Udviklingsprogrammet
FREMTIDENS DAGTILBUD

AKTIVITETSTEMA

# KROP OG BEVÆGELSE

Indhold


**3** Indledning

**4** Krop og bevægelse i Fremtidens Dagtilbud

**6** Pædagogiske principper

**8** Eksempler på aktiviteter

**9** Eksempel på pædagogisk forløb

**15** Litteratur og noter

**Fremtidens Dagtilbud**


© 2014 Socialstyrelsen



Et konsortium bestående af Rambøll Management Consulting, Syddansk Universitet, Aarhus Universitet, Danmarks Evalueringsinstitut og University College Nordjylland har varetaget udviklingen og afprøvningen af udviklingsprogrammet på vegne af Socialstyrelsen.

Dette temahæfte er udarbejdet af konsortiet på baggrund af indspil fra en nedsat ekspertgruppe med deltagelse af Vibeke Winter, pædagogisk leder, Gentofte kommune, Nanett Borre, motorikkonsulent, underviser og forfatter og Eva Rose Rechnagel, konsulent. Ekspertgruppen har kommenteret og givet indspil til udpegningen af læringsområder/fokusområder, mål og pædagogiske principper inden for læreplanstemaet.

Den endelige formidling af temahæftets indhold er konsortiets ansvar.

Design: BGRAPHIC
Foto: Kamilla Bryndum
Tryk: Rosendahls A/S

# INDLEDNING

Dette hæfte handler om, hvordan I arbejder med aktivitetstemaet krop og bevægelse i Fremtidens Dagtilbud

I hæftet kan I læse om krop og bevægelses betydning for børns læring, udvikling og trivsel, og hvordan I skal arbejde med det.

På baggrund af forskning[i] er der i Fremtidens Dagtilbud udpeget fokusområder, som er væsentlige i dagtilbuddenes arbejde med at understøtte børns viden om, erfaring med og forståelse af krop og bevægelse. Fokusområderne er præsenteret i hæftet.

Når I tilrettelægger jeres indsats, skal I på baggrund af jeres viden om den enkelte børnegruppes lærings- og udviklingsmuligheder vælge et eller flere fokusområder inden for krop og bevægelse, som I vurderer er relevante for den konkrete børnegruppe.

Hæftet udpeger en række pædagogiske principper for arbejdet med aktivitetstemaet krop og bevægelse. Principperne skal være grundlæggende i jeres interaktion med børnene og for de fysiske rammer.

Derudover giver hæftet inspiration til forskellige typer af aktiviteter, I kan arbejde med, og et eksempel på, hvordan I kan koble arbejdet med aktivitetstemaet med læringstemaerne alsidig personlig udvikling, sociale kompetencer, sproglig udvikling og naturfænomener.

# KROP OG BEVÆGELSE I FREMTIDENS DAGTILBUD

Arbejdet med krop og bevægelse handler i Fremtidens Dagtilbud om at understøtte børnene i at forstå og mestre deres krop og om at udvikle deres motorik, sanser, udholdenhed, styrke og koordination.

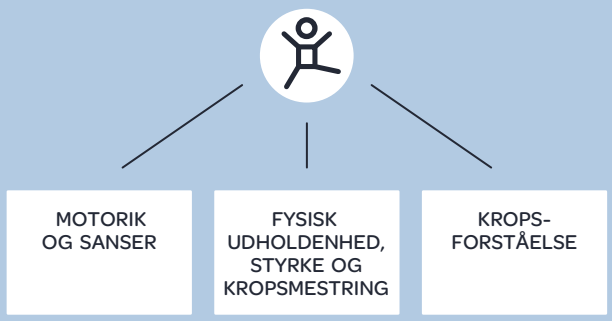
En række forskningsresultater dokumenterer en sammenhæng mellem fysisk aktivitet og læring, og at fysisk aktivitet kan understøtte mental og følelsesmæssig udvikling.[ii] Studier viser, at børns kropslige kompetencer spiller en rolle for, hvordan børnene oplever sig selv,[iii] og at børns motoriske udvikling har en væsentlig betydning for deres alsidige udvikling og livskvalitet.[iv] Det er derfor centralt, at bevægelse er en del af børnenes hverdag, og at børnene får mulighed for at deltage i forskelligartede fysiske aktiviteter, også ud over de uger, hvor der arbejdes målrettet med temaet krop og bevægelse.

Fysisk aktivitet forbedrer børnenes problemløsning, logiske tænkning, rumopfattelse, arbejdshukommelse, selvopfattelse og opmærksomhed og kan være et redskab til en positiv udvikling af mentale, emotionelle og sociale processer. Dette kræver varierende fysiske aktiviteter, som giver børnene passende udfordringer.[v]

Pædagogisk arbejde med bevægelse og motorik har positiv betydning i forhold til børnenes sociale kompetencer, når arbejdet med krop og bevægelse er tilrettelagt på en måde, hvor alle børn inkluderes, leger og er i kontakt med hinanden.[vi] Gennem arbejdet med krop og bevægelse bliver børnene opmærksomme på deres egne og andres kropslige reaktioner. Det er med til at udvikle børnenes evne til at forstå og respektere både sig selv og andre.[vii]

Fremtidens Dagtilbud fokuserer på tre områder, som dækker væsentlige dele af arbejdet med krop og bevægelse. På de næste sider kan du læse om, hvad fokusområderne indeholder og om de pædagogiske principper for arbejdet med krop og bevægelse.

KROP OG BEVÆGELSE



## Motorik og sanser

**Pejlemærke for motorik og sanser: Børnene udfordres, opmuntres og understøttes i at udvikle motorik og sanser.**

Udviklingen af børnenes sanser og motorik hænger tæt sammen. De vigtigste sanser for den motoriske udvikling, også kaldet de primære sanser, er:

- Labyrintsansen, der bl.a. registrerer hovedets og dermed kroppens forhold til omgivelsene, og som har stor betydning for vores samlede balance.
- Muskel-led-sansen, der registrerer spændinger i muskler og sener og bruges til at finjustere alle bevægelser, så man bruger lige præcis tilstrækkelig muskelkraft til at gennemføre bevægelsen hensigtsmæssigt.
- Følesansen, der registrerer kulde, varme, overflader, ubehag og velbehag. Følesansen sidder overalt på huden og på overfladen af de fleste slimhinder og har betydning for oplevelsen af berøring, tryk, temperaturer og den samlede kropsbevidsthed.

Den motoriske udvikling i 0-6-årsalderen kræver gentagelser og alsidighed.

## Fysisk udholdenhed, styrke og kropsmestring

**Pejlemærke for fysisk udholdenhed, styrke og kropsmestring: Børnene udfordres fysisk og præsenteres for alsidige bevægelsesoplevelser med mulighed for gentagelser.**

Børn bliver fysisk udholdende, når de udfordrer deres kredsløb, puls og åndedræt, og de udvikler og styrker deres muskler ved at bruge deres forskellige muskelgrupper gennem alsidige bevægelsesaktiviteter. Studier relaterer fysisk aktivitet, fysisk udholdenhed og styrke til børns opmærksomhedsevne og evne til at huske.[viii]

Børn mestrer kroppen, når de kan lave tilsigtede bevægelser. Når barnet fx kan løfte en kop med vand med præcis så meget kraft, at vandet ikke skvulper over. At lære at mestre sin krop kræver gentagelser. Derfor er det vigtigt, at I giver god tid og har tålmodighed til at lade børnene øve sig, fx i at hælde vand op i en kop.

## Kropsforståelse

**Pejlemærke for kropsforståelse: Børnene får erfaringer med kroppens muligheder og begrænsninger og kendskab til egne og andres grænser.**

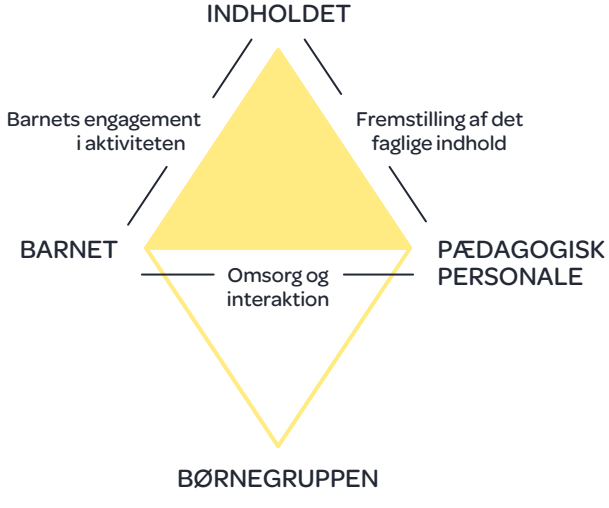
Ved at lære sin egen krops muligheder og begrænsninger at kende får børnene kropsbevidsthed og udvikler kropsidentitet. Erfaringer med kroppens muligheder og begrænsninger giver børnene kendskab til egne grænser med hensyn til fx at være tæt på andre. Det er udgangspunktet for at kunne sætte egne grænser for kropslig nærhed og at lære at respektere andres grænser.[ix]

# PÆDAGOGISKE PRINCIPPER

Som beskrevet i vejledningshæftet er der i den pædagogiske model i Fremtidens Dagtilbud fokus på at skabe et dynamisk samspil mellem barnet/ børnegruppen, det pædagogiske personale og det faglige indhold af jeres aktiviteter.

Vejledningen beskriver også de generelle principper i den pædagogiske model for interaktionen mellem børn og voksne i et dynamisk læringsmiljø. Ud over de generelle principper skal I have fokus på pædagogiske principper for interaktion og de fysiske rammer, særligt i forhold til arbejdet med krop og bevægelse. Dem finder I på næste side.

Det er vigtigt, at I drøfter med hinanden og får et fælles billede af, hvordan principperne skal præge jeres interaktion med børnene i de forskellige situationer i løbet af dagen: i jeres planlagte pædagogiske aktiviteter, i jeres daglige rutiner fx spisning, samling, når I tager overtøjet på for at gå tur, osv. og i den interaktion, der opstår spontant i hverdagen.



## Principper for interaktion

Det er vigtigt, at I reflekterer over, hvordan I kan udfolde følgende principper for interaktionen med børnene i jeres arbejde med krop og bevægelse. Principperne handler om at:

- Understøtte, at børnene bliver motiverede for bevægelse og oplever, at fysiske aktiviteter er meningsfulde
- Præsentere børnene for fysiske aktiviteter, der har forskellige grader af kompleksitet og give særligt de yngste børn mulighed for at gentage bevægelser, så de bliver automatiserede
- Tage del i fysiske aktiviteter og lege, selv være fysisk aktive og udvise glæde ved fysisk aktivitet
- Have fokus på fysiske aktiviteter både i de strukturerede aktiviteter og i jeres daglige rutiner.

## Principper for fysiske rammer

De fysiske rammer indenfor og udenfor har betydning for jeres arbejde med krop og bevægelse. Det er vigtigt, at I reflekterer over, hvordan I kan udfolde følgende principper for de fysiske rammer i jeres arbejde med krop og bevægelse. Principperne handler om, at:

- Indretningen af rummene giver mulighed for at skabe spændende bevægelses-arenaer, fx slalombaner eller forhindringsbaner. I kan fx investere i multifunktionelt inventar og se med nye øjne på det inventar, I har, og anvende det på nye måder
- Ude- og indearealer indrettes, så de indbyder til, at børnene udforsker og går på opdagelse
- Børnene selv har mulighed for at opsøge redskaber og materialer
- Voksne og børn er klædt på, så de kan bevæge sig både inde og ude.

# EKSEMPLER PÅ AKTIVITETER

I bidrager til at stimulere børnenes lyst og motivation til at bevæge sig, når I selv er aktive og opfordrer børnene til at deltage i et fællesskab om fysiske aktiviteter, der svarer til børnenes udvikling.

Aktivitetsforslagene nedenfor er rettet mod vokseninitierede aktiviteter i smågrupper, som er et omdrejningspunkt i Fremtidens Dagtilbud. I kan også lade jer inspirere af pejlemærker og principper for Krop og bevægelse, når I indgår i børneinitierede lege.

I kan styrke børnenes sanser og motoriske udvikling ved aktiviteter og lege, der er målrettet de primære sanser, og som understøtter, at børnene bevæger sig alsidigt:

- **Labyrintsansen** styrkes ved aktiviteter, hvor børnene vipper, drejer og bevæger kroppen og hovedet, fx ruller, gynger, slår kolbøtter, svinger og hopper og for de små børn, når de går i ujævnt terræn. Det kan være aktiviteter på gynger, i hængekøjer, på en stor bold eller tumlen ude.
- **Muskel-led-sansen** styrkes ved aktiviteter, hvor børnene bærer forskellige genstande, skubber og trækker ting, eller hvor kroppen fungerer som vægt, fx når børnene går, hopper eller klatrer og bruger kræfterne.
- **Følesansen** stimuleres ved aktiviteter, hvor børnene bliver berørt, eller de rører ved materialer, der føles forskelligt. Det kan være at røre ved sand, vand, mad, glatte/ru underlag, at gå på bare tæer inde og ude, at de giver hinanden massage, eller at de leger med ler eller fingermaling.

**Muskelstyrke** udvikles gennem aktiviteter, hvor børnene bruger deres muskler, fx når børnene skubber, trækker, graver, løfter, flytter rundt på ting, klatrer eller møver sig rundt. Det er vigtigt, at børnene deltager i mange forskellige aktiviteter, så de styrker de forskellige muskelgrupper.

**Udholdenhed** understøtter I ved aktiviteter, der udfordrer kredsløbet, puls og åndedræt. Det kan fx være aktiviteter, hvor børnene løber, leger, cykler, forcerer bakker, hopper, bevæger sig i motorikbaner, leger vildt eller danser.

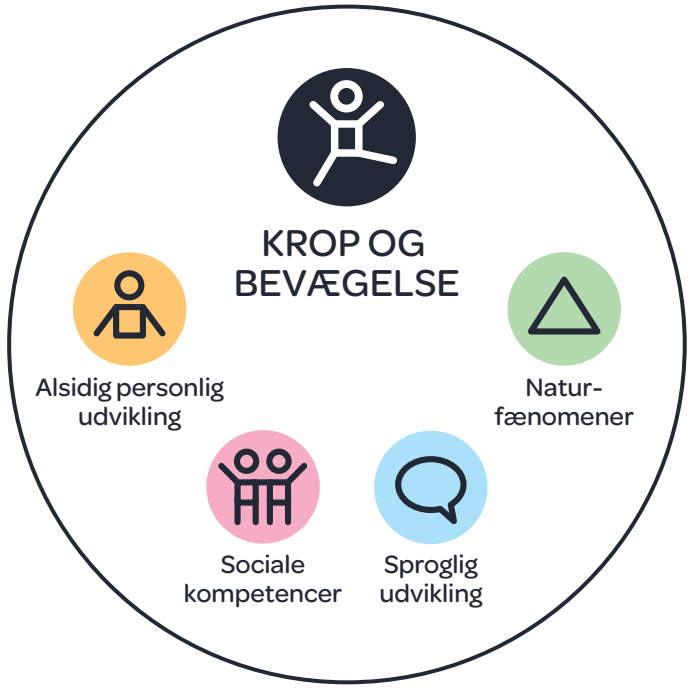
**Kropsmestring** understøttes gennem aktiviteter og lege, hvor færdigheder, der mestres på et givent udviklingstrin, gentages, fx at hoppe ned og lande, slå kolbøtter, danse og balancere.

**Kropsforståelse** understøttes gennem aktiviteter og lege, der giver børnene forståelse af, hvordan kroppen fungerer, fx sammenhængen mellem at løbe og mærke, at hjertet slår, og at tørsten øges efter fysisk aktivitet. Aktiviteter, hvor børnene kravler over og under ting, klatrer op, deltager i afspænding mv., understøtter også kropsforståelsen.

# EKSEMPEL PÅ PÆDAGOGISK FORLØB

Når I skal arbejde med krop og bevægelse i Fremtidens Dagtilbud, skal I på baggrund af en analyse af jeres børnegruppe vælge læringsområder og læringsmål for temaerne alsidig personlig udvikling, sociale kompetencer, sproglig udvikling og naturfænomener.

I kan i vejledningshæftet læse mere om, hvordan I griber det an.



Her følger et eksempel på læringsaktiviteter inden for krop og bevægelse, hvor der er valgt læringsområder og læringsmål for de fire læringstemaer og to pejlemærker inden for krop og bevægelse, som det pædagogiske personale har vurderet er relevante for den konkrete børnegruppe. Eksemplet giver inspiration til strukturerede aktiviteter, I kan gennemføre i mindre grupper.

"Vi planlægger at arbejde med fysisk udholdenhed, styrke og kropsmestring, fordi særligt de store børn er meget optagede af at løbe om kap, og vi ønsker at følge deres optagethed af hurtighed, udholdenhed og kropsmestring, samtidig med at vi gerne vil understøtte, at deres fysiske aktivitet bliver alsidig.

Vi har primært fokus på pejlemærket:

**Børnene udfordres fysisk og præsenteres for alsidige bevægelsesoplevelser med mulighed for gentagelser.**

Vi kommer også rundt om andre områder inden for krop og bevægelse og pejlemærket:

**Børnene udfordres, opmuntres og understøttes i at udvikle motorik og sanser.**

Under overskriften 'Pulsen op' planlægger vi et fem-ugers forløb for børnene, hvor vi gennemfører aktiviteter med fokus på krop og bevægelse inde og ude og i de udearealer, der er i lokalområdet.

- Børnene skal udfordre deres udholdenhed, styrke og kropsmestring ved forskellige lege og aktiviteter, der har løb som omdrejningspunkt
- Sanserne understøttes af aktiviteterne og af, at vi triller og masserer hinanden.

Vi er i forældresamarbejdet særligt opmærksomme på at orientere forældrene om vores forløb fra start til afslutning. Vi sætter vores plan for forløbet og beskrivelse af de læringsmål, vi arbejder med, op et synligt sted. Vi supplerer løbende med fotos og beskrivelser af vores forskellige aktiviteter, så forældrene kan være med til at understøtte arbejdet med lærings-målene."

Fokusområde

# Fysisk udholdenhed, styrke og kropsmestring

## Alsidig personlig udvikling

**LÆRINGSOMRÅDE**
Selvværd

**LÆRINGSMÅL**

**0-2 år:**
Barnet giver udtryk for – med ord eller kropsligt – hvad det har brug for, og hvad det har lyst til at lave.

**3 år-skolestart:**
Barnet giver med ord udtryk for, hvad det har brug for, og hvad det har lyst til at lave.

**AKTIVITETER**
Vi sætter stille musik på og masserer hinanden med bløde tryk, en blød massage-bold eller lignende. Vi taler om, at det skal være rart for den, der får massage og viser børnene, hvordan de kan give hinanden massage. Vi er opmærksomme på, om børnene synes situationen er rar.

**Vi skal i interaktionen være særligt opmærksomme på at:**
- Anerkende barnets følelser og give tid og hjælp til, at barnet forstår og får mulighed for at regulere sine følelser.

**Vi skal i det fysiske læringsmiljø være særligt opmærksomme på, at:**
- Indretningen af rummene giver mulighed for at skabe spændende bevægelses-arenaer. Ved denne aktivitet skal vi indrette os, så vi kan ligge rart og uforstyrret.

Fokusområde

# Fysisk udholdenhed, styrke og kropsmestring

## Sociale kompetencer

**LÆRINGSOMRÅDE**
Empati

**LÆRINGSMÅL**

**0-2 år:**
Barnet udvikler forståelse af egne og andres grænser.

**3 år- skolestart:**
Barnet kan sætte grænser for sig selv og andre, og kan forstå egne og andres grænser.

**AKTIVITETER**

**0-2 år:**
Trillelege, der understøtter børnenes sanseudvikling. Enten på bakker i lokalområdet eller på liggeunderlag/på tæppe. Vi er opmærksomme på og taler om, at børnene skal vente på, at det bliver deres tur, så de kan skiftes og ikke kommer til at trille ind i hinanden.

**3 år-skolestart:**
Stafetlege, hvor holdene løber så mange gange med stafetten, at de får pulsen i vejret og bliver forpustede. Vi opmuntrer børnene til at fortsætte, så de kan få mulighed for at nærme sig deres grænse for, hvor langt de kan løbe. Vi taler med børnene om, at vi kan have forskellige grænser, og hvordan vi ved, at vi er tæt på den, har overskredet den osv.

**Vi skal i interaktionen være særligt opmærksomme på at:**
- Være nærværende og understøtte og tilrettelægge børns leg og læring både i de tætte relationer og i det større fællesskab.

**Vi skal i det fysiske læringsmiljø være særligt opmærksomme på, at:**
- Rammerne understøtter, at vi kan veksle mellem forløb for både små og store børnefællesskaber.

Fokusområde

# Fysisk udholdenhed, styrke og kropsmestring

## Sproglig udvikling

**LÆRINGSOMRÅDE**
Lydlig opmærksomhed

**LÆRINGSMÅL**

**0-2 år:**
Barnet begynder at genkende korrekt udtale af velkendte ord.

**3 år-skolestart:**
Barnet begynder at kunne høre, at to ord begynder med samme lyd.

Barnet begynder at kunne finde ord, der begynder med en bestemt lyd.

**AKTIVITETER**

**0-2 år:**
En voksen sidder i den ene ende af lokalet. Hun har en håndukke, som nogle gange udtaler ord korrekt og nogle gange udtaler ord forkert. Børnene skal løbe hen til den voksne, når håndukken udtaler ordet rigtigt.

**3 år-skolestart:**
Fangeleg, hvor alle de børn og voksne, hvis navn starter med en bestemt sproglyd, skal fange de andre. For at gøre aktiviteten mere fysisk udfordrende for de større børn laver vi en regel om, at de skal hinke hen til det store træ, når de er blevet fanget.

**Vi skal i interaktionen være særligt opmærksomme på at:**
- Planlægge og reflektere over det sproglige læringspotentiale i vores aktiviteter.

**Vi skal i det fysiske læringsmiljø være særligt opmærksomme på, at:**
- Voksne og børn er klædt på, så de kan bevæge sig både inde og ude.

Fokusområde

# Fysisk udholdenhed, styrke og kropsmestring

## Naturfænomener

**LÆRINGSOMRÅDE**
Mængder og tal

**LÆRINGSMÅL**

**0-2 år:**
Barnet udforsker og leger med mængder.

**3 år-skolestart:**
Barnet eksperimenterer med at tælle objekter og forstår det totale antal.

**AKTIVITETER**
Vi viser børnene forskellige ting, som de skal gå på jagt efter på legepladsen, i haven eller i et naturområde. Det kan være kogler, legetøj eller lignende. Vi har placeret nogle af de ting, vi skal finde, på steder, der er fysisk udfordrende for netop vores børnegruppe at nå. Vi tæller sammen, hvor mange genstande, vi finder, og vi taler om, hvilke der er flest af.

Med de større børn tager vi en stor terning med udenfor. Vi beslutter os for, at når terningen viser et, skal vi løbe hen og hente én klods, når den viser to, skal vi løbe hen og hente to klodser, osv. Børnene skiftes til at kaste terningen.

**Vi skal i interaktionen være særligt opmærksomme på at:**
- Præsentere børnene for fysiske aktiviteter, der har forskellige grader af kompleksitet og give særligt de yngste børn mulighed for at gentage bevægelser, så de bliver automatiserede.

**Vi skal i det fysiske læringsmiljø være særligt opmærksomme på, at:**
- Tal, mængder, mønstre og naturfænomener er synlige, så man kan se, at det har betydning. Fx hænger tal fremme, der er plakater med motiver af naturfænomener, og der er tavler med billeder og beskrivelser af vores udforskning og eksperimenter.

## Litteratur


Barnett, L. M., van Beurden, E., Morgan, P.J., Brooks, L. O. & Beard, J. R. (2009): Childhood Motor Skill Proficiency as a Predictor of Adolescent Physical Activity. Journal of Adolescent Health 44 (2009), pp. 252–259.

Ericsson, I. & Carlsson, M. (2012): Motor Skills and School Performance in Children with Daily Physical Activity in School – A Nine-Year Prospective Intervention Study. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports.

Kjær, A. M. & Wiegaard, L. (2012): Børns motorik og skoleparathed. VIA University College.

Kulturministeriets Udvalg for Idrætsforskning (2011): Fysisk aktivitet og læring – en konsensuskonference.

Moser, T. & Herskind, M. (2004): I begyndelsen er bevægelsen. Krop og bevægelse i dagtilbud. Undervisningsministeriet.dk.

Niederer, I., Kriemler, S., Gut, J., Hartmann, T., Schindler, C., Barral, J. & Puder, J. J. (2011): Relationship of aerobic fitness and motor skills with memory and attention in preshollers (Ballabeina): A cross-sectorial and longitudinal study. I BMC Pediatrics, 11:34.

Nielsen, A. A. & Christoffersen, M. N. (2009): Børnehavers betydning for børns udvikling – en forskningsoversigt. SFI - Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.

Nielsen, T., Tiftikci, N. & Larsen, M. S. (2013): Virkningsfulde tiltag i dagtilbud. Et systematisk review af reviews. Dansk Clearinghouse for Uddannelsesforskning. IUP, Aarhus Universitet.

Riethmuller, A. M., Jones, R. A. & Okely, A. D. (2009): Efficacy of Interventions to Improve Motor development in Young Children: a Systematic Review. I Pediatrics, official journal of the American academy of pediatrics.

Timmons, B. W., Naylor, P. J. & Pfeiffer, K. A. (2007): Physical activity for preschool children – how much and how? Canadian Public Health Association.


## Noter

i Barnett et al. 2009; Riethmuller et al. 2009; Kjær & Wiegaard 2012; Moser & Herskind 2004; Nielsen & Christoffersen 2009; Nielsen et al. 2013; Ericsson & Karlsson 2012; Timmons et al. 2007; Niederer et al. 2011; Kulturministeriets Udvalg for Idrætsforskning 2011.
ii Kulturministeriets Udvalg for Idrætsforskning 2011; Niederer et al. 2011; Nielsen & Christoffersen 2009; Nielsen et al. 2013.
iii Nielsen et al. 2013.
iv Kjær & Wiegaard 2012.
v Kulturministeriets Udvalg for Idrætsforskning 2011.
vi Nielsen et al. 2013.
vii Moser & Herskind 2004.
viii Kulturministeriets Udvalg for Idrætsforskning 2011.
ix Moser & Herskind 2004.

Øvrige hæfter

**Aktivitetstemaer**

- KROP OG BEVÆGELSE
- NATUR
- KULTURELLE UDTRYKSFORMER OG VÆRDIER

**Læringstemaer**

- ALSIDIG PERSONLIG UDVIKLING
- SOCIALE KOMPETENCER
- SPROGLIG UDVIKLING
- NATURFÆNOMENER

- VEJLEDNINGSHÆFTE

SOCIALSTYRELSEN