



# Pedagogers uppmuntran till fysisk aktivitet

En kvalitativ intervjustudie om hur utemiljön och närmiljön används för att stimulera fysisk aktivitet.

---

Pedagogues' encouragement in physical activity

A qualitative interview study of how outdoor environment and neighborhood are used to stimulate physical activity.

---

Victoria Torgin

Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap

---

Ämne / Utbildningsprogram: Förskolläraryrket

---

Nivå / Högskolepoäng: Grundnivå 15 hp

---

Handledare: Peter Carlman

---

Examinator: Getahun Yacob Abraham

---

Datum: 2018-02-11

---

---

# **Abstract**

The purpose of the study is to analyze how pedagogues perceive that they stimulate children's physical activity at the preschool, focusing on the outside environment. The method used in this study was qualitative interviews, where a total of six pedagogues were interviewed at four different preschools. The theoretical point of departure of the study is Reggio Emilia. Previous research shows that children's physical activity has decreased and sedentary activities have increased and as an pedagogue it is important to stimulate children to physical activity in the outdoor environment.

The result shows that the pedagogues are aware of the benefits of the physical activity, but that other parts get more focus, such as mathematics. The pedagogues explain that physical activity, as a concept, is movements that involves the body but physical activity is also associated with play and everyday activity. They have visions of visiting different neighborhoods to increase the physical activity, but depending on different periods, the visits are more or less frequent. My conclusion is that preschools lack a forest-like environment near the preschool to make the forest a more natural part of the preschool's everyday life. The result shows that the pedagogues are not active in the children's outside play and that they want more pedagogues to be active together with the children in the outside environment.

## **Keywords**

Physical activity, motor skills, development of motor skills, neighborhood, outdoor environment.

# Sammanfattning

Syftet med studien är att undersöka hur pedagoger upplever att de stimulerar barns fysiska aktivitet på förskolan med fokus på utemiljön. Metoden som användes i denna studie var kvalitativa interjuver där totalt sex pedagoger intervjuades på fyra olika förskolor. Studiens teoretiska utgångspunkt är Reggio Emilia. Tidigare forskning visar att barns fysiska aktivitet har minskat och stillasittande aktiviteter har ökat och som pedagog är det viktigt att man stimulerar barn till fysisk aktivitet i utomhusmiljön.

Resultatet visar att pedagoger är medvetna om den fysiska aktivitetens betydelse men att andra bitar får mer fokus som exempelvis matematik. Pedagogerna förklarar att fysisk aktivitet som begrepp, är rörelser som har med kroppen att göra men fysisk aktivitet är även förknippat med lek och vardagsmotion. Pedagogerna har visioner om att besöka olika närmiljöer för att öka den fysiska aktiviteten men beroende på olika perioder besöker man närmiljön mer eller mindre. Min slutsats är att förskolorna saknar en skogslik miljö i närheten för att göra skogen till en naturlig del av förskolans vardag. Resultatet visar på att man upplever att pedagogerna inte är aktiva i barnens utevistelse och att man önskar att fler pedagoger är aktiva med barnen i utemiljön.

## Nyckelord

Fysisk aktivitet, motorik, motorisk utveckling, närmiljö utemiljö.

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Syfte.....</b>	<b>2</b>
1.1.1 Frågeställningar.....	2
<b>2. Forsknings- och litteraturgenomgång .....</b>	<b>3</b>
<b>2.1 Definition av centrala begrepp .....</b>	<b>3</b>
2.1.1 Fysisk aktivitet .....	3
2.1.2 Motorik .....	3
2.1.2 Motorisk utveckling .....	3
2.1.3 Närmiljö .....	3
2.1.4 Utemiljö .....	3
<b>2.2 Fördelar med fysisk aktivitet .....</b>	<b>4</b>
<b>2.3 Motivation till fysisk aktivitet .....</b>	<b>5</b>
<b>2.4 Betydelsen av utemiljöns utformning .....</b>	<b>5</b>
<b>2.5 Naturmiljöns inflytande .....</b>	<b>7</b>
<b>2.6 Motorikens betydelse .....</b>	<b>8</b>
<b>2.7 Vikten av pedagogers förhållningsätt .....</b>	<b>9</b>
<b>3 Teoretiska utgångspunkter.....</b>	<b>11</b>
<b>4 Metodologisk ansats och val av metod .....</b>	<b>13</b>
<b>4.1 Metodval .....</b>	<b>13</b>
<b>4.2 Urval .....</b>	<b>13</b>
4.2.1 Beskrivning av förskolor och pedagoger.....	13
<b>4.4 Tillvägagångsätt .....</b>	<b>14</b>
<b>4.5 Bearbetning av data .....</b>	<b>15</b>
<b>4.6 Validitet och Reliabilitet .....</b>	<b>16</b>
<b>4.7 Forskningsetiska principer .....</b>	<b>16</b>
<b>5 Resultat och analys.....</b>	<b>18</b>
<b>5.1 Fysisk aktivitet är rörelse.....</b>	<b>18</b>
<b>5.2 Utemiljön .....</b>	<b>18</b>
<b>5.3 Närmiljön .....</b>	<b>21</b>
<b>5.4 Pedagogers uppmuntran till fysisk aktivitet.....</b>	<b>21</b>
<b>5.5 Sammanfattning av resultaten .....</b>	<b>23</b>
<b>6 Diskussion.....</b>	<b>24</b>
<b>6.1 Metoddiskussion.....</b>	<b>24</b>
<b>6.2 Resultatdiskussion .....</b>	<b>25</b>
<b>6.3 Slutsats.....</b>	<b>28</b>

6.4 Förslag till fortsatt forskning .....	29
<b>Referenser</b> .....	<b>30</b>
Bilaga 1 .....	
Bilaga 2 .....	

# 1. Inledning

Det står i läroplanen (Skolverket, 2016) att utomhusvistelsen bör ge möjlighet till lek och andra aktiviteter, både i planerad miljö och i naturmiljö. Barnen ska utveckla sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt beskrivs vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande. Faskunger (2008) som skrivit en rapport åt folkhälsomyndigheten påvisar att den fysiska aktiviteten har minskat och att stillasittande aktiviteter har ökat. Faskunger menar vidare att fysisk aktivitet har många positiva effekter på barns hälsa. Barn bör vara aktiva minst 60 min per dag i olika aktiviteter. En konsekvens av fysisk inaktivitet kan bli fetma och övervikt, som har ökat i Sverige bland barn och unga. Han påstår också att barn spenderar mycket av sin vakna tid i förskolan och skolan. Förskolan och skolan kan fungera som en arena för att öka den fysiska aktiviteten. Välutformade förskolegårdar och skolgårdar kan få positiva effekter gällande barns hälsa och välbefinnande. Detta kan innebära förbättrad motorik, ökad koncentrationsförmåga och bättre inläring men även motverka stress. Förskolegårdar med stora ytor och naturinslag som kuperad terräng buskar och träd stimulerar förskolebarn till mer fysisk aktivitet. Många förskolegårdar behöver dock rustas upp och förnyas då de har blivit åsidosatta av samhällsplaneringen (Faskunger, 2008).

Eftersom barn spenderar mycket tid i förskolan har man som blivande förskollärare ett stort ansvar för barnets utveckling. Förskolläraren har stora möjligheter att stimulera och påverka barnen så att de blir mer fysiskt aktiva i utemiljön. Idag är barn allt mer upptagna med olika multimedia som till exempel datorer och Tv - spel vilket kan bidra till att barnen blir fysiskt inaktiva. Idag finns det mycket forskning om hur viktigt det är att röra på sig och att vara fysisk aktivt bidrar till bättre koncentration- och inlärningsförmåga (se exempelvis Eriksson 2003). Intresset för att skriva om fysisk aktivitet handlar även om att jag själv gillar att vara fysisk aktiv. Detta bidrar till att jag mår bra och vill förmedla det till barnen, men det saknas forskning om hur pedagogerna i förskolan väljer att förmedla och utöva detta viktiga område.

## **1.1 Syfte**

Syftet med studien är att undersöka hur pedagoger upplever att de stimulerar barns fysiska aktivitet på förskolan med fokus på utemiljön. Utifrån detta syfte har följande frågeställningar utvecklats:

### **1.1.1 Frågeställningar**

- Hur upplever pedagogerna att de använder förskolans utemiljö för att stimulera barnens fysiska aktivitet?
- Hur upplever pedagogerna att de utnyttjar närmiljön för att öka den fysiska aktiviteten?
- Hur uppmuntrar pedagogerna barnen till fysisk aktivitet?

## **2. Forsknings- och litteraturgenomgång**

### **2.1 Definition av centrala begrepp**

Nedan kommer förklaringar på begrepp som kommer att användas i denna studie

#### **2.1.1 Fysisk aktivitet**

Begreppet fysisk aktivitet kan förklaras som Osnes, Skaug och Eid Kaaraby (2012) skriver att det innefattar all kroppsrörelse som resulterar i ett ökat energiförbrukning. Begreppet kan även förknippas med kroppslig lek.

#### **2.1.2 Motorik**

Motorik är allt som handlar om rörelser och det måste ske ett samspel mellan många av kroppens olika delar. Den fysiska och sociala miljön men även motivation och självuppfattning om rörelsens utförande spelar roll (Osnes, Skaug, & Eid Kaarby, 2012).

#### **2.1.2 Motorisk utveckling**

Motorisk utveckling handlar om hur barn tillägnar sig olika förmågor som har med rörelser och att göra förflyttningar. Grovmotorik är de stora rörelserna som springa, gå, krypa mm. Finmotoriken är mer begränsade fina rörelser som man använder när man t.ex. syr men även rörelser med mun och öga (Grindberg & Jagtøien, 2000).

#### **2.1.3 Närmiljö**

Förskolebarn skapar på olika sätt i vardagen erfarenheter enskilt och tillsammans med andra i olika miljöer. Det handlar om att utforska omgivningen som finns runt förskolan som exempelvis skogen men även barns möjligheter att möta olika kulturella inslag som biblioteket (Engdahl & Ärlemalm-Hagsér, 2015).

#### **2.1.4 Utemiljö**

Handlar om hur utemiljön ser ut på förskolan som kan vara en stenbelagd gård, naturmiljö eller designritad utemiljö (Ellneby, 2011). Granberg (2000) beskriver att naturmiljö kan handla om att vara i en närbelägen skog, skogsdunge eller park.



## 2.2 Fördelar med fysisk aktivitet

Boverket (2015) skriver i sin rapport att mycket tyder på att barn idag är mer stillasittandes men även att den fysiska aktiviteten minskar vilket kan leda till kroniska sjukdomar i framtiden. Vidare framhåller Boverket att barn och unga bör vara fysiskt aktiva minst 60 min per dag. I Faskungers rapport (2008) kan man läsa att upplevelsen av att vara fysisk aktiv som ung under uppväxtåren kan bidra till att man blir fysiskt aktiv som vuxen. Att vara fysiskt aktiv som ung innebär många fördelar med bra kondition, minskad stress/oro och kan förebygga hjärt-kärlsjukdomar. Han påpekar också att det är viktigt att planera in fysiska aktiviteter tidigt hos barn då samhället vi i lever idag innehåller mycket stillasittandes aktiviteter, med till exempel olika medier. Faskunger menar även att samhället har förändrats över tid med mer biltrafik, vilket gör att man inte längre vågar släppa ut sina barn på gården.

Det är viktigt att förskolebarn är fysiskt aktiva under förskoleåren eftersom bentätheten byggs upp före puberteten. När barn får hoppa, klättra och springa utomhus stärker man skelettet. Detta leder till att de barn som är fysiskt aktiva får bättre balans, koordinationsförmåga, mer muskler och starkare benstomme (Ellneby, 2011). Barnen behöver dock rymliga ytor där de kan vara fysisk aktiva, där de kan träna på att accelerera och stanna tvärt, vilket är bra för att kunna bygga upp sitt skelett (Boverket, 2015). I läroplanen (Skolverket, 2016 s. 9) står det att "Förskolan ska sträva efter att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande".

Begreppet fysisk aktivitet kan förknippas med kroppslig lek, vilket gör att barn kan uppfatta att de leker när de springer upp och ner i en backe men i själva verket är de fysiskt aktiva då aktiviteten ökar puls och energiomsättning (Osnes, Skaug, & Eid Kaarby, 2012). En annan aspekt gällande fysisk aktivitet som Grindberg och Jagtøien (2000) beskriver är att man kan använda fysisk aktivitet som ett tillägg där man kan hjälpa barn läsa, skriva och räkna. Fysisk aktivitet bidrar till att barn får upplevelser som förklarar sammanhang och begrepp. Även i Erikssons (2003) doktorsavhandling *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer* har hon kommit fram till att ökad fysisk aktivitet och motorisk träning ger resultat på barns motoriska utveckling. Vidare lyfter Eriksson att när man ökat de fysiska aktiviteterna har skolprestationer i matematik och svenska ökat. När barn är fysiskt aktiva får de möjlighet att betrakta olika perspektiv, att åla eller klättra ger nya perspektiv på rummet men även hur vi

förstår. En annan aspekt gällande att vara fysiskt aktiv är att det bidrar till att vi får mer lust och energi till att arbeta både fysiskt och psykisk (Jagtøien, Hansen, & Annerstedt, 2002). Otillräcklig fysisk stimulans i förskoleåldern kan dessutom bidra till att barnen utvecklar övervikt (Copeland, Kendeigh, Saelens, Kalkwarf, Sherman 2012)

Fysisk aktivitet kan dessutom ses som inkörsportar till lek för barnen. När barn hoppar, kryper, klättrar, springer med mera undersöker barnen med hela kroppen, och på så vis får de erfarenheter och förståelse för omvärlden. Att fungera fysiskt och sensomotoriskt är viktigt i barns vardag för att bli en attraktiv lekkamrat, där man bemästrar de grundläggande färdigheterna som att springa, gå, hoppa, kasta, fånga, sparka, klättra, sitta och rulla. Fysisk aktivitet i olika former under barnåren är en förutsättning för lärande och utveckling (Jagtøien, Hansen, & Annerstedt, 2002).

### **2.3 Motivation till fysisk aktivitet**

Barn uttrycker glädje i att lyckas med aktiviteterna om situationerna är spänningsfyllda och motiverande, barn som utvecklas i fysisk lek vill ständigt vara i rörelse. En drivkraft i fysisk aktivitet är spänning. Detta innebär att vill man lyckas med aktiviteten är det av högsta vikt att man tillhandahåller något spännande och utmanande i leken, samt att det innehåller något oförutsägbart. Spänning kan vara att man är på jakt efter aktiviteter som kan vara risktagande, men även att man utmanar sig själv. Det är viktigt med glädje och trivsel där barn kan känna att de bemästrar sin förmåga och på så vis uppleva spänning (Jagtøien, Hansen, & Annerstedt, 2002). Grindberg och Jagtøien (2000) påvisar också att om spänningsmomentet försvinner så riskerar glädjen i att vara fysisk aktiv att försvinna.

### **2.4 Betydelsen av utemiljöns utformning**

Det är viktigt att man anpassar miljön, då den har stor påverkan på hur barn kan röra sig och vilka aktiviteter som erbjuds. Om materialet i miljön erbjuder utmaningar och möjligheter främjar det barns intresse och färdigheter, till exempel kan det vara svårt att skapa ett intresse för bollsport om det inte erbjuds några bollar (Osnes, Skaug, & Eid Kaarby, 2012). Utemiljön kan vara bristfällig, men då är det viktigt att man som pedagog öppnar upp för möjligheter och tar vara på barns initiativ, vilket innebär att man kan skapa många spännande aktiviteter på en

plats som kan se tråkig ut (Grindberg & Jagtøien, 2000). Skolinspektionens (2012) rapport visar att många förskolegårdar är tråkiga och oinspirerande med det vanliga grundutbudet sandlåda, cyklar, gungor och andra redskap för utelek. Många förskolor ser endast att utevistelsen är ett tillfälle där barnen får frisk luft och att de får möjlighet att träna sin motorik. Ellneby (2011) anser att det inte kostar mer att göra en inspirerande och spännande utemiljö än att ha stereotypa förskolegårdar. Vidare konstaterar hon att det behövs mer fantasi på utegården, mer än bara gungor och sandlådor. Det behövs en utemiljö som lockar till lek till exempel där barn kan bygga koja, gå på utflykter och upptäcka olika naturfenomen.

Brodin och Lindstrand (2008) framhåller att i utomhusmiljön finns det möjligheter för fler barn att kunna vara delaktiga. I utemiljön kan barn röra sig fritt på större ytor, vilket bidrar till att restriktionerna blir mindre där barn kan få springa, hoppa och klättra. Kiewra och Veselack (2016) visar i sin studie att utemiljön bör vara rymlig där barn kan bygga och skapa. Finns det utrymme får barnen större frihet att leka utan att hindra andra barns upplevelser. Ellneby (2011) skriver att en utemiljö bör erbjuda möjlighet till lek och spring, lek med sand men även för klättring där barn kan utveckla sin motorik. Utemiljön bör vara vildvuxen, omväxlande, flexibel och anpassad för barnen. Har pedagogerna mod och fantasi kan de förvandla en tråkig utegård till en spännande drömgård.

Leken i utomhusmiljön erbjuder barn att kreativt pröva sina förmågor och idéer efter sina förutsättningar. Barn vill gärna leka på undanskymda platser där man tillsammans med sina kamrater lär sig att samspela. I en utomhusmiljö behövs inte mycket leksaker utan vattenpölar, plankor, buskar och träd blir en naturlig del i utomhusmiljön där barn kan samspela. Naturen och utomhusmiljön stimulerar sinnen och informellt lärande både hos vuxna och hos barn, men det är viktigt att det lockar och ger utmaningar. En utemiljö behöver både fasta lekredskap och fria ytor med natur som stimulerar barns fantasi och det är inte alltid den färdig konstruerade utemiljön som barn väljer att vara på, utan en variation av aktiviteter utmanar barnen på olika sätt. Lekredskapen måste göras mer användarvänliga och förskolepedagoger måste fundera på hur man utvecklar aktiviteter (Brodin & Lindstrand, 2008).

Utomhuslek främjar motoriken men även den sociala utvecklingen. Mårtensson (2004) skriver i sin avhandling *Landskapet i leken* att förskolegården har blivit en viktig del i barns uppväxt

idag där man har tappat ambitionen kring utformningen av förskolegården. Samtidigt tvingas förskolor dela utemiljön med kringboende då förskolor blivit integrerade i bostadsområden. På 1970 och 1980- talet fanns det riktlinjer om hur förskolor utformning både inomhusmiljön och utomhusmiljön skulle utformas, vilket skulle vara anpassade efter barnens utveckling. Mårtensson påpekar att idag finns det inga detaljerade riktlinjer. Boverket (2015) framhåller plan och bygglagen (SFS 2010:900) som endast ställer krav på att det ska finnas tillräckligt stor friyta som är lämplig för lek och utevistelse men den anger inte varken storlek eller lämplighet. Detta kräver att man har kunskap om vad som utmärker en god utemiljö. Mårtensson (2004) menar att förskolan behöver en gårdsmiljö där barn kan utforska och uppleva omgivningen som intressant.

Förskolans miljö har varit i fokus gällande hur man ska möta de kompetenta barnen, men man har inte synliggjort utemiljön i samma utsträckning som innemiljön (Ärelman-Hagsér, 2008). Vidare påvisar Skolinspektionen (2012) att om barn erbjuds en växlande utemiljö på förskolan där barn kan byta aktiviteter så tränar barn sin balans, koordination, vighet och att springa. Man använder inte utemiljön till alla de möjligheter som finns till lärande vilket innebär att förskolor behöver utveckla sin verksamhet så att man uppfyller läroplanens mål. Genom att skapa en bygghörna i utemiljön kan förskolan få in exempelvis teknik där barn kan få konstruera med kreativt material. De kan även besöka en närliggande skogsmiljö där barn kan utforska naturen som involverar naturvetenskap. Barn blir mer kreativa om barnen erbjuds en utmanande och stimulerande miljö.

## **2.5 Naturmiljöns inflytande**

Naturmiljö kan handla om att vara i närbelägen skog, skogsdunge eller park, dit barnen återkommer någon gång per vecka. Terrängen är mer varierad än på förskolegården vilket främjar rörelseträningen men även en källa att uppleva och hämta inspiration ifrån (Granberg, 2000). Haugen och Lysklett (2006) och Grahn (1997) menar att naturen är en miljö som ger barnen utmaningar där barn får träna på att gå på ojämnt underlag, olika lutningar men även att det finns hinder som sticker upp ur marken som exempelvis grenar.

Genom att erbjuda en naturmiljö minskar man risken för att barns lekar inte blir stereotypa, då naturmaterialet kan tolkas annorlunda än en leksak. Variationer av fysiska föremål kan uppfattas

olika av barn, till exempel kan en trädstam uppfattas olika, vilket kan bidra till gemensam lek (Engdahl, 2014). Tillverkade leksaker är avsedda för att användas till det de föreställer. Naturmaterialet är inte självklart vad det ska användas till vilket gör att barnen får tolka materialet fritt (Änggård, 2014). Även Kiewra och Veselack (2016) visar i sin studie att fantasin och kreativiteten främjas av naturmaterialet där naturmaterialet inte är förutbestämt vad det föreställer. Naturmaterialet kan tolkas till vad barnen vill vilket bidrar till att fantasin stimuleras. Änggård (2014) framhåller att naturmaterialet som kan vara träd, buskar men även stubbar som kan finnas på förskolegården stimulerar till fantasilek och rörelser. Att inte ta med sig leksaker när man besöker närmiljön utan att använda det material som finns i till exempel skogen kan bidra till goda lekmöjligheter där barn kan utforska och leka olika lekar. Änggård skriver att vårdnadshavarna upplever att barnen utvecklar stor fantasi och kreativitet genom att leka i naturmiljön.

Pedagogerna anser sig ha för lite kunskap för hur man kan arbeta med natur- miljöuppdraget i verksamheten och att det blir som en rutin att gå till skogen. Vidare kan barnens reflektioner om varför man går till skogen handla om att de ska få frisk luft. En möjlig fundering kring varför barnen svarar så kan ha att göra med att pedagoger och vårdnadshavare möjligtvis anger att man ska gå ut och få frisk luft som ett skäl till varför man går ut (Ärelman-Hagsér, 2008). I läroplanen (Skolverket, 2016, s.10) står det att ”Förskolan ska sträva efter att varje barn ska utveckla intresse för naturens olika kretslopp och hur människor och samhälle påverkar varandra”.

## **2.6 Motorikens betydelse**

Motorik är allt som handlar om rörelser och det måste ske ett samspel mellan många av kroppens olika delar. Den fysiska och sociala miljön men även motivation och självuppfattning om rörelsens utförande spelar roll i motorikens utveckling (Osnes, Skaug, & Eid Kaarby, 2012). Motoriskt aktiva får lättare att koncentrera sig och behärskar man sin kropp får man bättre självförtroende och ökar jag-uppfattningen (Ellneby, 2011). Utomhus finns det möjligheter till att barn får utrymme till grovmotoriks rörelser och ojämnheten i marken bidrar till att barn tränar förmågan att styra kroppsrörelsen (Granberg, 2000).

När barn upptäcker hur kroppen fungerar ökar lusten att hoppa, springa, balansera och klättra. Barn lär sig genom att vara aktiva och ju mer de övar desto skickligare blir de. Eftersom barn

har stort rörelsebehov kan man träna upp motoriken när barnen är ute i den dagliga verksamheten, där det finns massor av olika lekar man kan göra. Man behöver inga speciella leksaker utan man kan enbart hoppa och springa, kasta bollar på olika sätt (Ellneby, 2007). Förskolläraren ska ansvara för det som står i läroplanen (Skolverket, 2016, s. 11) ”att barnen får stimulans i sin motoriska utveckling”.

Eriksson (2003) konstaterar att specialundervisning i motorik borde vara en självklarhet för de barn som har behov av det, eftersom motoriska brister inte går över av sig själv utan måste övas upp. Vidare framhåller Eriksson att även vårdnadshavare behöver informeras om att barn har motoriska brister, för även de kan stimulera barnens motoriska utveckling med till exempel lekar som innefattar stora kroppsrörelser.

## **2.7 Vikten av pedagogers förhållningsätt**

Vuxnas bemötande påverkar barns utveckling, där alla upplevelser och erfarenheter man gör sätter spår i utvecklingen. Barn härmar de vuxnas beteende, attityder, sätt att uttrycka sig, kroppshållning och tonfall, vilket gör att ett barn lätt kan avslöja vad pedagogen har för inställning till olika saker. Därför är det viktigt att man som pedagog är medveten om sina egna värderingar, attityder och sätt att bete sig. Genom att vara en förebild för barnen där barn kan ta efter och lära sig kan pedagogen förmedla moraliska värden, förståelse och intresse för både natur och människor. En engagerad pedagog väcker nyfikenhet för nya kunskaper hos barn (Granberg, 2000). Pedagogerna har inte alltid har möjlighet att stödja barns behov på grund av stora barngrupper, men även på grund av hur förskoleorganisationen ser ut (Engdahl, 2014).

Granberg (2000) lyfter vikten av att vara en närvarande, lyhörd pedagog som kan medforsa till barns upptäckter. En pedagog som kan uppmuntra och stärka barns förmåga och leka med samma material som dem gör att barnen får möjlighet att studera hur man gör till exempel en sandkaka. Mårtensson (2004) framhåller att pedagoger är avvaktande i det som händer under utevistelsen där barn ska utveckla en meningsfull samvaro på egen hand. Detta kan bero på att utevistelsen är insprängd mellan vardagens rutiner och kan vara betydelsefull för barnen och deras egna syften. Att barn ska få möjlighet att bestämma själva vad det vill göra när de är på gården

Copeland m.fl. (2012) påvisar att det varierar hur mycket man är ute beroende på väder men att det är pedagogerna som bestämmer vad som är dåligt väder. En annan aspekt i undersökningen är att pedagoger inte har intresse om barns fysiska aktivitet vilket kan bero på att pedagoger själva har haft dåliga erfarenheter som barn att vistas på lekparken. Vidare lyfter Copeland m.fl. att attityden kring att vara ute spelar en stor roll som kan ha med pedagogers egna sjukdomar som astma eller allergier att göra men även att barnen blir smutsiga, att det är jobbigt att ta på barn kläder, att applicera solskyddskräm med mera. Grindberg och Jagtøien (2000) framhåller att genom att kombinera kunskap om barns utveckling, men även vuxnas roll i leken, kan man inrätta en miljö där barn kan utveckla sina färdigheter.

### 3 Teoretiska utgångspunkter

Eftersom syftet i studien är att undersöka hur pedagogerna upplever att det stimulerar barns fysiska aktivitet på förskolan med fokus på utemiljön har jag valt att använda Loris Malaguzzi's filosofi Reggio Emilia som teoretisk utgångspunkt.

Reggio Emilia skapades i norra Italien efter andra världskriget då en grupp föräldrar började bygga en förskola där Loris Malaguzzi blev övertalad att arbeta som lärare. Loris Malaguzzi har skapat den pedagogiska filosofin Reggio Emilia som bygger på honnörsorden – reflektion, dialog och lärande samtal, utforskande arbetssätt och delaktighet. I filosofin ser man förskolan som ett offentligt rum där man för dialoger med andra (Dahlberg & Åsén, 2011).

I filosofin Reggio Emilia ses barnen som kompetenta med lust och vilja att utforska och erövra världen. Reggio Emilia pedagogiken är inte ett färdig konstruerat material då man inte talar om metoder utan förhållningsätt (Korpi, 2013). Reggio Emilia pedagogiken kan aldrig kopieras utan att man kan ta del av olika erfarenheter (Lind, 2013).

Dahlberg och Åsén (2011) framhåller att Malaguzzi pratar om tre barn. Den första är det fattiga och sovande barnet, det är ett barn man inte för dialoger med, det är den vuxne som vet och kan. Det andra barnet är det vakna barnet som är fattigt och som styrs utifrån andra. Det tredje barnet är det rika barnet med kraft och resurser i sig själv. Det är ett barn som vill växa och lära sig, ett barn med hundra språk som behöver en vuxen att överskrida gränser med.

Synen på ett barn som medborgare och förskolan som ett offentligt rum kräver att man lyssnar på barnen, visar barnen respekt där barns lärande och utforskande bildar ett kommunikativt perspektiv. Utöver pedagogerna som brukar förekomma i barngruppen så pratar man i Reggio Emilia filosofin om den tredje pedagogen. Den tredje pedagogen är miljön. En utmanande miljö där barn blir inspirerade och där barn får lära tillsammans med vuxna skapar ett aktivt lärande (Dahlberg & Åsén, 2011).

Dahlberg och Åsén (2011) påpekar att i Reggio Emilia inspirerade förskolor arbetar man med forskande inställning. Detta innebär att man ser barnen som ”det medforskande barnet” och



pedagogen som ”den medforskande pedagogen”. I Reggio Emilia filosofin blir pedagogens roll tillsammans med miljön att skapa förutsättningar för lärande där barn aktivt kan skapa kunskaper. Det handlar om att stödja barnen i deras utforskande, och som pedagog ta tillvara på barns nyfikenhet och bli inspirerad av den och inte ger svar utan utmanar barnen i deras tankar.

Pedagogisk dokumentation är en del av det vardagliga i Reggio Emilia filosofin för att kunna utveckla ett medforskande förhållningsätt. Pedagogisk dokumentation handlar om att man tar hjälp av kamera, bandupptagning, skisser och anteckningar för att följa barns och pedagogers läroprocesser. Dokumentationen blir ett viktigt redskap för att utveckla verksamheten på förskolan och bidrar till att pedagogerna kan gemensamt reflektera. Detta i sin tur genererar i att man får idéer om hur man kan gå vidare i arbetet (Dahlberg & Åsén, 2011).

## **4 Metodologisk ansats och val av metod**

### **4.1 Metodval**

I studien användes intervjuer då det är pedagogernas upplevelser av hur de stimulerar barns fysiska aktivitet som är i fokus. Kvale och Brinkmann (2009) menar att om man vill veta något om hur människor uppfattar sin värld är intervju en bra metod. Genom samtalen får man kunskap om deras erfarenheter men även deras åsikter. I studien användes kvalitativa intervjuer för som Bryman (2008) skriver kan kvalitativa intervjuer röra sig i olika riktningar där man får kunskap om vad intervjupersonerna tycker är relevant och viktigt. En kvalitativ intervju kan vara flexibel. Detta innebär att det finns möjligheter att ställa följdfrågor till svaren på ursprungsfrågan om det är relevant, men även att ordningsföljden på frågorna kan ändras.

### **4.2 Urval**

Bekvämlighetsurval handlar om att man intervjuar personer som finns i närheten (Bryman, 2008). I studien kontaktades fyra stycken förskolor som jag känner till och som ligger i den kommun som jag bor i. Kommunen är medelstor och ligger i Västra Sverige. Sammanlagt är det sex pedagoger som har blivit intervjuade. I min studie ville jag helst intervju utbildade förskollärare för att ta reda på vilka kunskaper de har angående fysisk aktivitet. Eftersom det finns manliga förskollärare på en av förskolorna var avsikten även att fråga om någon av dem ville delta, endast för att få en variation på förskollärare. För att få en bredd och variation av intervjupersoner valdes fyra olika förskolor som är oberoende av varandra. Bekvämlighetsurval ansågs vara en fördel då pedagoger känner till mig, vilket underlättade att de ville ställa upp på intervju.

#### **4.2.1 Beskrivning av förskolor och pedagoger**

I enlighet med konfidentialitetskravet (Vetenskapsrådet, 2011) så är namnen på pedagogerna figurerade.

Lisa är utbildad förskollärare och jobbar på en nybyggd förskola som ligger i ett bostadsområde i utkanten av en medelstor stad. Hon jobbar med en barngrupp bestående av ett - till tre -åringar. Förskolan är belägen i ett tvåvåningshus med sex avdelningar.

Karl är utbildad förskollärare och jobbar på en förskola som ligger i de centrala delarna av den medelstora staden. Han jobbar med en barngrupp bestående av tre – till fyra-åringar. Förskolan är byggd under 1970- talet och har fem avdelningar och planerar att öppna en avdelning till i höst.

Vera och Gunilla jobbar på samma förskola men på olika avdelningar. Förskolan ligger i ett mindre samhälle där det finns närhet till skogsmiljö. Förskolan är Reggio Emilia inspirerad och har åtta avdelningar varav tre avdelningar ligger i närheten av skolan. Vera och Gunilla jobbar på avdelningarna som ligger på förskolan. Vera är utbildad förskollärare och jobbar i en barngrupp bestående av två - till tre-åringar. Gunilla är utbildad lärare för tidiga åldrar och jobbar i en barngrupp bestående av ett – till två-åringar.

Sara och Katrin jobbar på samma förskola men på olika avdelningar. Förskolan ligger centralt belägen i ett mindre samhälle. Förskolan har fyra avdelningar varav en avdelning ligger i skolans lokaler. Sara jobbar på avdelningen som ligger i skolans lokaler, i en barngrupp bestående av fyra-till fem-åringar. Katrin jobbar i förskolans lokaler, i en barngrupp bestående av ett – till två-åringar. Både Sara och Katrin är utbildade förskollärare.

#### **4.4 Tillvägagångsätt**

Förskolechefer kontaktades via mail men även via telefon för att få tillåtelse till att intervjua pedagoger på deras respektive förskola. Förskolecheferna återkopplade sedan till mig med namn och telefonnummer till de pedagoger som valts ut. Genom telefon informerades pedagoger om studien och fick frågan om de ville delta. Efter att de svarat ja bestämdes dag och tid. Eftersom jag vet att det finns manliga pedagoger på en förskola bad jag förskolechefen att fråga om någon av dem ville delta. En manlig pedagog återkopplade till mig och ville vara med. Tanken var att endast intervjua förskollärare, men i samband med intervjuerna visade det sig att en var utbildad lärare med inriktning tidiga åldrar. Det bedöms dock inte ha någon betydelse för resultaten då Gunilla bedöms ha en likvärdig utbildning.

Löfgren (2014) skriver att tiden är en viktig aspekt och en bristvara i förskolan därför valde jag att maila ut informations- och samtycketsbrev (se bilaga 1). Detta gjordes för att om frågor och

funderingar dök upp fanns det möjlighet att ta kontakt med mig. En annan aspekt med att maila ut information- och samtyckesbrevet var också för att de skulle ha läst och även skrivit under innan tidpunkten för intervjuerna. Detta för att intervjuerna skulle komma igång direkt. Eftersom intervjuerna skedde under planerad verksamhet är det en fördel att ha mailat ut information innan för att spara tid och att man kan fokusera på intervjufrågorna direkt. Intervjufrågorna gicks igenom dagen innan för att kontrollera att rätt frågor ställs i förhållandet till mitt syfte men även för att vara förberedd på följdfrågor. Löfgren (2014) menar att man visar sitt intresse genom att ställa följdfrågor. Intervjufrågorna (se bilaga 2) är allmänt formulerade där pedagogerna får redogöra för bland annat vad fysisk aktivitet är för dem, hur man stimulerar barnen till fysisk aktivitet, hur utemiljön ser ut men även om de besöker närmiljön.

Dagen innan första intervjun laddades en diktafon ner på Ipaden och kontrollerade så att det fungerade. Detta gjorde att man kände sig förberedd och kunde fokusera på frågorna. Löfgren (2014) menar att en diktafon höjer kvalitén både i intervjun och i analysen. En diktafon gör det lättare att koncentrera sig på lyssnandet vilket också leder till att man slipper att avbryta personen för att anteckna. Intervjuerna utfördes i ett enskilt rum där pedagoger kunde känna sig trygga. Löfgren (2014) menar att platsen man gör intervjun på, påverkar vad som sägs och vad det får för konsekvenser. Bryman (2008) framhåller att intervjupersonen inte ska behöva känna oro över att någon annan ska höra vad som sägs under intervjun. Han menar även att kvalitén på inspelningen kan bli missvisande om det är en bullrig miljö. Med detta i beaktning så utfördes intervjuerna även under barnens utevistelse för att inte bli störda.

## **4.5 Bearbetning av data**

Det tar tid att transkribera men det är viktigt att den text man skrivit är så exakt som möjligt av vad intervjupersonen har sagt. Han framhåller även att man inte ska vänta med analysen utan att man låter analysen bli en kontinuerlig aktivitet. Detta kan underlätta när man gör de återstående intervjuerna att man finner teman som dyker upp vilket man kan ta med sig i de nästkommande intervjuerna (Bryman, 2008). Efter att intervjuerna hade utförts så transkriberades intervjuerna direkt i pappersform för att lättare kunna analyseras. Kvale och Brinkmann (2009) menar att skriva ut intervjuer är en tolkande process där skillnaden mellan muntligt tal och skriven text ger upphov till en rad praktiska och avgörande frågor där utskriften

blir den empiriska kärnan. Teman skapades och sammanställdes efter att läst igenom intervjuerna noggrant flera gånger. Det som sammanställdes var repetitioner om vad pedagogerna berättade men också utefter likheter och skillnader som bildade teman. I temakategoriseringen har det även tagits stöd av tidigare forskning som presenteras i litteraturgenomgången. Bryman (2008) förklarar att teman kan vara repetitioner som återkommer gång på gång under datainsamlingen eller att man ser likheter och skillnader.

## **4.6 Validitet och Reliabilitet**

Studiens validitet i undersökningen anses vara hög då den gett svar på mitt syfte och mina frågeställningar. Bjereld, Demker och Hinnfors (2009) menar att validitet har att göra med i vilken utsträckning som resultatet har genererats och om det hänger ihop eller inte. Om man mäter det man avser att mäta blir validiteten hög, detta bedömer jag att jag har gjort. Reliabiliteten handlar om resultatet blir detsamma om undersökningen genomförs på nytt eller av en annan (Bjereld, Demker, & Hinnfors, 2009). Reliabiliteten sägs bli högre om man beskriver exakt hur man gått tillväga, vilket har varit mitt mål men även att man kan använda min intervjuguide (se bilaga 2). Däremot kan det bli olika svar beroende på vilka följdfrågor som ställts. Men svaren kan också bli olika beroende på vilken personkemi som utvecklats under intervjuerna och hur svaren tolkats. Validiteten handlar om vad man mäter, reliabiliteten är hur man mäter (Bjereld, Demker, & Hinnfors, 2009).

## **4.7 Forskningsetiska principer**

I min undersökning har det tagits hänsyn till de fyra forskningsetiska principerna Informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Löfdahl (2014) skriver att finns det fyra viktiga principer att förhålla sig till när man gör sin undersökning. Dessa handlar om vad man ska göra innan, under samt efter genomförandet.

Det första är information- och samtyckeskravet, där man ger information om vad undersökningen handlar om och hur den kommer att gå till men även att personerna ger samtycke till att delta i undersökningen. Här informerar man även att det är frivilligt att delta och att de när som helst kan avbryta sitt deltagande utan någon speciell förklaring. Det är också viktigt att man informerar förskolechefen och ber om tillåtelse att genomföra undersökningen

innan man kontaktar förskolepedagoger (Löfdahl, 2014). I studien kontaktades förskolechefen för att få tillåtelse att utföra intervjuerna. Pedagogerna informerades via telefon om studien, hur den skulle gå till, att det var frivilligt och att de kunde avbryta om de inte ville vara med. Information- och samtyckesbrevet (se bilaga 1) mailades ut till pedagogerna för att de skulle få möjlighet att ställa frågor innan intervjuerna påbörjades. Genom att pedagogerna undertecknade information- och samtyckesbrevet fick jag ett godkännande på att de ville delta i studien.

Konfidentialetskravet innebär att man skyddar individens integritet med fingerat namn och ortsnamn (Vetenskapsrådet, 2011). I studien är namnen på pedagogerna figurerade för att skydda deras identitet.

I studien informerades pedagogerna om att materialet skulle förstöras och enbart användas i forskningsändamål. Nyttjandekravet handlar om att materialet ifrån datainsamlingen enbart ska användas i forskningsändamål och förstöras efteråt (Vetenskapsrådet, 2011).

## 5 Resultat och analys

Resultatet presenteras utifrån teman som framkommit under intervjuerna. De teman som kom fram var, *fysisk aktivitet är rörelse, utemiljö, närmiljön och pedagogers uppmuntran till fysisk aktivitet*. Som tidigare nämnts så är pedagogernas namn figurerade enligt konfidentialitetskravet, (Vetenskapsrådet, 2011).

### 5.1 Fysisk aktivitet är rörelse

I intervjuerna beskrev pedagogerna att fysisk aktivitet handlar om rörelse, och då handlar det inte bara om fysisk aktivitet kopplat till hälsa och motion. De framhåller att fysisk aktivitet mer eller mindre handlar om att lära känna sin kropp och att alla rörelser som har med kroppen att göra är fysisk aktivitet. Karl sa:

Fysisk aktivitet för mig är en form av rörelse som man tränar olika bitar, som kan vara uppmärksamhet och andra kognitiva bitar. Kan vara spontana aktiviteter ifrån barnen eller från pedagoger planerade med ett pedagogiskt syfte (Karl).

Katrin som jobbar med småbarn beskriver att fysisk aktivitet för henne är grovmotoriken. Hon berättade:

Tänker mest på den åldersgrupp jag arbetar med just nu är det grovmotoriken, att uppmuntra sig till att klara sig själva, prova på att utmana sig i rörelse. Alltså arbetet i alla åldrar egentligen att man upptäcker att man kan ta sig fram om det bara är att hoppa eller krypa det stärker ju självkänslan, de blir starkare i allt om de lyckas. Barnen blir nöjda och glada över att klara saker själva (Katrin).

Vidare beskrev pedagogerna att fysisk aktivitet är rörelser som även handlar om vardagliga saker som kan vara att promenera eller cykla. Det kan även handla om spontana aktiviteter, som att man leker en lek ute som, exempelvis ”kom alla mina kycklingar” eller ”under hökens vingar kom”. De beskrev också att det kan handla om rörelser som kan vara ledarledda som exempelvis Miniröris som är ett material från Friskis och Svettis.

### 5.2 Utemiljön

Pedagogerna på de olika förskolorna beskrev att de har en utemiljö som är tillgänglig till fysisk aktivitet. Två av pedagogerna är dock missnöjda med sin utemiljö Sara och Lisa beskriver:

Vi har ju en ganska torftig gård här kan vi ju inte göra så jättemycket, däremot besöker vi regelbundet andra lekparker men även skolans stora kulle. Vi besöker också våra kollegor nere på förskolegården ofta. Visst försöker vi göra lite olika hinderbanor för att stimulera motoriken men vi saknar något att klättra i (Sara).

Det känns som om vi inte var med och planerade gården. Det är mycket som vi har fått ändra om och det känns ju lite. Det var stora stenar som de ramlade på ja en farlig miljö om man ska uttrycka det så, stubbar som var väldigt höga och eftersom gården går runt på tre sidor så ser man inte överallt (Lisa).

Samtliga pedagogerna beskrev att de i sin utemiljö har tillgång till en liten kulle, men även att utemiljön är plan utan några större ojämnheter. Vidare beskrev pedagogerna att man har det vanliga grundutbudet med rutschkana, sandlåda, gungor men även med små byggnader i form av indiankojor och kiosker. Kompisgungorna som finns fungerar bra, men ett återkommande problem är att barnen inte lär sig att ta fart. Fördelen är att man kan vara flera. Vidare påpekar pedagogerna att de ständigt är sugna på att göra mer på gården som inspirerar barnen till lek men att pengar och regler styr. Katrin beskriver:

Man bromsas av hela tiden att man inte får bygga hur som helst, man får inte ha vissa saker och det ska gå genom EU- standard som stoppar. Annars finns det mycket idéer men som sagt det är så mycket regler vilket blir att man inte orkar (Katrin).

Katrin fortsätter:

Vi har en motorik, balansbana men den är väldigt sliten, men den kan jag tycka är rolig och spännande ett rör att krypa i så den är spännande men den behöver rustas upp (Katrin).

Pedagogerna berättade att på förskolornas kullar tränar barnen sin motorik genom att gå upp och ner, man rullar nerför, tränar balansen och styrka. Men de beskrev även att man tränar motoriken när man går i trapporna på förskolan men också när man kliver ur och i sandlådan. Pedagogerna beskrev att kullen är väldigt uppskattad av barnen. På förskolorna finns det tillgång till olika material som exempelvis cyklar, koner och bollar med mera. Pedagogernas uppfattningar av vad barnen oftast gör i utemiljön är att cykla, gunga eller att vara i sandlådan. De beskrev att de äldre barnen brukar ta med sig cyklarna eller annat material till de olika miljöerna som finns på gården där de leker olika rollekar som exempelvis ”mamma, pappa, barn” eller ”tjuv och polis”. De mindre barnen blir mer stationerade i sandlådan. Det som framkommer är att flera av pedagogerna saknar inslag av naturmiljö i sin beskrivning av utemiljön. Karl berättar:



Vi har på ena sidan vinbärsbuskar och det är ju det enda buskar som finns, eller bakom kullen om man vill vara ifred och leka (Karl).

Lisa påpekar även att mycket buskar och träd kan bli ett bekymmer:

Samtidigt är det där eventuella kränkningarna blir som man inte ser och blir jobbiga att lösa, vad gjorde du, vad gjorde han oss så vidare (Lisa).

Pedagogerna berättade även att man inte plockar fram material spontant i utemiljön. Däremot om barnen frågar, exempelvis efter material till en hinderbana, så ställer man fram det antingen tillsammans med barnen eller att barnen får skapa fritt. Under intervjuerna framkommer det att man upplever en passivitet hos många pedagoger och att man önskar att alla borde bli bättre på att mer aktivt arbeta med barnen utomhus. Gunilla och Vera berättar:

Jag upplever att om jag drar igång till exempel en hinderbana att den dör ut om jag går på rast bara för att jag inte är där (Gunilla).

Ja det är nog jag som håller i den fysiska aktiviteten det är inte så mycket spontanitet. De är inte bekväma i det, upplever att man är lite jobbig ibland, vissa. Ja vet att det lockar till rörelse hos barnen kanske även hos dem (Vera).

Alla pedagoger är överens om att på förmiddagen är alla avdelningar ute, sen kan det variera om man går ut på eftermiddagen beroende på väder och vad som är planerat. Flera av de intervjuade pedagogerna påpekar att de är ute under förmiddagen, samma pedagoger anser att de borde vara mer aktiva med barnen istället för att gå och ”övervaka”. Pedagogerna menar att det inte sker planering av fysisk aktivitet, man har inte fokus på fysisk aktivitet men dagligen så använder man sig av olika danslekar och rörelselekar som sker mer spontant. Sara är den enda som har tillgång till en gymnastiksal den har de tillgång till var 14:e dag. Hon sa:

Jag försöker att planera att det blir lite blandat, lugna lekar, jagar lekar men även att de ska bekanta sig med redskapen. När man söker information så är det ofta för större barn och jag tycker det är svårt att hitta något som passar. Det är viktigt att det passar till alla (Sara).

Flera pedagoger önskar att ha lite mer nivåskillnader i utemiljön där barn kan krypa, springa och klättra för att stimulera motoriken.

### **5.3 Närmiljön**

Alla intervjuade pedagoger beskriver att de regelbundet besöker närmiljön. Att besöka närmiljön innefattar ängen, skogen men även lekparken och bibliotek. De påvisar också att de försöker att gå i väg minst en gång i veckan, men att det ibland blir oftare och ibland blir det mer sällan. Detta har att göra med exempelvis inskolningsperioder, årstider, vad det är som lockar barnen just nu, men även hur stor barngruppen är. Katrin säger:

Inte denna höst, vi har mycket barn som inskolas men annars brukar vi gå till en äng precis här utanför. Bara för att gå i högt gräs och vägen inte är utstakad. Man behöver tid för att barnen ska utforska och upptäcka annars blir det ingen mening med det (Katrin).

Sara säger:

Ja skogen besöker vi inte och det saknar jag. Den finns långt härifrån men däremot besöker vi olika lekparken och den stora kullen. Där finns även en cykelbana som barnen kan springa i som går upp och ner och barnen tycker det är jättekul (Sara).

Det framkommer också att pedagogerna delar upp barnen i mindre grupper när man besöker närmiljön. Anledningen till uppdelningen beskrev pedagogerna är att man vill se alla barn som är med, men även överhuvudtaget att det storleksmässigt ska vara en hanterbar grupp, allting kan ju hända. Ett önskemål som kommer fram från flera av pedagogerna är att det ska finnas en skogslik miljö precis utanför grindarna eller lite närmare förskolan. Gunilla påpekar:

Det hade varit idealiskt att ha skogen precis utanför staketgränsen så att skogen skulle bli en mer naturlig del varje dag, för i skogen utmanas ju barnen verkligen i motoriken å gå på ojämnt underlag helt enkel över stock och sten. Önskar att när man bygger nya förskolor vart är det placerat i så att man inte tänker, jo att det finns nära skog och att det inte blir ett projekt att gå dit istället för att bara gå (Gunilla).

Under intervjuerna beskriver pedagogerna att de vill ha närmare till skogen som inte behöver vara stor där barnen kan bygga kojor och kan utmanas i motoriken.

### **5.4 Pedagogers uppmuntran till fysisk aktivitet**

I intervjuerna framkommer det att man som pedagog bör vara nyfiken och aktiv själv för att stimulera fysisk aktivitet. Pedagogerna anser att det är så man får med barnen på olika aktiviteter. Gunilla uttrycker sig så här:

Jag brukar själv vara aktiv, för det smittar av sig att vi rör på oss. Man måste själv som pedagog vara med och göra olika aktiviteter annars kommer barnen bara att titta på snön som faller (Gunilla).

Under intervjuerna påpekar pedagogerna också att det även beror på hur barngruppen ser ut, om det är en fysiskt aktiv barngrupp eller om det är en stillasittande barngrupp huruvida man som pedagog behöver uppmuntra eller ej. Pedagogerna berättade också att man framförallt märker på de äldre barnen att de behöver röra på sig. De äldre barnen visar tydligt genom deras kroppar att det är dags och bryta och hitta på något annat. Pedagogerna beskrev vidare att man kan fånga barnen i utemiljön genom att vara med och leka men det är viktigt att man är observant på om man ska vara med eller inte. Karl uttrycker sig så här:

Ibland har ju barnen fått igång aktiviteter och då gäller det att känna av balansen om man ska följa med eller om man ska observera lite. Man får avväga lite, men framförallt via mitt förhållningsätt som känner av situationen (Karl).

Katrin menar vidare att när man arbetar med de minsta barnen så handlar det om att ge barnen tid att prova själva. Hon sa:

Vi försöker att ge dem utmaningar och det gäller att man ger barnen tid att försöka att ta på sig sin strumpa och hitta sin fot vilket underlättar för oss om de klarar av. Att uppmuntra med en hjälpande hand (Katrin).

Pedagogerna berättar att det är viktigt att uppmuntra barnen och ge barnen positiv feedback. Till exempel när barnen klättrar upp på stolen själva, pedagogerna menar att det stärker barnens självförtroende. Det innebär att inspirera barnen i att prova själva innan de ber om hjälp. Enligt pedagogerna i studien är det viktigt att pedagogen utstrålar glädje och tycker att det är roligt att röra på sig. Under intervjuerna framkommer det att pedagogerna anser det är viktigt med fysisk aktivitet, men betonar att det är andra bitar i verksamheten som får mer fokus. Till exempel matematik eller värdegrund, men att man planerar in någon rörelselek som är kopplat till värdegrund. Karl säger så här:

Mitt arbetslag är väldigt medvetna om den fysiska aktiviteten. Vet inte vad det beror på men två av oss är idrottsmännskor och en är utbildad förskollärare som vet om de olika bitarna som kan vara bra för barnets utveckling (Karl).

Under intervjuerna framkommer det att några pedagoger anser sig ha för lite kunskaper om motorik och fysisk aktivitet. De pedagogerna utövar själva någon form av idrottsaktiviteter eller

är instruktörer inom spinning, yoga eller gymnastik. Pedagogerna berättar att man endast fått lite kunskaper i utbildningen men att man önskar att man fått mera. Gunilla berättar:

Jag skulle vilja ha tips och råd för jag vet nog inte hur man på bästa sättet utmanar barnen i den grov motoriska delen (Gunilla).

Under intervjuerna berättade pedagogerna att man har haft föreläsning på arbetsplatsträffar men inget mer. Pedagogerna önskar att få mer tips och idéer på hur man kan tänka kring utformning av utemiljön men även att få mer och nya förslag på olika lekar och aktiviteter.

## **5.5 Sammanfattning av resultaten**

Alla pedagoger anser att det är viktigt med fysisk aktivitet men man jobbar inte aktivt just med fysisk aktivitet som ett mål i verksamheten utan det sker mer spontant med olika dans- och rörelselekar. Pedagogerna framhåller att fysisk aktivitet är en form av rörelse som har med kroppen att göra. Det kan vara lekar men även vardagsmotion som att gå ut och gå eller att springa. Några pedagoger är missnöjda med sin utemiljö eftersom den inte bjuder in till fysisk aktivitet. Enligt pedagogerna så finns det i utemiljön det vanliga grundutbudet med gungor, sandlåda och olika byggnader. Pedagogerna beskriver att de saknar en kuperad miljö på förskolan och att det blir ett projekt att gå iväg med barnen till skogen. De har önskemål om att de vill ha närmare till en skogslik miljö för att mer kunna utmana barnen men även för att skogen ska bli som en naturlig del av förskolans vardag. Enligt pedagogerna så har de en vision om att en gång i veckan besöka olika närmiljöer, men de betonar att det varierar beroende på olika perioder i verksamheten, som kan handla om inskolning, hur barngruppen ser ut men även vad barnen är intresserade av. För att få barnen aktiva påpekar de att det är viktigt att man är en pedagog som utforskar tillsammans med barnen, där man är nyfiken och utmanar barnen, exempelvis genom att inspirera barnen att själva vara delaktiga i aktiviteter. Pedagogerna anser sig ha lite kunskap om motorik och fysisk aktivitet. De önskar att få mer tips på hur man kan göra om i miljön så att den stimulerar till fysisk aktivitet, men även att få förslag på lite olika aktiviteter man kan göra för att stimulera motoriken.

## 6 Diskussion

### 6.1 Metoddiskussion

Det finns både fördelar och nackdelar med att vara bekant med individer. Fördelen är att man har kunskaper om varandra, nackdelen är att man har en annan roll när man kommer som forskare. En annan nackdel kan vara att man redan har bilder av hur individen är i verksamheten vilket kan påverka hur man tolkar resultatet. Det är viktigt att man funderar på fördelar och nackdelar med att intervjua individer som man känner (Franzén, 2014). Med detta i beaktning så kan det finnas både positiva och negativa effekter. Det positiva med att ha en personlig anknytning är att man kan bli mer avslappnad och kan fokusera mer på frågorna. Eftersom individerna var kända behövde det inte byggas upp en relation innan intervjuerna påbörjades utan endas förklara hur den skulle gå till. Intervjuerna blev behagliga att utföra, och jag upplevde att respondenten kände sig bekväm i situationen. Det negativa var att jag tvingades tolka vad som sades, som till exempel ” du vet ju hur det är”, vilket gjorde att jag fick förtydliga för respondenterna att jag ville ha deras uppfattning.

Att göra intervjuer på förskolor som jag känner till kan ha påverkat resultatet då jag redan har en förförståelse om hur de jobbar med fysisk aktivitet och hur utemiljön ser ut. Detta kan ha gjort att jag vet vilka frågor som ska ställas för att få fram mitt resultat och att frågorna kan ha blivit styrande. Fördelen med att ha en uppfattning om utemiljöns utformning blev att när jag bearbetade data så kunde jag tänka tillbaka på hur den såg ut. Det negativa med att veta om hur utemiljön såg ut är möjligtvis att jag inte var tillräckligt lyhörd för pedagogernas beskrivning av utemiljön och ställde mer följdfrågor, då jag redan visste vad svaret skulle bli.

I studien var det upp till förskolechefen att välja ut vilka pedagoger som skulle delta. Eftersom några av pedagogerna var idrottsaktiva uppkom en fundering om förskolecheferna medvetet gjorde detta val eller om det blev slumpmässigt. Frågan är om deras svar kring begreppet fysisk aktivitet kan ha påverkat resultatet då de är intresserade av fysisk aktivitet och gillar att vara aktiva själva. Jag tror att deras svar påverkat resultatet då de har större ambitioner vad gäller fysisk aktivitet än de som inte är idrottsaktiva.

Nu i efterhand skulle det ha varit intressant att också gått ut och observerat detta för att se hur pedagogerna agerar ute i verksamheten. Detta för att få en tydligare bild av pedagogernas förhållningsätt i utemiljön, men även för att se hur det såg ut i verksamheten, om pedagogerna är passiva eller aktiva. I en etnografisk studie samlar man på sig mycket data genom olika metoder som kan vara observation, intervjuer och samtal. Detta studerar man under en längre tid genom att försöka förstå andra människors erfarenheter, åsikter och tänkande i den dagliga verksamheten (Roos, 2014).

## 6.2 Resultatdiskussion

Resultatet visar att pedagogerna är medvetna om betydelsen av fysisk aktivitet men att man inte arbetar med fysisk aktivitet som ett mål i verksamheten utan det är andra mål som har större fokus som exempelvis matematik. Vidare framhåller pedagogerna som Osnes m.fl. (2012) och Ellneby (2011) att fysisk aktivitet handlar om rörelser som är kopplat till kroppen som kan vara lek men även att hoppa, springa och klättra.

Resultatet visar att pedagogerna inte planerar fysisk aktivitet utan att det är något som sker mer spontant genom att man har någon form av rörelselek eller danslek som är kopplat till det tema man jobbar med. Om barn önskar så kan man skapa en hinderbana eller ha miniröris utomhus. Vidare framhåller pedagogerna även att man ska vara aktiv själv, utstråla glädje men även att ge utmaningar och uppmuntra till fysisk aktivitet. Beskrivningen av hur man ska vara och göra för att stimulera till fysisk aktivitet kan man se utifrån studiens teoretiska utgångspunkt Reggio Emilia. Pedagogernas beskrivning kan kopplas till den ”medforskande pedagogen” som innebär att pedagogen ska vara med och vara delaktig där man utmanar barnen och barnen får prova sina förmågor (Dahlberg & Åsén, 2011).

Framställningen av hur man som pedagog ska vara för att stimulera till fysisk aktivitet, avviker ifrån hur de intervjuade pedagogerna upplever att många pedagoger arbetar på förskolan. De menar att det är vanligt att pedagoger inte är aktiva i utemiljön. Detta kan ha att göra med som Copelands m.fl. (2012) studie pekar på att pedagoger saknar kunskap och intresset för fysisk aktivitet, vilket leder till att man inte själv är aktiv som pedagog. En viktig aspekt kring pedagogernas förhållningsätt är också som Osnes m.fl. (2012) och Granberg (2000) påvisar, att

det är viktigt att man tycker det är roligt att leka och utforska med barnen. Att man visar sitt engagemang och är förebilder för barnens aktiviteter leder till att barnen också blir glada och tycker det är kul. Visar man inte sitt engagemang genomskådar barnen det och upplevelsen av att vara fysisk aktiv blir negativ.

I resultatet framkommer det att några av pedagogerna är fysiskt aktiva på fritiden och tycker att fysisk aktivitet är roligt. Vilket gör avtryck i hur de stimulerar till fysisk aktivitet genom att de själva är delaktiga i de fysiskt aktiva lekarna. De anser även att man bör vara mer aktiv med barnen. Det är viktigt att barnen får en förebild även när det gäller fysisk aktivitet därför är det viktigt att man som pedagog känner sig bekväm med att röra sig med barnen. Grindberg och Jagtøien (2000) menar att om pedagoger är aktiva tillsammans med barnen i leken kan både de vuxna och barnen ha nytta av genom att man lär av varandra. Det är viktigt att man utvecklar sin verksamhet även då det gäller fysisk aktivitet detta kan lämpligt göras genom pedagogisk dokumentation. Pedagogisk dokumentation är viktig i Reggio Emilia. Genom pedagogisk dokumentation kan man ta hjälp av kamera eller anteckningar för att synliggöra pedagogers och barns lärprocesser där man reflekterar tillsammans och på så vis kan man utveckla verksamheten och man kan få idéer på hur man ska gå vidare (Dahlberg & Åsén, 2011).

I resultatet framkommer det att pedagogerna skulle vilja ha mer kunskap för att utmana barnen i grovmotoriken men även att få mer tips och idéer på hur man kan stimulera till fysisk aktivitet. Pedagogerna framhåller att man fått för lite kunskap genom utbildningen. Pedagogerna beskriver även att när man söker efter information i böcker och webbsidor om metoder för arbetet med fysisk aktivitet så är det oftast att det är aktiviteter för äldre barn, och det kan vara svårt att veta om det passar för de mindre barnen. Haugen och Lysklett (2006) men även Grindberg och Jagtøien (2000) betonar att dagens förskollärare behöver ha mer kunskap för att ge barnen goda och trygga erfarenheter av att vara ute och fysiskt aktiv, vilket kan bidra till att barn får intresset för natur och uteaktiviteter. Vidare påpekar Haugen och Lysklett (2006) att det inte har funnits kunskaper om hur uteaktiviteter ska bli ett viktigt innehåll i verksamheten. Detta har på senare år blivit betydelsefullt då samhället har förändrats med inaktiva barn, vilket har lett till att skolor har startat vidareutbildningar i uteaktiviteter, ute skola och friluftsliv.

I resultatet framkommer det att i utemiljön är barnen för det mesta aktiva med att cykla, gunga och vara i sandlådan men även att barnen intar olika roller. En utemiljö behöver erbjuda en varierad terräng med ojämnheter, öppna ytor, plana ytor men även ställen där barn kan dra sig undan och leka (Granberg, 2000). Flera av pedagogerna framhåller att man saknar detta och man önskar ha mer träd, buskar men även mer kuperad miljö vilket även Boverket (2015) framhåller kan fungera som ett socialt umgänge där barn kan fantisera och utforska. Boverket menar att ha gott om vegetation gör att lekarna kan växla mellan fartfyllda och lugna lekar men även mer platsbundna lekar. Utifrån den teoretiska utgångspunkten Reggio Emilia så kan man se kopplingar till den tredje pedagogen som är utemiljön. Det innebär att man skapar en miljö där barn får förutsättningar för att lära tillsammans med pedagoger (Dahlberg & Åsén, 2011). I resultatet framkommer det att pedagogerna försöker stimulera så att alla barn har något att göra i utemiljön. Haugen och Lysklett (2006) framhåller att i uteaktiviteterna gäller det som pedagog att ha idéer om olika aktiviteter ifall barnens aktiviteter blir enformiga eller dör ut. Genom att skapa olika aktiviteter tillsammans främjas kreativiteten och fantasin både hos barn och pedagoger.

Studiens resultat visar en önskan om att besöka skogsmiljöer. Pedagogerna beskriver att skogen ligger för långt bort och att man vill ha närmare dit, helst utanför grindarna. Detta för att göra skogen till en naturlig del av verksamheten. Skogen har alltid varit ett viktigt innehåll i förskolan. I skogen kan man utveckla förståelsen för naturvetenskapliga fenomen (Ärelman-Hagsér, 2008). Pedagogerna i studien beskriver att man inte har möjlighet att besöka en skogsmiljö men påvisar ändå att man besöker andra närmiljöer regelbundet för att stimulera till fysisk aktivitet. Detta är ett tillvägagångssätt som kan kopplas samman med vad som står i läroplanen (Skolverket 2016, s. 11) ” att ge barnen möjlighet att lära känna sin närmiljö och de funktioner som har betydelse för det dagliga livet samt att få bekanta sig med det lokala kulturlivet”. Grahn (1997) menar att andra miljöer kan kännas mer stimulerande än förskolegården. Detta kan förklara pedagogernas val att besöka andra närmiljöer då deras gård är torftig och inte stimulerar till fysisk aktivitet. Pedagogernas val kan också vara som Haugen och Lysklett (2006) påpekar att det är viktigt att man inte stannar inne bara för att utemiljön är tråkig. Boverket (2015) påvisar att om man är beroende av vuxna för att ta sig till andra miljöer riskerar man att dra ner på den fysiska aktiviteten. Har man istället tillgång till en rejäl utemiljö kan det stimulera till en tredjedel av barnens dagliga behov av fysisk aktivitet. Barn behöver



en utemiljö där barn kan röra sig fritt och ha möjlighet till vild grovmotorisk lek (Haugen & Lysklett, 2006).

I resultatet framkommer det att man behöver ge barnen tid att prova själva. Detta är i enlighet med Haugen och Lysklett (2006) som menar att man måste låta barnen få prova sina förmågor. Haugen och Lysklett framhåller att vi vuxna kan ha svårigheter med att låta barnen få prova då vi ofta har ett bestämt mål i verksamheten som att exempelvis komma ut så fort som möjligt. Återigen kommer den ”medforskande pedagogen” ifrån Reggio Emilia in där man inte ger det färdiga svaret utan att man är med och stöttar barnen där barn kan ställa frågor (Dahlberg & Åsén, 2011). Det handlar om att ställa förskolebarn inför spännande frågor mer än att ge dem färdiga svar då förskolebarn är i en ålder där hjärnan utvecklas (Wallin, 2013).

Enligt resultatet tränar barnen sin motorik, balans och styrka genom att gå upp och ner på förskolans ”kullar”. Detta överensstämmer med Haugen och Lysklett (2006) resonemang om att utevistelse bidrar till att barnen får god motorisk träning. Vidare anser pedagogerna att det även är motorisk träning att kliva i och ur sandlådan och att gå i trapporna på förskolan. I dessa aktiviteter är man med och stöttar med en hjälpande hand ifall det behövs. Detta kan ses utifrån den teoretiska utgångspunkten Reggio Emilia ”den medforskande pedagogen” som är med och stöttar, men även att man ser barnet som det kompetenta barnet med lust och vilja och utforska omvärlden (Korpi, 2013). Det finns flera barnsyner i Reggio Emilia, det tomma barnet, det sovande barnet och det rika barnet. Detta är inte en syn på vissa barn utan alla barn är kompetenta om de får rätt förutsättningar (Göthson, 2013).

### **6.3 Slutsats**

Studien visar att förskolorna saknar inslag av naturmiljö i utemiljön där det finns naturliga nivåskillnader som stimulerar motoriken. Pedagogerna försöker att besöka närmiljöer för att stimulera fysisk aktivitet men har inte alltid möjlighet beroende på tillgång till personal. Studien visar också att pedagogerna vill ha mer kunskap om hur man stimulerar fysisk aktivitet och att det bör finnas ett medvetet arbete kring ämnet så att fysisk aktivitet får lika mycket fokus som till exempel matematik. Vidare påvisar studien att pedagoger inte är fysiskt aktiva tillsammans med barnen under utevistelsen. De agerar mer avvaktande och ser det som att barnen är ute och har fri lek. I läroplanen (Skolverket, 2016, s. 6) står det däremot ”I förskolan ska barnen möta

vuxna som ser varje barns möjlighet och som engagerar sig i samspelet med både det enskilda barnet och barngruppen”.

Studien visar att det är viktigt som blivande förskollärare men även som erfarna förskollärare, att agera som en bra förebild och att ha en positiv inställning ju mer glädje och intresse förskollärare visar desto lättare är det att fånga barnens uppmärksamhet. Att finnas tillgänglig för barnen med en stöttande hand stärker deras självförtroende och motivation vilket är en av förutsättningarna för att de ska fortsätta att utmana sig själva. Vidare påvisar studien att det är viktigt att titta på hur utemiljön stimulerar till fysisk aktivitet där förskolläraren har ett ansvar för att skapa lärmiljöer där barn kan utvecklas. Haugen och Lysklett (2006) menar att människan är skapad för fysisk aktivitet men i dagens samhälle kan vi klara oss utan att röra oss en meter. Barn behöver fysisk aktivitet för att få en sund och naturlig kropp, detta innebär att de som jobbar med barn behöver stimulera barns fysiska aktivitet både inomhus och utomhus. I naturen runt omkring oss finns det många möjligheter till utmaningar använd den.

#### **6.4 Förslag till fortsatt forskning**

Förslag till vidare forskning är att undersöka om de förskolor som har mer naturmiljöer anser att barnen är mer fysisk aktiva. Ytterligare förslag är att observera pedagogerna hur aktiva de är tillsammans med barnen i utemiljön för att se om de är passiva eller om de är fysisk aktiva med barnen.

## Referenser

- Bjereld, U., Demker, M., & Hinnefors, J. (2009). *Varför vetenskap -om vikten av problem och teori i forskningsprocessen*. Lund: Studentlitteratur.
- Boverket. (2015). *Gör plats för barn och unga*. Karlskrona: Happiend Reklambyrå AB.
- Brodin, J., & Lindstrand, P. (2008). Alla kan vara med i en tillåtande lekmiljö. i A. Sandberg (Red.), *Miljöer för lek, lärande och samspel* (ss. 87-106). Lund: Studentlitteratur.
- Bryman, A. (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber.
- Copeland, K. A., Kendeigh, C. A., Saelens, B. E., Kalkwarf, H. J., & Sherman, S. N. (2012). Physical activity in child-care centers: do teachers hold the key to the playground? *Oxford Journal, Vol.27 no.1 2012*, 81-100.
- Dahlberg, G., & Åsén, G. (2011). Loris Malaguzzi och den pedagogiska filosofin i Reggio Emilia. i A. Forsell, *Boken om pedagogerna* (ss. 238-263). Stockholm: Liber.
- Ellneby, Y. (2007). *Barns rätt att utvecklas*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Ellneby, Y. (2011). *Må bra i förskola*. Malmö: Sveriges Utbildningsradio.
- Engdahl, I., & Ärlemalm-Hagsér, E. (2015). *Att bli förskollärare*. Stockholm: Liber.
- Engdahl, K. (2014). *Förskolegården: en pedagogisk miljö för barns möten*. Umeå: Umeå Universitet.
- Ericsson, I. (2003). *Motorik, Koncentration förmåga och skolpresentationer , en interventionstudie i skolår 1-3*. Malmö: Lärarutbildningen.
- Faskunger, J. (2008). *Barns miljöer för fysisk aktivitet : samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och rörelsefrihet för barn och unga*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Franzén, K. (2014). De yngsta barnen - exempel matematik. i A. Löfdahl, M. Hjalmarsson, & K. Franzén (Red.), *Förskollärares metod och vetenskapsteori* (ss. 58-68). Stockholm: Liber.
- Grahn, P. (1997). *Ute på dagis - Ute på dagis: hur använder barn daghemsgården? : utformningen av daghemsgården och dess betydelse för lek, motorik och koncentrationsförmåg*. Alnarp : Movium.
- Granberg, A. (2000). *Småbarns utevistelse*. Stockholm: Liber.
- Grindberg, T., & Jagtøien, G. L. (2000). *Barn i rörelse - fysisk aktivitet och lek i förskola och skola*. Lund: Studentlitteratur.

- Göthson, H. (2013). Organisation, pedagogik och demokrati hör ihop. i M. A. Colliander, L. Stråhle, & C. Wehner-Godée (Red.), *Om värden och omvärlden. Pedagogik i praktik och teori med inspiration från Reggio Emilia* (ss. 73-88). Stockholm: Liber.
- Haugen, T. L., & Lysklett, O. B. (2006). Små barn i uterummet. i G. Løkken, S. Haugen, & M. Røthle, *Småbarnspedagogik - Fenomenologiska och estetiska förhållningsätt* (ss. 133-148). Stockholm: Liber.
- Jagtøien, G. L., Hansen, K., & Annerstedt, C. (2002). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Gyldendal Norsk Forlag och Multicare Forlag.
- Kiewra, C., & Veselack, E. (2016). *Playing with Nature: Supporting Preschoolers' Creativity in Natural Outdoor Classrooms*. North American Association for Environmental Education. *The International Journal of Early Childhood Environmental Education*, 4(1).
- Korpi, B. M. (2013). Förskolan och den moderna barndomen. i M. A. Colliander, L. Stråhle, & C. Wehner-Godée (Red.), *Omvärden och omvärlden. Pedagogik i praktik och teori med inspiration från Reggio Emilia* (ss. 31-43). Stockholm: Liber.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lind, U. (2013). Farlig geografi och "ofast mark" i mötet med Reggio Emilia. i M. A. Colliander, L. Stråhle, & C. Wehner-Godée (Red.), *Omvärden och omvärlden. Pedagogik i praktik och teori med inspiration från Reggio Emilia* (ss. 225-247). Stockholm: Liber.
- Löfdahl, A. (2014). God forskningsred-regelverk och etniska förhållningsätt. i A. Löfdahl, M. Hjalmarsson, & K. Franzen (Red.), *Förskollärarens metod och vetenskapsteori* (1 uppl., ss. 32-43). Stockholm: Liber.
- Löfgren, H. (2014). Läroberättelser från förskolan. i A. Löfdahl, M. Hjalmarsson, & K. Franzén (Red.), *Förskollärarens metod och vetenskapsteori* (ss. 144-156). Stockholm: Liber.
- Mårtensson, F. (2004). *Landskapet i leken- en studie av utomhuslek på förskolegården*. Diss. Alnarp. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet.
- Osnes, H., Skaug, H. N., & Eid Kaarby, K. M. (2012). *Kropp, rörelse och hälsa i förskolan* (1 uppl.). Lund: Studentlitteratur.

- Roos, C. (2014). Att berätta om små barn- att göra en minietnografisk studie. i A. Löfdahl, M. Hjalmarsson, K. Franzén, A. Löfdahl, M. Hjalmarsson, & K. Franzén (Red.), *Förskollärarens metod och vetenskapsteori* (ss. 46-57). Stockholm: Liber.
- SFS 2010:900. Plan och bygglag. Stockholm: Näringsdepartementet
- Skolinspektionen. (2012). *Förskola, före skola- lärande och bärans- Kvalitetsgranskningsrapport om förskolans arbete med det*. Stockholm: Skolinspektionen 2012:7. Hämtat från <https://www.skolinspektionen.se/sv/Beslut-och-rapporter/Publikationer/Granskningsrapport/Kvalitetsgranskning/Forskola-fore-skola--larande-och-barande/> den 09 11 2017
- Skolverket. (2016). *Läroplanen för förskolan LPFÖ 98 rev 2016*. Stockholm: Skolverket.
- Wallin, K. (2013). Möten med barnen i Reggio Emilia. i M. A. Colliander, L. Strähle, & C. Wehner-Godée (Red.), *Omvärden och omvärlden. Pedagogik i praktik och teori med inspiration från Reggio Emilia* (ss. 63-69). Stockholm: Liber.
- Vetenskapsrådet. (2011). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Änggård, E. (2014). *Ett år i ur och skur- utomhuspedagogik i förskolan*. Lund: Studentlitteratur.
- Ärelman-Hagsér, E. (2008). Skogen som pedagogisk praktik ur ett genusperspektiv. i A. Sandberg (Red.), *Miljöer för lek , lärande och samspel* (ss. 107-136). Lund: Studentlitteratur.

# Bilagor

## Bilaga 1

### Informationsbrev

Mitt namn är Victoria Torgin och läser till förskollärare vid Karlstads universitet. Jag skriver nu mitt examensarbete som kommer att handla om pedagogers uppmuntran till barns fysiska aktivitet. Jag skulle vilja intervjua dig som förskollärare om hur ni tänker kring barns fysiska aktivitet på er förskola. Jag kommer att spela in intervjuerna med hjälp av mobiltelefon eller Ipad för att inte missa något och för att kunna transkribera ordagrant. Är inte det ok så får du säga till innan.

Jag kommer att ta hänsyn till forskningsetiska principer vilket innebär att du när som helst kan avbryta intervjun trots att du skrivit på samtyckeskrauet och det är frivilligt att delta. Innehållet i intervjuerna kommer enbart att användas i forskningsändamål och kommer att behandlas konfidentiellt vilket innebär att namn, förskola etc. kommer att fingeras och inte kommer att kunna härledas till ditt svar. När all datainsamling är klar kommer det även att förstöras för att inte kunna spridas vidare.

### Samtyckesbrev

Pedagogens namn:

---

Jag medger mitt samtycke att delta i intervjun:

JA

Nej

Datum:

---

Underskrift

---

Är det några frågor så är du välkommen att höra av dig

Hälsningar

Victoria Torgin

## **Bilaga 2**

### **Intervju till förskollärare**

1. Utbildning
2. Vad är fysisk aktivitet för dig?
3. Hur gör du för att få barnen fysisk aktiva?
4. Hur ser utemiljön ut på er förskola?
5. Vad tycker du det saknas för något i utemiljön?
6. Vad gör barnen mest på gården?
7. Har du någon kunskap/ utbildning om motorik och fysisk aktivitet?
8. Planerar ni någon fysiks aktivitet eller sker det spontant.
9. Finns det tillgång till gymnasium? Om ja hur ofta besöks den.
10. Brukar ni gå iväg någon annan stans i närmiljön?
11. Hur upplever du arbetslaget tänker kring fysisk aktivitet?