



**MÄLARDALENS HÖGSKOLA
ESKILSTUNA VÄSTERÅS**

FÖRSKOLANS UPPDRAG GÄLLANDE BARNNS FÖRUTSÄTTNINGAR ATT VARA FYSISKT AKTIVA

En kvalitativ studie om förskollärares uppfattningar angående fysisk aktivitet i förskolan

CECILIA LAX

LINN PARTRIDGE JERNBERG

Akademien för utbildning, kultur och kommunikation
Pedagogik
Självständigt arbete – förskolepedagogiskt område
Grundnivå, 15 hp.

Handledare: Pernilla Kallberg

Examinator: Ingrid Engdahl

Termin 7 År 2019



MÄLARDALENS HÖGSKOLA
ESKILSTUNA VÅSTERÅS

Akademien för utbildning
kultur och kommunikation

SJÄLVSTÄNDIGT ARBETE

Kurskod: PEA098 15 hp

Termin 7 År 2019

SAMMANFATTNING

Cecilia Lax och Linn Partridge Jernberg

FÖRSKOLANS UPPDRAG GÄLLANDE BARNNS FÖRUTSÄTTNINGAR ATT VARA FYSISKT AKTIVA

En kvalitativ studie om förskollärares uppfattning angående fysisk aktivitet i
förskolan

THE PRESCHOOL TASK CONCERNING CONDITIONS FOR CHILDREN TO BE PHYSICALLY ACTIVE

A qualitative study of preschool teacher's view of physical activity in preschool

Årtal 2019

Antal sidor: 34

Studiens syfte var att undersöka vilken uppfattning åtta förskollärare uttrycker om sitt arbete med fysisk aktivitet i förskolan. Teoretiskt grundar sig studien på ett sociokulturellt perspektiv och utgår från semistrukturerade intervjuer för att bilda en kvalitativ forskningsprocess. Studiens mest framträdande resultat är att förskollärarna definierar fysisk aktivitet olika samt att endast ett fåtal förskollärare utför dokumentations och utvärderingsarbete gällande fysisk aktivitet. Slutsatsen av studien är att om förskollärare inte bedömer vad som är fysisk aktivitet utifrån samma kriterier, kommer barns fysiska aktivitet kompenseras på olika sätt och därmed blir inte förskolan likvärdig varhelst den sker.

**Nyckelord: fysisk aktivitet, förskola, förskolan som komplement,
förskollärare och sociokulturellt perspektiv**

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Syfte och forskningsfrågor.....	2
1.2	Disposition.....	3
2	Bakgrund.....	3
2.1	Avgränsningar i litteratursök.....	3
2.2	Begreppsdefinition.....	3
2.2.1	Fysisk aktivitet.....	4
2.2.2	Förskolans roll som komplement till hemmet.....	4
2.3	Organisationer och samhällsinstitutioner.....	4
2.3.1	Världshälsoorganisationen.....	4
2.3.2	Statens folkhälsoinstitut.....	5
2.3.3	Barnkonventionen.....	5
2.4	Förskolans styrdokument.....	6
2.4.1	Skollagen.....	6
2.4.2	Läroplanen.....	6
2.5	Tidigare forskning.....	6
2.5.1	Förskollärarens kompetens.....	7
2.5.2	Förskolans verksamhet som arena för fysisk aktivitet.....	7
2.5.3	Förskolans miljö och dess betydelse för barns fysiska aktivitet.....	8
2.5.4	Förskollärarens roll för barns fysiska aktivitet.....	9
2.6	Teoretiskt perspektiv.....	10
3	Metod.....	12
3.1	Forskningsdesign.....	12
3.2	Urval.....	12
3.3	Genomförande.....	12
3.4	Analysmetod.....	13
3.5	Tillförlitlighet.....	14
3.6	Forskningsetik.....	14
4	Resultat.....	15

4.1	Förskolans verksamhet.....	15
4.2	Miljöns betydelse	16
4.2.1	Förskolans miljö	16
4.2.2	Förskolans närmiljö.....	17
4.3	Förskollärarens betydelse.....	18
5	Analys.....	19
5.1	Förskolan som en central institution.	20
5.2	Spontana och planerade fysiska aktiviteter	21
5.3	Språket som social artefakt och ett medierat redskap.	22
6	Diskussion.....	23
6.1	Metoddiskussion.....	23
6.2	Resultatdiskussion.....	24
6.2.1	Förskollärarnas roll och fysisk aktivitet	24
6.2.2	Dokumentationens betydelse	25
6.2.3	Organisationens påverkan.....	25
6.2.4	Utbildning och fortbildning.....	26
6.3	Slutsats.....	26
6.4	Studiens relevans för förskolläraryrket.....	27
6.5	Förslag till framtida forskning.....	27
	Referenslista.....	28
	Bilaga 1.....	30
	Bilaga 2	31

1 Inledning

Intresset för fysisk aktivitet och alla fördelar som det medför väcktes under en tidigare studie vi arbetat med. Genom studien blev vi upplysta om sambandet mellan fysisk aktivitet, social samhörighet, inlärnings prestationer och hur fysisk aktivitet gynnar mer än barns fysiska hälsa (Ericsson, 2003; Sollerhed, 2017). Fördelarna till trots, gällande fysisk aktivitet upplever vi att förskolebarn är mer stillasittande idag än tidigare vilket Statens folkhälsoinstitut (2007) bekräftar.

Statens folkhälsoinstitut (2007) skriver att trots kunskapen om alla fördelar fysisk aktivitet har på barn och deras framtida liv, har dagens samhälle generellt försämrat barns förutsättningar till en fysisk aktiv livsstil. Det förklaras att samhällsmiljön är en bidragande faktor till den utvecklingen. Föräldrar bedömer många av barnens tillgängliga utomhusmiljöer som farliga att vistas i utan uppsikt. Samhällsmiljön har dessutom byggt fram ett ofta förekommande behov av transportmedel för att ta sig mellan platser som man tidigare gick till. Såväl Sollerhed (2017) som Wikland (2013) beskriver att barn har en naturligt medfödd rörelselust men med en ökad biltrafik mellan platser samt föräldrars oro för en otrygg utemiljö minskar barns naturliga rörelsefrihet.

I Sverige är 84 procent av alla barn mellan 1-5 år och 95 procent av alla 4-5 åringar inskrivna i förskolan (Sveriges Kommuner och Landsting, 2018). Därmed går det inte att bortse från förskolans uppdrag att vara ett komplement till hemmet gällande barns tillgång till fysisk aktivitet. Förskolans verksamhet har därmed en potential att utjämna effekterna av socioekonomiska skillnader i barns hälsa. Förskolan blir en plats som lägger grunden för ett hälsosamt liv tidigt i barns ålder med en utmanande miljö och stöttande pedagoger. Sollerhed (2017) förklarar att vuxna ska vara förebilder genom att med en positiv attityd kunna påverka barn till att bli mer fysiskt aktiva. Vuxna kan även vara inaktiva förebilder eftersom de påverkar barn omedvetet genom att visa ett ointresse eller ha en negativ attityd till fysisk aktivitet. Med hjälp av denna studie vill vi undersöka vilken uppfattning förskollärare uttrycker om fysisk aktivitet i förskolans verksamhet. Är förskollärare medvetna om att de genom sin yrkesprofession är förebilder för barn och kan lägga grunden för hur fysiskt aktiva barn kommer att vara i framtiden? Samtidigt vill vi försöka ta reda på hur de beskriver att de arbetar med fysisk aktivitet och hur de uttrycker betydelsen av fysisk aktivitet gällande barns hälsa, utveckling och lärande.

Att följa barns utveckling, dokumentera och analysera synliggör förskoleverksamhetens kvalitet. I vår studie vill vi undersöka hur läroplansmålet gällande barns fysiska aktiviteter dokumenteras och analyseras. Att kunna vägleda barn genom olika motoriska stadier kräver att förskolläraren har kompetens om barnets motoriska utveckling förklarar Ellneby (2007). Ett barn som är fysiskt aktivt ofta, tränar på olika rörelsemoment och i takt med att barnet lär sig behärska rörelserna ökar barnets lust för fysiska aktiviteter. Detta bidrar till att barnet bygger och stärker sin självkänsla. Att vara stillasittande gör att barnet inte lär sig behärska sin koordination och därmed hämmas lusten att vara fysiskt aktiv. I Norges får förskollärarstudenter utbildning i barnkroppens funktion samt hur barns rörelseinlärning fungerar (Osnes, Nancy Skaug & Eid Kaarby, 2012). Förskollärarstudenter får även kunskap om arbetsmetoder och förslag på hur lekar och aktiviteter kan organiseras i olika miljöer för att underlätta förskollärarens arbete med barns kropp och rörelse. Det anses vara ett viktigt inslag i utbildningen eftersom förskollärarens egen

attityd och erfarenheter har betydelse för barns motoriska upplevelser, vilka sedan bidrar till att barn bättre behärska den egna kroppen.

Eftersom denna studie är tidsbegränsad har vi valt att fokusera på hur förskollärare uttrycker sig gällande barns fysiska aktivitet i förskolans verksamhet. I läroplanen för förskolan (Skolverket, 2016) tilldelas förskollärare ett ansvar att uppfylla läroplansmål. Förskollärare ska utvärdera och säkerställa att förskolan tillgodoser barns möjligheter att utvecklas och läroplansmålet som lyfts specifikt i denna studie är:

Förskolan ska stäva efter att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och välbefinnande. (Skolverket, 2016, s.10).

I juli 2019 träder en reviderad upplaga av läroplanen för förskolan (Skolverket, 2018) i kraft. Eftersom vi examineras som förskollärare i januari 2019 ser vi det som en självklarhet att synliggöra skillnader som är relevanta för den här studiens syfte. I den reviderade läroplanen finns ett nytt tydligt fokus på hälsa och välbefinnande och detta uttrycks på följande sätt:

Barnen ska få förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att ges möjlighet att delta i fysiska aktiviteter och vistas i olika naturmiljöer. Utbildningen ska ge barnen möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla sitt intresse för att vara fysiskt aktiva. När fysisk aktivitet, näringsriktiga måltider och hälsosam livsstil är en naturlig del av barnens dag kan utbildningen bidra till att barnen förstår hur detta kan påverka hälsa och välbefinnande (Skolverket, 2018, s.13).

Vi upplever att barn är fysiskt aktiva genom den fria leken, men vi ser även att långa stunder ägnas åt stillasittande aktiviteter i förskolans verksamhet, vilket Sollerhed (2017) framhåller kan vara ett resultat av att förskollärare saknar kunskap om betydelsen av fysisk aktivitet för barns hälsa, utveckling och lärande. Förskolebarns naturliga rörelselust, saboteras av stillasittande fritidsaktiviteter och rörelsefattiga miljöer. Där av intresset för den här studien, då vi ser att förskolan har möjlighet att nå alla barn oavsett bakgrund. Osnes m.fl. (2012) lyfter även de barns kroppsliga lekar i naturliknade miljöer där barn kan se utmaningar och hur dessa miljöer inbjuder till varierande rörelsemönster, utifrån barns egna rörelseutvecklingar och förutsättningar. De barn som inte deltar i fysiska aktiviteter riskerar att inte utvecklas till sin fulla potential, vilket även innefattar barns intellektuella och sociala funktioner (Sollerhed, 2017).

1.1 Syfte och forskningsfrågor

Syftet med studien är att undersöka vilken uppfattning förskollärare uttrycker om fysisk aktivitet i förskolans verksamhet. Våra övergripande forskningsfrågor är;

Hur beskriver förskolläraren sitt arbete med fysisk aktivitet i förskolans verksamhet?

Hur uttrycks den fysiska aktivitetens betydelse för barns hälsa, utveckling och lärande i förskollärarens beskrivningar?

1.2 Disposition

Följande avsnitt inleds med rubriken *Bakgrund* där avgränsningar i litteratursökningen redogörs. Vidare presenteras *Begreppsdefinitionen*. Information från organisationer och samhällsinstitutioner, förskolans styrdokument samt avslutningsvis tidigare forskning som vi anser vara relevant för att besvara studiens syfte. I avsnittet *Teoretiskt perspektiv* beskriver vi det sociokulturella perspektivet som ligger till grund för studien. I avsnittet *Metod* beskrivs vår metod, forskningsdesign, urval, genomförande och analysmetod, studiens tillförlitlighet samt forskningsetik. Studiens resultat och en analys av resultatet redovisas i avsnitten *Resultat* samt *Analys*. Slutligen presenteras metoddiskussion, resultatdiskussion, slutsats, studiens relevans för förskolläraryrket samt förslag på fortsatt forskning under avsnittet *Diskussion*.

2 Bakgrund

I avsnittet som följer redogör vi för avgränsningarna av litteratursökningen samt en begreppsdefinition gällande begreppet fysisk aktivitet samt förskolans roll som komplement till hemmet, för att öka förståelsen för läsaren och minska tolkningsutrymmet. Sedan presenteras information från Organisationer och samhällsinstitutioner, Förskolans styrdokument samt Tidigare forskning som vi valt att dela in i fyra huvudkategorier; *Förskollärarens kompetens*, *Förskolans verksamhet som arena för fysisk aktivitet*, *Förskolans miljö och dess betydelse för fysisk aktivitet* och *Förskollärarens roll för fysisk aktivitet*. Teman har lyfts ut efter att forskning och övrig litteratur bearbetats tillsammans med studiens resultat för en tydligare och överskådligare läsning. Avslutningsvis i avsnittet presenteras studiens Teoretiska perspektiv.

2.1 Avgränsningar i litteratursök

I litteratursökningen har databaserna ERIC, DiVA, ULRICHSWEB, SwePub och LIBRIS använts. Artikel sökningen avgränsades genom att endast söka efter "peer reviewed", "referee-granskade", expertgranskade, doktorsavhandling och doctoral thesis. De svenska sökorden var "fysisk aktivitet", "förskola", "förskolläraryrket", "förskolläraryrket gällande fysisk aktivitet", "rörelseglädje" och "förskollärares kompetens gällande fysisk aktivitet". Vidare var de engelska sökorden "physical activity preschool", "effects physical activity preschool" och "physical activity childcare". Tidigare studier inom samma område som vårt, artiklar och avhandlingar har systematiskt valts ut utifrån rubrikerna och har bearbetats.

2.2 Begreppsdefinition

I studien undersöks vilken uppfattning förskollärare uttrycker om sitt arbete med fysisk aktivitet i förskolans verksamhet. Det förekommer olika uppfattningar om vad som är fysisk aktivitet samt hur lång tid barn bör vara fysiskt aktiva under en dag för att det ska gynna barnet ur ett hälsofrämjande perspektiv. Med hjälp av tidigare forskning och övrig litteratur som ingår i denna studie redogörs i detta avsnitt för hur begreppet fysisk aktivitet definieras. Vi har även valt att definiera *förskolans roll som*

komplement till hemmet, vilket är ett ansvar som förskolan har i sitt uppdrag gentemot barn för deras utveckling.

2.2.1 Fysisk aktivitet

Den gällande rekommendationen för förskolebarn varierar mellan 60-180 minuter per dag av fysisk aktivitet (Nilsson & Eklund, 2010; Pagels & Raustorp, 2013; Sollerhed, 2017; Wikland, 2013). Fysisk aktivitet bidrar till en ökning av ämnes- samt energiomsättningen (Pagels & Raustorp, 2013; Sollerhed, 2017). Vid denna nivå av fysisk aktivitet ska pulsen öka och kroppen bli varm beskriver Sollerhed (2017). När den fysiska aktiviteten når en medelintensiv nivå sker en ökning av adrenalin-, serotonin- och dopaminhalten, vilket leder till en känsla av välmående och glädje. Vid denna nivå av fysisk aktivitet kan även flera av vår tids välfärdssjukdomar förebyggas.

Grovmotoriska svårigheter avser problem för barns stora kroppsrörelser och yttra sig som allmän motorisk klumpighet och dålig balans. Svårigheter som kan bli synliga när barnet ska spela boll och cykla, då dålig balans påverkar alla kroppens delar. Motoriska samordningsproblem kan också störa koncentrationsförmågan eftersom barnets energi behövs för att samordna kroppens rörelser. Mellan 10-15 procent av alla barn vid skolstart har motoriska svårigheter i någon form. Det går inte att borste från att motorisk utveckling är en förutsättning för att vara fysiskt aktiv förklarar Ericsson (2003).

2.2.2 Förskolans roll som komplement till hemmet

Enligt läroplanen för förskolan (Skolverket, 2016) ska förskolan vara ett stöd gentemot familjen för barns fostran, utveckling och växande, vilket ska ske enligt varje barns egna förutsättningar. Förskolan ska lägga grunden för ett livslångt lärande. De barn som behöver mer stöd eller mer stimulans har rätt att få det i förskolans verksamhet, utformat för att passa dem och gynna deras utveckling. För att kunna anpassas till alla barn, utifrån deras individuella behov och förutsättningar ska utbildningen i förskolan vara likvärdig oavsett vart än den anordnas (SFS, 2010:800). Enligt Nationalencyklopedin (2000-) betyder ordet komplement att tillföra. Vi anser att förskolans roll är att vara ett komplement till hemmet. Ordet roll är ett sociologiskt begrepp för förväntningar och normer förknippade med en social position. Vi anser att förskolans verksamhet utgör en sådan roll och är därmed en central institution med ett ansvar att utjämna olikheter för att främja en jämställd utveckling.

2.3 Organisationer och samhällsinstitutioner

Under detta avsnitt beskrivs ett övergripande perspektiv utifrån Världshälsoorganisationen [WHO], Barnkonventionen och Statens folkhälsoinstitut gällande fysisk aktivitet för yngre barn eller specifikt barn i förskolan.

2.3.1 Världshälsoorganisationen

WHO (2018) presenterar i en världsomfattande plan från 2018, hur jordens befolkning ska bli mer fysiskt aktiva fram till 2030. Under avsnittet "active people" beskrivs att förskola och skola ska förses med kunniga pedagoger som förstår betydelsen av fysisk aktivitet för att på ett positivt sätt undervisa i vikten av ett hälsosamt liv. Tiden som rekommenderas för barn i förskole- och skolåldern är 60

minuters av måttlig till intensiv fysisk aktivitet dagligen. WHO förespråkar även ett hälsosamt tänkande kring vardaglig fysisk aktivitet, hur man tar sig mellan punkt a och punkt b, vilket kan leda till att chanserna till ett positivt tänk gällande vardagsmotion ökar även i vuxen ålder.

2.3.2 Statens folkhälsoinstitut

Statens folkhälsoinstitut (Faskunger, 2007) menar att främjandet av en fysiskt aktiv livsstil alltid är ett aktuellt tema, men bedömer att dagens samhälle försämrat barns förutsättningar till en sådan livsstil. Exempelvis bedömer föräldrar att många av barnens tillgängliga miljöer är otrygga att vistas i utan uppsikt. En annan är att det idag ofta krävs någon form av transport för att ta sig mellan platser, som man förr gick eller cyklade till. Sambandet mellan fysisk aktivitet och att våra städer, bostadsområden och även skolgårdar och förskolors utegårdar medvetet behöver utformas för att stimulera barns sociala och fysiska aktivitet påpekas. Det krävs ett helhetsperspektiv i hela samhällsplaneringen för att öka människors utomhusvistelse och skapa trygga miljöer för barn att vistas i. Även Holmgren och Eriksson (2010) lyfter fram vikten av att barn ska få tillgång till utomhus miljöer som utmanar barn fysiskt. Förskolans betydelse lyfts både när det gäller förskolans utegård som kan främja barns hälsa och utveckling, men också betydelsen av utbildade förskollärare som medvetet kan arbeta med fysisk aktivitet. Något som författarna anser särskilt gynnar barn som växer upp i utsatta miljöer, vilket bidrar till att minska sociala skillnader i barns hälsa. Faskunger (2007) påpekar att barns fysiska, mentala och sociala utveckling gynnas av miljöer där förutsättningar ges till fysisk aktivitet och platser som troligtvis ökar detta är kuperad och ojämn naturterräng samt stora ytor som ger möjlighet till fri lek. Att utforska och upptäcka sin närmiljö framhåller Faskunger även står med i FN:s barnkonvention gällande barns rättigheter.

Statens folkhälsoinstitut (Faskunger, 2008) rekommenderar även de 60 minuter av allsidig fysisk aktivitet per dag för att stärka yngre barns kondition, muskelstyrka, rörlighet samt koordination. 15 – 20 procent av svenska barn i förskole- och skolåldern beräknas vara överviktiga. En bidragande faktor till detta hälsoproblem anses vara ökade stillasittande aktiviteter.

2.3.3 Barnkonventionen

FN:s konvention om barnets rättigheter, Barnkonventionen (2009) innehåller bestämmelser om mänskliga rättigheter för barn. Den 13 juni 2018 röstade Sveriges riksdag igenom att göra barnkonventionen till lag. Barn har samma rättigheter och lika värde, de har rätt till liv och utveckling, institutioner där barn vistas ska uppfylla fastställda normer gällande hälsa, säkerhet samt behörig tillsyn. Barnkonventionen menar att utbildning ska syfta till att ge barnet dess fulla möjligheter att bli sitt bästa jag. Den erkänner också barnets rätt till lek, vila och fritid anpassat till barnets ålder. Barnkonventionen är också en del av den reviderade läroplanen för förskolan som kommer att träda i kraft i juli 2019 (Skolverket, 2018).

2.4 Förskolans styrdokument

2.4.1 Skollagen

Skollagen föreskriver att utbildningen i förskolan varhelst den anordnas ska vara likvärdig. Normerna för likvärdigheten anges av de nationella målen och förskolan ska arbeta för att nå dessa mål. Omsorg om det enskilda barnets välbefinnande, trygghet, utveckling och lärande ska prägla arbetet i förskolan. Hänsyn ska tas till barns olika förutsättningar och behov (SFS, 2010:800).

2.4.2 Läroplanen

Läroplan för förskolan (Skolverket, 2016) är ett styrdokument med riktlinjer för att främja alla barns utveckling och lärande. Vuxna som är verksamma inom förskolan är viktiga förebilder, då barn tillägnar sig normer och värden främst genom konkreta upplevelser. Alla barn ska känna att det är roligt och meningsfullt att lära sig saker. Lärandet ska baseras på samspel, antingen mellan vuxna och barn eller att barn lär av varandra. Detta ska planeras med hjälp av en väl avvägd dagsrytm så att det främjar barns hälsa, utveckling och välbefinnande.

Läroplansmålet (Skolverket, 2016) att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelsen för vikten att värna om sin hälsa och välbefinnande kommer att förstärkas i den reviderade upplagan som träder i kraft i juli 2019. Från att förskolan har ett ansvar att erbjuda en väl avvägd dagsrytm förtydligas detta i den nya läroplanen genom att förskolan ska erbjuda balans mellan aktivitet och vila (Skolverket, 2018).

I den reviderade läroplanen för förskolan (Skolverket, 2018) beskrivs att barn ska få förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att ges möjlighet att delta i fysiska aktiviteter och vistas i olika naturmiljöer. Utbildningen ska ge barn möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla sitt intresse för att vara fysiskt aktiva.

När fysisk aktivitet, näringsriktiga måltider och hälsosam livsstil är en naturlig del av barnens dag kan utbildningen bidra till att barnen förstår hur detta kan påverka hälsa och välbefinnande (Skolverket, 2018, s. 13).

Alla barn ska få uppleva glädjen av att göra framsteg, övervinna svårigheter samt att känna att de är en tillgång i gruppen. För att synliggöra detta krävs ett utvärderingsarbete, vilket ger kunskap om förskolans kvalitet samt om verksamheten erbjuder barnen de bästa förutsättningarna för utveckling och lärande. Det handlar ytterst om att utveckla arbetsprocesser, kunna bedöma om arbetet sker i enlighet med förskolans mål samt att vidta åtgärder för att förbättra förutsättningarna för barn att lära och utvecklas. Förskolan är ett komplement till hemmet och utvärderingsarbetet säkerställer att barns behov blir tillgodosedda (Skolverket, 2016).

2.5 Tidigare forskning

Under detta avsnitt har tidigare forskning delats in i fyra kategorier; *Förskollärarens kompetens*, *Förskolans verksamhet som arena för barns fysiska aktivitet*, *Förskolans miljö och dess betydelse för barns fysiska aktivitet* samt *Förskollärarens roll för barns fysiska aktivitet*. Vi ser ett samband mellan förskollärarens kompetens,

förskolans verksamhet, förskolans miljö och förskollärarens roll gällande förutsättningarna som skapas för barns fysiska aktivitet.

2.5.1 Förskollärarens kompetens

Ericsson (2003) lyfter i sin doktorsavhandling svårigheten med att motivera barn att ingå i fysiska aktiviteter om pedagogen inte besitter kompetenser och erfarenheter som krävs för hur man metodiskt kan arbeta för att stimulera barns motoriska utveckling. Sett utifrån en pedagogisk utgångspunkt är att barn som inte behärskar en viss rörelsefärdighet bör erbjudas träning i denna färdighet, så att rörelsen blir inlärd och automatiserad. Barnet kommer då att känna trygghet i den egna förmågan vilket minskar risken för minskad tillit och känslan av misslyckande. Ericsson understryker att när barnet är mogen för en viss rörelsefärdighet uppstår en spontan lust att öva sig i denna färdighet. Om barnet inte får möjligheten att öva på sina nya rörelsefärdigheter, eller ges tillräckligt med stimulans så att de blir automatiserade, kan det resultera i att barnet försenas i sin motoriska utveckling. Detta i sin tur påverkar barnets förutsättningar att utöva fysiska aktiviteter.

2.5.2 Förskolans verksamhet som arena för fysisk aktivitet

Forskning av Brown, Smith Googe, McIver och Rathel (2009) utförd i USA visar att ett av fyra barn i åldern 2-5 var överviktiga och en högre procent av dessa barn levde i bostadsområden med sämre sociala förhållanden. För att försöka bryta den pågående negativa hälsotrenden och för att se om den kunde förändras gjordes en studie i amerikanska förskolor. Då antalet barn på senare år ökat markant i de amerikanska förskolorna ansågs förskolan vara en bra plats för studien. I studien användes fysisk aktivitet som ett medvetet verktyg, eftersom tidigare erfarenheter av fysisk aktivitet i förskolan genererat en positiv syn på fysisk aktivitet och hälsa även senare i skolåldern. Genom ett medvetet arbete att utbilda förskollärare i hur fysiska aktiviteter kan organiseras och utföras visade studiens resultat på positiva förändringar gällande barns fysiska aktivitetsnivå.

Cernerud (2007) menar att ju tidigare i livet den fysiska träningen startar, desto längre långsiktiga positiva hälsoeffekter går det att utläsa. Det krävs dock en högre intensitet av fysisk aktivitet för att kunna se den positiva effekten och dess fördelar än vad forskare tidigare trott hävdar Cernerud. Att titta på olika vägar gällande barn och ungas fysiska aktivitet för att på så sätt stimulera god kondition har därför varit fokus i studien. Cernerud framhåller barnet som "den lekande människan" eller som han uttrycker sig på latin "Homo ludens" och menar att för barn ska fysisk aktivitet vara roligt, stimulerande och spännande att utföra.

Enligt Nilsson och Ekelund (2010) påverkas förskolebarns aktivitetsbeteende av till exempel sociodemografiska, miljömässiga och individuella beteenderelaterade faktorer. Författarna beskriver hur små medel som att välja ett aktivt transportsätt som att cykla till och från hemmet, kan bidra till en hälsofrämjande vana som kan bibehållas genom uppväxten och ända upp i vuxen ålder. Studien visar även att förskolans storlek av utegård kan påverka barns totala tid av fysisk aktivitet positivt. Skillnader har kunnat urskiljas mellan kommunala förskolor och "Ur och Skur förskolor", vilka har en utomhuspedagogik. På "Ur och Skur förskolor" tillgodosågs 60 minuter av fysisk aktivitet utifrån den dagliga rekommendationen, medan på kommunala förskolor var barn endast fysiskt aktiva i 40 minuter.

Pagels och Raustorp (2013) har i sin forskning inom det medicinska området länge påvisat att viktiga åtgärder för att minska vissa folksjukdomar är att öka den fysiska aktivitet och att rent generellt minska stillasittandet. Dessa åtgärder bör ske i så tidig ålder som möjligt, anser forskarna. Även Nilsson och Ekelund (2010) anser att olika faktorer påverkar barns fysiska aktivitet i olika åldrar. Författarna menar att fördelarna med fysisk aktivitet är så stora för hälsan att det kan ses som en preventiv åtgärd för att minska samhällets framtida sjukdomsburden.

I Tandon, Saelens, Zhou och Christakis (2018) forskning beskrivs skillnader på fysisk aktivitet i hemmet och i förskolan. Forskningen visade att även fastän föräldrar ansåg att fysisk aktivitet var viktigt, var få föräldrar fysiskt aktiva tillsammans med sina barn på fritiden. Det var i förskolans verksamhet som den största delen av fysisk aktivitet upplevdes. Pagels och Raustorp (2013) forskning påvisar att föräldrar inte kan ta för givet att barn får sitt "dagliga behov" av fysisk aktivitet tillfredsställt på förskolan. Detta eftersom förskolors miljöer och utformning har en avgörande påverkan för hur barns fysiska aktivitet blir tillgodosedd, samt vilka material som finns att tillgå.

I sin doktorsavhandling framhåller Ericsson (2003) de motoriska fördelar som konstaterats hos barn genom ett samarbete med tre förskolor under ett år innan barn började i första klass. Alla 6-åringar på förskolorna fick delta i studien. En regelbunden, styrd aktivitet skedde 60 min i veckan i en gymnastiksal med hjälp av idrotts- och förskollärare. Utöver detta hade även förskollärarna egna rörelseträningar med barn som observerats vara i behov av extra motorisk stimulering. Resultatet av undersökning visade positiva effekter för barns grovmotoriska utveckling. Att utföra motorikobservationer redan i förskolan kan beskrivas som ett arbetssätt för att motverka motoriska brister och de negativa effekter det har för barn, exempelvis som att hämma barn till att delta i fysiska aktiviteter anser Ericsson.

2.5.3 Förskolans miljö och dess betydelse för barns fysiska aktivitet

Wikland (2013) förklarar att förskolans miljö har en kompensatorisk roll när det kommer till att stimulera barns fysiska aktivitet. Barn till socioekonomiskt utsatta föräldrar har sämre förutsättningar till fysisk aktivitet på sin fritid, men genom att förskolan kan erbjuda daglig utevistelse och tid i naturmiljö med vuxna förebilder får barnen skapa egna upplevelser av fysisk aktivitet.

I Tandon m.fl. (2018) studie undersöktes föräldrars syn på fysisk aktivitet och det framkom att det fanns föräldrar som inte ansåg att det egna bostadsområdet var säkert för barn att leka i. Tandon m.fl. förklarar att det ställer stora krav på förskolan att se till att dessa barn får sin rekommenderade tid av fysisk aktivitet tillfredsställd under tiden de spenderar i förskolans miljö.

I Pagels och Raustorp (2013) studie visar resultatet att förskolans utegårds utformning är av betydelse för barns fysiska aktivitet. Barn var mer fysiskt aktiva där förskolas utegårds miljö var mer utmanande i utformningen. Tydligt i denna studie var att barn generellt hade högre intensitet på sin fysiska aktivitet vid utevistelse. Barn vilkas utegård var utformad för att stimulera till lek och rörelse genererade också högre intensitet än hos barn som hade en utegård som inte uppmuntrade till detta. Även Tandon, Saelens och Copeland (2016) studie synliggör att barn är dubbelt så aktiva utomhus än inomhus. Studien visade att barns behov av fysisk aktivitet som

är pulshöjande, kan tillgodoses genom 60 min av planerad fysisk aktivitet. Genom spontan lek krävs det istället 220 minuter av utomhus tid för att nå upp till samma aktivitetsnivå.

Wikland (2013) förklarar att det finns svårigheter att bedöma fysiska aktiviteters kvalitet. Miljön i och runt förskolan, förskollärarnas attityd och utbildning samt hur fysiska aktiviteter medvetet planeras in i vardagen är betydelsefulla i arbetet med att följa upp och utvärdera barns fysiska aktivitet i förskolan. Därmed är det svårt att säkerställa eller mäta kvaliteten vilket ställer krav på förskolans personal att medvetet arbeta för att barn ska få sin fysiska aktivitet tillgodosedd. Det Wikland ändå understryker är att utemiljöns utformning har betydelse för graden av fysisk aktivitet, samt att kriterier tagits fram på möjliga förbättringsåtgärder för att skapa stödande miljöer för att främja barns aktivitetsvanor. Även tillgången till lekredskap påpekar Wikland har betydelse för att positivt kunna stimulera barn till fysiska aktiviteter samt att de faktiskt finns tillgängliga för barn. Även Boldemann, Dal, Blennow, Wester, Mårtensson, Raustorp och Yuen (2005) lyfter vikten av utemiljöns betydelse eftersom den bidrar till att motverka övervikt hos förskolebarn. Förskolebarn som har tillgång till en utegård med kuperade ytor, träd och buskar kan per dag gå upp till två tusen fler steg än barn som inte har samma möjligheter gällande miljön.

2.5.4 Förskollärarens roll för barns fysiska aktivitet

Wikland (2013) klargör hur barn i Sverige spenderar de flesta av sina vakna timmar tillsammans med förskolans personal. Eftersom fysisk aktivitet är centralt för barns hälsotillstånd menar Wikland att det är lämpligt att förskolan har en miljö där förskolans personal genom organisering av tiden kan stimulera barn till att vara fysiskt aktiva. Enligt Nilsson och Ekelund (2010) är den dagligt rekommenderade tiden på 60 minuter för barn att vara fysiskt aktiva inte tillräcklig. Istället förespråkar författarna att tiden fördubblas och fördelas mellan förskola och hemmet.

Flera av föräldrarna som deltog i Tandon m.fl. (2018) studie föredrog att deras barn var utomhus på förskolans utegård. Föräldrarna som kom från lägre socioekonomiska förhållanden ansåg inte att det egna bostadsområdet var tryggt eller tillräckligt säkert. Studien synliggjorde att förskollärarens inställning till fysisk aktivitet och dess fördelar till stor del föll på förskolläraren att lära barnen samt att förskollärlädda aktiviteter ökade intensiteten av den fysiska aktiviteten.

Forskning av Brown m.fl. (2009) har dokumenterat liknande resultat angående förskollärarens attityd och hur den påverkar barn. I studien var förskollärarna uppmuntrande redan innan en aktivitet, under aktiviteten och även efteråt för att peppa inför nästa aktivitetstillfälle. Studien visar att med engagerade, stöttande förskollärare som planerade fysiska aktivitet ökade barnens fysiska aktivitet med nästan 100 procent. Barn som av olika anledningar inte var med under aktiviteten observerades och uppmuntrades att delta vid nästa aktivitetstillfälle, vilket även det visade ha en positiv inverkan på barnen. Även Tandon m.fl. (2018) understryker vikten av att förskolans personal bör få mer kunskap och hjälp att utföra strukturerade fysiska aktiviteter samt att ge detta ett större utrymme i verksamheten eftersom de kunnat utläsa ökad fysisk aktivitetsnivå hos barnen om rätt förutsättningar gavs.

Enligt Ericsson (2003) fungerar kroppsrörelser som kommunikationsmedel under barns första år och även fast det talade språket så småningom blir det viktigaste kommunikationsmedlet, så kommer vi hela livet att kommunicera attityder och känslor med rörelser. När barns självkänsla utvecklas i samspel med omgivningen utgör rörelseerfarenheter till en början en väsentlig del. Hur barn uppfattar sin kropp samt kroppens möjligheter har stor betydelse för självkänslan. Barn som inte ges möjligheter att aktivt utforska sin omgivning och sina rörelsemöjligheter kan få minskad tilltro till sin rörelseförmåga och barn med motoriska problem har ofta dålig självkänsla. Att erbjuda rörelseträning i grupp menar Ericsson ger barn social träning, de lär sig att samarbeta och att anpassa sig till gemensamma regler.

2.6 Teoretiskt perspektiv

Vi har valt det sociokulturella perspektivet eftersom stora delar av läroplanen för förskolan (Skolverket, 2016) bygger sin syn på utveckling och lärande kring det sociokulturella perspektivet, att vi lär tillsammans genom interaktion och samspel (Strandberg, 2006).

Vygotskij (Säljö, 2011) beskrev människan som en biologisk och kulturell varelse och att den biologiska utvecklingen sker relativt lika hos barn världen över. Det som skiljer Vygotskij's teori från de flesta andra traditioner eller teorier är att den inte är en mognadsteori, som innebär att utveckling kommer inifrån och är styrt av biologiska processer. Vygotskij (Strandberg, 2006) såg inte utveckling som passiv mognad, utan uppmärksammade att utveckling sker genom interaktion, delaktighet och aktivitet. Vygotskij (Säljö, 2011) ansåg att när barnet börjar använda språket, sker en förändring i barnets utveckling och sociokulturella faktorer börjar bli av betydelse för barnets fortsatta utveckling. Språket blir ett medierat redskap som gör barnet medvetet om andra perspektiv än sitt eget, vilket gör vuxnas handlingar och sätt att uttrycka sig betydelsefullt för barns utveckling. Vygotskij beskrev skolan som en central institution som etablerats för att ge barn tillfällen att sig lära på andra sätt än i hemmet (Säljö 2011). Utifrån detta synsätt tolkar vi att förskolan också bör ses som en sådan central institution eftersom där formas barn i sociala och kulturella sammanhang i samspel med andra där språket och kommunikation har en central roll. Strandberg (2006) förtydligar förskolans uppdrag att vara ett komplement till hemmet genom det han kallar "tillgång till", när ett barn ska utveckla kunskap om fysisk aktivitet, måste barnet få tillgång till en kultur där det uppmuntras och får upplevas.

Leken är ett effektivt verktyg för barns utveckling eftersom den tillåter barn att bekvämt utforska kunskap de ännu inte behärskar (Strandberg, 2006). Fantasins betydelse för barns utveckling är enligt Vygotskij (1995) nödvändig för att vidga barns erfarenheter ur ett pedagogiskt perspektiv, för att barn ska få en stadig grund att utvecklas på. Vygotskij beskriver att allt barn upplever, hör och ser desto mer verklighets element och erfarenheter de tillägnar sig så utvecklas samtidigt barns förutsättningar för fantasin. I leken tillåts barnet experimentera, utveckla och omforma (Strandberg, 2006). Aktivitet och delaktighet i leken gör att barnet kan ges grundläggande förutsättningar för lärande och utveckling, även läroplanen för förskolan (Skolverket, 2016) påpekar att detta ska ske i verksamheten genom det lustfyllda lärandet.

Strandberg (2006) lyfter det svensk myntade "barn gör inte som vi säger utan som vi gör" vilket speglar Vygotskijs idéer om att barn imiterar vuxna. En problematik som Säljö (2005) lyfter är att individer lär sig genom allt som görs tillgänglig för människan i olika sociala praktiker och att det finns kunskap som är onyttig för både individen och samhället. Det går inte att förutsätta att allt lärande endast innebär vinster, det finns även risker att lärande innebär förluster för individ och samhälle (Säljö). Att förstå detta och vilken betydelse det har för individen, vilka tidigare erfarenheter som hamnar i varje barns "ryggsäck" och i vilken grad det främjar anpassning till omvärlden är viktigt att ha i åtanke i sin yrkesprofession som förskollärare. Enligt Vygotskij (1995) delas människans beteende och handlingar upp i två grundläggande typer, återskapande eller reproduktiv vilka är nära förknippade till vårt minne. Detta kännetecknas av att människan upprepar eller reproducera tidigare inarbetade handlingsmönster och ur ett pedagogiskt perspektiv är det nödvändigt att ständigt arbeta för att vidga barnets positiva erfarenheter av fysisk aktivitet.

Barnets motivation till utveckling behöver stöttas med hjälp av en mer kompetent person (Säljö, 2011). Begreppet proximal utvecklingszon eller det närmaste utvecklingsområdet kallas tillfällen när barn med stöd från en mer kompetent kamrat eller en förskollärare klarar av en uppgift svårare än den befintliga kompetensen. Utvecklingszoner finns inte i en absolut mening, utan sker genom sociala interaktioner tillsammans med andra där erfarenheter delas. Det som kan vara problematiskt är om kunskaperna som ska förmedlas mellan vuxen och barn eller mellan barn håller en för hög kunskapsnivå som inte motsvarar barnets utvecklingsnivå. Vid tillfällen som dessa kan inte alltid barnet tillgodogöra sig den nya kunskapen eftersom steget mellan barnets kunskapszoner är för långt. Förskollärarens uppgift blir därför att medvetet se till att barnet som ska lära sig något har kunskap anpassat efter sin utvecklingsnivå, så att barnet ges möjlighet att behärska den närmaste utvecklingszonen (Säljö, 2011). Att vara medveten om barns kunskapsnivå ökar möjligheterna för barn att få positiva upplevelser, vilket i vår studie handlar om fysisk aktivitet.

Strandberg (2006) skriver om Vygotskijs idéer gällande barnets behov av att ha något konkret att se tillbaka på och reflektera över för att känna samhörighet samt förstå sambandet mellan lärprocesser och lärprodukter. Förankras detta inte hos barnet kan det innebära att barnet förlorar kontrollen över sin lärprocess, vilket i sin tur kan skapa osäkerhet. Portfolion beskriver Strandberg som barnets egna utställningsrum, där återblick kan bidra till att barnet kan inspireras att blicka framåt samt får syn på sina framsteg och hur vägen har sett ut under tiden. Vi anser att barnets portfolio även ger föräldrar insyn i barnets lärprocess samt blir ett utvärderingsverktyg för förskolläraren och verksamhetens utvecklingsmöjligheter.

Ur ett sociokulturellt perspektiv har lärande större chans att ske om miljön och sammanhanget bildar en helhet och därför är det viktigt att en relation mellan redskap och handling skapas (Säljö, 2000). Lärande kan även stöttas med hjälp av artefakter, vilka är verktyg som människan skapat för att underlätta i vardagen (Strandberg, 2006). Bäst förutsättningar för lärande sker när rummet inbjuder till variation, uppmuntrar till samspel samt har artefakter tillgängliga som tillförs genom medvetna val av en stöttande förskollärare.

3 Metod

I avsnittet som följer presenteras forskningsmetoden för denna kvalitativa studie där åtta semistrukturerade intervjuer ingår. Vidare beskrivs *Forskningsdesign*, *Urval*, *Genomförande*, *Analysmetod*, *Tillförlitlighet* innan *Forskningsetiken* redogörs.

3.1 Forskningsdesign

Studien grundar sig i en kvalitativ forskningsprocess där vi valt att formulera tydliga frågeställningar som sammanställts i vad Bryman (2011) kallar ett bestämt frågeschema. Metoden kallas semistrukturerad intervju och genom att följa samma frågeställningar och ställa följdfrågor där det ansågs relevant kunde samtliga respondenter bemötas likvärdigt, vilket medförde att sammanställt material enklare kunde jämföras. Vår studie består av åtta semistrukturerade intervjuer med förskollärare som arbetar med barn i olika åldrar. Kvale och Brinkmann (2009) anser att genom samtal lär vi oss om andra människor, vi får kunskap om deras attityder och erfarenheter samt den värld de lever i. I en kvalitativ forskningsprocess är det respondenternas synvinkel och erfarenheter kring valt ämne som studien försöker synliggöra, där samtalet har en viss struktur och ett syfte. Syftet med att använda en kvalitativ undersökning var att få en bred och noggrann beskrivning av det fenomen som skulle belysas.

3.2 Urval

I urvalsprocessen av respondenter till denna studie skickades en förfrågan via email om deltagande till åtta förskollärare vilka sedan valde att delta. Ett medvetet val från vår sida med urvalet var att tillfråga förskollärare som arbetar med barn i olika åldrar samt att innefatta två intervjuer med förskollärare som arbetar på en idrottsinriktad förskola. Urvalet av deltagande förskollärare kallas för ett målinriktat urval, vilket enligt Bryman (2011) är att deltagare valts ut på ett strategiskt sätt. Förskollärarna är relevanta i vår studie på grund av sin yrkesroll och att de enligt professionsuppdraget ska arbeta med läroplanen för förskolans (Skolverket, 2016) mål och uppdrag. Urvalets omfattning begränsades för att passa studiens tidsram.

3.3 Genomförande

För att besvara studiens syfte och frågeställningar sammanställdes ett frågeschema med öppna intervjufrågor. Fördelarna med öppna frågor är att respondenterna fick svara med egna ord, vilket lämnat utrymme för oförutsedda svar och reaktioner som vi inte kunnat föreställa oss. Respondenternas svar kunde i sin tur leda fram till nya insikter och fördjupad kunskap gällande vår studie (Bryman, 2011). För att komma fram till adekvata frågor skrev vi ned en större mängd frågeställningar utifrån oss själva samt från andra studier på samma ämne. Därefter sammanställdes frågorna och delades in i områden innan de slutligen begränsades till de tio frågor (Bilaga 2) vilka vi ansåg skulle besvara studiens syfte.

Respondenterna meddelades i ett skriftligt informationsbrev (Bilaga 1) om studiens syfte och övergripande forskningsfrågor för att kunna förberedas inför intervjutillfället. I informationsbrevet inkluderades information om respondentens värdefulla deltagande vilket gav respondenten en god anledning att delta i studien

samt tydliggjorde respondentens val att närsomhelst avstå deltagande i studien (Bryman, 2011).

Efter första intervjun reflekterade vi över frågeschemat och förtydliganden kring några frågor gjordes där det behövdes. Reflektionen gav oss även ett stöd gällande i vilken ordning frågorna skulle ställas (Kvale & Brinkmann, 2009). Det framkom att vår fråga om inkludering var otydligt formulerad. Detsamma gällde frågan om barns inflytande, vilket misstogs att handla om huruvida barnen själva fick utforma en aktivitet. Vi valde att formulera en tydligare förklaring till frågan när den ställdes, eftersom vi ville att förskolläraren skulle berätta hur de utformade fysiska aktiviteter efter barns behov.

För att underlätta för respondenterna vid intervjutillfället erbjöd vi oss att besöka respondenternas arbetsplatser på samtaltider efter deras egna önskemål. Ett informationsbrev (Bilaga 1) tillhandahölls innan intervjutillfället som kortfattat förklarade syftet med studien samt en förfrågan om intervjun fick spelas in. Samtliga respondenter godkände ljudupptagning vilken sedan transkriberades för att underlätta materialets analys och kodning.

Kvale och Brinkmann (2009) beskriver orientering som betyder att intervjuaren tydliggör syftet med studien innan intervjun börjar. Genom orientering försökte vi skapa en trygg intervjusituation för respondenten. Detta för att möjliggöra att respondenten skulle känna trygghet att delge sina kunskaper och tankar.

För att minimera störningsmoment var det endast informanten och respondenten som närvarade vid intervjutillfället där detta var möjligt (Bryman, 2011). Detta var ett medvetet val eftersom insamlingsarbetet blev effektivare under den redan begränsade tiden för denna studie. Vid tre av respondenternas intervjuer var detta inte möjligt och där deltog fler än informant och respondent vid intervjuerna. Vid det första tillfället skedde intervjun i en lokal där en barngrupp vistades. Under det andra tillfället deltog två respondenter samtidigt tillsammans med oss båda och respondenterna delgav sina svar på intervjufrågorna var och en. Efter intervjun tillfrågades respondenten om något behövdes tilläggas angående studiens relevans och ämne.

3.4 Analysmetod

Det insamlade materialet transkriberades till 28 sidor vilka bearbetades och kategoriseringar identifierades enligt en metod som Bryman (2011) kallar att tematiskt analysera. Materialet bearbetades grundligt, individuellt och gemensamt för att minimera det som Bryman kallar intuitiva och omedvetna tolkningar av respondenternas svar. Transkriberingarna möjliggjorde att vi båda tillsammans kunde analysera respondenternas svar, vad som sades och inte hur något sades vilket minimerade risken för att svaren skulle påverkas av värderingar eller fördomar.

Vi sökte förutsättningslöst genom det transkriberade materialet som sammanstälts till en matris. Eftersom förskollärarna besvarade vissa frågor genom att utveckla sina idéer och tankar under hela intervjun, behövde vi bearbeta materialet i helhet genom matrisen och inte genom att analysera fråga för fråga. Återkommande begrepp likväl som mindre förekommande uttryck lyfts ut för att likheter och skillnader skulle sorteras in i teman och rubriker. Enligt Bryman utgör dessa teman och rubriker ett

ramverk för den tematiska analysen. Förskolans verksamhet, Miljöns betydelse samt Förskollärarens roll bildar ramverket i studiens tematiska analysarbete.

Vidare analyserades uttryck som förekom ofta mot ord som förekom mer sällan, metaforer, för att sedan titta på ord som förekom med dessa. Spontan- planerad fysisk aktivitet, utemiljö- närmiljö, aktivt förebild- skapa lustfyllda sammanhang, ”springa av sig”- rörelsebehov var några av de uttryck som lyftes ut och skapade underlag till analysavsnittet.

Respondenterna har vi valt att döpa enligt det svenska bokstaveringsalfabetet för att i resultat avsnittet kunna använda citat av de intervjuade förskollärarna utan att avslöja deras identitet. I denna studie benämns förskollärarna med anledning av detta som Adam, Bertil, Cesar, David, Erik, Filip, Gustav och Helge. Det är inte alla förskollärare som är synliga i resultatet genom citat.

Skillnader som framkom utifrån att förskolor har olika förutsättningar har vi medvetet valt att inte framhäva eller värdera i resultat avsnittet.

3.5 Tillförlitlighet

Innan intervjutillfällena studerades tidigare forskning för att vi skulle vara pålästa och förberedda gällande studiens syfte. Bryman (2011) beskriver hur kvalitativa undersökningar består av fyra delar för att säkerställa en studies tillförlitlighet, vilka är trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och möjligheten att styrka och konfirmera. Trovärdigheten i en kvalitativ studie förstärks genom respondentvalidering, vilket tre av åtta respondenter begärde. En av respondenterna ansåg att hon uttryckte sig opassande om ett utrymme i förskolan och kommentaren lyftes bort. Ytterligare en ändring gällande en aktivitet skrevs in, just dance istället för lets dance och sedan godkändes materialet. Övriga fem respondenter valde att avstå respondentvalidering. Överförbarheten i studien kan inte garanteras eftersom studiens syfte är riktat mot ett fåtal förskollärare från ett antal utvalda förskolor. Genom att använda oss av citat med fiktiva namn i resultatredovisningen har vi för avsikt att återge alla studiens delar och på så sätt stärka studiens pålitlighet och tillvägagångssätt. Gällande studiens konfirmering är vi medvetna om att det finns svårigheter att säkerställa en fullständig objektivitet i analysen av material. För att medvetandegöra detta har vi valt att analysera samt reflektera över alla faser av forskningsprocessen, samt kodat allt materialet tillsammans (Bryman, 2011).

3.6 Forskningsetik

I denna studie har Vetenskapsrådets (2017) etiska riktlinjer som tillstår god forsknings ed vidtagits, på ett ansvarsfullt sätt har de etiska principerna behandlats för att studiens resultat ska kunna bidra till att utveckla förskolans verksamhet.

Informationskravet; Information ska ges berörda personer angående studiens syfte, det ska framgå att deltagande är frivilligt samt att de närsomhelst kan avsluta sin medverkan i studien. Dessutom ska information om vilka moment som ingår i studien ges till samtliga deltagare.

Samtyckeskravet; Varje deltagare i studien har själva rätt att bestämma över sin medverkan. Då denna studie genomfördes på en förskola informerades även berörda förskolechefer om studien.

Konfidentialitetskravet; Största möjliga konfidentialitet ska ske gällande alla de personer som ingår i studien. Alla deltagande personer i studien gavs fiktiva namn i ett tidigt stadi i studien så att inga obehöriga skulle kunna utläsa vilka personer som medverkat i studien.

Nyttjandekravet; De uppgifter som insamlat material innehåller om enskilda personer får endast användas för den enskilda studien, samt att studiens resultat inte lånas ut eller används för icke-vetenskapligt syfte eller kommersiellt bruk.

Genom ett informationsbrev (se bilaga 1) informerades förskollärarna om studiens syfte och övergripande forskningsfrågor samt deras rättigheter gällande de etiska principerna. Samtliga förskollärare samtyckte till att delta i studien och samtidigt gavs information om att de kunde avbryta detta deltagande närhelst de önskade. Det insamlade materialet har hanterats medvetet och inga namn på förskollärare eller förskolor finns i det transkriberade materialet. Samtliga deltagande förskollärare informerades om att ljudupptagning samt att transkriberat material kommer att raderas efter studiens publicering på databasen DiVA. Detta för att försäkra de deltagande förskollärarna angående deras anonymitet. Allt insamlat material är ett underlag som inte kommer nyttjas till andra studier än denna.

Insamlat material från tidigare forskning har hanterats varsamt för att säkerställa att det inte leder till vilseledande uppgifter eller förvrängda resultat och i bedömningen av tidigare forskning som inkluderats i denna studie har vi strävat mot en rättvis bedömning.

4 Resultat

I detta avsnitt kommer vi att presentera studiens resultat. Studiens syfte och forskningsfrågor ligger till grund för hur vi har kategoriserat förskollärarnas intervjusvar som i detta avsnitt bildat underrubrikerna; *Förskolans verksamhet*, *Miljöns betydelse* samt *Förskollärarens roll*.

4.1 Förskolans verksamhet

De flesta av förskollärarna anser att förskolan bör erbjuda barn planerade och strukturerade tillfällen att vara fysiskt aktiva under. Övriga förskollärares uppfattning var att barn är tillräckligt fysiskt aktiva spontant i verksamheten. Hälften av förskollärarna berättar att de har planerade och strukturerade tillfällen för fysisk aktivitet. Förskollärare berättar att många barn spenderar långa dagar på förskolan och en problematik som de lyfter är huruvida barn hinner utöva fysiska aktiviteter på sin fritid. Förskolläraren Gustav säger:

Man kommer hem från jobbet, man lagar mat, barnen tittar på tv och på "plattan", äter och myser lite, sen är det godnatt. Så brukar jag tänka, att det barnen inte får möjlighet att få hemma det ska dom kunna få här.

Förskolläraren Bertil uttrycker att verksamheten måste erbjuda fysisk aktivitet eftersom barnen kanske inte har möjligheter att vara fysiskt aktiva på fritiden genom följande kommentar:

Barnen mår bra av att röra på sig och jag tänker att idag så är barn ganska många timmar på förskolan. Får de inte röra på sig hos oss kanske de blir stillasittande när de kommer hem. Så de

behöver få röra på sig för annars kanske det går en hel vecka utan att de gjort någonting fysiskt. För det är inte alla som har aktiviteter efter förskolan.

Samtliga förskollärare beskriver att den egna förskoleverksamheten erbjuder barn förutsättningar att vara fysiskt aktiva både i inom- och utomhusmiljöer. Hälften av förskollärarna beskriver att planerade fysiska aktiviteter sker kontinuerligt och återkommande flera gånger i veckan. Den andra hälften av förskollärarna har ingen planerad eller avsatt tid för fysiska aktiviteter men ett fåtal förskollärare berättar att de utför fysiska aktiviteter med barngruppen när de upplever att barnen har svårt att koncentrera sig och sitta still.

Några av förskollärarna berättar att de själva är fysiskt aktiva inom olika idrotter på sidan av sin yrkesroll och hur det bidrar till kunskaper att utgå ifrån i arbetet med att stimulera barn till att vara fysiskt aktiva. Däremot uttrycker samtliga förskollärare att fortbildning skulle öka kunskaperna om barns fysiska aktivitet och beskriver hur förskolläraryrket inte tillhandahåller tillräckligt om fysisk aktivitets betydelse för barns hälsa, utveckling och lärande. Några förskollärare nämner hur nya alternativ på lekar och aktiviteter skulle vara roligt att lära sig. Ett fåtal förskollärare uttrycker mer specifika fortbildningar såsom barns motoriska utvecklingsstadier.

4.2 Miljöns betydelse

I denna del presenteras innemiljön som innefattar den fysiska inomhusmiljön i förskolans verksamhet. I utomhusmiljön uttrycker en majoritet av förskollärarna att barn har möjligheten att vara fysiskt aktiva. Utomhusmiljön beskrivs vara utegården samt närmiljön. Utegården är förskolans inhägnade gård som barnen har fri tillgång till under förskolepersonalens uppsikt. Närmiljön är den miljön som förskollärarna har tillgång till i närheten till förskolan, vilka exempelvis kan vara en park, ett elljusspår eller en skog.

4.2.1 Förskolans miljö

Innemiljö

Dans och sångsamlingar benämns ske strukturerat och återkommande som fysiska aktiviteterna hos flera av förskollärare. Några förskollärare berättar om spontana dansaktiviteter som disco, "just dance" och balettlekar. Under dessa aktiviteter låter förskollärarna barnen använda läsplattan för att spela musik på eller för att härma rörelser som visas på skärmen. Dessa aktiviteter sker oftast på samma plats som avdelningarnas samlingar äger rum berättar förskollärarna.

Att bygga egna hinderbanor, både inomhus och utomhus, berättar många förskollärare är en uppskattad aktivitet, vilket förskollärarna anser utmanar barnens motoriska utveckling. Förskollärarna berättar att barnen erbjuds material att bygga med såsom pallar, känslplattor och madrasser. En mer statisk hinderbana beskrivs finnas i en förskola som förskolläraren och barngruppen har byggt tillsammans på en annars outnyttjad yta i förskolans lokal. Denna hinderbana innehåller delar som balansgång, att ringla som en orm, att hoppa, åla över en stock samt att snurra.

Förskollärarna uttrycker sig olika om när barn är fysiskt aktiva i förskolans verksamhet. Flera förskollärare menar att barn i stort sätt alltid är fysiskt aktiva medan några lyfter fram att en skillnad gällande att vara fysiskt aktiva spontant och i fysiska aktiviteter. En förskollärare förklarar att spontant i verksamheten utför barn

fysiska aktioner vilket inte förhöjer barns puls och därmed kan inte sådana aktioner räknas som att barn då är fysiskt aktiva. Att fysiska aktiviteter även kan vara ett medel för att nå ett mål beskrivs under en intervju. Förskolläraren Cesar beskriver en matematikaktivitet, där målet är att lära sig mäta och medlet att såga till virke som sedan skulle sandpappas:

Vi ska bygga en stor pyramid. Det blir mycket teknik i det, men det blir även den här fysiska aktiviteten när de sågar själva, sandpappar själva.

Ytterligare exempel anges angående medel och mål, exempelvis påklädnadssituationen i hallen för yngre barn. Att klä sig själv kan vara en fysisk utmaning som kräver både koordinationsförmåga och kroppsuppfattning beskriver en förskollärare.

Utegården

Utifrån respektive förskollärares beskrivningar av förskolornas utegårdar får vi förståelsen att de varierar i utformning samt storlek. Majoriteten beskriver hur utegårdarna har förutsättningarna att utmana barn fysiskt men det förekommer förskollärare i studien som anser att förskolans utegårds förutsättningar är bristfälliga gällande barns fysiska aktivitet. Utegårdarna beskrivs tillhandahålla gräsmattor, gungor, kullar, klätterställningar, asfalterade slingor att cykla på samt stockar och stenar att klättra över. Material som finns tillgängligt för barnen att vara fysiskt aktiva kring är cyklar, bandyklubbor, mål, bollar, rock ringar samt material för att bygga hinderbanor.

4.2.2 Förskolans närmiljö

Ett återkommande uttryck angående förutsättningarna för barns fysiska aktivitet i den egna förskoleverksamheten är närmiljön. Majoriteten av förskollärare förklarar hur närmiljön fungerar som ett komplement till förskolans miljö, där barnen stimuleras till att vara fysiskt aktiva. Dessa förskollärare beskriver hur de varje vecka använder närmiljön på olika sätt, med delar av eller hela barngruppen. Förskollärarna uttrycker att närmiljön tillför utmaningar för barnen genom en naturlig kuperad terräng. Vidare beskrivs hur medvetna val kan resultera i att barnen blir mer fysiska. Att inte ta med en vagn utan låta alla barn gå själva till ett utflyktsmål kan vara ett sådant medvetet val. Det är inte bara den naturliga terrängen som beskrivs vara fysiskt utmanande för barnen, det faktum att gå iklädda stövlar och tjocka kläder är en utmaning för de yngsta barnen.

Hur förskolans närmiljö kan användas på ett lekfullt sätt tillsammans med barnen beskriver några av förskollärarna. Ett exempel är att barngruppen och förskollärare tillsammans går till "klippiga bergen", vilket är en samling stenar i skogen som uppmuntrar barn till att klättra och där barnen genom lek blir fysiskt aktiva.

Under intervjun framkommer att det finns barn som har svårt för att koncentrera sig i flera av barngrupperna och hur förskollärarna upplever att de barnen gynnas av mer utmanande aktiviteter utomhus. En förskollärare beskriver hur ett närliggande elljusspår används flera gånger i veckan för att springa eller gå i tillsammans med barngruppen. Förskolläraren berättar att under aktiviteten uppmuntras hela barngruppen att springa, för att ingen ska pekats ut men även för att förskolläraren anser att alla i verksamheten behöver röra på sig, inte bara barn utan även vuxna. En annan förskollärare berättar om deras arbetssätt med barn med som har svårt att

koncentrera sig. Förskolläraren förklarar hur dessa barn erbjuds att använda närmiljön ofta och återkommande då förskolans innergård inte anses tillfredsställa dessa barns behov. Förskolläraren Erik berättar:

Vi såg ett syfte att några barn behövde röra på sig mera och klättra mer i träd till exempel och vi har ju bara två träd på gården så då blev det ju en begränsning kring det.

4.3 Förskollärarens betydelse

Samtliga förskollärare beskriver att de agerar uppmuntrande och positivt för att locka barnen att inkluderas och delta i olika fysiska aktiviteter. Alla förskollärare berättar att de är förebilder och att deras attityd till fysiska aktiviteter har betydelse för hur barnen i sin tur uppfattar fysiska aktiviteter. Vidare beskriver alla förskollärare hur de genom att själva aktivt delta med en positiv attityd, blir ett verktyg för att uppmuntra barn att delta i fysiska aktiviteter. Förskolläraren Bertil beskriver hur roligt det är även för honom att delta i aktiviteter:

För det första så tycker ju jag att det är jätteroligt också. Tycker jag att det är roligt så smittar det av sig på barnen.

Några av förskollärarna beskriver hur andra barn är en typ av verktyg och kan inspirera ett icke deltagande barn att våga prova och uppmuntras att delta. Hälften av förskollärarna beskriver även hur en medvetenhet i bildandet av en gruppkonstellation inför olika aktiviteter också kan bidra till att utmana barnen motoriskt, att se en kompis som vågar prova kan göra att andra barn också vill försöka och vågar delta. Förskolläraren David berättar:

Vi kan se att de äldre barnen får ”igång” de yngre kompisarna och kan skapa positiva erfarenheter tillsammans. Men det är också upp till mig som pedagog att skapa lustfyllda sammanhang för barnen som dom vill och vågar vara med i.

Förskolläraren Erik uttrycker sig såhär om ”en fiffig kompis”:

Sen är det andra barn som följer med, som kanske inte brukar klättra eller nått sånt och att de då kan lära av varandra. Att testa nya saker, gå upp i svårhetsgrad, kan man göra så här?

Att förskolläraren ska utgå ifrån barns egna intressen för att få barn inkluderade i fysisk aktivitet nämner några av förskollärarna, men samtliga förskollärare anser att fysisk aktivitet ska handla om glädje och att ha roligt tillsammans. Förskollärarna som arbetar med yngre barn beskriver att det krävs att de är lyhörda, för att kunna tillgodose de yngsta barnens egna intressen. Några av förskollärare tar upp hur viktigt det är för barn att delta i fysiska aktiviteter tillsammans med andra och menar att barnen kan uppmuntra varandra vilket gynnar gruppsammanhållningen och motverkar utanförskap. Förskolläraren Helge berättar hur:

Vi springer där tillsammans och då står tvååringarna där och klappar händerna ”heja, heja”, åh då orkar kompisarna springa sista biten.

Samtidigt är hälften av förskollärarna noga med att påpeka att inga barn ska känna sig tvingade att delta i fysiska aktiviteter eftersom det skulle kunna ta bort glädjen och lusten för själva aktiviteten. Förskolläraren Cesar berättar att:

Tvingar vi barnen att till exempel vara med och leka kurragömma med oss, hur kul kommer barnen att tycka att kurragömmaleken är?

Förskollärarna berättar hur de själva kan delta i barnens lek såsom "istappen", jaga, kurragömma samt tjuv och polis. Några förskollärare beskriver hur de använder leken för barns motoriska utveckling. Exemplet de beskriver är hur leken "istappen" observeras och utvärderas. Innan leken reflekterar förskollärarna hur barngruppen kan utmanas motoriskt på ett lekfullt sätt. När leken är slut utvärderas leken, för att se hur leken kan anpassas eller för att utmana barnen ytterligare. En av dessa förskollärare berättade också om hur barnens intresse för Pokémon Go fick ligga till grund för en fysisk aktivitet i förskolan, för att locka barn att delta och göra det mera lekfullt.

Ett fåtal av förskollärarna beskriver att de kommunicerar betydelsen av kost och återhämtning gällande hälsa och välbefinnande tillsammans med barngruppen. Dessa förskollärare inkluderar både rörelse, vila, kost samt variation av miljöer och aktivitetens tempo i sitt resonemang angående hur barn ska få förståelse för hur man värnar om sin hälsa och sitt välbefinnande. Förskolläraren Gustav berättar:

Vi pratar om vikten att äta ordentligt, vad behöver kroppen, hur musklerna växer och vad som behövs för att musklerna ska växa.

Förskollärare som arbetar med yngre barn i åldern 1-3 tenderar att använda ord som rörelseglädje, motorik och kroppsuppfattning. Förskollärare för äldre barn använder istället ord som pulshöjande, springa, lätt träning, klättra och få igång kroppen samt att vara fysiskt aktiv.

Hälften av förskollärarna använder begreppet "springa av sig" i samtalet om fördelarna med fysisk aktivitet i förskolan. Dessa förskollärare förklarar att genom att låta barnen vara ute och "springa av sig" är en förutsättning för att barnen senare under dagen ska kunna koncentrera sig och vara lugna. Förskollärarna förklarar att de egentligen inte vill använda begreppet "springa av sig", men det är ett återkommande uttryck under flera av intervjuerna. Den andra hälften uttrycker sig annorlunda gällande fördelarna med fysisk aktivitet och förklarar istället hur fysisk aktivitet gynnar barns förmåga till koncentration samt att sammanhållningen i barngruppen stärks. Sambandet mellan fysisk aktivitet och matlust lyfts även här. Gemensamt för nästan alla förskollärare är att de säger att fysisk aktivitet bidrar till att barn blir piggare, gladare och får mer energi.

Ett fåtal förskollärare dokumenterar barns fysiska aktiviteter för att skapa ett underlag i utvärderings- och utvecklingsarbetet på förskolan. Förskollärarna berättar att med hjälp av portfolios synliggörs lärprocessen för förskollärare, barnet och dennes föräldrar, men även vilket behov hos barnet som bör utvecklas. Mer än hälften av förskollärarna observerar och utvärderar inte barnens fysiska aktiviteter. En av förskollärarna ställer sig frågande till varför detta inte sker i den egna verksamheten, fysiska aktiviteter borde få samma utrymme i utvärderingsarbetet som andra läroplansmål anser förskolläraren.

5 Analys

Utifrån studiens syfte och frågeställningar, innehåller detta avsnitt en analys av resultatet. Resultatet har synliggjort likheter och olikheter gällande hur förskollärarna beskriver varför de arbetar med fysisk aktivitet, hur de arbetar med fysisk aktivitet samt vilket arbetssätt de använder. Utifrån dessa tre kategorier av svar har vi skapat underrubriker där resultatet har analyserats och kopplats till tidigare

forskning samt det sociokulturella perspektivet under följande rubriker; *Förskolan som en central institution, Spontana och planerade fysiska aktiviteter* samt *Språket som social artefakt och ett medierat redskap*.

5.1 Förskolan som en central institution.

Studiens resultat visar att förskollärarna uttrycker att fysisk aktivitet har goda effekter på barns hälsa, utveckling och lärande. Förskollärarna beskriver också hur de har ett ansvar gentemot barnen som inte har möjligheter att vara fysiskt aktiva på sin fritid, både den tidsmässiga och den ekonomiska aspekten lyfts vara anledningar till detta. Även Wikland (2013) lyfter att barn spenderar de flesta av sina vakna timmar på förskolan och uttrycker därmed att verksamheten har ett kompensatoriskt ansvar. Detta tydliggörs i förskolans läroplan (Skolverket, 2016) där det beskrivs hur förskolan ska vara ett stöd till familjen för barnets utveckling och lärande. Något som också Skolverket (SFS, 2010:800) uttrycker då de föreskriver att förskolan ska varhelst den anordnas vara likvärdig för alla barn som vistas i förskolans verksamhet. Sett utifrån ett sociokulturellt perspektiv måste barn få tillgång till en kultur där den fysiska aktiviteten uppmuntras och upplevs positiv för att barn ska få möjligheten att utveckla förståelse kring det (Strandberg, 2006).

Utav de åtta förskollärarna beskriver hälften att det sker planerade fysiska aktiviteter kontinuerligt varje vecka, för att säkerställa att förskolan kompletterar hemmet gällande barns förutsättningar för fysiska aktiviteter. Genom att se på förskolan som en central institution som etablerats för att ge barn tillfällen att lära på andra sätt än i hemmet så blir också förskolans verksamhet en plats som kan bidra till att skillnader i sociokulturella erfarenheter utjämnas positivt (Säljö, 2011). I Tandon m.fl. (2018) studie framkom att även om föräldrar ansåg att fysisk aktivitet var viktigt resulterade det inte i att föräldrar var fysiskt aktiva tillsammans med sina barn på fritiden. Tandon m.fl. såg en skillnad i hur aktiva barn var i förskolans verksamhet och på sin fritid. Den största delen fysisk aktivitet upplevde barnen i förskolans verksamhet vilket kan bero på att flera av studiens deltagande föräldrar inte ansåg att det egna bostadsområdet tillhandahöll en miljö som var trygg för barnen att vistas i på egen hand utan uppsikt av föräldrarna. Genom denna studie förstärks förskolans kompensatoriska ansvar gällande att alla barn ska få samma förutsättningar och möjligheter till att vara fysiskt aktiva.

Majoriteten av förskollärarna beskriver hur förskolans utegård ger barn förutsättningar att vara fysiskt aktiva genom spontana lekar och att närmiljön används som ett komplement till den egna utegården. De förskollärare som anser att förskolans utegård inte stimulerar barns fysiska aktivitet tillräckligt använder istället närmiljön för att kompensera upp där utegården brister i utförande och utformning. Utifrån det sociokulturella perspektivet behöver förskolans verksamhet ge barn tillgång till miljöer där fysiska aktiviteter kan upplevas och utan tillgången till sådan miljö blir barnets fysiska aktivitet inte stimulerat (Strandberg, 2006). Förskolans miljö har en kompensatorisk roll, särskilt när det kommer till att stimulera barn fysiskt. Genom att erbjuda daglig utevistelse, tid i naturmiljö med vuxna förebilder får barnen skapa sig egna upplevelser av fysiska aktiviteter (Wikland, 2013). Ett lärande har större chans att ske om miljön och sammanhanget bildar en helhet, där handling och praktiker konstruerar varandra enligt det sociokulturella perspektivet (Säljö, 2000).

5.2 Spontana och planerade fysiska aktiviteter

Några förskollärare anser att planerade fysiska aktiviteter inte behövs i förskolans verksamhet eftersom att barns fysiska aktivitet tillgodoses spontant i förskolans verksamhet genom lek. Dessa förskollärare uttrycker att förskolans verksamhet tillhandahåller barn miljöer och material som uppmuntrar till aktiv lek främst på förskolans utegård. För att barns fysiska behov av 60 minuter ska tillgodoses spontant i förskolans verksamhet förtydligar Tandon m.fl. (2016) att det krävs 220 minuter aktiv utomhustid. Vid spontan lek räcker inte den rekommenderade tiden gällande barns fysiska aktivitet på 60 minuter per dag (Nilsson & Ekelund, 2010; Tandon m.fl., 2016).

Platsens är av betydelse för att lärande, utveckling och samspel ska kunna ske. Miljön bör vara föränderlig och inbjuda till variation enligt det sociokulturella perspektivet. En förskollärare som är medveten om vilket lärande som platsen inbjuder till samt hur en artefakt förstärker en aktivitet, ökar barns möjligheter till fysisk aktivitet (Strandberg, 2006). Om barnens fysiska aktivitet ska gynnas spontant krävs det enligt Pagels och Raustorp (2013) studie att förskolans utegård har en utmanande utformning. Holmgren och Eriksson (2010) förklarar att en rymlig utomhus miljö med träd, buskage och kuperad terräng ökar barns fysiska aktivitetsnivå. Nilsson och Ekelund (2010) beskriver i sin studie att de sett skillnader mellan barns fysiska aktivitetsnivå på undersökta "ur och skur" förskolor och kommunala förskolors utegårdar. Studien påvisar att barn på "ur och skur" förskolorna har en högre fysisk aktivitetsnivå.

Att förskollärarens attityd är av vikt för hur barn uppfattar fysisk aktivitet uttrycker samtliga förskollärare en medvetenhet om. Flera av förskollärarna berättar hur de själva deltar i fysiska aktiviteter för att på ett positivt sätt uppmuntra barn att delta i aktiviteten. Förskollärarna uttrycker att en positiv attityd kan bidra till att barn deltar i fysiska aktiviteter och därmed skapar egna lustfyllda sammanhang samt positiva erfarenheter av fysisk aktivitet. Brown m.fl. (2009) beskriver hur förskollärarens attityd påverkar barn och om en förskollärare har en positiv inställning till aktiviteten lockas barn att delta. Att vara uppmuntrande redan innan en aktivitet, under aktiviteten och även efteråt anser Brown m.fl. ökar chanserna att barn kanske deltar nästa gång aktiviteten utförs. Ur ett sociokulturellt perspektiv sker lärande ofta i interaktion tillsammans med andra, men det går inte att förutsätta att allt lärandet bidrar positivt till barns utveckling. Det finns också lärande som har en negativ effekt för individer och samhälle, förskollärares handlingar och attityd har därför en betydande roll för hur barnet uppfattar något (Säljö, 2005).

Några av förskollärarna uttrycker att om barn får "springa av sig", det vill säga vara fysiskt aktiva blir barn lugnare och har lättare att koncentrera sig efteråt. Flera av förskollärarna uttrycker hur fysisk aktivitet bidrar till att barn blir gladare, piggare och får med energi. Samt att fysiska aktiviteter i grupp gynnar barns sammanhållning och känslan av grupptillhörighet. Hälften av förskollärarna uttrycker att de arbetar medvetet med hela barngruppen genom planerade och återkommande fysiska aktiviteter. Tandons m.fl. (2018) studie visar att förskollärlädda och strukturerade fysiska aktiviteter synligt ökar intensiteten av den fysiska aktiviteten hos barnen som deltog. Även Brown m.fl. (2009) betonar att med engagerade och stöttande förskollärare som har planerade fysiska aktiviteter så genererar det till att barn är mer fysiskt aktiva. Genom att vara engagerad som förskollärare och medvetet planera fysiska aktiviteter för barn följer de läroplanens uppdrag (Skolverket, 2016) och visar

ett ansvar för sin yrkesprofession. Detta konstateras även av Wikland (2013) som beskriver att förskolan ska vara en plats där planerade och organiserade tid ska ges till fysisk aktivitet för att gynna barns hälsotillstånd.

Några förskollärare beskriver hur de använder närmiljön på ett lekfullt sätt för att vidga barnets erfarenhetsvärld, till exempel när de går till "Klippiga bergen" för att klättra på stora stenar. Att leka fram, i detta fall fysisk aktivitet tillsammans med barngruppen, är hur läroplanen för förskolan (Skolverket, 2016) beskriver att barn tillägnar sig kunskap kring ett ämne. Fantasien en viktig förutsättning för barns utveckling och hur de tillägnar sig erfarenheter (Vygotskij, 1995). Cernerud (2007) uppmärksammar i sin studie begreppet "Homo ludens", vilket betyder den lekande människan och poängterar att det ska upplevas roligt, stimulerande och spännande att utföra fysisk aktivitet.

Ett fåtal förskollärare uttrycker att det finns en skillnad i att vara fysiskt aktiv i spontana aktiviteter och planerade aktiviteter. Dessa förskollärare förklarar att barn är fysiskt aktiva först när pulsen höjs vilket de förklarar att medvetna val kan resultera i. Påklädnadssituationen, hos de som arbetar med yngre barn kan vara ett sådant medvetet val av förskolläraren, precis som att lämna vagnen på förskolan vid utflykter. Barnet tränar både koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt att det kan vara fysiskt ansträngande förklarar förskollärarna. Pagels och Raustorp (2012) påvisar skillnaderna gällande den fysiska aktivitetens intensitetsnivåer och menar att lek och rörelse är motorn i barns utveckling men att det inte kan räknas som en fysisk aktivt om inte den fysiska aktiviteten leder till att pulsen höjs.

5.3 Språket som social artefakt och ett medierat redskap.

Några förskollärare uttrycker att vara fysisk aktiv inte är tillräckligt för att barnen ska utveckla förståelse kring läroplansmålet (Skolverket, 2016) att barn ska värna om sin hälsa och sitt välbefinnande. Dessa förskollärare beskriver hur de kommunicerar betydelsen av kost och återhämtning gällande hälsa och välbefinnande tillsammans med barngruppen. Att försöka påverka en hälsosam livsstil redan i förskolan anser även Brown m.fl. (2009) är en bra utgångspunkt för att vända en negativ hälsotrend. Vikten av att introducera och arbeta med hälsa samt fysisk aktivitet och dess fördelar tidigt i barns ålder för att förebygga flera folksjukdomar som beror på ett ökat stillasittande, bedömer Pagels och Raustorp (2013) vara av yttersta vikt. Även Nilsson och Ekelund (2010) uttrycker att fysisk aktivitet i ett tidigt skede i barns liv kan ses som en preventiv åtgärd för deras framtida hälsa och på så sätt minska samhällets framtida sjukdomsburda. Enligt Säljö (2011) är språket ett medierat verktyg som gör barn medvetna om fler perspektiv än sina egna och därmed blir förskollärarens kommunikativa roll betydelsefull, om de medvetet kommunicerar de positiva fördelar som fysisk aktivitet innebär för barnet.

Vidare förklarar flera av förskollärarna hur de tar hjälp av andra barn i arbetet med fysisk aktivitet i barngruppen eftersom kamratskap gynnar utveckling och sammanhållning. Säljö (2000) hänvisar till Vygotskij som ansåg att andra barn fungerade som stöd i utvecklingszonen och genom ett samarbete med mer kapabla kamrater kan barn klara av något som de inte kan eller skapa förståelse för vad man ska göra tillsammans med en vän. Att ta hjälp av en "fiffigare kompis" fungerar om förskolläraren är medveten om var i utvecklingen barnet befinner sig i så att

kunskaperna inte tillhör en för hög utvecklingsnivå och på så sätt skapar negativa konsekvenser hos barnet (Säljö, 2011).

Flera av förskollärarna förklarar hur de försöker uppmuntra barn att vara fysiskt aktiva genom att själva visa glädje och på så sätt uppmuntra barnen att delta i olika aktiviteter. De uttrycker att det är de vuxnas ansvar att skapa lustfyllda sammanhang och vikten av att ha roligt tillsammans, så att barnen får uppleva rörelseglädje. Sett ur ett sociokulturellt perspektiv är kommunikationen mellan två parter ett medierat redskap, hur vi kommunicerar och på vilket sätt det sker på har även det betydelse för om lärande ska kunna ske (Säljö, 2006). I Brown m.fl. (2009) studie kunde tydliga positiva effekter uppmätas på barnens fysiska aktivitetsnivå av att förskollärarna medvetet hade en uppmuntrande attityd till den strukturerade fysiska aktiviteten där de själva medverkade i. Även Wikland (2013) understryker vikten av att vuxna är förebilder som ska föregå med gott exempel och med hjälp av en positiv inställning kan motivationen hos barnen på förskolan öka.

6 Diskussion

I avsnittet som följer presenteras studiens *Metoddiskussion*, *Resultatdiskussion*, *Studiens slutsats*, *Studiens relevans för förskolläraryrket* samt *Förslag till fortsatt forskning*. Under rubriken *Metoddiskussion* lyfter vi fördelar och nackdelar av metodval. Under *Resultatdiskussion* diskuterar vi studiens resultat i förhållande till studiens syfte, vilken uppfattning åtta förskollärare uttrycker om sitt arbete med fysisk aktivitet i förskolans verksamhet. Slutligen presenteras *Studiens slutsats*, *Studiens relevans för förskolläraryrket* och *Förslag till fortsatt forskning*.

6.1 Metoddiskussion

Att utgå ifrån en kvalitativ forskningsprocess där vi valt formen semistrukturerad intervju anser vi var ett bra val eftersom studiens syfte var att undersöka hur förskollärarna uttrycker betydelsen av fysisk aktivitet för barn. Vi är medvetna om att observation tillsammans med intervju hade varit givande för att se konkret hur förskollärare arbetar medvetet med att stimulera barns deltagande i fysiska aktiviteter, men på grund av denna studies tidsbegränsning var detta inte möjligt. I vår kvalitativa studie med semistrukturerade intervjuer, kan vi inte konkret se hur förskollärarna praktiskt arbetar utan endast få ta del av hur de beskriver arbetet med fysisk aktivitet i förskolans verksamhet. Enligt Kvale och Brinkmann (2009) är syftet med en kvalitativ forskningsprocess att få en så bred och noggrann beskrivning som möjligt av det studien vill belysa samt att välja ut personer som anses tillföra en bredd till studien. Något vi anser ha gjort, då urvalet av tillfrågade förskollärare innehöll de som arbetade med yngre barn, de som arbetade med äldre barn, samt de förskollärare som arbetade på en förskola med idrottsinriktning.

Metodens tillförlitlighet kan diskuteras eftersom det ställs redan förutbestämda frågor, att det är intervjuaren som avgör vilka frågor som ska följas upp samt väljer när samtalen ska avslutas (Kvale & Brinkmann, 2009). Gällande detta anser vi oss vara medvetna om den maktasymmetri som kvalitativa forskningsintervjuer kan skapa och därför medvetet valt att ge intervjupersonerna makten i att avgöra vilken tid och var intervjun skulle ske. Överförbarheten i en kvalitativ forskning kan också

vara svår att få, då resultatet tenderar att fokusera på meningen i den sociala kontexten som vi valt att studera (Bryman, 2011).

Innan intervjutillfället skickades ett informationsbrev (se bilaga 1) ut till samtliga medverkande med information om studiens syfte samt forskningsetikens riktlinjer gällande de medverkande förskollärarna. Vid intervjun så förklarade vi ytterligare varför vi valt att undersöka hur förskollärare uttrycker betydelsen av fysisk aktivitet för barn i förskolans verksamhet, för att ge de intervjuade förskollärarna förståelse för studiens syfte. Valet att reflektera över frågeschemat efter den första intervjun anser vi bidrog till tydligare intervjufrågor samt gav oss tillfälle att utveckla dem ytterligare så att de bidrog till att ge svar studiens syfte och frågeställningar.

Bryman (2011) förklarar att en nackdel med att spela in intervjuerna är att det kan hämma respondenten samt att det är tidskrävande att transkribera och skapar stora pappershögar. Detta anser vi istället har underlättat arbetet med att förhålla sig neutralt till det transkriberade materialet för oss båda. Bryman lyfter en problematik med tematisk analys vilken är implicit kvantifiering. Ett tema identifieras lättast när ord eller fraser är återkommande. Det som istället sägs mer sällan kan därför vara svårare att identifiera. En medvetenhet till detta har vi haft i beaktning i vår analys av det insamlade materialet, då vi har ställt återkommande begrepp mot mindre förekommande uttryck, för att kunna lyfta fram både likheter och skillnader.

6.2 Resultatdiskussion

I analysen av resultatet blev det synligt att det finns likheter men även skillnader i hur förskollärare uttrycker sig och arbetar med fysisk aktivitet. Under detta avsnitt kommer vi att diskutera dessa, bland annat genom att synliggöra skillnader i arbetssätt samt skilda förutsättningar mellan de kommunala förskolorna och förskolan med idrottsinriktning.

6.2.1 Förskollärarnas roll och fysisk aktivitet

Vuxna kan påverka barn genom en positiv attityd till fysisk aktivitet, då det redan hos barn finns en naturlig rörelselust. Detta kan dock saboteras av rörelsefattiga miljöer och av förskollärare som omedvetet visar ett ointresse till fysisk aktivitet, vilket gör dem till inaktiva förebilder (Wikland, 2013; Sollerhed, 2017). Studien visar att samtliga förskollärare beskriver att fysisk aktivitet har en positiv inverkan på barn. Det som skiljer sig åt är hur förskollärarna uttrycker att de arbetar med fysisk aktivitet men även vad som anses vara en fysisk aktivitet.

Förskollärarna uttrycker sig olika i användandet av närmiljön. Ett fåtal skapar lustfyllda sammanhang tillsammans med hela barngruppen på ett medvetet sätt enligt oss. Förskollärarna erbjuder inte bara en variation av miljö utan de har en helhetssyn i uttryck som att klättra i "klippiga bergen" eller att obanad terräng ger koordinationsförmåga och kroppsuppfattning. Kroppsliga lekar i utmanade miljöer erbjuder enligt Osnes m.fl. (2012) barn ett varierande rörelsemönster utifrån den egna rörelseutvecklingen. Vidare beskriver Ellneby (2007) hur viktigt det är att stötta barnet i den fas de befinner sig i gällande motorisk utveckling, vilket medför att barnet känner sig trygg i att utmanas och lära sig något nytt om uppgiften ligger inom rimliga gränser. Barn lär sig behärska sina kroppsrörelser genom att vara fysiskt aktiva, vilket bidrar till att barn bygger och stärker sin självkänsla (Ellneby). De barn

som inte deltar i fysiska aktiviteter riskerar att inte utvecklas till sin fulla potential, vilket även innefattar barns intellektuella och sociala funktioner (Sollerhed, 2017).

6.2.2 Dokumentationens betydelse

Att inte tvinga barn att delta i fysiska aktiviteter uttrycks återkommande av flera av förskollärarna. Att barn inte vill delta kan handla om att det finns en osäkerhet kring den fysiska aktivitetens svårighetsgrad och att det är därför som barnet väljer att inte delta. Sollerhed (2006) förklarar att barn som har kunskap om sin kompetens gällande olika aktiviteter är mer benägna att våga prova något nytt eller utmana sig själva. Barn som inte lyckas i aktiviteter bygger inte upp ett mod utan istället framkallas känslor av skam och besvikelse vilket kan påverka hur barnet kommer agera i fysiska aktiviteter i framtiden. Vi anser att genom att dokumentera metoder och barns utveckling, blir det synligt för förskolläraren hur barn kan utmanas på den befintliga erfarenhetsnivån. På så vis skapas de bästa förutsättningarna för barnet att utvecklas och lära sig nya saker. Det möjliggör för barn att nå proximal utvecklingszon utan att tvinga barn att ta ett för långt steg bort från den befintliga kunskapen vilket kan hämma barnets utveckling istället för att gynna (Säljö, 2011).

Förskollärarna som arbetar med portfolios arbetar på förskolan med idrottsinriktning och de beskriver precis som Ellneby (2007) hur förskollärare måste kunna vägleda barnen genom olika motoriska stadier. Barn bör tränas i olika rörelsemoment i den takt och på den plats i utvecklingen som de befinner sig för i stunden. Portfolion ger förskollärarna ett underlag för att kunna planera aktiviteter efter barns behov, utvärdera de fysiska aktiviteterna, men även hur lärprocessen görs synlig för det enskilda barnet men också för vårdnadshavare. Arbetssättet synliggör även barns framsteg tydligt och på så sätt kan barn uppleva att det är meningsfullt och roligt att lära sig nya saker (Skolverket, 2016). Portfolios underlättar för barn att återblicka på det som varit, reflektera över det som händer just nu och inspireras att utföra något senare, men också för att hjälpa barnet att se samband mellan lärprocess och lärprodukt (Strandberg 2006). Vi anser att detta ställer krav på förskollärare att utföra dokumenterings och utvärderingsarbete i förskolans verksamhet vilket även uttrycks genom läroplanen för förskolan (Skolverket, 2016) som beskriver att förskollärare kontinuerligt och systematiskt ska dokumentera och följa upp barns utveckling. Förskollärare ansvarar för att varje barns utveckling tillgodoses utifrån deras erfarenheter och med hänsyn till att deras kunnande förändras.

Att dokumentations och utvärderingsarbete sker i så liten utsträckning skapar en undran gällande hur resterande förskollärare i vår studie säkerställer i sina respektive förskoleverksamheter att barns behov tillfredsställs? Flera av förskollärarna är överens om att förskolans verksamhet är ett komplement till hemmet gällande barns fysiska aktivitet. I förskolan ska barn stöttas genom att erbjudas förutsättningar som inte hemmet kan tillgodose, men hur blir behovet synligt? Vi anser att observera och dokumentera fysiska aktiviteter synliggör barns behov av motorisk utveckling samt vilka fysiska aktiviteter som passar barnet. Vilket bör vara lika naturligt som att förskollärare observerar och dokumenterar för att synliggöra hur verksamheten kan uppmuntra barns utveckling av ämneskunskaper.

6.2.3 Organisationens påverkan

Vi bedömer att organisationen tillhörande förskolan med idrottsinriktning gav andra förutsättningar och verktyg än övriga förskolor. Genom att verksamheten valt att

profileras som förskola med idrottsinriktning synliggörs medvetenheten kring fysiska aktivitetens betydelse för barns hälsa, lärande och utveckling. Enligt läroplanen för förskolan (Skolverket, 2016) ligger ansvaret hos förskolechefen att ett dokumentationsarbete skapas eftersom det är ett underlag för att säkerställa förskolans kvalitet. Det synliggör arbetsprocesser som bör utvecklas eller om läroplansmålen följs. Vi tror att en bakomliggande anledning till att barns fysiska aktiviteter utvärderas främst i förskolan med idrottsinriktning, kan ligga till grund i att förskolechefen efterfrågar det underlaget eftersom det anses vara viktigt inte bara för att synliggöra barnets lärprocess eller att göra barnets föräldrar delaktiga, utan genom att säkerställa förskolans kvalitet.

6.2.4 Utbildning och fortbildning

Att inte utgå ifrån barnets plats i utvecklingsfasen kan framkalla att barnets utveckling hämmas istället för att utvecklas (Ellneby, 2007; Ericsson, 2003). Fortbildning skulle gynna både förskollärare och barn gällande fysisk aktivitet i förskolans verksamhet. Ericsson (2003) beskriver i sin doktorsavhandling att 10-15 procent av alla barn som börjar skolan har motoriska brister och är motorisk osäkra. Kan detta vara ett resultat av att förskollärare saknar tillräckliga kunskaper om barns motoriska utveckling? Vidare förklarar Eriksson att dessa motoriska brister inte försvinner av sig själva utan måste arbetas bort. Hur jämställda blir barns förutsättningar när förskolans roll som ett komplement till hemmet inte fungerar?

Studien visar att samtliga förskollärare som deltagit i studien anser att förskollärarytbildningen inte tillhandahåller tillräckligt inom ämnet fysisk aktivitet för barn. Vidare beskriver förskollärarna att fortbildning inom ämnet barns motoriska stadier samt fysisk aktivitet skulle förbättra arbetssätt och därmed barns förutsättningar att utvecklas fysiskt. Det finns ett samband mellan förskollärarens kompetens på ämnet fysisk aktivitet samt hur positiva effekterna visar sig bli för barn (Strandberg, 2006; Ericsson, 2003) och enligt Sollerhed (2017) är kunskapen om att lära ut specifika rörelsemönster vid en viss tid betydelsefullt för barns motoriska utveckling. Ett utbildningsmomenten i Norges förskollärarytbildning som Osnes m.fl. (2012) beskriver är barnkroppens funktion samt hur barns rörelseinlärning fungerar. Förskollärarytstudenter får kunskap om arbetsmetoder och förslag på hur lekar och aktiviteter kan organiseras i olika miljöer för att underlätta förskollärares arbete med barns kropp och rörelse. Barnets motoriska stadier återkommer även Ellneby (2007) till som anser att förskolläraren måste få kompetens om barnets motoriska utveckling för att kunna vägleda barnet genom de olika motoriska stadierna. Hos ett barn som är fysiskt aktiv ofta och tränar på olika rörelsemoment lär sig behärska rörelser. Därmed ökar lusten för fysiska aktiviteter vilket bidrar till att barnet bygger och stärker sin självkänsla. Stillasittande gör att barnet inte lär sig behärska sin koordination och därmed hämmas lusten att vara fysiskt aktiv (Ellneby). De barn som inte deltar i fysiska aktiviteter riskerar att inte utvecklas till sin fulla potential, vilket även innefattar barns intellektuella och sociala funktioner (Sollerhed, 2017).

6.3 Slutsats

I denna studie är syftet att undersöka vilken uppfattning åtta förskollärare uttrycker om sitt arbete med fysisk aktivitet i förskolans verksamhet. Studiens resultat visar att förskollärare uttrycker att fysisk aktivitet är betydelsefullt för barns hälsa, utveckling och lärande. Förskollärarna uttrycker hur förutsättningar för barn att vara fysiskt

aktiva ska skapas i förskolans verksamhet som har en kompensatorisk roll. Skillnader som blir synliga är hur förskollärarna uttrycker att det arbetar med fysisk aktivitet vilket ger oss slutsatsen att förskollärarna definierar fysisk aktivitet olika.

Förskollärarnas olika förutsättningar att utmana barns fysiska aktivitet grundar sig i ett eget intresse för fysisk aktivitet, tidigare fortbildning samt förskolans organisation. De förskollärarna som uttrycker att fysiska aktiviteter är pulshöjande aktiviteter, arbetar på förskolan med idrottsinriktning eller har ett intresse för fysiska aktiviteter på sin fritid. Övriga förskollärare uttrycker istället att barn är fysiskt aktiva spontant genom lek och mellan aktiviteter.

Samtliga förskollärare i studien uttrycker att förskolläraryrket inte tillfredsställer deras behov av utbildning inom ämnet fysisk aktivitet för barn och efterfrågar fortbildning i syfte att utveckla mer kunskap om fysisk aktivitet. Studiens resultat visar att endast ett fåtal förskollärare didaktiskt planerar fysiska aktiviteter samt dokumenterar och utvärderar arbetet med fysisk aktivitet i verksamheten, vilket läroplanen för förskolan (Skolverket, 2016) framhåller som förskollärarens ansvar.

6.4 Studiens relevans för förskolläraryrket

Studien belyser hur fysisk aktivitet har positiva effekter för barns utveckling och lärande, samt sett ur ett hälsoperspektiv är det en preventiv åtgärd för att minska flera folksjukdomar. När förskollärare uttrycker sig olika om vad som är fysisk aktivitet får därmed barn på olika förskolor uppleva olika nivåer av fysisk aktivitet. Enligt Skollagen (SFS, 2010:800) ska förskolan varhelst den anordnas vara likvärdig och ta hänsyn till barns olika förutsättningar och behov. Arbetet med fysisk aktivitet i förskolans verksamhet bör utgå ifrån samma kriterier gällande vad som är fysisk aktivitet för att gynna alla barn likvärdigt. Dessutom anser vi att studien kan skapa en medvetenhet kring förbättringsmöjligheter som kan ske i den egna verksamheten för att öka barns fysiska aktivitet.

6.5 Förslag till framtida forskning

Genom att läsa forskning på ämnet fysisk aktivitet har det framkommit att det finns olikheter i hur fysiskt aktiva flickor och pojkar är. Förslag på fortsatt forskning är att undersöka vilka skillnaderna är i aktiviteterna, samt observera hur förskollärare arbetar för att skapa samma förutsättningar för alla barn, oavsett om du är flicka eller pojke.

Referenslista

- Boldemann, C., Dal, H., Blennow, M., Wester, U., Mårtensson, F., Raustorp, A., & Yuen, K. (2005). *Förskolemiljöer och barns hälsa*. Stockholm: Stockholms läns landsting.
- Brown, W. H., Smith Googe, H., McIver, K. L., & Rathel, J. M. (2009). Effects of teacher-encouraged physical activity on preschool playgrounds. *Journal of Early Intervention*, 31(2), ss. 126-145. doi.org/10.3390/ijerph15112463
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber AB.
- Cernerud, L. (2007). Vi är eniga om att fysisk aktivitet är hälsofrämjande. *Läkartidningen*, 104(14-15), ss. 1164-1165. Hämtad från DiVA.
- Ellneby, Y. (2007). *Barns rätt att utvecklas*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Ericsson, I. (2003). *Motorik, Koncentrationsförmåga och skolprestationer- En interventionsstudie i skolår 1-3*. Doktorsavhandling i pedagogik, Malmö Högskola, Lärarutbildningen.
- Faskunger, J. (2008). *Barns miljöer för fysisk aktivitet- samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och rörelsefrihet hos barn och unga*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Faskunger, J. (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet- En kunskapssammansättning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet"*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut och Strömbergs Distribution.
- Holmgren, S., & Eriksson, L. (2010). Förskola. i S. Bremberg, & L. Eriksson, *Investera i barns hälsa* (ss. 120-130). Stockholm: Statens folkhälsoinstitut och Gothia Förlag AB.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.
- NE.se [Elektronisk resurs]. (2000-). Malmö: Nationalencyklopedin.
- Nilsson, A., & Ekelund, U. (2010). Utomhuslekens betydelse för fysisk aktivitet bland barn. *Svensk Idrottsforskning*, 19(2), ss. 30-33. Hämtad från <https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Utomhusleken-barn.pdf>
- Osnes, H., Skaug, H. N., & Eid Kaarby, K. M. (2012). *Kropp, rörelse och hälsa i förskolan*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Pagels, P., & Raustorp, A. (2013). Att studera förskolebarns fysiska aktivitet. *Socialmedicinsk tidskrift*, 90(4), ss. 510-517. Hämtad från <http://www.socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/1023>
- Skolverket. (2016). *Läroplanen för förskolan Lpfö98 reviderad 2016*. Stockholm: Skolverket.
- Skolverket. (2018). *Läroplanen för förskolan Lpfö18*. Stockholm: Nordstedts Juridik.

- Socialdepartementet. (2014). *Konventionen om barns rättigheter: med strategi för att stärka barnets rättigheter i Sverige (ny uppl.)*. Stockholm: Socialdepartementet, Regeringskansliet Sverige.
- Sollerhed, A-C. (2017). Fysisk aktivitet en universalmedicin - förutsatt att man tar den! i B. Nilsson, & E. Clausson, *Barnsliga sammanhang - Forskning om barns och ungdomars hälsa, välbefinnande och delaktighet* (ss. 35-49). Kristianstad: Högskolan Kristianstad.
- Sollerhed, A-C. (2006). *Young today-adult tomorrow! Studies on physical status, physical activity, attitudes, and self-perception in children and adolescents*. Doctorial thesis, Lund University, Department of Clinical sciences.
- Strandberg, L. (2006). *Vygotskij i praktiken: Bland plughästar och fuskklappar*. Finland: Norstedts.
- Sverige. (2013). *Skollagen (2010:800): med Lagen om införande av skollagen (2010:801)*. (3., [rev.] uppl.). Stockholm: Norstedts juridik.
- Sverige, U. (2009). *Barnkonventionen: FN:s konvention om barnets rättigheter*. Stockholm: UNICEF Sverige.
- Sveriges Kommuner och Landsting. (2018). *Fakta för förskolan*. Hämtad 18 januari, 2019, från <https://skl.se/skolakulturfritid/forskolagrundochgymnasieskola/forskolafrutids hem/forskola/faktaforskola.3292.html>
- Säljö, R. (2000). *Lärande i praktiken: Ett sociokulturellt perspektiv*. Stockholm: Norstedts Förlagsgrupp AB.
- Säljö, R. (2005). *Lärande och kulturella redskap: Om lärprocesser och det kollektiva minnet*. Stockholm: Norstedts Akademiska Förlag.
- Säljö, R. (2011). L. S. Vygotskij- forskare, pedagog och visionär. i A. Forssell, *Boken om pedagogerna* (ss. 153-178). Stockholm: Liber AB.
- Tandon, P. S., Saelens, B. E., Zhou, C., & Christakis, D. A. (2018). A Comparison of Preschoolers' Physical Activity Indoors versus Outdoors at Child Care. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11), s. 2463. Hämtad från <https://www.mdpi.com/1660-4601/15/11/2463/htm>
- Tandon, P., Saelens, B. E., & Copland, K. A. (2016). A comparison of parent and childcare provider's attitudes and perceptions about preschoolers' physical activity and outdoor time. *Child: care, health and development*, 43(5), ss. 679-686. doi.org/10.1111/cch.12429
- Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Wikland, M. (2013). Att bedöma stödjande miljöer för fysisk aktivitet i förskolan. *Socialmedicinsk tidskrift*, 90(4), ss. 561-571. Hämtad från <http://www.socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/1024>
- Vygotskij, L. S. (1995). *Fantasi och kreativitet i barndomen*. Göteborg: Daidalos AB

Bilaga 1

Informationsbrev

Information angående en undersökning om hur personal i förskolan resonerar gällande fysisk aktivitet i förskolans verksamhet. Du tillfrågas härmed om deltagande i denna undersökning som kommer att utföras på er förskola 27 eller 28 november.

Hej.

Vi som genomför denna studie heter Cecilia Lax och Linn Partridge Jernberg och läser sista terminen på förskolläraryrket vid Mälardalens Högskola. Vi planerar att genomföra en studie som har syftet att undersöka vilken uppfattning förskollärare uttrycker om sitt arbete med fysisk aktivitet i förskolans verksamhet. I läroplanen för förskolan beskrivs uppdraget att ge barn förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att exempelvis delta i fysiska aktiviteter. Genom att få uppleva rörelseglädje får barn möjligheten att också utveckla ett intresse att vara fysiskt aktiva. Vi ser ert deltagande som betydelsefullt för att få mer inblick i förskolans arbete med fysisk aktivitet samt hur fysisk aktivitet medvetet används främjande för barns utveckling. Forskning visar att dagens barn rör sig allt mindre och vi vill undersöka hur förskollärare resonerar kring fysisk aktivitet i verksamheten.

Intervjun tar ca 30 minuter och om godkännande ges kommer intervjuerna att spelas in för möjlighet till ett mer aktivt samtal. Inspelningen kommer inte att delas med någon utöver studenterna samt handledare som samarbetar i studien. Intervjuerna kommer transkriberas till ett underlag för studien.

Undersökningen kommer att följa alla etiska regler som finns för forskning och därmed kommer ingen informant att nämnas vid namn eller på något annat sätt kunna identifieras utan förbli konfidentiell och efter godkänt resultat kommer underlaget att raderas.

Deltagandet i studien är frivilligt och du kan närsomhelst välja att inte delta trots ett tidigare beslut. Studien kommer att finnas tillgänglig att ta del av på Diva portalen efter att arbetet är godkänt.

Om du har några frågor eller funderingar så får du mer än gärna kontakta oss!

Student: Cecilia Lax

Student: Linn Partridge Jernberg

Handledare: Pernilla Kallberg

Bilaga 2

Frågeschema.

1. Beskriv hur du arbetar med läroplansmålet att varje barn ska utveckla sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten om att värna om sin hälsa och välbefinnande?
2. Vad innebär fysisk aktivitet i förskolan för dig?
3. Hur ser fysisk aktivitet ut i din vardagliga verksamhet? *Hur ser förutsättningarna för barns fysisk aktivitet ut på förskolan? Berätta vad ni gjort denna vecka gällande fysisk aktivitet.*
4. Beskriv fördelarna du upplever gällande fysisk aktivitet på din avdelning?
5. Beskriv hur du arbetar med planerad fysisk aktivitet? *Hur kan det se ut? Exempel på aktivitet eller lekar. Finns strukturerad och avsatt tid? Ingår något speciellt material eller specifika hjälpmedel? Sker detta kontinuerligt?*
6. Anser du att planerade fysiska aktiviteter ska vara en del av den pedagogiska verksamheten? *Varför eller varför inte?*
7. På vilket sätt arbetar du så att barn inkluderas i fysiska aktiviteter? *Hur gör ni med barn som inte vill vara med?*
8. Beskriv hur du didaktiskt arbetar med fysisk aktivitet med din barngrupp. *Dokumenteras du barns motoriska utveckling och om hur? Hur vet ni vad barnen behöver.*
9. Hur ser barns inflytande (*behov och önskemål*) ut gällande de fysiska aktiviteterna i verksamheten?
10. Vilka kunskaper anser du dig sakna, inom området fysisk aktivitet i förskolan? Har du deltagit i något utbildningsmoment om fysisk aktivitet.