärares uppfattningar.

2.1 Syfte

Syftet med studien är att belysa förskollärares uppfattningar kring vad fysisk aktivitet kan ha för betydelse för barns utveckling, samt hur de arbetar för att främja fysisk aktivitet och hur de ser på inne- och utemiljöns betydelse i förskolan

2.2 Frågeställningar

- Vilka uppfattningar har förskollärare kring vad fysisk aktivitet kan ha för betydelse för barns utveckling?
- Hur beskriver förskollärare att de arbetar för att främja fysisk aktivitet i förskolans verksamhet?
- Hur beskriver förskollärare inne- och utemiljöernas påverkan på den fysiska aktiviteten?

3 Bakgrund

I följande kapitel presenteras litteratur som är relevant för studiens syfte, såsom fysisk aktivitet, förskolans roll, inne- och utemiljöns påverkan på fysisk aktivitet och effekter av fysisk aktivitet. Innehållet som presenteras i bakgrunden ligger till grund för vår studie med inriktning på förskollärares uppfattningar.

3.1 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet omfattar enligt Osnes, Skaug och Eid Kaarby (2012) all kroppsrörelse som sker och som resulterar i ökad energiförbrukning. Statens Folkhälsoinstitut (2011) rekommenderar att barn och unga bör vara fysisk aktiva minst 60 minuter varje dag. Dessa 60 minuter bör inkludera aktiviteter med både lagom intensitet och hög intensitet. Aktiviteterna behöver inte heller utföras i sammanhängande perioder, utan kan delas upp under olika delar av dagen. Ericsson (2005) beskriver att fysiska aktiviteter som påverkar människan bör innehålla egenskaper som uthållighet, styrka, smidighet och snabbhet. Vidare beskriver Statens Folkhälsoinstitut (2011) att den fysiska aktiviteten inte endast innefattar planerade och spontana aktiviteter som är pulshöjande, utan kan även inkludera barns vardagsmotion såsom att gå, springa samt enklare vardagsrutiner som på- och avklädning.

3.2 Förskolans roll

Förskollärares arbetssätt och kunskap om fysisk aktivitet är avgörande för att kunna stimulera barns rörelsebehov i förskolan (Osnes, m.fl., 2012). Jederlund (2011) beskriver att förskollärare bör, gentemot förskolans läroplan, ge barn de förutsättningar som behövs för att kunna utöva fysisk aktivitet.

Arbetet i förskolan styrs av läroplanen, och i den finns strävansmål för förskolan att arbeta utefter. Skolverket (2016) beskriver att ett av dessa mål som förskolan ska sträva efter är att alla barn får möjlighet att uttrycka sig, genom bland annat de olika estetiska ämnena musik, dans och rörelser. Genom bland annat rörelser, får barn både ett innehåll och en metod att använda i deras fortsatta utveckling och lärande. Vidare i läroplanen står det att förskolan ska ge barn möjlighet till att förstå vikten av att värna om sin hälsa, sitt välbefinnande och samtidigt ge stöd och stimulans i barns motoriska utveckling. Ytterligare beskriver Skolverket (2016) att barn lär sig genom att leka fram kunskapen, de söker, skapar och utforskar genom olika sociala sammanhang. Ericsson (2005) hävdar att leken och den fysiska aktiviteten är centrala delar för barn i förskolans verksamhet. Författaren påstår att leken och den fysiska aktiviteten ofta hör samman eftersom den fysiska aktiviteten vanligtvis sker i någon form av lek.

Grindberg och Langlo Jagtøien (2000) påstår att kroppen och upplevelsevärlden inte är skilda från varandra, eftersom att allt barn gör i vardagen är fysiskt aktiva rörelser. Vidare påpekar författarna att huvuduppgiften med fysisk aktivitet är att tillgodose barns behov av att röra på sig, genom att ge barn positiv uppmuntran till fysisk aktivitet. Om barn ska kunna tycka det är roligt med fysisk aktivitet så krävs det att förskollärarna erbjuder stimulerande miljöer, eftersom miljön i allra högsta grad påverkar barns möjligheter till att röra på sig. Danielsson (2001) beskriver att förskollärare bör uppmuntra och stödja barns fysiska aktivitet, eftersom att det skulle kunna främja barns fortsatta utveckling. Likaså Ericsson (2005) påstår att förskollärare bör ge barnen möjligheter till fysisk aktivitet då det kan ge förutsättningar som främjar till exempel barns koordination- och koncentrationsförmåga. Detta skulle enligt författaren kunna ske genom en utmanande miljö och ett medvetet arbetssätt.

3.3 Inne- och utemiljöns påverkan på fysisk aktivitet

Claesdotter (2005) påpekar att miljön skulle kunna ses och användas som en extra pedagog, då miljön alltid är tillgänglig för barnen och kan tillfredsställa deras behov och intressen. Miljön ska inte endast stimulera barns rörelsebehov, utan även stimulera deras sinne och vara rofylld att vistas i. Författaren påstår bland annat att barn lär sig bäst när de är ute i naturen, eftersom de får uppleva och lära med hjälp av sina sinnen. Vidare beskriver Grindberg och Langlo Jagtøien (2000) att såväl ute- som inomhusmiljön bör erbjuda möjligheter till fysisk aktivitet, även om miljön ute i synnerhet är mer anpassad för stora rörelseaktiviteter. Enligt Palla (2011) kan vissa aktiviteter ses som olämpliga, medan andra är tillåtna i olika rum fast under olika tider på dagen. Utomhusmiljön är till exempel konstruerad för att specifika aktiviteter ska få mer utrymme, till exempel lekar där barn är mer fysiskt aktiva. Rummen i förskolan, såväl ute som inne, kan begränsa vissa beteenden och normer. Till exempel att det inte alltid är tillåtet för barn att springa inomhus, och därför är rummen ofta planerade för att förhindra detta.

Enligt Ericsson (2005) påverkas barns möjlighet till fysisk aktivitet i dagens samhälle troligtvis av minskningen av fria ytor, såväl inne och ute på förskolan. Det finns dessvärre inte särskilt mycket forskning om hur förskolan ska utforma sina miljöer, för att kunna främja och stimulera barns fysiska aktiviteter. Björklid (2005) beskriver att inomhusmiljön påverkas av hur rummet används, samt hur man planerar och möblerar rummet. För att kunna utnyttja rummen till att främja fysisk aktivitet, så krävs det att kunna planera rummet utifrån rummets förutsättningar. Trånga utrymmen skulle kunna innebära trängsel och att barn bli mer begränsade i sina aktiviteter. Detta skulle också kunna ses som en effekt av att det idag ofta finns många barn på varje avdelning. Författaren påstår även att barns inflytande till att kunna påverka hur miljön utformas, har en stor betydelse för den fysiska aktiviteten. Danielsson (2001) påstår att förskolans miljö är en bidragande faktor för både barns fysiska- och psykiska välmående samt för barnens lärande. Författaren påpekar att förskolan därför borde utformas genom ett medvetet tänk, som kan främja både trivseln och öka koncentrationen hos barn. Skolverket (2016) beskriver att förskolans miljö ska vara trygg, både inomhus och utomhus, samtidigt som den ska utmana och bjuda in barn till fysiska aktiviteter.

3.4 Effekter av fysisk aktivitet

Grindberg och Langlo Jagtøien (2000) påstår att fysiska aktiviteter skulle kunna ge barn möjligheter till att träna upp sin koncentrationsförmåga. Ericsson (2005) beskriver att koncentration och uthållighet är två förutsättningar för all form av inlärning. Koncentration innebär att värdera information, att de viktigaste uppgifterna framkommer medan man selektivt utesluter det som är oväsentligt. Författaren hävdar att barns uppmärksamhet ska fokusera på riktningen mot det relevanta och utesluta det irrelevanta.

Ericsson (2005) hävdar att fysisk aktivitet och lek dels stärker barns skelett samt utvecklar deras koordinationsförmåga, balans, uthållighet och styrka. En ökad rörelseförmåga skapar också en bättre syreupptagningsförmåga, som vidare bidrar till ett bättre energiintag samt att det förebygger fetma och övervikt. Genom fysisk aktivitet lär barn känna sin omvärld, de får en social träning och skapar en bättre samarbetsförmåga genom samspel med andra barn och vuxna. Barn får genom fysisk aktivitet kännedom över sin egen rörelseförmåga som vidare kan skapa en tilltro till

kroppens fysiska förmågor. Enligt Osnes m.fl. (2012) har barn under de tidiga åren ett intresse av att utveckla sin rörelseförmåga. Eftersom att barns första kommunikation vanligtvis sker genom kroppen och har därför en stor inverkan på barns möjlighet till deltagande och inflytande vardagen.

Fysisk aktivitet kan ge barnen en grund till att vidareutveckla sina sinnen och sin tankeverksamhet. Barn som utövar fysisk aktivitet och lek kan bli mer koncentrerade och motiverade till inlärning. Detta kan senare bli betydelsefullt för barnets vidare utveckling (Danielsson, 2001). Osnes m.fl. (2012) beskriver att grundrörelserna som att balansera, stödja, krypa, gå, springa, hoppa och klättra är förutsättningar att träna på. Det ger barn en stabil grund, då rörelserna senare ska automatiseras. Grindberg och Langlo Jagtøien (2000) påstår att förskolan bör ha en helhetssyn på barn, där kropp, sinnen och tankar verkar i ett samspel och kombineras.

4 Tidigare forskning

I följande kapitel redogörs för tidigare forskning om fysisk aktivitet. Detta har gjorts genom att analysera och reflektera över andra gjorda studier.

4.1 Fysisk aktivitet i förskolan

I O'Dwyer m.fl. (2013) studie, undersöks hur barns tid på förskolan påverkar den fysiska aktiviteten. Trots att förskolebarn borde vara den del av befolkningen som är mest aktiv, och att en stor del av de yngre fortfarande är aktiva, påstår författarna att barn tillbringar större delen av dagen i förskolan stillasittandes. Resultatet visade att barn som tillbringade färre timmar, till exempel 15 timmars barn, på förskolan, var betydligt mer fysiskt aktiva, jämfört med de barn som spenderar längre tid på förskolan. Vidare påpekar författarna att de barn som tillbringar mer tid på förskolan, inte erbjuds de förutsättningarna som krävs för att den fysiska aktiviteten ska bli gynnsam. Detta kan tyda på att förskolan inte har de förutsättningar som krävs för att främja fysiska aktiviteter, jämfört med miljöer utanför förskolans verksamhet. Författarna beskriver detta som en effekt av att förskolan har blivit mer ämnesinriktad och att fysisk aktivitet inte alltid prioriteras. Vidare påstår Ericsson (2005) att förskolan inte har möjlighet att erbjuda den stimulans och det stöd som barn behöver för att kunna träna på sina olika rörelsefärdigheter. Trots att rörelse och fysisk aktivitet har bevisats vara viktigt för barns utveckling.

Förskole- och skolpersonal borde, i någon form av kompetensutveckling, själva få uppleva rörelseglädje för att lättare kunna förmedla just en bestående rörelseglädje till barn och ungdomar (Ericsson, 2005: 156).

4.2 Förskollärares förhållningssättet och miljöns påverkan

Enligt Björklid (2005) är fysisk miljö, trivsel och lärande delar som hänger samman. Lärandet och trivsel utformas av den omgivning som barn befinner sig i. Därmed påstår författaren att utformningen är en viktig del för att främja barns lärande. Miljön bör vara allsidig och ses till barns behov och det ska finnas möjlighet till rörelse och samspel, både inomhus och utomhus. Författaren påstår att förskolans utomhusmiljö ses som en viktig del i utövandet av fysisk aktivitet. Barn leker fler lekar och får ett socialt samspel, genom att barn leker bättre i grupp på en förskolegård som är inbjudande och naturrik. I miljön bör barn tillåtas ett sinnligt och kroppsligt utforskande för att kunna bli nyfikna och känna att miljön är meningsfull för dem. Samtidigt som förskolan bedrivs i riktning mot de mål som finns i läroplanen. I en stimulerande utomhusmiljö får barnen möjlighet att utveckla sin balansförmåga, samtidigt som de tränar upp sin koordination, vighet, sin förmåga att springa snabbt och förbättra sin uthållighet.

Copeland m.fl. (2011) beskriver förskolans miljö som betydande för barns utveckling. Samtidigt beskriver författarna även pedagogernas attityder och inställningar som direkt avgörande för barns vidare utveckling. Ericsson och Karlsson (2014) påstår att barn som får en allsidig och utmanande fysisk aktivitet genom positiv uppmuntran från pedagoger, främjar olika rörelseförutsättningar samt barns motoriska förmåga.

Teachers' attitudes and beliefs are also influencing the behaviors of the children they care for, as these preschool-aged children are

entirely dependent on their caregivers for opportunities to be active (Copeland, m.fl. 2011:97).

4.3 Fördelar och nackdelar med att utöva fysisk aktivitet

Fedewa och Ahn (2011) påstår att trots den dokumentation som finns om positiva samband med fysisk aktivitet, så finns det brist på ömsesidig förståelse forskare emellan. Det handlar om såvida den fysiska aktiviteten verkligen utövar en betydande effekt på barns kognition. Merparten av studierna visar dock på starka och positiva relationer mellan fysisk aktivitet, kognitiv inlärning och prestationer hos barn.

O'Dwyer m.fl. (2013) påstår att trots betydelsen av lek och rörelse för barns kognitiva, emotionella och sociala utveckling, så är detta ett ämne som fortfarande är relativt outforskat. Förskoleåldern har däremot många gånger identifierats som en viktig tid för utvecklingen, bland annat genom användningen av fysisk aktivitet. Det är under de första åren som människor lägger in och automatiserar hälsosamma beteenden. Att lära sig behärska de grundläggande rörelserna är i detta skede avgörande, och kommer senare utgöra grunden för ett livslångt engagemang inom den fysiska arenan.

Sambandet mellan små barns fysiska aktivitet och deras kognitiva utveckling är även något som Gottwald, Achermann, Marciszko, Lindskog och Gredebäck (2016) beskriver. Författarna påstår att sambandet är ett bra argument för att användandet av fysisk aktivitet ska öka i förskolan. Copeland m.fl. (2011) påstår att barn inte får den dagliga rekommenderade nivån för fysisk aktivitet som de behöver. Författarna påpekar att det finns brist på fysisk aktivitet och vill i och med detta synliggöra lärares uppfattningar. Undersökningen fokuserar på vilka fördelar respektive nackdelar som fysisk aktivitet utomhus kan ha för barns utveckling. Resultatet visar att det finns samband mellan fysiska aktiviteter och socio-emotionella egenskaper. Sambandet visades genom att deltagarna i resultatet konstaterade fördelar med att utöva fysisk aktivitet utomhus och att dessa fördelar var sammankopplade med de socio-emotionella. Detta kunde till exempel ge barnen både mer energi under dagen, minska stress och förbättra barnens humör. Resultatet visade även att strukturerad och regelbunden fysisk aktivitet kunde hjälpa barnen att bygga sunda vanor och förbättra sina motoriska färdigheter, såsom att klättra, hoppa, kasta och fånga. De nackdelar som presenterades i studien var förskolläraarnas personliga attityder till att vistas utomhus, till exempel försämrade hälsa av olika väderlekar.

Draper m.fl. (2012) påstår att om barn lär sig att automatisera de grundläggande motoriska färdigheterna, så ger det en möjlighet till social interaktion. Automatisering av de grundläggande rörelserna samt en fysisk regelbundenhet, kan även ge barn ett bättre självförtroende samt motivation i det fortsatta lärandet. Ericsson (2005) påpekar att en försenad motorisk utveckling kan hämma den perceptuella utvecklingen och vice versa. Barn som har svårigheter med perceptionen riskerar att få bland annat en försämrade koncentrationsförmåga, vilket i slutändan kan resultera i försämrade skolresultat. Vidare hävdar författaren att barn med motoriska brister också oftast har inlärningssvårigheter. Resultatet av Ericssons (2005) studie visade senare på att ökad fysisk aktivitet kan ha en betydelse för barns välbefinnande, koncentration och koordination.

Att röra på sig har en fundamental betydelse för hur vi utvecklas som människor och hur vi uppfattar oss själva (Ericsson, 2005:9).

4.4 Bunkefloprojektet

Syftet med bunkefloprojektet var att studera vilka effekter som utökad fysisk aktivitet kunde ge koncentrationsförmågan, den kognitiva förmågan samt grovmotoriken. Enligt Ericsson (2005) hade tidigare studier visat att ungefär 10 procent av de barn som börjar skolan, senare bedömts vara motoriskt osäkra i och med otillräcklig fysisk aktivitet. Författaren hävdar att det var en stor grupp barn det handlade om, och att det krävs mer forskning för att kunna hitta ett effektivt sätt att kunna identifiera dessa barn tidigt i utvecklingen. Denna samling av information var grunden för den studie som utfördes på skolor i och runt om Malmö 1999, senare kallad för bunkefloprojektet (Ericsson, 2005).

Ericsson (2005) hade flera olika frågeställningar som låg till grund för studien, till exempel ”förbättras barns grovmotorik av ökad fysisk aktivitet och motorisk träning i skolan, påverkas barns koncentrationsförmåga av ökad fysisk aktivitet och motorisk träning i skolan” (Ericsson, 2005: 84). Målet var att alla elever i skolår ett till tre skulle få en omfattande rörelseträning varje dag. En grovmotorisk rörelseträning med rörelseglädje som centralt budskap, för att behålla aktiviteterna på en lekfull nivå. De tre olika årskullarna delades in i två olika grupper. En interventionsgrupp, där extra fysisk träning sattes in och där eleverna fick möjlighet till ökad fysisk aktivitet. Den andra gruppen som skapades var jämförelsegruppen, som då inte fick dessa möjligheter. Vidare studerades potentiella skillnader grupperna emellan och eleverna fick genomföra olika tester inom fysisk aktivitet, koncentrationsförmåga samt att elevernas kunskaper inom svenska och matematik testades innan projektet påbörjades. Totalt var det 251 elever som deltog i studien. Eleverna observerades och följdes från den dagen de började första klass till och med vårterminen skolår tre. Eleverna i interventionsgruppen hade fem schemalagda lektioner med fysiska aktiviteter, plus en extra insatt lektion varje vecka vid behov. Jämförelsegruppen i sin tur hade endast två schemalagda lektioner med fysisk aktivitet per vecka (Ericsson, 2005).

Skolan schemalade en obligatorisk lektion varje dag för barnen i interventionsgruppen. Eleverna fick där träna sina motoriska färdigheter genom olika fysiska aktiviteter. Dessa lektioner hölls tre dagar i veckan av skolans idrottslärare, medan de resterande två leddes av olika föreningsledare. Elevernas fysiska förmåga och utveckling mättes av MUGI, ett observationsschema som används för mätning av de motoriska förmågorna. För att observationerna skulle ske så naturligt som möjligt genomfördes aktiviteter i grupp. En vanlig idrottslektion där man ville öka barnens motivation genom rörelseglädje, vilket samtidigt var och är ett viktigt mål inom idrott och hälsa (Ericsson, 2005).

Studien grundade sig på tre olika hypoteser. Den första hypotes handlade om elevernas grovmotorik, och om denna förbättrades genom ökad fysisk aktivitet i skolan. Resultatet från observationerna visade att eleverna i interventionsgruppen efter både ett och två år överlag hade bättre koordination samt bättre rörelseförmågor än barnen i jämförelsegruppen. Resultaten visade senare på att det också fanns ett samband mellan barns koncentrationsförmåga och motoriska färdigheter, vilket var studiens andra hypotes. Enligt lärarbedömningarna hade eleverna i interventionsgruppen såväl bättre uppmärksamhet som koncentrationsförmåga än de elever som var i jämförelsegruppen. Resultatet visade även på att de skillnader som fanns gällande koncentrationsförmågan mellan de eleverna med god motorik och de eleverna med motoriska brister, minskade genom ökad fysisk aktivitet och motorisk träning. Även studiens tredje hypotes,

sambandet mellan motorisk träning och skolprestationer, bekräftades under skolår två. Det visade sig då att eleverna med ökad fysisk aktivitet hade bättre skolresultat än de elever som endast hade två idrottslektioner i veckan. Resultatet visade att de elever som fick ökad fysisk aktivitet i skolan, hade bättre resultat i samtliga områden inom både svenska och matematik. Resultatet av studien pekar därför på att ökad fysisk aktivitet kan bidra till förbättrade prestationer, till exempel läsförmåga, rumsuppfattning och olika tankefärdigheter (Ericsson, 2005).

5 Teoretisk ram

I följande kapitel presenteras den teoretiska utgångspunkten som senare används vid tolkning av resultat. Studien är kopplad till det sociokulturella perspektivet, då det hjälper oss att synliggöra hur förskollärarna beskriver sitt arbete och miljöns påverkan på den fysiska aktiviteten i förskolan. Detta genom att förskollärarnas arbete sker i ett samspel mellan kollegor, miljö och barn.

5.1 Sociokulturella perspektivet

Det sociokulturella perspektivet utgår ifrån Lev Vygotskijs tankar om samspel, ett redskap för att utveckla sitt kunnande och tänkande. Samspel är något som sker såväl mellan barn och pedagoger, som mellan barn och barn, och barn och miljö. Samspelet beskrivs ur det sociokulturella perspektivet, ha betydande påverkan på barns utveckling och lärande. Det innefattar att barn ses i ett kulturellt- och socialt sammanhang. Enligt Vygotskij, är det samtidigt viktigt att ha kunskap om hur vuxna uppför sig i de sociala interaktionerna. Eftersom att barn gör som vuxna gör och inte som de säger (Säljö, 2014). Ericsson (2005) och Kadesjö (2001) påstår att det är viktigt att vara medveten om att barn befinner sig i olika utvecklingsstadier, när man planerar olika aktiviteter. För att kunna lägga kunskapsnivån i aktiviteterna något högre än vad barnen redan ligger. Vygotskij beskriver detta som att barn därigenom får en god stimulans till lärande.

Ericsson (2005) och Kadesjö (2001) påstår att barns rörelseutveckling påverkas av de förutsättningar som förskollärare erbjuder, vilka miljöer och vilka levnadsvillkor som de växer upp i. Ericsson (2005) hävdar en förutsättning för att utveckling ska ske är inläring, vilket också kräver att barnen har utvecklat sin perception. Perception är hur våra sinnen används för att uppfatta olika saker. Kunna tolka och bearbeta information från omvärlden är en nödvändig del i de praktiska handlingarna, och är enligt författaren förutsättningar för allt lärande. Säljö (2014) beskriver att alla barn besitter en möjlighetszon, en zon som innefattar det som vi kan lära oss i samspel med andra. I det sociokulturella perspektivet benämns detta begrepp som den proximala utvecklingszonen, den zon där social interaktion främjar lärandet. Ericsson (2005) påstår att som förskollärare är det betydande att kunna hålla isär barns olika utvecklingsnivåer. Kunna skilja på det barn kan utföra på egen hand och det barn behöver ett vuxenstöd för att klara av, med andra ord barns reella och potentiella utvecklingsnivå.

6 Metod

I följande kapitel kommer val av metodansats, datainsamlingsmetod, urval, genomförande, bearbetning av data, metoddiskussion samt etiska överväganden att presenteras.

6.1 Val av metodansats

Studien bygger på kvalitativa intervjuer, som Denscombe (2009) beskriver som en metod som handlar om uppriktighet och närhet. Studien genomfördes genom en kvalitativ ansats, för att få en subjektiv bild av förskollärares uppfattningar. Intervjuerna ger oss en direkt bild av hur förskollärarna uppfattar vårt valda område, och får därefter ett resultat som grundar sig i vårt syfte och våra frågeställningar.

6.2 Datainsamlingsmetod

Utifrån vårt valda syfte, att belysa förskollärares uppfattningar kring vad fysisk aktivitet kan ha för betydelse för barns utveckling, samt hur de arbetar för att främja fysisk aktivitet och hur de ser på inne-och utemiljöns betydelse i förskolan, genomfördes personliga intervjuer med fem stycken förskollärare på fem olika förskolor. Personliga intervjuer användes för att få en insikt i förskollärares uppfattningar, erfarenheter och kunskaper i verksamheten (Denscombe, 2009). Personliga intervjuer av verksamma förskollärare ger oss, som saknar kunskap om ämnet, mer information från de nyckelpersoner på fältet som är mer insatta i ämnet. Detta kallas enligt Denscombe (2009) privilegierad information.

Undersökningen gjordes genom semistrukturerade intervjuer eftersom det enligt oss var en bra metod för att närma sig verkligheten, samt att intervjuer var en metod för oss att få svar på våra frågeställningar. Semistrukturerade intervjuer är en flexibel metod, som ger intervjuaren en bra grund att stå på, samtidigt som det ges möjlighet att lämna rum för eventuella följdfrågor. Eventuella följdfrågor är till för att konkretisera och fånga komplexiteten genom att skapa en bättre förståelse för förskollärarnas svar samt att samla in varierat material som svarar på studiens frågeställningar. Respondenterna får även möjlighet att fylla på med sina egna tankar. Denna form av intervju ger även respondenten möjlighet att utvidga sina synpunkter och ge fler aspekter på ämnet (Denscombe, 2009). Intervjuerna spelades även in, för att få en korrekt bild av förskollärarnas uppfattningar och tankar under vår intervju. Fördelar med metoden är att det blir lättare att planera in en tid med respondenten då intervjun ska ske, då det endast är en förskollärare som tiden ska anpassas efter. Det medför även att det blir enklare att transkribera materialet då det endast är två personer som deltar i samtalet (Denscombe, 2009).

6.3 Urval

Vi har medvetet valt att enbart intervjua förskollärare. Denscombe (2009) beskriver detta som ett subjektivt urval, då vi selektivt och medvetet valt våra förskollärare på förhand. Intervjuerna genomfördes genom kvalitativa intervjuer med fem förskollärare på olika förskolor, för att få en bild av förskollärares uppfattningar kring vad fysisk aktivitet kan ha för betydelse för barns utveckling, samt hur de arbetar för att främja fysisk aktivitet och hur de ser på inne-och utemiljöns betydelse i förskolan. Henricson (2012) nämner att en kvalitativ undersökning bör ha fokus på att intervjua färre personer, som har erfarenhet av det valda fenomenet, istället för att välja ett större urval.

Förskollärarnas utsagor är betydelsefulla för att vi ska kunna svara på vårt syfte och frågeställningar. Att just förskollärare användes som informanter i denna studie, var för att veta att alla som intervjuades hade samma grundförutsättningar. Det som skiljde de valda förskollärarna från varandra, var bland annat arbetsplats, arbetserfarenhet och övriga utbildningar. En gemensam del och som kan vara värt att nämna är att förskolorna inte hade någon utomhusprofil.

6.4 Genomförande

En intervjuguide strukturerades (se bilaga A) och vi formulerade intervjufrågor som var relevanta till våra frågeställningar och som belyser frågeställningarnas viktiga områden. Förskollärarna kontaktades via mail och intervjuerna utfördes sedan ute på förskollärarnas arbetsplatser. Ett informationsbrev (se bilaga B) skickades ut, till de utvalda förskollärarna som deltog i de kvalitativa intervjuerna. Informationsbrevet innehöll information om undersökningens innehåll, syfte och forskningsetiska principer.

Vi besökte de olika förskolorna tillsammans, för att skapa en gemensam uppfattning om förskollärarnas svar. Vi ställde icke ledande frågor för att inte påverka förskollärarnas svar. Intervjun genomfördes under 15–20 minuter i ett rum utan yttre störmoment. Under intervjun var det en av oss som genomförde intervjun, medan den andra förde anteckningar. Förutom anteckningar spelades intervjun in, och därefter transkriberades vår empiriska data för att vi noggrant skulle kunna läsa och återkomma till materialet.

6.5 Bearbetning av data

Intervjuerna spelades in och transkriberades ordagrant för att senare kunna bearbetas så noggrant som möjligt. Under bearbetningen av data lästes empirin igenom ett antal gånger för att vi skulle bli grundligt insatta (Denscombe, 2009). Nästa steg i bearbetningen av data var att leta efter teman som vi betraktade som relevanta för vårt syfte. Våra data bearbetades genom att utgå från våra frågeställningar som huvudrubriker under studiens resultat, och sedan kategoriserades vår data upp i underrubriker, för att säkerhetsställa att resultatet svarade på forskningsfrågan.

6.6 Forskningsetiska övervägande

Denna studie grundar sig på semistrukturerade intervjuer och vi har därför under arbetets gång tagit hänsyn till vetenskapsrådets forskningsetiska principer. Vi har under studiens gång tagit hänsyn till både informationskravet, samtyckeskravet, nyttjandekravet och konfidentialitetskravet. Informationskravet innebär att de intervjuade förskollärarna fick tillgång till information om studien innan undersökningens början. Det har gjorts genom ett informationsbrev som skickats ut till varje berörd förskollärare. I brevet blev förskollärarna informerade om syftet med undersökning samt delgivna en kortare introduktion om ämnet som skulle undersökas. Den andra principen som vi tagit hänsyn till under processen är samtyckeskravet. Samtyckeskravet innebär att de intervjuade förskollärarna har givit sitt samtycke till att delta i undersökningen. Samtycke till att delta i undersökningen gav förskollärarna i samband med att informationsbrevet skickades ut. Den tredje principen vi tagit hänsyn till under processen är nyttjandekravet som innebär att de uppgifter som är insamlade om enskilda personer endast får användas för forskningsändamål, som innebär att vi använder oss av vårt insamlade data enbart i forskningssyfte till vårt självständiga arbete (Vetenskapsrådet, 2002). Den fjärde principen som vi har tagit hänsyn till är konfidentialitetskravet. Denna princip innebär att uppgifter/information om

respondenterna inte finns tillgängliga för några obehöriga (Hermerén, 2011). Vi använder oss därför av fiktiva namn på respektive förskollärare.

6.7 Metoddiskussion – Tillförlitlighet, trovärdighet och överförbarhet

Vi har under studiens gång strävat efter att kunna skapa ett trovärdigt och tillförlitligt resultat. Tillförlitlighet innebär enligt Denscombe (2009) om ett forskningsinstrument är likgiltigt gentemot resultatet och om de ger samma resultat vid andra tillfällen. Det handlar om att visa huruvida forskningen återspeglar de tillvägagångssätt och beslut som andra forskare senare kan se. Vår studie är genomförd så detaljerad som möjligt för att visa läsaren att undersökningsmetoderna ledde fram till våra slutsatser. Enligt Denscombe (2009) måste det vara möjligt att kunna granska forskningsprocessen för att kunna visa om den är pålitlig. Detta fungerar som en ersättning för att möjligen kunna upprepa en forskning. De risker som finns i samband med att hålla en intervju är att ställa ledande frågor som påverkar respondenternas svar. Intervjuerna spelades in och därmed kan vårt egna agerande granskas och förbättras till nästa intervjutillfälle. Trovärdighet innebär enligt Denscombe (2009), att resultatet noggrant kontrollerats och utförs korrekt, det ökar trovärdigheten i studien. I vår studie används citat, som kan ge läsaren en mer direkt koppling till svaren i intervjuerna. Detta skulle kunna öka trovärdigheten eftersom att förskollärares uppfattningar tydliggörs genom citat och våra tolkningar av dessa. Överförbarhet innebär enligt Allwood och Erikson (2010), att studiens resultat ska kunna gälla och återanvändas i vidare perspektiv i andra forskningssammanhang. Resultat baserades på ett fåtal informanter och kan därför bli svårt att överföras i andra forskningssammanhang. Det som skulle kunna ske är att resultatet kan kännas igen i andra kontexter inom samma område.

7 Resultat

I följande kapitel redogörs studiens empiriska material som vi har valt att presentera utifrån fyra centrala teman som berör studiens syfte och frågeställningar. Det första temat berör fysisk aktivitet utifrån förskollärarnas perspektiv. Det andra temat handlar om förskollärares uppfattningar kring vad fysisk aktivitet kan ha för betydelse för barns utveckling. Det tredje temat handlar om hur förskollärare beskriver att de arbetar för att främja fysisk aktivitet. Det fjärde temat berör förskolemiljöns påverkan på fysisk aktivitet. Vi vill tydliggöra att vissa delar av resultatet förekommer under flera rubriker, detta då våra fyra teman går in i varandra.

7.1 Fysisk aktivitet utifrån förskollärarnas perspektiv

Fysisk aktivitet är enligt samtliga förskollärare, något som pågår hela tiden i barns vardag. De beskriver att fysisk aktivitet kan vara allt från att springa, till att gå från stillasittande till stående position. En av förskollärarna beskriver även att den fysiska aktiviteten kan vara en naturlig del som påklädning och att ta sig upp och ner från skötbordet. Samma förskollärare påstår att det kan bli för statiskt att tänka att de ska strukturera upp fysiska aktiviteter.

Jag tycker att det ska ingå i allt vi gör, på ett naturligt sätt, utan att man behöver tänka och strukturera upp det. Det finns där som så mycket annat i förhållningssättet (Förskollärare 1).

7.2 Förskollärares uppfattningar kring den fysiska aktivitetens betydelse

Merparten av förskollärarna påstår att fysisk aktivitet under de tidigare åren utgör grunden för barns fortsatta utveckling. De beskriver att fysisk aktivitet är en del av barns utveckling, som kommer att bäras med i resten av deras liv.

Jag tror att det börjar redan här som allting annat i utvecklingen. Fysisk aktivitet en del av barns utveckling, som dem ska bära med sig. Den största delen av rörelse och fysisk aktivitet sker i förskolan och jag tror att man bär med sig det vidare i utvecklingen (Förskollärare 1).

En av förskollärarna påpekar specifikt att barn som är vana att röra på sig och använda sin kropp, inte lika ofta hamnar i det passiva mönstret, som forskning i dagens samhälle anser att äldre barn lätt hamnar i.

Är man van att röra sig mycket och använda sin kropp, så tror jag att det främjar det stillasittande som forskningen nu tycker att äldre barn lätt hamnar i. Så jag tror att man plockar med sig det härifrån, det är jätte viktigt, det är själva grunden som läggs redan här (Förskollärare 1).

7.2.1 Hälsoeffekter

Två av förskollärarna beskriver vikten av att utöva fysisk aktivitet samt betydelsen den har för barn. De behöver röra på sig för att må bra. Vidare påpekar de att motion och

rörelse, utgör en betydande del i alla människors välbefinnande och hälsa.

Kroppen mår bättre [...] humöret blir bättre. Barnen blir hungriga och då blir de också tröttare. Jag tror att hela sambandet med hela kroppen behöver rörelse och fysisk aktivitet (Förskollärare 5).

Vidare påstår en av förskollärarna att motion och rörelser påverkar det psykiska och fysiska måendet och påstår att allt hänger samman, då motion och rörelse är det enda som hjälper henne att må bra psykiskt. Förskolläraren beskriver fysisk aktivitet utifrån sina egna erfarenheter, som en metod till att dämpa stress. Att rörelse skapar ett välmående är något som hon kopplar till såväl vuxna som barn.

Det psykiska och fysiska hänger ihop. Det vet jag nu när jag är stressad, för det enda som hjälper mig nu är motion och rörelse. Det är de som lugnar mig och gör så att jag mår bra, och jag tror att barnen påverkas på samma sätt (Förskollärare 4).

7.2.2 Sambandet mellan sinnen och fysisk aktivitet

En av förskollärarna påstår att barn behöver utveckla både motorik och sinnen, då hon anser att det kan ha betydelse för att det övriga lärandet, till exempel förbättrad koncentrationsförmåga.

Fysisk aktivitet och våra sinnen, hänger så mycket ihop. För att överhuvudtaget kunna komma vidare och få möjlighet att utvecklas, behöver barnen utveckla både sin motorik och sina sinnen, detta för att komma vidare och lära sig. Med det menar jag att jag tror att fysisk aktivitet för barnen kan ge dem så mycket hjälp med andra ämnen och att kunna koncentrera sig och hålla fokus (Förskollärare 4).

Förskolläraren fortsätter med att beskriva sambandet mellan den fysiska aktiviteten och barns sinnen. Hon uttrycker det som att automatiseringen av grundrörelserna och utvecklingen av sinnen hänger samman för att barnen ska kunna utvecklas inom andra områden.

Vi måste ha den fysiska aktiviteten för att kunna utvecklas i andra ämnen också, alltså vi måste ha och automatisera våra rörelser och utveckla våra sinnen, allt detta hänger samman (Förskollärare 4).

En annan förskollärare belyser även hon sambandet mellan fysisk aktivitet och utvecklingen av sinnen. Hon påstår att fysisk aktivitet är livsviktigt för barns utveckling och framför allt i åldrarna där synapserna ska växa samman.

Det är ju livsviktigt för barn i alla åldrar men framför allt tre- och fyraåringar. Det handlar ju om de olika synapserna som ska växa samman, därför måste vi utöva fysisk aktivitet för kroppslig rörelse. alltså kroppslig rörelse är livsnödvändig för barnens utveckling (Förskollärare 3).

7.2.3 Bättre koncentrationsförmåga

Merparten av förskollärarna påpekar att fysisk aktivitet är en bidragande faktor till bättre koncentrationsförmåga. En av förskollärarna kopplar sambandet mellan fysisk aktivitet och koncentration till sina personliga erfarenheter. Hon beskriver att när hon har suttit stilla under en längre period, till exempel föreläsning, så är hon i behov av att röra på sig för att vidare kunna koncentrera sig. Vidare kopplar hon detta till barnen

Det är viktigt att barnen får röra på sig när man känner att det är stimmigt, eller vad man ska säga när det blir mycket ljud. Då barnen inte kan sitta kvar en längre period, då kan jag känna att barnen behöver röra på sig och det är jätteviktigt att de får göra det. Det kryper i deras kropp liksom, nästan ännu mer än vad de gör i våra kanske ibland (Förskollärare 2).

En annan förskollärare påstår att den fysiska aktiviteten är betydelsefull, eftersom hon anser att fysisk aktivitet och koncentration går hand i hand. Hon menar att rörelse och stillasittande bör kombineras, då hon upplever att barn koncentrerar sig bättre när de fått röra på sig.

För de kräver varandras engagemang så att säga. Det går inte att sitta stilla när du inte har fått röra dig. Har barnen suttit stilla en stund så kräver det att barnen får röra sig lite för att kunna koncentrera sig. Barn och människor fungerar så på något sätt. Sen måste man upp och sträcka på sig o det bara säger ifrån (Förskollärare 3).

En av förskollärarna påstår att den fysiska aktiviteten och att barn har automatiserat olika rörelser, kan hjälpa barn till att koncentrera sig. Vilket kan bidra till utveckling inom andra ämnen.

Kan man inte springa till exempel, då lägger du allt, alltså hjärnan måste arbeta med att koncentrerar sig, på att bara springa eller gå vad det kan vara. Då blir det inte lätt om man till exempel har en gymnastiktimme. För där ska man gå och klappa samtidigt, alltså det fixar man inte om man inte har automatiserat rörelserna innan. Ett annat exempel kan vara att skriva. Har du inte automatiserat den rörelsen, så kan du inte koncentrera dig på vad du ska skriva och förstå ordet alltså att lära sig att det hänger ihop (Förskollärare 4).

7.3 Förskollärares sätt att arbeta med fysisk aktivitet

Förskollärarna arbetar med att utmana barnen genom att vistas i olika miljöer. Detta för att öva grovmotoriken genom att till exempel gå i olika terrängar och för att använda hela kroppen. De är även medvetna om att deras förhållningssätt påverkar barnen. En av förskollärarna beskriver att de medvetet arbetar med fysisk aktivitet, genom att bland annat tagit bort vagnar för de små under utflykter.

Igår gick vi 50 meter utanför förskolan. Det var grusväg, det var diken ner, men vi kunde ta oss till skogen. Det tog oss 20 minuter att ta oss till skogen och vi var i skogen en kvart, och 20 minuter att gå tillbaka. Då var inte det viktiga att vad vi gjorde i skogen, utan det

grovmotoriska att kunna ta sig dit, kunna använda kroppen. En del hasade ner och en del klättrade, det var det som var det viktiga (Förskollärare 1).

Vidare beskriver samma förskollärare att de inte bär barnen, utan att de får ta sig från punkt A till B på egen hand, därigenom blir detta en inre motivation och drivkraft för barnen. Hon påstår att när barn är mogna för att kunna klättra uppför en klättervägg så gör de det. Detta ger enligt förskolläraren barnen en tillit till sin egen förmåga.

Vi bär inte barnen utan man får ta sig från punkt A till B själv. [...] När du är mogen för att kunna klättra upp för klätterväggen, så gör du det. Det är ingen som lyfter upp dig utan det måste vara en inre motivation och drivkraft, för att kunna göra det själv (Förskollärare 1).

En av förskollärarna påstår att det är betydelsefullt att fånga ögonblicket och ta tillvara på lärandet.

Greppa barnen, precis där dem är för stunden och så tar det någonstans dit man tycker, och så uppmuntrar man dem (Förskollärare 3).

Förskolläraren beskriver att om barn vill springa och tafatt, bör pedagogen vara delaktig i leken, fånga lärandet och på det sättet utmana barnen. Andra stunder att ta tillvara på den fysiska aktiviteten på är tillgången till gymnastiksal. Möjligheten att kunna använda alla redskap och utmana barnen att klättra på olika föremål. Vidare beskriver en annan förskollärare sitt förhållningssätt som tillåtande. Detta genom att ge barn möjlighet till bland annat springa i korridoren eller att använda olika material inomhus att hoppa ifrån.

Åh sen e jag ju en sådan här e som gärna bryter såna här konstiga inställningar och förbud, om att man inte ska springa i korridoren. Det tycker jag man ska göra. Jag brukar främja de o säga nu springer vi. Sen ibland har vi sån där rullstollskörning i korridoren, när vi inte är så många och det inte är någon liten som vill bli överkörd (Förskollärare 3).

En av förskollärarna påpekar hur förhållningssättet inte bara kan motivera utan även hindra barn till fysisk aktivitet. Hon menar att detta sker när förskollärare till exempel använder sig av uttryck såsom, inne springer vi inte, det gör vi ute.

Det är ju ofta barnen får höra, inne springer vi inte, det får ni göra ute. Jag tycker att det är lite spännande varför vi tänker så. Vi behöver knappt uppmäna barnen, utan vi snarare dämpar barnen till dess möjligheter att röra på sig. Vi ber dem att vara stilla, så jag kan känna att vi går lite emot våra tankar och erfarenheter (Förskollärare 4).

7.3.1 Tid och resurser

Planeringstid för fysiska aktiviteter, är något som samtliga förskollärare hävdar är viktigt och som det finns tillräckligt med. Däremot hade tre av förskollärarna önskat mer tid för att kunna synliggöra arbetet med den fysiska aktiviteten under dagen. En av

förskollärarna beskriver sin planeringstid som bra när det gäller planerade aktiviteter, såsom gymnastiksalen en gång i veckan, gå på utflykt eller planering av miljön. Däremot påstår hon att den resterande tiden för fysisk aktivitet inte planeras.

Vi har bra planering till dessa planerade dagar såsom gymnastik eller när vi planerar att gå på utflykt, men resterande tid har vi inte det. Och även vårt förhållningssätt, att vi uppmanar barnen att göra en rörelselek, men jag tycker att vi gör det för lite (Förskollärare 4).

En annan förskollärare påpekar att det blir mer kvalitetsutveckling för förskollärare inom fysisk aktivitet, om det läggs mer planeringstid på det.

Sen läggs de ju inte så mycket kvalitetsutveckling inom just fysisk aktivitet. Det skulle ju absolut kunna vara mer planeringstid (Förskollärare 5).

7.3.2 Sambandet mellan lek och fysisk aktivitet

Lek och fysisk aktivitet, är enligt samtliga förskollärarna delar som hänger samman och något som de arbetar utefter. De påpekar att lek genom fysisk aktivitet är viktigt för barn, särskilt när de är små. Allt som utförs i förskolan bör innefatta någon sorts lek för att barnen ska lära sig på ett roligt och motiverande sätt. Förskollärarna beskriver att de har ett gemensamt ansvar, att arbeta efter att vidga leken till att innehålla fysiska aktiviteter.

Det går ju hand i hand, tycker jag. Barnen lär sig genom att leka, för lek är ju centrum (Förskollärare 1).

En av förskollärarna beskriver ett exempel att vidga leken till en fysisk rörelse, genom att springa och göra tittut istället för att sitta. Samma förskollärare påpekar att leken kan förflyttas ut, eftersom att det är större ytor utomhus och det blir då per automatik mer rörelse och mer motorik i leken.

7.4 Förskolemiljöns påverkan

Två av förskollärarna påstår att det har skett en förändring i förskolan gällande fysisk aktivitet. Den ena förskolläraren påpekar att barn i dagens samhälle är allt fler timmar på förskolan, samtidigt påstår hon att forskning pekar på att barn idag är allt mer stillasittande.

Fysisk aktivitet främjar det här stillasittandet som forskningen nu tycker att äldre barn hamnar lätt hamnar i, då samhället lutar mer åt att barnen är mer och mer på förskolan. Så är det ju här egentligen som vi utför största delen av sin fysiska aktivitet per dag, för det är här dem är (Förskollärare 1).

Den andra förskolläraren påstår att det har skett en förändring gällande miljöns utformning på förskolan. Tidigare fanns det större ytor som främjade barnens fysiska aktiviteter. Hon menar att detta successivt försvunnit, då förskolan blivit mer ämnesinriktad och att barnen därav blivit mer stillasittande.

På förskolan så känner jag att det har varit en förändring, under alla år som jag har jobbat. Förr fanns det alltid ett större rum, ett kuddrum var det oftast. Då fanns en massa möjlighet till rörelse även i innemiljön, sen har det efterhand, samtidigt som förskolan har skolifieras, förändrats. Att barnen ska kunna sitta stilla genom ämnesspecialiserade ämnen, såsom matematik och språk (Förskollärare 4).

7.4.1 Utemiljöns påverkan

Samtliga förskollärare påpekar att barns fysiska aktivitet påverkas av den miljö som finns. De beskriver framförallt att utemiljön stimulerar och ger barnen möjligheter att utöva fysisk aktivitet. De beskriver utemiljön som den miljön där barn rör sig allra mest och där de tillåts att röra sig fritt. Det var dock endast två av förskollärarna som var nöjda med utformningen av förskolegården, då miljön varken verkade främja eller utmana barnen till fysisk aktivitet. Samtliga förskollärare påstår att miljöns utformning påverkar deras sätt att arbeta med fysisk aktivitet, eftersom att miljön främjar barns lärande. Förskollärarna konstaterar att tanken bakom utemiljön är att kunna stimulera fysiska aktiviteter, eftersom att den fysiska aktiviteten oftast inte får någon större plats inne på förskolan.

Vi lyfter ut många lekar utomhus, för att vi tycker att det är små lokaler inne. Det finns inte samma möjligheter att röra sig och springa inne som det finns ute och då är det kanske upp till oss att lyfta ut leken och då blir det per automatik mer rörelser och mer motorik i leken (Förskollärare 1).

Förskollärarna påstår att det vid utevistelsen blir ett mer naturligt sätt för barn att röra på sig än vad det blir inomhus. Där finns det stora och fria ytor att röra sig på. Alla var däremot inte lika nöjda över hur utomhusmiljön har utformats. En av förskollärarna beskriver att deras förskolegård bör bli mer utmanande då det till exempel endast finns några enstaka backar och ett få antal träd för barnen att klättra i.

Jag tycker att det är lite skrämmande hur de planerade utemiljön, för jag tycker inte att det är så stor utmaning, Det finns några backar och lite träd att klättra i, annars finns det inte mycket. Lite utmaning, men inte så mycket redskap som utmanar barnen, våra gårdar är väldigt dåliga (Förskollärare 4).

En av förskollärarna påpekar att det finns en åtanke med hur de har planerat utegården, samt att barn under utevistelsen ska kunna erbjudas stimulans för alla former av fysisk aktivitet och grovmotorik.

Därför har vi en gård med kuperad terräng, vi har gömställen, vi har springställen, vi har klättrväggar, vi har allt sådant som man som vuxen kan erbjuda barnen att göra (Förskollärare 1).

En av förskollärarna beskriver att bland annat att roliga backar och stora stenar både är spännande och utmanande i utemiljön för barn, men att större delen av deras gård sedan täcks av en stor asfalterad plan. En annan del som tas upp i intervjun är de så kallade

”bebisgungorna”. Hon menar att bebisgungor inte främjar små barns fysisk aktivitet. Det sker enligt henne inte någon rörelse när barnen sitter i gungan, då det vanligtvis är en vuxen som lyfter upp barnet och sedan puttar fart. Förskolläraren beskriver att en vuxen främjar små barns fysiska aktiviteter mer genom att inte sätta dem i en gunga eftersom att möjligheten till rörelser då tas bort.

Jag är ju motståndare till de där bebisgungorna som jag säger, de är ju bara sådant som ska bort. De främjar ingen rörelse överhuvudtaget, och därför måste man vara väldigt medveten i den tanken, annars faller man i den gropan av att lyfta upp barnen. För det första, och sen gunga dem och de händer ingenting i huvudet på dem, mer än att de gungar fram och tillbaka. Vilket kan vara ganska behagligt, men det händer ju ingenting mer (Förskollärare 3).

7.4.2 Innemiljöns påverkan

Inomhusmiljön på förskolan, är enligt samtliga förskollärare en plats där fysiska aktiviteter blir begränsade. Miljön är inte strukturerad utifrån ett rörelseperspektiv och ytorna är oftast försedda med möbler. Förskollärarna påpekar vidare att mindre rum och lokaler är utrymmen där spring eller fysisk aktivitet inte alltid ses som lämpligt.

Vår innemiljö är väldigt begränsad. Vi har små rum där möblerna hindrar barnens möjligheter att till exempel springa (Förskollärare 5).

Merparten av förskollärarna påpekar att de medvetet valt att behålla ett rum, som är tomt och har rena ytor. Där det finns möjlighet för barn att utöva mer rörelse och där flera barn kan vistas på samma gång. Detta ses som en positiv tillgång, att ha ytor som tillåter fysisk aktivitet. Korridoren i sig är ett bra exempel på utrymmen som sällan utnyttjas till mer än transportsträcka. En av förskollärarna påpekar att hon gärna bryter mot dessa normer om att springa inomhus, till exempel i korridoren.

Det är underbart att ha de här stora ytorna och inte bygga in dem i några små miljöer som ska begränsa allting åt alla håll (Förskollärare 3).

En av förskollärarna påpekar att innemiljön inte går att påverka mer än att till exempel stolar och bord är i barnens höjd, så att de själva kan klättra upp och ner utan att behöva hjälp från en vuxen.

Vi har upp och sänkbara bord. Vi har låga hyllor så att barnen själva kan hämta sina saker. Detta gör så att barnen blir mer självständiga och har ett eget ansvar, men också att barnet får anstränga sig mer ibland för att hämta det han/hon vill ha eller det behöver (Förskollärare 1).

En annan förskollärare påstår att innemiljön begränsar möjligheterna till att utöva fysisk aktivitet. Hon förklarar att hon medvetet förhåller sig till detta genom att utöva klappramsor och rytmik i samlingsrummet för att främja barns fysiska aktiviteter inomhus.

Här har vi så små ytor, som jag är lite ledsen över, vi har ett rum som vi kan röra oss lite i, annars är det ute som barnen får stimulans av motoriken. Sen har vi ju samlingen, där vi arbetar mycket med ramsor och rytmik så det är ju den rörelsen också, grovmotoriken är ju ute. Mycket klappramsor och sånt arbetar vi med inomhus (Förskollärare 4).

7.5 Sammanfattning av resultat

Samtliga förskollärare påstår att den fysiska aktiviteten kan ha en betydelse för barns utveckling. Resultatet visar på att den fysiska aktiviteten enligt förskollärarna, kan ha betydelse för barns tidiga år i förskolan och att det är en del i barns utveckling. Att röra på sig får en betydelse, eftersom att barn blir vana att röra sin kropp för att kunna må bra. Fysisk aktivitet skulle enligt förskollärarna kunna få betydelse för barns koncentrationsförmåga. Resultatet visar på att barn kan få lättare att koncentrera sig om de utövar mer fysisk aktivitet. Resultatet visar även på att förskollärarna arbetar medvetet för att främja den fysiska aktiviteten. Genom att bland annat utmana barn till att gå i kuperad terräng, vistas i olika miljöer eller att vara närvarande genom att fånga barns lärande i nuet. Förskollärarna hävdar att den vuxnas roll är att motivera och stötta barn i den fysiska aktiviteten, för att kunna ge barn de förutsättningar som krävs. Både genom uppmuntran, via det egna förhållningssättet samt att främja miljöns fysiska förutsättningar. Samtliga förskollärare beskriver att inne- och utemiljöer påverkar barns fysiska aktiviteter. Utemiljön beskrivs som den plats som främst påverkar barns fysiska aktiviteter och tillåter barn att vara mer aktiva. Innemiljön beskrivs därmed som en plats som är mer begränsad till att utöva fysisk aktivitet.

8 Analys

I följande kapitel analyseras resultatet från undersökningen utifrån det teoretiska perspektivet och från tidigare forskningsresultat. Utifrån vårt resultat presenteras analysen genom två olika teman som berör våra frågeställningar. Det första temat berör förskollärarnas arbetssätt och miljöns påverkan, med inriktning på samspel. Det andra temat berör förskollärarnas uppfattningar om vad fysisk aktivitet kan ha för betydelse för barns utveckling.

8.1 Förskollärares samspel med miljö och barn

Den sociokulturella teorin är en del som vi har valt att förhålla oss till, då förskollärares viktigaste uppgifter enligt Kadesjö, (2001) är att anpassa aktiviteter och se till barns möjligheter och lärande, på en nivå som de upplever är utmanande för barn. Det är först då barn får möjlighet till att kunna utvecklas. Samtliga förskollärare påstår att den fysiska aktiviteten påverkas av den miljö som finns runtomkring. Detta kan tyda på att miljön upplevs som ett samspel eftersom att förskollärarna ser och utnyttjar dess möjligheter för att främja barnens utveckling. Detta kan kopplas till Vygotskijs tankar om att ett lärande sker i samspel mellan den kontext som barn erbjuds (Säljö, 2014). I det sociokulturella perspektivet beskrivs lärandet dels som ett samspel med människor och den omgivande miljön. Detta kopplas till vårt resultat, genom att förskollärarna beskriver miljön som ett hjälpmedel till att främja barns förutsättningar till lärande. Ett samspel skulle också kunna innebära att förskollärarna medvetet behåller ett rum fritt från material för att öka barnens möjligheter till att utöva fysisk aktivitet. Det samspel som sker här kan ses som en sorts interaktion där miljön talar om för barnen att de till exempel kan springa i detta rum. Förskollärarna påstår att utemiljön är den plats som är mest utmanande för barns fysiska aktiviteter. Eftersom att utemiljön erbjuder varierande miljöer, både på förskolegården och i skogen. Dessa miljöer har kuperad terräng och större ytor. Claesdotter (2005) beskriver miljön som en extra pedagog eftersom att den alltid är tillgänglig för barnen.

Enligt Säljö (2014) blir det ett lärande när till exempel vuxna utmanar barn efter vilken kunskap barnen besitter för tillfället. Genom vårt resultat kan vi utläsa att förskollärarna är medvetna om att fysisk aktivitet är en viktig del i förskolans verksamhet och att fysisk aktivitet kan främja barns lärande. Förskollärarna möjliggör barns lärande genom att vara delaktiga och erbjuda olika stimulerande miljöer och situationer. Lärandet möjliggörs genom att förskollärarna är aktiva i barns olika aktiviteter och strukturerar miljöerna utefter vad som utmanar barnen. Detta kan enligt oss tolkas som ett samspel eftersom förskollärarna är aktiva och ser till barns behov att lära sig. Ericsson (2005) beskriver att möjligheter till samspel sker när förskollärare är delaktiga i de situationer som utspelar sig i verksamheten.

Resultatet visar på att förskollärarna är medvetna om att deras förhållningssätt påverkar barn. Att förhållningssättet inte endast motiverar barn, utan även kan hindra dem till att utöva fysisk aktivitet. Utifrån resultatet kan vi utläsa att förskollärarna begränsar rörelseaktiviteterna inomhus. Förskollärarna påstår att inomhusmiljön begränsar barnens möjligheter till att till exempel springa. Detta för att inomhusmiljön beskrivs som begränsad till ytan, då inomhusmiljön enbart erbjuder barnen möjlighet till fysisk aktivitet om rummen har större ytor och är fria från material Detta kan, enligt oss, tyda på att förskollärare inte endast motiverar barn till rörelse eftersom att miljön inte alltid tillåter till det. Ericsson (2005) påpekar vikten av att vara medveten om sitt förhållningssätt och miljön, hur det bland annat är förutsättningar för att barn ska bli utmanande efter deras aktuella kunskapsnivå. Resultatet visar bland annat att

förskollärarna tar tillvara på barns lärsituationer för stunden, bland annat genom att möta upp och fånga barns lärande i den dagliga verksamheten. Detta genom att vara en närvarande pedagog som är aktiv i barns lärande. Barn ser oftast upp till vuxna men gör barn gör vanligtvis inte som vuxna säger utan gör som vuxna gör. Därav är det viktigt att vara närvarande och visa engagemang i barnens olika aktiviteter.

Ericsson (2005) beskriver att röra på sig har en betydelse för hur människor utvecklas och uppfattar sig själva, barn lär sig genom att förskollärare uppmuntrar dem till att tro på sin egen förmåga. Utifrån resultatet kan vi utläsa att förskollärarna uppmuntrar barn till att tro på sig egen förmåga. Bland annat genom att låta barn genomföra fysiska moment själva, såsom klättra upp för skötborden eller ta sig fram i svåra terränger. Detta tyder på att förskollärarna är medvetna om barnets kapacitet och utmanar därför barnen utefter efter deras kunskapsnivå. Vi tolkar detta som ett samspel där förskollärarna stöttar och uppmuntrar barnen utefter deras egna förmåga.

8.2 Effekter av fysisk aktivitet

8.2.1 Fysisk aktivitet och grundrörelser

Utifrån vårt resultat kan förskollärarnas svar tolkas som att de är medvetna om att fysiska aktiviteter kan bära med sig positiva effekter på barns utveckling. Ur resultatet visas bland annat att det anses vara särskilt viktigt att lägga en grund för fysisk aktivitet redan under de tidiga åren. Detta kan kopplas till O'Dwyer m.fl. (2013), som beskriver förskoleåldern som en viktig tid att utöva fysisk aktivitet på och automatisera de grundläggande rörelserna. Författarna konstaterar att det är under de första åren som barn bygger upp ett livslångt engagemang inom den fysiska arenan. Draper m.fl. (2012) hävdar att de barn som i förskolan får möjlighet till att utveckla sina rörelsefärdigheter, samtidigt skapar förutsättningar som ligger till grund för andra färdigheter som barn behöver. Genom resultatet kan vi utläsa att förskollärarna har en viss kännedom om de positiva effekter som automatiseringen av grundrörelserna kan ha på barns fortsatta utveckling.

8.2.2 Fysisk aktivitet och koncentrationsförmåga

En av förskollärarna påstår att fysisk aktivitet och automatisering av olika rörelser, kan bidra till ökad koncentrationsförmåga. Vilket i sin tur skulle kunna hjälpa barn inom andra ämneskategorier. Merparten av förskollärarna hävdar att fysisk aktivitet och lärande har ett samband och nämner då till exempel ökad koncentrationsförmåga som en effekt av fysisk aktivitet i förskolan. Ökad koncentrationsförmåga, hälsofrämjande och en tilltro till sin egen förmåga beskriver Gottwald m.fl. (2016) som möjliga effekter av fysisk aktivitet. Detta är även något som går att styrka i Ericssons (2005) studie, där resultatet visade att barn med ökad fysisk aktivitet hade bättre koncentrationsförmåga än de barn som inte hade det.

Ur resultatet kan vi utläsa synapsernas sammanväxt och barns välbefinnande som två positiva effekter av kontinuerlig fysisk aktivitet i förskolan. Sammanfattningsvis så påstår en av förskolläraren att hon anser att fysisk aktivitet är grunden till barns fortsatta utveckling. Om barn redan i förskolan blir introducerade för regelbunden fysisk aktivitet och ett aktivt rörelseliv, så kan detta främja flera delar i barns utveckling. Positiva relationer mellan fysisk aktivitet, kognitiv inlärning och prestationer hos barn är något som Fedewa och Ahn (2011) påstår finns. Författarna påstår att merparten av

dagens studier visar på starka och positiva relationer mellan fysisk aktivitet och den kognitiva utvecklingen.

9 Diskussion

I följande kapitel sker en avslutande diskussion om studiens resultat och metod kopplat till vårt syfte och frågeställningar samt förslag på vidare forskning.

9.1 Resultatdiskussion

Copeland m.fl. (2011) hävdar att miljön och förskollärares inställningar och attityder har en stor påverkan på hur barn utvecklas. Det framkommer i resultatet att förskollärarna är medvetna om att utformningen av miljön och deras egna arbetssätt, är två bidragande faktorer till barns möjlighet att utvecklas. Vi anser att det är viktigt som förskollärare att vara medveten i sitt arbetssätt, för att kunna stimulera barns möjligheter till att utvecklas gentemot fysiska aktiviteter. Detta genom att bland annat planera hur barns lärande ska synliggöras genom fysisk aktivitet, samt hur miljön ska utformas så att den både är inbjudande och utmanande för barnen. Samtliga förskollärare anser att de har tillräckligt med planeringstid för att planera fysiska aktiviteter, men att tiden i verksamheten sedan inte används utan prioriteras till annat. Detta eftersom att de anser att den fysiska aktiviteten är en självklar del i barnens vardag, även om den inte planeras. Vi upplever att vissa barn såväl inomhus och utomhus väljer stillasittande aktiviteter. Planerade fysiska aktiviteter kan då enligt oss, bidra till att ge alla barn möjligheten till en aktiv vardag.

Utifrån vårt resultat visar förskollärarnas svar att de är medvetna om att förskolans miljöer bör utformas så att den främjar fysiska aktiviteter. Utomhusmiljön ses av förskollärarna som den plats som framförallt påverkar barnens fysiska aktiviteter. Förskollärarna ser den variationsrika miljön som någonting positivt där barnen kan skapa fler fysiska aktiviteter tillsammans. En utomhusmiljö erbjuder barnen olika typer av aktiviteter och därav finns det något för alla barn. Förskollärarna beskriver även vikten av att kunna använda sig utav olika miljöer, såsom skogen, förskolegården, inomhusmiljön eller gymnastiksalen. Vi tolkar det som att olika miljöer stimulerar olika saker och att vissa miljöer används mer för den fysiska aktiviteten än andra. Vi anser däremot att risken med detta skulle kunna vara, att förskollärarna anser att de har tillräckligt med miljöer som stimulerar fysisk aktivitet, och på så sätt utelämnar andra miljöer som till exempel innemiljön. Alla miljöer i förskolans verksamhet bör vara stimulerande för barns aktiviteter, vilket kan kopplas till det Björklid (2005) beskriver att alla miljöer bör vara allsidiga och ses till barns behov av fysiska aktiviteter, både inomhus och utomhus.

Barns lärande och trivsel formas genom den miljö som barn befinner sig i (Björklid, 2005). I vårt resultat kan vi utläsa att innemiljön ses som en plats där fysiska aktiviteter är mindre accepterade och har blivit en miljö där det ägnas mer åt stillasittandes ämnesspecifika aktiviteter. Förskollärarna beskriver inomhusmiljön på förskolan som små och trånga ytor som istället för att främja den fysiska aktiviteten hämmar den. Rummen utformas på ett sätt som medvetet förhindrar barn till att utöva större fysiska rörelser. Med större fysiska rörelser räknas bland annat springande, som förskollärarna nämner mer än gärna stoppas inomhus. De rum inomhus som däremot den fysiska aktiviteten tillåts i är ofta vilorum eller större samlingsrum. Dessa rum är många gånger fria från material, så att det kan utföras större vilda lekar och fysiska aktiviteter. Vi tolkar detta som att det kan handla om hur förskollärare väljer att tillåta olika aktiviteter. Tillåter förskollärare barnen att klättra på möbler eller hindras dem till exempel av rädsla för att barnen ska ramla ner. Ur resultatet kan vi utläsa att en av förskollärarna påstår att de snarare dämpar barnen, än uppmana dem till att röra på sig. Detta tolkar vi som att förskollärarna till exempel hindrar barn att springa på grund av att ljudvolymen

blir för hög. Vi anser dock att det kan vara fler faktorer som påverkar förskollärares förhållningssätt när det gäller fysisk aktivitet inomhus, bland annat livserfarenhet, kultur samt normer och värden.

Slutsatserna som vi kan dra av vår studie är att utomhusmiljön ses som den plats som har mest positiv påverkan på barnens fysiska aktiviteter. Det är viktigt att förskollärare är medvetna om hur olika miljöer såväl inne- som utomhus, kan påverka barnens fysiska aktiviteter och att förskollärarna arbetar aktivt med miljöerna som en social resurs. Miljöerna ska kunna anpassas till alla barns behov. Ett medvetet arbetsätt kan påverka barns utveckling inom såväl koncentrationsförmåga som bättre mående. Vi tolkar det som att förskollärarna kopplar dessa effekter gentemot sina egna erfarenheter och hur fysisk aktivitet påverkar dem. Vi har själva upplevt att fysisk aktivitet påverkar såväl måendet som koncentrationsförmågan och kan därmed relatera till förskollärarnas uppfattningar. Det blir sedan ett antagande att dessa effekter även skulle påverka barnen.

Genom studien har vi fått en inblick i hur fysisk aktivitet kan ta sig form i förskolans verksamhet. En slutsats enligt vår tolkning är att det finns kunskaper och erfarenheter kring vårt undersökningsområde, då de intervjuade förskollärarna är medvetna om att fysisk aktivitet är viktig för barns utveckling. Däremot menar förskollärarna att det krävs ett medvetet förhållningssätt om hur fysisk aktivitet ta sig form i verksamheten men att det däremot inte behövs någon planering för att detta ska kunna ske, utan att fysisk aktivitet är en naturlig del i barns vardag.

9.2 Metoddiskussion

Syftet med studien var att belysa förskollärares uppfattningar kring vad fysisk aktivitet kan ha för betydelse för barns utveckling, samt hur de arbetar för att främja fysisk aktivitet och hur de ser på inne- och utemiljöns betydelse i förskolan. Utefter studiens syfte och frågeställningar valdes en kvalitativ metod, vilket har varit resultatgivande och lärorikt, eftersom att frågeställningarna besvarades. Intervjuerna förbereddes genom en intervjuguide, för att vi skulle kunna hålla oss till ämnet och ställa relevanta frågor gentemot syftet och frågeställningarna. Inspelning av intervjuerna har enligt oss varit en stor förutsättning, eftersom att det gav oss möjlighet att fånga centrala tankar från förskollärarna.

Hade vi däremot valt att genomföra en enkätundersökning hade vi inte kunnat få den direkta kontakten eller förståelsen som skapas under intervjuer. Däremot hade urvalet blivit större genom en enkätundersökning. Samma sak gäller gruppintervjuer. Personliga intervjuer genomfördes, då det fanns en risk att förskollärarnas egna uppfattningar skulle kunna försvinna i gruppintervjuer. Genom gruppintervju hade en bredare diskussion kunnat uppkomma, men då syftet med studien var att belysa förskollärares egna uppfattningar så genomfördes enskilda personliga intervjuer.

Valet att genomföra intervjuer med enbart utbildade förskollärare var medvetet, då svaren skulle grunda sig på liknande villkor. Om resultatet sedan hade sett annorlunda ut om de intervjuade inte hade haft någon utbildning är något som vi inte kan ge svar på, men vi hade då troligtvis fått fler svar utefter arbets- och livserfarenhet. En annan fråga som vi ställer oss är, om svaren hade kunnat se annorlunda ut om vi hade intervjuat förskollärare från samma förskola, hade deras svar blivit liknande de vi har idag eller inte. Det hade samtidigt varit intressant att se hur resultatet skulle kunna skilja sig mellan avdelningar eller mellan förskollärare och barnskötare. En annan fråga som

vi ställer oss är om resultatet hade sett annorlunda ut om vi haft fler informanter, och om studien hade blivit annorlunda då? I studiens resultat kunde vi senare se att de intervjuade förskollärarna lämnat liknande svar på de ställda frågorna. Frågan vi ställer oss gällande detta är om det beror på den kultur som förskolan befinner sig i eller om förhållningssättet påverkas av de normer och värden som finns i dagens samhälle. Hade vi då som tidigare nämnt, kunnat få ett annat resultat om urvalet varit annorlunda konstruerat eller om vi valt att göra observationer.

9.3 Förslag på vidare forskning

Ytterligare utökning och vidare forskning av studien hade kunnat vara att kombinera intervju med observation, för att se hur förskollärares uppfattningar speglas i det praktiska arbetet i verksamheten. Informanterna tar upp att inomhusmiljön är mindre begränsad till fysisk aktivitet och därför skulle det vara intressant att undersöka hur förskolemiljöerna påverkar barns möjligheter till fysisk aktivitet samt vilka belägg det finns att förändra förskolans miljöer så att det blir naturligt med fysisk aktivitet.

Referenser

- Allwood, Carl Martin och Erikson, Martin G. (2010). *Grundläggande vetenskapsteori för psykologi och andra beteendevetenskaper*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Björklid, Pia. (2005). *Lärande och fysisk miljö: en kunskapsöversikt om samspelet mellan lärande och fysisk miljö i förskola och skola*. Stockholm: Myndigheten för skolutveckling.
- Claesdotter, Annika. (2005): *En gård för hälsan: Utomhuspedagogik i förskola och förskoleklass*. Stockholm: Lärarförbundets förlag.
- Copeland, Kristen A., Kendeigh, Cassandra A., Saelens, Brian E., Kalkwarf, Heidi J. och Sherman, Susan N. (2011). Physical activity in child-care centers: do teachers hold the key to the playground? *Health Education Research* vol.27no1.81-100.
- Danielsson, Agneta (red.) (2001). *Rörelseglada barn: ett kursmaterial för rörelseutveckling med förskolebarn*. Stockholm: Gothia
- Denscombe, Martyn (2009). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. 2. uppl. Lund: Studentlitteratur
- Draper, Catherine E., Achmat, Masturah., Forbes, Jarde. och Lambert, Estelle V. (2012). Impact of a community-based programme for motor skills and cognitive function in preschool children from disadvantaged settings. *Early Child Development and Care*, v182 n1 p137-152 2012
- Ericsson, Ingegerd (2005). *Rör dig - Lär dig motorik och inläring*. Malmö högskola: SISU idrottsböcker
- Ericsson Ingegerd och Karlsson, Magnus. (2014). Motor Skills and School Performance in Children with Daily Physical Education in School – A Nine-Year Intervention Study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 24 nr 2, p. 273-278.
- Fedewa Alicia L. och Ahn Soyeon. (2011) The Effects of Physical Activity and Physical Fitness on Children's Achievement and Cognitive Outcomes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82:3, 521-535
- Gottwald, Janna. M. Achermann, Sheila., Marciszko, Carin., Lindskog, Marcus., & Gredebäck, Gustav. (2016). An embodied account of early executive function development: Prospective motor control in infancy is related to inhibition and working memory. *Psychological Science OnlineFirst*, doi:10.1177/0956797616667447.
- Grindberg, Tora. Langlo Jagtøien, Greta. (2000) *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur
- Henricson, Maria (2012). *Vetenskaplig teori och metod från idé till examination inom omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.
- Hermerén, Göran (2011). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet
Tillgänglig på Internet: <https://publikationer.vr.se/produkt/god-forskningssed> Hämtad 2017-10-04
- Jederlund, Ulf (2011). *Musik och språk: ett vidgat perspektiv på barns språkutveckling och lärande*. 2., [omarb. och utök.] uppl. Stockholm: Liber

- Kadesjö, Björn (2001). *Barn med koncentrationssvårigheter*. Stockholm
- O'Dwyer, M. V, Fairclough, S. J., Ridgers, N. D., Knowles, Z. R., Fowweather, L., Stratton G. (2013). Effect of a school-based active play intervention on sedentary time and physical activity in preschool children. *HEALTH EDUCATION RESEARCH*: 931-942
- Osnes, Heid, Skaug, Hilde Nancy & Kaarby, Karen Marie Eid (2012). *Kropp, rörelse och hälsa i förskolan*. Johanneshov: TPB
- Palla, Linda (2011). *Med blicken på barnet: om olikheter inom förskolan som diskursiv praktik*. Diss. Malmö: Lunds universitet.
- Skolverket (2016). *Läroplanen för förskolan, lpfö98*. rev 2016 Stockholm: Skolverket
- Statens Folkhälsoinstitut (2011). *Rekommendationer för fysisk aktivitet*.
<http://www.fhi.se/Vart-uppdrag/Fysisk-aktivitet/Rekommendationer/> Hämtad 2017-11-24
- Säljö, Roger. (2014). Den lärande människan - teoretiska traditioner. I Lundgren, Ulf P., Säljö, Roger och Liberg, Caroline (red.) (2014). *Lärande, skola, bildning: [grundbok för lärare]*. 3., [rev. och uppdaterade] utg. Stockholm: Natur & kultur
- Vetenskapsrådet (2012) *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. (2002). Stockholm: Tillgänglig på Internet:
http://www.gu.se/digitalAssets/1268/1268494_forskningsetiska_principer_200, Hämtad 2017-11-02.

Bilagor

Bilaga A Intervjuguide

1. Vad har du för utbildning?
– Vilket år genomförde du din utbildning?
2. Vad är fysisk aktivitet för dig?
3. Vad tänker du att fysisk aktivitet är för barnen?
4. Upplever du att fysisk aktivitet ger barnen något bra/någon positiv effekt? På vilket sätt?
5. Arbetar ni medvetet med fysisk aktivitet för att stimulera barns utveckling? ... om ja, på vilket sätt ... om nej, varför inte?
6. Hur motiverar ni barnen till fysisk aktivitet? Ge exempel på någon situation?
7. Vad tänker du om att koppla ihop lek och fysisk aktivitet?
8. Anser du att ni har tid och resurser för att planera bra fysisk aktivitet?
9. Om du hade fått bestämma, hur mycket tid skulle du vilja avsätta för strukturerad fysisk aktivitet i förskolan?
10. Har ni haft fysisk aktivitet i åtanke när ni planerat förskolans innemiljö? Har ni tillgång till någon gymnastiksal?
11. Har ni haft fysisk aktivitet i åtanke när ni planerat förskolans utemiljö? Går ni på utflykt?
12. Har du några övriga tankar eller funderingar kring ämnet som du vill delge oss?

Bilaga B Informationsbrev

Hej!

Vi heter Jennie Adolfsson och Evelina Andersson och läser vår sista termin på förskolläraryrket, Linnéuniversitet i Växjö. Under hösten 2017 kommer vi att påbörja att skriva vårt självständiga arbete på 15 hp. Området vi har valt att skriva om är betydelsen av fysisk aktivitet för barn. Detta vill vi synliggöra genom förskollärares uppfattningar kring ämnet.

Studien kommer byggas på enskilda intervjuer med förskollärare. Därför skulle vi behöva er hjälp genom att intervjua er om ämnet. Vi utgår från vetenskapsrådets forskningsetiska riktlinjer, som innebär att det är frivilligt att medverka i studien. Intervjun kommer att ta ca 30 - 40 minuter och kan avbrytas när som helst, oavsett skäl. Vi önskar också att spela in materialet för att lättare kunna bearbeta och analysera resultatet. Det material som vi får fram kommer behandlas konfidentiellt, vilket innebär att vi använder oss av fiktiva namn och er förskola kommer inte att nämnas. Har du frågor eller om du vill veta mer om vårt självständiga arbete är du varmt välkommen att höra av dig till någon av oss.

Tack på förhand!

Med vänliga hälsningar

Jennie Adolfsson Ja223dx@student.lnu.se
Evelina Andersson ea222vx@student.lnu.se