



MALMÖ HÖGSKOLA
LÄRANDE OCH SAMHÄLLE

Barn – unga - samhälle

Examensarbete i Barndom och lärande
15 högskolepoäng, grundnivå

Om motorik i förskolan

On motory exercise in preschools

Maria Lundberg
Niclas Rosenqvist

Förskollärarexamen 210hp

Datum: 2017-05-30

Examinator:
Carolina Martinez

Handledare:
Thom Axelsson

Sammanfattning

Syftet med detta arbete är att studera hur pedagoger i förskolan tolkar och arbetar med strävansmålen i läroplanen inom verksamheten. Det strävansmål som stått i fokus för vår studie är: Varje barn utvecklar sin *motorik*, *koordinationsförmåga* och *kroppsutfattning* samt förståelsen för vikten av att värna om sin *hälsa* och sitt *välbefinnande* (Skolverket, LpFö 98/16). Resultatet visar att förskollärare tolkade begreppen i strävansmålet snarlikt utom i kategorierna hälsa och välbefinnande, där svaren skilde sig åt mellan pedagogerna. Vi har genomfört studien med stöd av enkäter till och intervjuer med ett begränsat antal pedagoger i förskolan. Svaren av intervjuerna analyseras med hjälp av Bourdieus *habitusbegrepp*. Några av resultaten pekar på att habitus i form av egen tidig fysisk aktivitet också påverkar dessa pedagogers sätt att uppfatta och förhålla sig till det nämnda strävansmålet.

Nyckelord: Förskola, habitus, hälsa, koordinationsförmåga, kroppsutfattning, motorik, rörelse och välbefinnande.

Förord

Vi författare till detta arbete, Maria och Niclas, har läst olika litteratur för att sedan hjälpas åt att skapa en text tillsammans. Detta gjorde vi för att snabba på arbetet eftersom det tar lång tid att läsa litteratur. Vi har använt våra olika styrkor genom arbetet men har alltid skapat den skrivna produkten tillsammans. Genom olika diskussioner och gemensamma reflektioner är det bådas tankar och idéer som har format arbetet.

Enkäter och intervjuer är bearbetade tillsammans både vad gäller frågeställningar och sammanställningar.

Vi vill tacka de förskollärare som har lagt ner tid på att svara på enkäterna och deltagit i intervjuerna. Vi vill även tacka några lärare på Malmö högskola som har tagit sig extra tid för att diskutera och komma med förslag vilket har fört vårt arbete framåt. En av dem vi vill rikta ett extra tack till är Jerry Rosenqvist, som lagt ner tid på att läsa arbetet och komma med förslag hur vi ska kunna lyfta arbetet.

Malmö, våren 2017

Maria Lundberg och Niclas Rosenqvist

Innehållsförteckning

1. Inledning	6
1.1 Problemställning.....	6
1.2 Syfte och frågeställning.....	7
2. Läroplanen	8
2.1 Förskolans värdegrund och uppdrag.....	8
2.2 Förskollärare ska ansvara för.....	8
2.3 Förskolan ska sträva efter att varje barn.....	9
3. Tidigare forskning	10
3.1 Motorik.....	10
3.2 Koordinationsförmåga.....	12
3.3 Kroppsuppfattning.....	13
3.4 Hälsa.....	14
3.5 Välbefinnande.....	15
4. Teori	17
4.1 Habitus.....	17
5. Metod	20
5.1 Metoddiskussion.....	20
5.1.1 Intervjuer.....	20
5.1.2 Enkäter.....	21
5.2 Urvalsdiskussion.....	22
5.3 Studiens genomförande.....	22
5.4 Etik.....	22
5.5 Tolkning av styrdokument.....	23
6. Analys och resultat	24
6.1. Analys av enkäter: motorik och koordinationsförmåga.....	24
6.1.1 Analys av enkäter: kroppsuppfattning.....	26
6.1.2 Analys av enkäter: hälsa och välbefinnande.....	26

6.2 Analys av intervjuerna.....	29
7. Diskussion.....	32
7.1 Metoddiskussion.....	32
7.2 Resultatdiskussion enkäter.....	32
7.3 Slutsats enkäter.....	34
7.4 Resultatdiskussion intervjuer.....	34
7.5 Slutsats intervjuer.....	35
7.6 Vidare forskning.....	35
8. Referenser.....	37
9. Bilagor.....	41
9.1 Enkätfrågor.....	41
9.2 Intervjufrågor.....	43

1. Inledning

1.1 Problemställning

Ämnet vi valt att fördjupa oss i är idrott och hälsa i förskolan. Larsson och Redelius (2004) betonar vikten av idrott och hälsa. Författarna refererar en enkätstudie med högstadiel elever, där 59 % av de tillfrågade eleverna tyckte att ämnet idrott och hälsa var lika viktigt som alla andra ämnen i skolan och 39 % av eleverna tyckte det var viktigare än andra ämnen i skolan, för att man får röra på sig och får utöva många idrotter. Vi vill i vår studie undersöka om detta gäller även för pedagogerna syn på idrott och hälsa i förskolan. Enligt Mellberg (1993) bör förskollärare organisera en rörelselek för barnen och leda dem till ett uppsatt mål. Under en rörelsestund kan barnen ledas in i nya upptäckter. I en sådan aktivitet står kroppen i centrum. Pedagogerna kan i situationen hjälpa barnen att förstå glädjen i att röra på sig.

Med hjälp av förskollärare försöker vi få klarhet i hur de tolkar strävansmålet och hur det förekommer i verksamhet. Strävansmålet formuleras så här:

”Förskolan ska sträva efter att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelsen för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande” (Skolverket, LpFö 98/16:9).

Vi har även studerat hur förskollärares tidigare idrottsliga bakgrund har sett ut och hur det ser ut idag. Detta jämförs med hur pedagogernas är i sin nuvarande yrkesroll. För att kunna analysera detta har vi använt begreppet habitus, vilket ger en förklaring till hur människans tidigare erfarenheter påverkar oss senare i livet. Begreppet utvecklas nedan i avsnitt 4.

Mycket av den tidigare forskningen inom ämnet fokuserar på grundskolan och vi vill söka kunskap om motsvarande förhållanden i förskolan.

1.2. Syfte och frågeställning

Syftet med arbetet är att studera hur förskollärarna tolkar och arbetar med ett specifikt strävansmål i läroplanen inom verksamheten. Med hjälp av Bourdieus begrepp habitus har vi även analyserat förskollärarnas tidigare erfarenheter av idrott och hälsa och därigenom försökt få en uppfattning om hur detta påverkar deras yrkesroll.

Utifrån detta syfte har vi valt följande frågeställningar:

- Hur tolkar förskollärare strävansmålet i läroplanen för förskolan?
- Hur påverkas förskollärare av sina tidigare erfarenheter inom idrott och hälsa i sin nuvarande yrkesroll?

2. Styrdokument

Förskolans läroplan är uppdelad i olika kategorier. I följande kapitel har vi inriktat oss på vad det står under rubriken värdegrund och uppdrag, förskollärarens ansvar och vad förskolan ska sträva emot. Genom att studera läroplanen har vi tagit ut relevanta begrepp och mål som kan kopplas till vår empiri.

2.1 Värdegrund och uppdrag

I läroplanen för förskolan står det att människans liv är okränkbart, individen har en frihet och integritet. Alla människor är värda lika mycket och det ska finnas jämställdhet mellan könen.

Förskolan ska även arbeta med att uppmuntra och stärka barnens medkänsla i andra människors situation. Förskolan ska utmärkas av omsorg till individens välbefinnande och utveckling. Verksamheten ska ta hänsyn till att varje barn har olika förutsättningar och behov. Omsorgen om barnets välbefinnande, trygghet och utveckling ska kännetecknas i arbetet i förskolan. Barnets utveckling ska stimuleras och det ska alltid erbjudas en trygg omsorg i verksamheten. Det är pedagogernas uppgift att ge stöd till barnen för att utveckla dess tillit och självförtroende. Förskolan ska medföra att barnen får en trygg miljö som ska utmana och locka till olika lekar och aktiviteter. Barnen ska få hjälp att känna förtroende till sin egen förmåga att kunna tänka själv, handla och röra sig. Verksamheten ska erbjuda barnen en väl avvägd dagsrytm. Omvårdnad och omsorg som vila samt andra aktiviteter ska balanseras. Förskolan ska ge barnen möjlighet att uttrycka sig genom bland annat dans, rörelse och musik (Skolverket, LpFö 98/16).

2.2 Förskolläraren ska ansvara för

Vidare i läroplanen står det att varje barn ska få sina olika behov respekterade och tillgodosedda. Barnen ska få uppleva sitt eget värde samt få stöd och stimulans i sin sociala utveckling för att uppnå trygghet i gruppen. Barnen ska även få stöd och stimulans i att utveckla sin egen motorik. De ska få ställas för nya utmaningar som ska stimulera lusten att erövra nya färdigheter, erfarenheter och kunskaper (Skolverket, LpFö 98/16).

2.3 Förskolan ska sträva efter att varje barn

Verksamheten ska sträva efter att varje barn utvecklar sin nyfikenhet och lust att leka samt lära. Barnen ska även utveckla sin självständighet och lita på sin egen förmåga att klara av något. Förskolan ska sträva efter att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning, samt förstå vikten av att värna om sin hälsa och välbefinnande (Skolverket, LpFö 98/16).

3. Tidigare forskning

När begreppet hälsa sätts samman med idrott försvåras definitionen på det; hälsa beskriver ett slags tillstånd medan idrott beskrivs som rörelser. Styrdokumentet som finns i skolan ger ingen direkt hjälp om hur begreppet ska tolkas utan gör det endast svårare att definiera (Larsson & Redelius, 2004). I läroplanen för förskolan står det att förskolan ska sträva efter att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelsen för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande (Skolverket, LpFö 98/16). Genom att strukturera texten om detta område i läroplanen ska vi försöka tolka vad de olika begreppen kan innebära. Vår litteratursökning visar att det finns ytterst lite tidigare forskning som är inriktad på hur förskollärarna tolkar begreppen motorik, koordinationsförmåga, kroppsuppfattning, hälsa och välbefinnande.

3.1 Motorik

Ericsson (2003) förklarar begreppet motorik som människans rörelseförmåga och rörelsemönster. Enligt Ericsson (2008) innebär motorik som begrepp hur människans rörelser utvecklas och hur det lärs in. Det finns en motorisk handlingskedja som kan beskrivas i olika nivåer. Den första nivån heter perceptionsfasen vilket innebär att hjärnan gör ett urval och tolkar information via sinnesorganen som i sin tur skapar en önskan att handla, då reagerar sinnesintrycket. Den önskan omsätts till en motorisk idé. I andra nivån skapar hjärnan omedvetet en plan för den eller de rörelser som ska utföras. Här utförs i sin tur en detaljerad motorisk planering som styr genomförandet och sänder ut impulser till musklerna. För att den motoriska planeringen ska fungera krävs det en medveten kroppsuppfattning. Den tredje och sista nivån innebär genomförandet av den planerade rörelsen genom att några muskelgrupper aktiveras och andra är passiva. Ellneby (2007) menar att det är både lustfyllt och mödosamt för barn att gå, springa och hoppa. Barnet lär sig när det är i rörelse och ju mer det övar desto bättre kan rörelsen behärskas. Utveckling av motoriken är en lång process och ska genomgå olika faser. Ericsson (2003) tar upp att det kan förekomma barn med avvikande motorik vilket kan vara att individen har kvar det så kallade nyföddhetsreflexer som sugreflexen, automatiska gångreflexen, omklamringsreflexen, asymmetriska och symmetriska halsreflexen. Alla dessa reflexer finns hos

barn det första levnadsveckorna men försvinner under det första året. Om ett barn har avvikande motorik kan någon eller några av dessa reflexer finnas kvar långt fram i livet. Det kan resultera i att barnet gör ofrivilliga rörelser i en del situationer. Framförallt i situationer där det krävs ansträngande rörelser eller i stressade situationer. Det kan även finnas barn med omogen motorik vilket innebär att rörelserna är klumpiga och dåligt samordnade. Detta kan bero på en oerfaren eller otränad motorik vilket innebär att barnet inte har fått en möjlighet att stimulera sin egen rörelseförmåga (Ericsson, 2003). Enligt Huitfeldt (1998) har yngre barn lätt för att utveckla sin egen motorik genom att vara spontana, klättra, hoppa, kasta, balansera, smyga och fantisera kan de lära sig behärska många olika rörelser. Grindberg (2000) menar att grovmotorik är de stora rörelserna, hoppa, klättra, rulla runt, och så vidare. Finmotorik är de små rörelserna som görs, oftast med händerna. Även ansiktet tillhör det finmotoriska, alla rörelser med munnen och ögonen kräver små muskelgrupper för att få till de rätta rörelser som barnet tänkt göra med ansiktet.

Upprepning av olika rörelser har stor betydelse för hur lek och idrott upplevs, vilket kan bilda ett kroppsligt alfabet. För att få en allsidig rörelsekompetens måste individen först kunna ta sig an de grovmotoriska grundformerna. De barn som av något skäl inte får detta eller brister i motoriken kan känna sig obekväma i leken och idrotten (Larsson & Meckbach, 2007). Barn som ännu inte utvecklat sin motorik har lättare att bli uteslutna ur gruppen då de inte kan delta på samma villkor. Både inomhus och utomhusmiljön kan vara inspirerande för barn att utveckla sin motorik, men oftast är där mer utrymme utomhus och fler saker som inbjuder till fysisk aktivitet, klättra, hoppa, springa (Grindberg, 2000). Studien utfördes i två grupper på barn i åldrarna fyra till sex år. En av grupperna blev kontrollgruppen som fick utföra samma rörelseaktiviteter som de brukar på förskolan och en grupp som rörde sig extra två till tre gånger i veckan i 10-15 minuter. Enligt ett visst rörelseprogram. Studien pågick under sex månader. Det studien kom fram till var att de barn som rörde sig extra utvecklade sina motoriska färdigheter snabbare än de som var i kontrollgruppen. Det är viktigt att börja med det redan i förskolan då utvecklingstakten av motoriken är mycket högre än när barnen kommer upp i skolan. Ifall man bygger upp barns motoriska färdigheter tidigt är chansen större att de klarar av mer komplexa rörelser senare i livet. Avsaknad av rörelse kan göra att barnen inte utvecklar sin motorik som de bör utan

kommer efter i sin motoriska utveckling. Det är också visat att ifall barnen börjar tidigt med fysisk aktivitet desto lättare är det att göra det till en vana (Rajovic & Beric et al, 2016).

3.2 Koordinationsförmåga

Koordination innebär kroppens samspel mellan nerverna och musklerna vilket kallas för den neuromuskulära funktionen. Ju bättre koordination en människa har desto mindre risk för skador. Samspelet mellan musklerna och nerverna påverkar vår teknik och den energi som används i olika aktiviteter. Det kan övas upp med hjälp av fysiska aktiviteter och rörelser (Winroth & Rydqvist, 2010). Under tiden som barnet växer upp ska de få tillgång till olika rörelser och få prova på olika idrotter. Detta utvecklar individens styrka, kondition, smidighet, balans och den allmänna koordinationsförmågan. Barnets förmåga att lära sig komplicerade rörelser är större än en vuxens och en förutsättning för det är ett utvecklat balanssinne (Nordlund, Rolander & Larsson, 2010). Enligt Ericsson (2008) är koordinationen inget som är medfött utan det utvecklas i takt med att det centrala nervsystemet mognar, det är beroende på det kinestetiska sinnet, alltså muskelsinnet, det taktila sinnet, beröringssinnet och det visuella sinnet, synen. När barnet ska lära sig en ny rörelse måste den upprepas för att tillslut automatiseras. Genom upprepning av korrekta rörelsemönster skapas ett muskelminne. Mellberg (1993) tar upp att koordinationsförmågan kan ses som ett samspel mellan motorik och sinnen. Barnet samlar på sig erfarenheter genom sin egen rörelseaktivitet där de testar olika rörelser som de sedan upprepar. Barnet utvecklar sina färdigheter i att balansera sin egen kropp och samordnar sina sinnesintryck med rörelser och vet hur de ska handla i olika situationer. Koordinationsförmågan har en stor betydelse för barnets hela utveckling. Koordinationsförmågan består av tre komponenter balanskänslan, reaktionsförmåga och situativ anpassning. Barn söker hela tiden nya balanserfarenheter. De snubblar, kastar sig på kuddar och madrasser för att ta sig upp igen. Ju rörligare en yta är desto känsligare balansförmåga kan barnet uppnå. Genom att reagera rätt kan man anpassa rörelsen till situationen. Det går att öva upp med hjälp av olika bollekar. Med situativ anpassning menas handlingsmönstret i en specifik situation. Där kommer de erfarenhet som barnet har av olika rörelser in för att anpassa sig till situationen. Desto fler förändringar och variationer som barnet kan skapa desto mer utvecklas rörelsekänslan och rörelseförståelsen. Barn som har god koordination behärskar situationen och är reaktionsberedda. När individen har uppnått de tre komponenterna blir de trygga med sina egna rörelser. Sigmundsson och Pedersen

(2000) menar att alla små detaljer som tillsammans medverkar till att påverka en rörelse kan variera gång till gång. Ju fler omväxlingar som måste fullföljas desto svårare är det att reproducera rörelsen till hundra procent. När kroppen rör sig krävs det många små olika komponenter. Det innebär att kroppen är ett mycket komplicerat system när det gäller just rörelse.

Enligt Grindberg och Jagtøen, (2000) finns det två olika principer för hur barn utvecklar de motoriska färdigheterna. Den kefalokaudala principen som innebär att barnet lär sig kontrollera kroppen uppifrån och ner, huvud, bål och ben. Den andra är den proximodistala principen går från mitten av kroppen och utåt, axel, fingrar vristen före tårna.

3.3 Kroppsuppfattning

Små barn har ett stort huvud i förhållande till resten av kroppen jämfört med vad vuxna har. Detta innebär att de får en högre tyngdpunkt, i takt med att barnen växer ändras förhållandet mellan huvudet och resten av kroppen, då blir tyngdpunkten också lägre. I takt med detta får barnet det lättare att röra på sig (Grindberg, 2000). Hur barnet kontrollerar sin egen kropp och dess möjlighet har stor betydelse för självkänslan. Kroppsuppfattning innebär kunskap om vad kroppen kan göra och var den befinner sig. När barnet har en bra kroppskontroll och en god rörelseförmåga är det ofta en förutsättning för att vara med i olika bollspel eller leka med andra barn (Ericsson, 2003). Kroppsmedvetenhet innehåller både genetiska egenskaper, hur individer rör sig och alla individuella erfarenheter kroppen har fått med sig genom rörelser och bearbetning. Kroppsuppfattning handlar mer om den medvetna kunskapen om var olika kroppsdelar sitter och vad de heter (Jagtøein, Hansen & Annerstedt, 2002).

Kroppen blir en förutsättning för olika handlingar och det är genom den vi upplever saker. Genom kroppen får barn alla upplevelser, både negativa och positiva. Eftersom många av de vardagliga rörelserna är automatiserade tänker individen inte på vilken rörelse som görs. Genom att kontinuerligt öva på olika rörelser blir människan stärkt och vågar prova på de mer komplicerade rörelserna. För att bemästra svårare rörelser behöver individen ha en god kroppsuppfattningsförmåga vilket betyder att man kan kontrollera sina egna kroppsdelar, vet vad de heter, hur de används och hur de fungerar i olika lägen. Ju fler erfarenheter ett barn får genom

olika rörelser desto bättre rörelseminne, vilket behövs när individen ska utföra mer komplicerade rörelser (Hammar & Johansson, 2008). Barn har mindre muskelmassa än vuxna och deras muskler består till större del av vatten jämfört med vuxna, det gör att de orkar lyfta mindre och blir därför snabbare trötta i sina muskler. Därför har barn svårt för att sitta still länge och behöver ständigt ändra ställning för att belasta nya muskler (Grindberg, 2000). Genom fysisk aktivitet skapas möjligheter att göra olika erfarenheter med kroppen. Genom att lära känna sin egen kropp och dess olika begränsningar samt förmågor skapas det olika former av kroppserfarenheter (Annerstedt, 2007).

3.4 Hälsa

Det finns olika definitioner på begreppet hälsa. Det kan handla om människans kroppsliga och psykiska tillstånd, vilket kan vara både bra och dåligt. Begreppet syftar på i de flesta fall god hälsa som innebär hälsokost, hälsomål och världshälsodagen. Relationen mellan hälsa och sjukdom har diskuterats, traditionellt sätt har begreppen varit motsats till varandra (Janlert, 2000). Enligt WHO (1986) delas hälsa in i tre olika kategorier; fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Detta gör att hälsa är mer än bara avsaknad av sjukdom eller funktionsnedsättning. I hälsa räknas fyra punkter in, långt liv, friskt liv, rikt liv och jämlikt liv.

Det finns en viss svårighet att definiera vad hälsa egentligen är eftersom det blir svårt att avgränsa begreppet (Quennerstedt, 2006). Historiskt sett har begreppet hälsa kopplats till religiösa, filosofiska och etiska tankesätt medan hälsobegreppet kopplas mer till den medicinska vetenskapen idag. Den kroppsliga hälsan har en framträdande roll i medicinsk tradition. Här syns en gemensam nämnare mellan sjukvården och idrotten nämligen fokuset som ligger på de kroppsliga funktionerna och prestationerna (Winroth & Rydqvist, 2010). Genom regelbunden fysisk aktivitet ökar hälsoeffekterna. Vilka effekter detta blir beror på intensiteten, varaktigheten, ålder på individen och genetiken. Det kan finnas många olika anledningar att genomföra fysisk aktivitet, en kan vara av medicinskt syfte som ska förebygga ohälsa medan en annan kan vara att träna upp sin ork för att klara sig igenom vardagen (Winroth & Rydqvist, 2008). Det är många faktorer som påverkar barnets hälsa såsom individens sov och matvanor, sjukdom och olycksrisker och familjeproblem. I en studie som genomfördes i USA deltog 20 olika förskolor med sammantaget 61 kvinnliga pedagoger och 2 manliga pedagoger. Syftet var att försöka få en

syn på hur förskollärarna lärde ut hälsa i verksamheten. I studien undersöktes vilka typer av hälsorelaterade aktiviteter som lärarna fann mest effektiva. Resultatet visade att lärarna ansåg att hälsoarbetet var viktigaste bland de yngre barnen. De ansåg också att det var viktigt att de vardagliga fysiska aktiviteterna har påverkan på barnens hälsobeteende. Studien rekommenderar att varje förskola bör ha ett hälsoarbete och det bör införas i verksamhetens inlärningsmiljöer för att försäkra sig om att barnen får en ökad kunskap om vad hälsa kan innebära (Obeng, 2011). I förskolan och skolan måste hälsoarbetet planeras långsiktigt. Ett hälsoarbete kan beskrivas som en strävan för en bättre överensstämmelse mellan vad barnet får uppleva och göra under dagen (Nordlund, Rolander & Larsson, 2010). Hälsa och egenvärde handlar om att må bra men det handlar även om att ha en handlingsförmåga (Winroth & Rydqvist, 2008). När ens fysiska hälsa påverkas kommer detta spegla andra delar av ens hälsa som den sociala hälsan och den psykiska (Quennerstedt, 2006).

3.5 Välbefinnande

Definitionen av välbefinnande är att må bra (Janlert, 2000). Uppfattningen om sin egen kropp betyder mycket för självkänslan, ifall man har god motorisk förmåga är det lättare att hänga med sina jämnåriga kamrater i leken. När ett barn lyckas utföra en rörelse uppgift syns det oftast en glädje hos barnet. Känslan att klara av saker stärker självförtroendet och det blir lättare att lära sig nya saker senare. Självförtroendet kan kopplas till olika situationer, har barnet lyckats innan har de byggt upp en erfarenhet och klarar även av det nästa gång. I samband med att barnen tränar upp sina motoriska färdigheter utvecklar de även kinestetisk kunskap och sin sociala kompetens. Vilket kan vara viktiga egenskaper i samspel med andra barn (Ericsson, 2007). När barnen stöter på ämnet idrott och hälsa i skolan är det kanske första och för en del ända kontakten med fysisk träning. För dessa barn blir det en viktig del i inställningen till sin egen kropp, hälsa och välbefinnande. Genom idrott får individen en betydelse för vad fysisk självkänsla är men skapar även en lust att delta i lek och motionsaktiviteter (Engström, 2010). I norska förskolor ska alla barn som ännu inte är skolpliktiga erbjudas god utvecklings och aktivitetsmöjligheter. När barnen utvecklar sin fysiska kompetens och motorik, får de lättare att leka och vara delaktiga i gruppen. När man har bättre koll på sin kropp är det lättare att vara avspänd och självförtroendet ökar, då vågar man vara delaktig i lekar och aktiviteter (Grindberg, 2000). Genom regelbunden och varierad fysisk aktivitet utvecklas barnet motoriskt och mentalt.

När de dagligen tar avbrott och utför rörelseträning, förbättras förutsättningarna för inläring av olika begrepp (Nordlund, Rolander & Larsson, 2010). När barn utmanas är det viktigt att de måste anstränga sig för att klara av uppgiften. Det är också av stor betydelse att problemet inte är omöjligt att klara av. Ifall utmaningarna är för svåra kan de tappa viljan och lusten att försöka klara av det och motivationen försvinner. Barn har en stark motivation att vilja klara av det som mamma, pappa, syskon och vad andra barn klarar av att göra. Barn vill ofta försöka själva och gärna testa sig fram (Grindberg, 2000).

När barn utsätts för stress kan de påverkas negativt både känslomässigt och kroppsligt. Barn som upplever mycket stress kan visa upp ett aggressivt beteende och vara irriterad. Barnet kan få svårt för att koncentrera sig och även inläringen kan påverkas av stress. I det kroppsliga kan barnet bli spänt och få huvudvärk. Barns hormonbalans kan rubbas vilket påverkar barnets kropp (Wolmesjö, 2006). När människor utsätts för stress skapas en stressreaktion som påverkar kroppen (Mörelius, 2014). Stress har verkan på individerna både fysiskt och psykiskt, det spelar ingen roll om situationen upplevs som stimulerande eller obehaglig (Ellneby, 2008). Kroppen utsöndrar kortisol under hela dagen men det finns naturliga toppar som kroppen styr automatiskt, cirka 30 minuter efter uppvaknandet får kroppen en kortisoltopp för att vakna till liv och på eftermiddagen får den en ny eftersom kroppen oftast är trött efter en dags aktivitet. På kvällen sjunker kortisolhalten för att kroppen ska bli tröttare, inför läggdags. När vi stressar ökar också kortisolnivån och vi kan få flera mindre toppar under dagen. Detta kan vara bra för att bli alerta på det som händer just då. Det blir negativt när vi stressar för ofta och mycket. Kroppen får aldrig tid att balansera ut kortisolet utan det blir ständiga påslag. Detta gör att individen mår dåligt både fysiskt och psykiskt. Barn kan bli extra stressade av inte ha en trygg vuxenkontakt, ha sämre motorisk utveckling och vid ständiga misslyckanden. Hög ljudnivå och inte veta vad som ska ske är andra saker som kan öka stressnivån. Ifall pedagogerna upplever hög stress, kan detta också påverka barnens stressnivå (Nyholm, 2016).

4. Teori

I detta avsnitt fokuseras Pierre Bourdieus utveckling av begreppet habitus. Detta begrepp ger en förklaring till hur människans tidigare erfarenheter kan förstås och delvis kan förklara varför vi handlar som vi gör. Begreppet används i denna studie för att koppla samman förskolläraernas svar beträffande tidigare erfarenheter av rörelse och hur det påverkar dem i deras yrkesroll. Teorin är omfattande men vi har valt att fokusera på de bitar som kan kopplas till förskolan och vårt arbete.

4.1 Habitus

”Pierre Bourdieu har lanserat termen som benämning på ett system av varaktiga och överförbara dispositioner som integrerar individens tidigare erfarenheter och bestämmer hennes sätt att uppfatta, värdera, välja och handla. Habitus har alltså formats av ens tidigare liv och styr det framtida beteendet. Det används för att förklara skillnader och likheter mellan såväl individer som grupper och klasser. Så beror skillnader mellan samhällsklasser i upplevelser och värderingar av t.ex. ett konstverk på skilda förkroppsligade beteendescheman, olika habitus.” (Nationalencyklopedin, u:å)

Habitus är det systemet som är djupt inne i människan, det styr handlandet, tankar och hur omvärlden tolkas och förstås. Omgivningen blir begriplig utifrån individens eget synsätt och gör att vi snabbt kan tolka och handla även i obekanta situationer. Det är ofta omedvetet och sker av sig själv utan större eftertanke. Det kan handla om att se en tavla för första gången. Antingen gillar man tavlan eller inte. Det kan även gälla nya aktiviteter och mat. Därför kan det bli svårt att förstå hur andra kan välja eller tycka annorlunda i samma situation utifrån sitt eget habitus. Det kan visa sig i fysiska aktiviteter, några avskyr fysisk närkontakt och svetten från andra människor i idrotten och skulle aldrig kunna tänka sig att delta. Habitus byggs upp redan från tidig ålder, alla erfarenheter som görs formar den. De tidiga levnadsår är extra viktiga då barnet oftast är mer formbart och har lätt att ta in nya intryck samt förvärva nya kunskaper (Engström, 2010). Genom empirisk undersökning som handlar om individers olika livsstilar, har Bourdieu fått fram att den sociokulturella bakgrunden spelar stor roll för människan. Det kan handla om vilken mat som föredras, vilken musik som individen lyssnar på och vilka andra aktiviteter som

personen är involverad i. Människan agerar oftast omedvetet i situationer, eftersom de under uppväxten får med sig olika erfarenheter om beteendet. Under barndomen skapas olika minnen och erfarenheter som människan tar med sig resten av livet. Det formar olika normer som vuxna förhåller sig till, dessa oskrivna regler sätter sig i människans omedvetenhet. Det systemet som framkommer genom omedvetenheten kallas för habitus. Bourdieus habitusbegrepp ska ses som en inlärningsprocess, som inte är ärftligt. Enligt denna teori vet ett nyfött barn inte om att exempelvis naturen är vacker utan det är något de lär sig när de blir äldre. Formningen av individens habitus är som störst under uppväxten, vilket gör att barnet är mer mottaglig för vuxnas påverkan. Det kan ge en förklaring till varför olika beteenden upprepas i olika generationerna (Backman, 2007). Barn har väldigt lika habitus i början av livet eftersom de inte har samlat på sig så mycket olika erfarenheter än. Vilket innebär att barn oftast är lätta att forma tillsammans under de första åren. När barnen blir äldre har de skapat sig en större uppfattning om skillnader och olikheter utifrån vad de gillar att göra och hur de utvecklas som individer. Samhället har också format barnen utifrån vissa aspekter, bland annat skillnader mellan kön och klass (Engström, 2010).

Smaken för olika saker är en del av människans habitus. Vilket bildar ett system av olika klassifikaationer som skapar olika sätt att upprätthålla skillnaderna mellan olika individer. En del människor längtar efter att åka skidor ner från höga berg medan andra nästan har en avsky till det. Utvecklingen för att få en smak för olika saker framkommer inte endast från barndomen, utan kan förekomma senare livet. Det är inte omöjligt att ändra sin habitus i vuxen ålder men det kan bli svårare (Backman, 2007). Människan kan gå med på saker som ligger utanför sin habitus, men det finns alltid en gräns för vad som är bekvämt och hur långt utanför ens habitus man är villig att gå i ett görande. Habitus går att förändra, men det krävs lång påverkan från den sociala omgivningen för att den ska ändras. För att kunna ändra detta krävs medvetenhet och förmågan att reflektera varför jag gör på just det här sättet i en viss situation (Engström, 2010). Habitus behöver nödvändigtvis inte ses som något ensamt. Det ska ses som en relation mellan föreställningen av det område som man har sina principer i och dynamiken mellan sig själv och sin habitus (Hillier & Rooksby, 2005).

Två personer som sysslar med samma sak kan göra det av två helt olika anledningar, beroende på deras habitus. Någon kan gilla att orientera för tävlandet, andra för de gillar att vara ute i naturen. Vad som gör andra människor intressanta beror också på ens habitus, ifall man värderar den personens egenskaper som något positivt. Detta kan påverkas av miljön och det sociala sammanhanget man befinner sig i. Ifall idrott är högt värderat i ett sammanhang kommer en person som tävlat på elitnivå i någon idrott oftast värderas högre och i andra sammanhang kan det vara akademiska kunskaper som värderas högst (Engström, 2010). Habitus kan förklaras som en livsstil och innan det har blivit ens livsstil så har man tränat upp sig på att tolka, förstå och värdera sin omvärld. Miljön och de ekonomiska uppväxtvillkoren kan påverka ens habitus när det kommer till olika former av sport. Fanns det tillgång till de olika sporterna under uppväxten och ifall det fanns ekonomi att utöva dem. Detta kan senare i livet påverka hur man ser på olika fysiska aktiviteter. Dessa faktorer kan även påverka ens fysiska aktiviteter, ifall det jag vill syssla med är för långt bort eller är för dyrt. Då påverkar det utbudet av antal fysiska aktiviteter man kan välja mellan (Engström, 2010).

Habitus är det system av ordningar som gör att människan kan handla, tänka och orientera sig. Dessa system av ordningar är ett resultat av individens erfarenheter. Habitusteorin går ut på att människans habitus formas av tidigare erfarenheter. Några individers habitus värderas högre än andras. Begreppet är sammankopplat med kapital vilket innebär tillgångar till den sociala världen. Varje människa är född med en egen habitus men det är samhället som avgör habitusens värde (Broady, 1990). Grundmönster i habitus är att individerna har ett system av ordningar, vilket tillåter att de utifrån ett begränsat antal normer handlar, tänker, uppfattar och värderar vad som krävs i ett socialt sammanhang (Broady, 1990). När vi stöter på nya saker som kräver vår tolkning vill individen genast stoppa den i en lämplig kategori där den ska passa in. Utifrån detta görs en utvärdering av tidigare habitus. Detta gör att vi skapar en uppfattning av det vi möter. Det kan handla om mat, idrott och kläder. För att bygga upp en stark habitus krävs det meningsfulla övningar och att man uppfattar vad meningen med övningarna är. Det är svårt att bygga en grund i gillande av något ifall det till största del bygger på att det bara är nödvändigt. Då kommer det till största del bygga på negativitet och blir mer som en uppoffring som måste göras. Andra ser dock detta görande som en del av dig och det kan tillslut bli en del av din livsstil (Bourdieu, 1984).

5. Metod

Valet av metod föll på insamling av kvalitativa data genom enkäter och intervjuer. Vi valde enkäter för att hålla oss inom given tidsram. Förskollärarna kunde besvara enkäterna när de hade tid. Intervjuerna gjorde vi för att komplettera enkäterna då nya frågor hade väckts.

5.1 Metoddiskussion

Valet av metod föll på kvalitativ forskning eftersom i kvalitativ analys är målsättningen att identifiera något som ännu inte är känt eller otillfredsställande kända företeelser och egenskaper (Starrin & Svensson, 1994). Genom att undersöka egenskapen för ett visst fenomen bör fokus ligga på kvalitativ analys (Starrin & Svensson, 1994). Kvalitativ forskning handlar om egenskapen eller karaktären hos någonting (Widerberg, 2002). En synlig bakgrund till kvalitativ forskning är alltid teorierna, samtidigt är det viktigt att understryka att det som utforskas görs på ett nytt område eller på ett nytt sätt. Ett alltför teoristyrkt sätt kan vara ett hinder, en viktig poäng med kvalitativ forskning är att vara öppen för det oväntade. Genom en sådan forskning vill man reda ut och utforska om ämnet och det är det som är drivande i en kvalitativ forskning (Widerberg, 2002).

5.1.1 Intervjuer

Det är viktigt att vara noggrann i förberedelserna av intervjuerna så att rätt frågor ställs och får en klar uppfattning om vad svaren betyder. Genom att göra det slipper samma person bli intervjuad en gång till för att besvara fler frågor. Bandspelare är det bästa hjälpmedlet under genomförandet av en intervju eftersom det blir lättare att analysera det insamlade materialet efteråt. Anteckningar under intervjun kan vara till hjälp senare för att minnas detaljer i intervjun, dock kan det vara svårt att fokusera vad som sägs och skriva samtidigt. Viktigt vid intervjun är att forskaren kommer dit lugn och inte stressad. Det är lätt att den personen som blir intervjuad annars tar efter forskaren och det kan förstöra intervjun eftersom svaren ofta kan bli korta och inte lika utförliga. I början av en intervju är det viktigt att inleda med en beskrivning av sig själv och vad studien handlar om. Det kan vara viktigt att ingiva förtroende och att den intervjuade vet om att allt som sägs är konfidentiellt och kan inte spåras vidare. Det är av stor betydelse att tänka

ut de viktigaste frågorna och se till att få svar på dessa, även om personen börjar samtala om något annat under intervjun. Under intervjun är det viktigt att forskaren är neutral och objektiv för att inte den intervjuade ska ledas av forskaren, även att frågorna inte är ledande. Det är även bra att försöka ställa frågorna på samma sätt till de olika personerna som intervjuas för att senare kunna jämföra svaren på ett enklare sätt. När intervjun är slut ska man fråga personen ifall de vill ta del av resultatet och även hela arbetet när det är klart. Ifall de tar del av intervjuresultatet så har de också rätt att ändra det som står där ifall de tycker att något blivit felaktigt. Det är också viktigt att fråga ifall man får lov att göra en uppföljningsintervju om det är något som var oklart eller om det är några fler svar som behövs (Ejvegård, 2003).

För att få fram muntliga uppgifter, berättelser eller förståelse för något kan forskaren använda sig av intervjuer. Samtalet kan vara genomtänkt och styrt på förhand, då används utarbetade och detaljerade frågor. I en kvalitativ intervju är syftet att använda det direkta mötet som uppstår mellan forskaren och intervjupersonen. I det mötet är forskaren det viktigaste redskapet som ska försöka få fram uppgifter, berättelser och förståelser. Det betyder inte att man inte bör tänka igenom intervjuens innehåll och form på förhand eller kan ställa samma frågor till flera intervjupersoner. Detta är fullt möjligt inom ramen för en kvalitativ intervju, det som utmärker en kvalitativ intervju är att den följer upp personens berättelser om förståelsen för ämnet ifråga (Widerberg, 2002). Genom att skicka ut intervjufrågorna till pedagogerna innan intervjun utfördes fick de tillfälle att läsa genom dessa först. Innan intervjun började berättades det om studiens problemområden och dess syfte. Som hjälp för att analysera intervjuerna använts Bourdieus begrepp habitus för att förklara hur människans tidigare erfarenheter påverkar. Det kopplas sedan till förskollära yrkesroll.

5.1.2 Enkäter

Fördelar med enkäter är att det kan vara enklare och mindre tidskrävande att få in material jämfört med intervjuer. Svaren är skriftliga vilket gör att forskaren inte behöver sitta ner och skriva ner allt som har sagts, många får tillgång till samma frågor och det blir lättare att jämföra svaren mot varandra. Viktigt med en enkät är att det finns lagom med frågor; är det för många fyller personerna ofta inte i den. Frågorna ska vara tydliga och lätta att förstå, är det för konstiga blir det svårt att tolka svaren. Det får inte ställas några ledande frågor utan frågorna ska vara

objektiva (Ejvegård, 2003). För att göra enkäten rimlig för förskollärarna att besvara valde vi att ställa 12 frågor. Innan den skickades ut läste tre olika personer igenom den för att upptäcka eventuella oklarheter. Eftersom de flesta enkätsvaren skrevs i ett worddokument som skickades till oss, var det lätt att jämföra svaren med varandra.

5.2 Urvalsdiskussion

Genom kontakt med fem förskolor, via telefon och e-post fick vi fram tolv förskollärare som ville vara med i enkätstudien. Dessa pedagoger hade tagit sin examen mellan 1976-2016. Elva kvinnor och en man deltog i en enkätundersökning som skickades ut via e-post. När dessa tolv svar analyserats ansåg vi att det räckte med material för att genomföra studien. Alla förskollärares svar användes i arbetet för att få en klarhet i begreppen. Med anledning av bristande respons från förskolecheferna såg vi oss tvingade att nöja oss med endast fyra intervjuer med tre kvinnor och en man. Det var förskolecheferna som valde ut förskollärare som intervjuades. Dessa intervjuer var kompletterade till enkäterna och två av förskollärarna som intervjuades har även deltagit i enkäten.

5.3 Studiens genomförande

Studien genomfördes med hjälp av enkäter som skickades till tolv förskollärare via e-post. De skickade tillbaka svaren till oss. Svaren från enkäterna jämfördes med varandra och sammanställdes. Det som framkom från pedagogernas förklaringar jämfördes med tidigare forskning, för att få fram ett resultat av begreppens innebörd. Fyra förskollärare intervjuades, vid dessa intervjuer användes en diktafon. Materialet transkriberades och analyserades med hjälp av begreppet habitus.

5.4 Etik

När en forskningsstudie görs finns det etiska övervägande som bör följas. Ett av dessa är konfidentialitetskravet som handlar om att de deltagande i forskningsstudien har rätt att veta att deras personliga uppgifter inte sprids. Det ska inte gå att identifiera enskilda personer i studien och det är endast forskarna som har tillgång till det insamlade materialet (Johansson, 2013). En viktig princip inom all forskningsetik handlar om att ge information om undersökningen,

personerna som deltar ska ge sitt samtycke och de ska kunna dra tillbaka detta närsomhelst även om de från början gav sitt godkännande. Det är viktigt att informera förskolechefen först eftersom det behövs informerade samtycke, vilket innebär att personerna har fått information om och gett sitt samtycke för att delta. Det är bra att ge en skriftlig information som komplement till den muntliga. Det är viktigt att ge information om hur svaren och resultaten behandlas, hur resultatet presenteras och huruvida personerna som deltar får vara anonyma. (Löfdahl et al, 2014). Förskolecheferna fick bestämma vilka pedagoger som skulle intervjuas. Vi berättade att det var anonymt och alla de intervjuade fick information om vad vår studie handlar om.

5.5 Tolkning av styrdokumentet

I samband med analysen av enkät- och intervjusvar blev Wiklunds (1998) diskussion om hur strävandemålen i läroplanen kan tolkas till stor hjälp. Wiklund menar att man, för att göra en genomtänkt tolkning måste granska alla de fyra delarna som läroplanen är uppbyggd av: riktlinjer, mål, värdegrund och uppdrag. Genom att läsa i varje del om just det målet som det ska arbetas med, kan det skapas en uppfattning om vad målet kan innefatta. Vikten är att läsa alla delarna för att skapa ett sammanhang. I vilken ordning det sker saknar betydelse. Väljer man att endast läsa en eller två av de fyra kategorierna kan det vara svårt att skapa en uppfattning av vad verksamheten ska göra. För att skapa en läroplan som genomsyrar hela verksamheten läser man de olika delarna och prövar dessa med olika frågeställningar.

6. Analys

Ur de tolv enkäterna som vi fick tillbaka har vi kunnat avläsa olika mönster ur svaren. Nedan tar vi upp de vanligaste svaren ur enkäterna för att skapa en uppfattning hur förskollärare tolkar de olika begreppen. Förskollärarnas svar analyseras med hjälp av tidigare forskning, teori och styrdokumentet. Läroplanen för förskolan är den grund som verksamheten måste utgå ifrån och är det dokument som ger stöd i vad som ska utföras på förskolan. Tillsammans med empirin knyts förskollärarnas tolkningar av begreppen ihop med läroplanen. Strävansmålet som pedagogerna har fått ta ställning till upprepas här:

”Förskolan ska sträva efter att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelsen för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande” (Skolverket, LpFö 98/16:9).

6.1 Analys av enkäter: motorik och koordinationsförmåga

Läroplanen tar upp att förskolläraren ska stödja barnen och stimulera deras motoriska utveckling (Skolverket, LpFö 98/16). Förskollärarna menar att motorik ofta förekommer i planerad och oplanerad rörelse. Pedagogerna nämnde: ”Barnen ska kunna röra sig fritt, obehindrat och våga testa sina färdigheter” (Enkät svar, 2017-04-20). I läroplanen står det att barnen ska våga lita på sin egen förmåga att kunna tänka själva, handla och röra sig (Skolverket, LpFö 98/16). I svaren från förskollärarna förekom även begreppen finmotorik och grovmotorik. Det gavs följande exempel på vad grovmotorik kan vara: ”Olika rörelser som t ex hoppa, åla, krypa, rulla, balans osv” (Enkät svar, 2017-04-20). Pedagogerna utelämnade vad omogen motorik är och vad det kan leda till. Ingen av förskollärarna nämnde omogen motorik.

Huitfeldt (1998) och Grindberg (2000) förklarar grovmotorik som de stora rörelserna exempelvis hoppa, klättra, balansera och rulla runt. Inom finmotorik är det små rörelser som man gör med kroppen, även ansiktsrörelserna tillhör finmotoriken. Ericsson (2008) menar att när barnen rör sig utvecklas deras motorik. Enligt Ellneby (2007), Larsson och Meckbach (2007) lär sig barnet bättre när de är fysisk aktiva och desto mer de övar ju bättre behärskas rörelsen. Upprepningar av

rörelser hjälper kroppen att skapa ett muskelminne. Som nämnts ovan tog förskollärarna inte upp vad omogen motorik kan innebära. Ericsson (2003) förklarar att när barnen har omogen motorik är rörelserna klumpiga och dåligt samordnade. Det kan bero på att barnet inte fått möjlighet att utveckla sin egen rörelseförmåga.

Beträffande koordinationsförmåga talade förskollärarna om ”vikten av att kunna använda båda kroppshalvorna lika bra, kunna göra flera rörelser samtidigt på ett systematiskt sätt” (Enkät svar, 2017-04-20), samt att kunna koordinera rörelserna i förhållande till avstånd. Pedagogerna poängterade även vikten av att barnet behöver kunna samordna olika rörelser i förhållande till varandra. ”Att anpassa sina rörelser till yttre omständigheter är en viktig del i koordinationsförmåga” (Enkät svar, 2017-04-20). Om barnen går från jämn mark till ojämn måste de kunna anpassa sig till de nya faktorerna automatiskt. Förskollärarna påpekar att balansen är en viktig del i barnets koordinationsförmåga. En av pedagogerna svarade: ”att barnets mittlinje var viktig när barnet utvecklar sin koordination” (Enkät svar, 2017-04-20).

Enligt Ericsson (2008) är koordination inte medfött utan utvecklas i takt med att nervsystemet mognar. Muskelminnet, beröringssinnet och synen är andra delar som spelar stor roll för barnets ökade koordinationsförmåga. Både Mellberg (1993), Grindberg och Jagtøien (2000) menar att barnet samlar på sig erfarenheter genom rörelseaktiviteter när de får prova sig fram och upprepa rörelser. Detta kan förklaras som två olika principer som utvecklar motoriska färdigheterna. Den kefalokaudala och proximodistala principen.

Svaren från förskollärarna visar att motoriken och koordinationsförmågan är starkt sammankopplade, eftersom många av aktiviteterna som förskollärarna utför i verksamheterna utvecklar både motoriken och koordinationen. Några exempel som användes för att utveckla finmotoriken och koordinationsförmåga var trä pärlor och använda bestick. Många grovmotoriska aktiviteter kräver även en bra koordinationsförmåga. Har barnet dålig motorik påverkar det koordinationsförmågan och vice versa.

6.1.1 Analys av enkäterna: kroppsuppfattning

Förskollärare gav följande förklaringar på vad kroppsuppfattning är: ”kroppsuppfattningen kan beskrivas som medvetenheten om sin egen kropp, kroppsuppfattningen är att kunna benämna kroppens olika delar och var de sitter samt själva uppfattningen av kroppen, vad den klarar av och var den börjar samt slutar” (Enkät svar, 2017-04-20). Förskolans läroplan tar upp att varje barn ska känna delaktighet och tilltro till sin egen förmåga (Skolverket, LpFö 98/16). Förskollärarna ansåg att det är viktigt att barnen lär känna sig själva och sin kropp i förhållande till sin omgivning. De behöver veta hur stort område som krävs för att kunna utföra rörelser med kroppen. Pedagogerna förklarar inte vad dålig kroppsuppfattning kan innebära eller vara.

Hammar och Johansson (2008) förklarar när människan övar på olika rörelser kontinuerligt blir de stärkta och vågar prova på mer avancerade rörelser. För att klara de mer avancerade rörelserna behövs en god uppfattning om sin kropp om vad den kan utföra. Ericsson (2003) menar att barnens kroppsuppfattning har stor betydelse för självkänslan. För att vara med i aktiviteter krävs det god kroppskontroll och bra rörelseförmåga för att kunna delta på lika villkor. I läroplanen står det att barnen ska ställas inför nya utmaningar som stimulerar deras nyfikenhet att utveckla nya erfarenheter och färdigheter. Förskolan ska arbeta för att varje barn utvecklar sin självständighet och tillit till sin egen förmåga (Skolverket, LpFö 98/16).

Förskollärarna förklarar begreppet kroppsuppfattning som beskrivs ovan som en medvetenhet om sin egen kropp. När svaren jämfördes med tidigare forskning skapas uppfattningen av att pedagogerna har goda kunskaper om barnens utveckling av kroppen. Ericsson (2003) poängterar att om barnet har dålig kroppsuppfattning kan detta påverka deras självförtroende och välbefinnande. När de hamnar efter sina jämnåriga i utvecklingen av något i ovanstående begrepp motorik, koordinationsförmåga eller kroppsuppfattning.

6.1.2 Analys av enkäterna: hälsa och välbefinnande

Definitionen av hälsa är bred och förskollärarna hade olika tolkningar om begreppets betydelse. Detta kan jämföras med de tidigare begreppen motorik, kroppsuppfattning och koordinationsförmåga där förskollärarna svarat liknande med varandra. De verkar även bygga

sina kunskaper på en mer vetenskapligare grund. Några pedagoger definierade hälsa som ”kropp och själ tillsammans” (Enkät svar, 2017-04-20). Andra förskollärare menade att kosten och att röra på sig var en viktig del i hälsa samt att förstå innebörden av det. Psykisk, fysisk och social hälsa var andra definitioner som gavs, dock var det väldigt få förskollärare som tog med alla tre utan ofta bara en eller två av definitionerna. ”Psykisk hälsa definierats hur barnen mår och tryggheten på förskolan” (Enkät svar, 2017-04-20). I läroplanen står det att omsorgen är en viktig del av barnets välbefinnande, trygghet och utveckling (Skolverket, Lpfö 98/16). Enligt förskollärarna innebär fysisk hälsa sömn, matvanor och att må bra i kroppen. Social hälsa handlar om barnets relationer både till personal och som en i barngruppen. Detta kan kopplas till läroplanens värdegrund, förskolläraren ska uppmuntra och stärka barnens medkänsla. Barnen ska få stöd i sin sociala utveckling och ges förutsättningar att bygga upp relationer samt känna sig trygga i gruppen (Skolverket, LpFö 98/16). Förskollärarna menade att dessa tre komponenter: psykisk, fysisk och social hälsa gör att barnet orkar ta del av hela dagen på förskolan. Det kan jämföras med WHO (1986) tolkning av begreppet hälsa, där psykiskt och socialt välbefinnande tas upp. Några pedagoger nämnde sömn och matvanor som en del av hälsan. Enligt Nordlund, Rolander och Larsson (2010) påverkar dessa faktorer barnets hälsa. Sjukdom och familjeproblem är också två aspekter som kan påverka individens välmående. Quennerstedt (2006) menar att när ens fysiska hälsa påverkas kommer detta även spegla ens sociala och psykiska hälsa. Winroth och Rydqvist (2008) poängterar att det kan finnas olika skäl till att genomföra fysiska aktiviteter. En anledning kan vara att träna upp sin förmåga att orka med vardagens aktiviteter. Begreppet hälsa och egenvärde handlar om att ha en handlingsförmåga men även om att må bra.

Quennerstedt (2006) menar att hälsa är ett svårdefinierat begrepp eftersom det är svårt att avgränsa det. Eftersom förskollärarna gav olika definitioner av hälsa skapades uppfattningen att det var en personlig koppling. Sammantaget kunde vi få fram att begreppet hälsa kan kopplas till socialt, psykisk och fysisk hälsa.

Precis som inom begreppet hälsa gav förskollärarna olika tolkningar av begreppet välbefinnande och det var spridda definitioner. Pedagogernas olika tolkningar av hälsa och välbefinnande var ofta liknande varandra. Den stora skillnaden i svaren om välbefinnande jämfört med hälsa var att förskollärarna kopplade välbefinnandet närmre till välmående. Pedagogerna tar upp begreppen

”självkänsla, självförtroende och känna sig tillfreds” (Enkät svar, 2017-04-20) för att beskriva välbefinnande. De nämner även att det finns ”fysiskt välbefinnande som handlar om att hitta en balans mellan kost, vila, sömn och fysiska aktiviteter” (Enkät svar, 2017-04-20). Vikten av att känna trygghet med andra barn och personal kan kopplas till ett psykiskt och mentalt välbefinnande nämns också i enkät svaren. Som tidigare nämndes tar Ericsson (2007) upp att uppfattningen av kroppen har stor betydelse för självkänslan. Barnens självförtroende kan stärkas genom fysisk aktivitet, då de får klara av olika motoriska aktiviteter och få en känsla av att lyckas. Detta kan barnen sedan föra med sig till andra aktiviteter eftersom de får ett starkare självförtroende av att kunna klara av något. Detta stöds av läroplanen där det står att pedagogerna ska ge barnen stöd för att utveckla tillit och självförtroende (Skolverket, LpFö 98/16). Enligt Grindberg (2000) har barnets utveckling av fysiska och motoriska kompetenser påverkan på hur delaktiga barnen kan vara i gruppen. Genom att ha kontroll på sin kropp, är det lättare att vara avspänd och självförtroendet ökar.

Förskollärarna har inte kopplat samman stress och välbefinnande. Wolmesjö (2006) menar att när barn utsätts för stress kan det ha en negativ påverkan, både kroppsligt och känslomässigt. Barnens inläring och koncentration kan påverkas av stress. Att ha huvudvärk och vara spänd är en produkt av stress. Enligt Nyholm (2016) är den negativa stressen när man inte får balansera ut kortisolen i kroppen utan får ständiga påslag. Detta kan göra att individen mår dåligt både psykiskt och fysiskt. Barn kan uppleva stress vid en otrygg vuxenkontakt, hög ljudnivå och ovisshet om vad som ska hända. Om pedagogerna har hög stress kan även detta påverka barnens stressnivå.

I ovanstående del benämns begreppen fysisk och psykiskt. Innebörden skiftar när det benämns tillsammans med välbefinnande gentemot hälsa. Skillnaden mellan fysiskt välbefinnande och fysisk hälsa var att hitta en balans mellan vila, matvanor och fysiska aktiviteter. När denna balans har uppnåtts skapas ett slags välbefinnande. I läroplanen står det att barnen ska få en väl avvägd dagsrytm, omsorg, vila och aktiviteter ska balanseras tillsammans (Skolverket, LpFö 98/16). När förskollärarna pratar om fysisk hälsa nämns vila, matvanor och fysisk aktivitet men inte sambandet mellan dessa. Under psykiskt välbefinnande beskriver pedagogerna som tryggheten till andra barn och personal i verksamheten. Förskollärarna benämner också detta som

mentalt välbefinnande. I begreppet hälsa benämns den psykiska hälsan som hur barnet mår och tryggheten i förskolan. Välbefinnande kan kopplas närmare till jaget medan hälsa kopplas till en mer allmän bild av välmående.

6.2 Analys av intervjuerna

Vi intervjuade fyra förskollärare utifrån deras tidigare erfarenheter av fysisk aktivitet och hur aktiva de är idag. Andra frågor som togs upp var hur mycket fysisk aktivitet som de var delaktiga i på förskolan. Det ställdes även frågor kring hur rörelse kan påverka barnen redan i förskolan och hur detta sedan följer med resten av livet. Genom att göra detta försöker vi få svar på hur förskollärare påverkas av sina tidigare erfarenheter inom idrott och hälsa i sin yrkesroll. Tre av de fyra förskollärarna hade varit aktiva i någon form av idrott fram till 20 års ålder. Den fjärde av dem hade varit lite aktiv fram till slutet av högstadiet. Genom intervjuerna kunde vi få fram att de tre som hade varit mest aktiva längre fram i åldrarna, rörde mer på sig idag jämfört med den som slutade med idrott tidigast. Flera av förskollärarna nämnde att de var aktiva på arbetsplatsen med barnen. De deltog i fysiska aktiviteter som de själva planerade men även i oplanerade fysiska aktiviteter som barnen skapade. ”Mycket uteaktivitet där jag är med och deltar fotboll och bandy” (Intervjusvar, 2017-05-03). En av pedagogerna berättade: ”om man rör sig mycket under dagen kan det påverka hur mycket man orkar röra sig efter arbetet” (Intervjusvar, 2017-05-03).

De pedagoger som höll på med någon idrott längre upp i ålder höll även idag på med mer rörelse på fritiden. Antingen genom att vara fortsatt verksam i någon idrott eller höll på med någon vardagsmotion exempelvis promenader och löpning. ”2 gånger/vecka med fotboll” (Intervjusvar, 2017-05-05). Tillsammans med begreppet habitus kan det dras kopplingen att de som höll på med rörelse längre också fick en annan syn på vad det kan innebära. De kunde uppskatta rörelse mer senare i livet. Backman (2007) menar att under uppväxten får människan med sig olika erfarenheter om beteendet. I barndomen skapar individen minnen och erfarenheter som de tar med sig resten av livet. Dessa erfarenheter lägger sig i människans omedvetna. Det systemet bildar habitus. Enligt Engström (2010) byggs habitus upp redan i tidig ålder. Barnet är mer formbart i tidig ålder och tar lättare in nya intryck vilket gör det lättare att skapa nya erfarenheter. Backman (2007) tar upp att individen kan lära sig att tycka om något även senare i

livet. Det är dock betydligt svårare än i barndomen. Engström (2010) menar att ens habitus kan ändras och för att den ska göra detta krävs det en längre påverkan från den sociala omgivningen. Det krävs dock att individen är medveten om vad den gör och kan reflektera om varför den gör på detta sätt.

Genom intervjuerna med förskollärarna kunde vi få fram skillnaden mellan de planerade fysiska aktiviteterna och hur mycket som genomförs i verksamheten. Två av förskollärarna uttryckte att de önskade betydligt mer rörelseaktiviteter på förskolan än vad de hade idag. De försökte arbeta med att skapa fler tillfällen för fysisk aktivitet. Två av förskollärarna som var mer aktiva som barn utförde barnyoga och massage för att barnen skulle komma ner i varv. Alla de intervjuade förskollärarna hade dock samma grundtanke om rörelse i förskolan. De tänkte att rörelse gav barnen en positiv bild av sig själva, genom att det stärker deras självförtroende. Barnen skulle även känna att rörelse är bra och roligt. Alla förskollärarna hade en tanke om att ifall barnen rör sig tidigt och får en positiv erfarenhet av detta påverkar det de senare i livet. Två av förskollärarna nämnde även att de trodde att barnen skulle klara sig bättre i skolan om de fick mer rörelse redan i förskolan. Bourdieu (1984) tar upp att individen måste känna att övningarna är meningsfulla och förstå syftet med dessa för att skapa en habitus. Ifall det bara bygger på nödvändighet är det lätt att övningarna blir negativt laddade för individen. Förskolläraren kan påverka hur mycket rörelse som sker i verksamheten. Det kan sedan kopplas samman med att barnen får en positiv bild av rörelse.

Den positiva bilden som alla förskollärarna hade om barnens rörelse kan utgå från att rörelse påverkar individen på ett positivt sätt. Även om att du förstår vikten av rörelse är det inte alltid lika lätt att utföra det. Enligt Nordlund, Rolander och Larsson (2010) utvecklas barnens motorik och mentalitet genom regelbunden fysisk aktivitet. Genom att dagligen utföra rörelseträning förbättras barnens förutsättningar för inläring. Här spelar förskollärarna stor roll genom att ge barnen en positiv bild av rörelse. Backman (2007) poängterar att barnen är väldigt formbara i tidig ålder och detta gör att vuxna kan ha stor påverkan på deras framtida habitus. Vikten av förskollärarens roll att ge barnen en positiv bild om rörelse framkom i intervjuvaren. Vår tanke är om barnen får en positiv bild av rörelse i förskolan kommer de senare vilja fortsätta röra på sig.

Eftersom förskolläraren sällan styr allt på en avdelning och på förskolan, har även de övriga i arbetslaget stor påverkan för den dagliga verksamheten. Engström (2010) och Broady (1990) menar att det som gör att andra människor blir intressanta kan kopplas till habitus, ifall andra personen besitter egenskaper som anses positiva utifrån din habitus. Om idrott värderas högt, kommer en person som har samma synsätt att bli högre värderad. Är de många som har en enhetlig bild av rörelse, är det lättare att skapa ett klimat där rörelse värderas högt. Även vad chefer och politiker som styr samhället tycker är viktigt kan ibland stå över vad förskolläraren själv vill göra.

7. Diskussion och slutsats

7.1 Metoddiskussion

För att undersöka hur förskollärarna tolkade strävandsmålet, valde vi att först koncentrera oss på enkäterna. Detta tyckte vi gick bra och vi fick in svar från alla de tolv förskollärarna som vi skickat ut enkäter till. Enkäterna sändes ut till personer som arbetar på förskolor i olika delar av Skåne. Dessa individer förmedlade sedan vidare enkäterna till sina kollegor. Vi valde att enbart koncentrera oss på förskollärare för att alla skulle ha en likvärdig utbildning och det skulle bli lättare att jämföra. När tolv förskollärare svarat ansåg vi att det var tillräckligt för att studera vad begreppen i strävandsmålet kan betyda. Valet av enkäter föll sig naturligt eftersom det blir lättare att få in snabba svar och jämföra dem. Det blev en kvalitativ forskning eftersom inriktningen koncentrerades på ett fåtal förskollärare. Under arbetets gång uppkom nya frågor och problem. För att kunna få svar på dessa nya frågor lämpade sig intervjuer bäst. Vi ville få fram hur förskollärarnas tidigare idrottsliga bakgrund påverkar deras yrkesroll. Cheferna på förskolorna kontaktades och gav samtycke för intervju. Genom diskussion med handledare och dålig respons från förskolor, blev det tillslut fyra intervjuer. Frågorna skickades ut till förskollärarna innan för att de skulle få läsa genom det innan intervjun gjordes. Genom användning av enkäter och intervjuer ansåg vi att det räckte för att få fram tillräckligt med användbart material, för att kunna genomföra en bra studie. Då endast 14 pedagoger deltagit i denna studie kan vi inte generalisera resultatet.

7.2 Resultatdiskussion enkäter

Syftet med detta arbete var att studera hur förskollärare tolkar och ser på strävandsmålet i förskolan.

”Förskolan ska sträva efter att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelsen för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande (Skolverket, 98/16:9).”

Genom att studera detta försökte vi få en klarhet i hur förskollärarna tolkar begreppet i strävansmålet ovan. Vi kom fram till att pedagogerna tolkade motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning snarlikt. De tolv förskollärarna tog upp ungefär samma saker i enkäterna, vissa mer utförligt än andra. Det pedagogerna svarade om de ovanstående begreppen kunde kopplas till läroplanen och bland annat till det som Grindberg och Jagtøien (2000), Ericsson (2008), Hammar och Johansson (2008) tog upp. Detta gav en tydlig bild av vad de olika begreppen kan betyda. Eftersom alla svaren tog upp liknande beskrivning av begreppen var det svårt att hitta något som sa emot varandra. Förskollärarna nämnde inte vad dålig motorik och kroppsuppfattning kan innebära. Detta var det enda som skilde sig mot vad Ericsson (2003) tog upp. Under motoriken var de vanligaste förklaringarna att det kunde delas in i grov och finmotorik. Det gavs även exempel på hur barnen kan öva på detta. Förskollärarna nämnde att barnen ska kunna använda båda kroppshalvorna lika bra och kunna göra flera rörelser samtidigt på ett systematiskt sätt. Pedagogerna menade att balansen var en viktig del för koordinationen. Många av övningarna som förskollärarna tog upp tränade både motoriken och koordinationsförmågan. Detta stöds av Ellneby (2007), Larsson och Meckbach (2007) som tar upp vikten av att ha en god förmåga i både motorik och koordinationsförmåga som är viktig för barnets rörelser. Finns det brister i den ena påverkades oftast den andra. I begreppet kroppsuppfattning beskrevs det att barnen ska veta var kroppens olika delar sitter och att vara medveten om sin egen kropp. Barnen behövde även veta var kroppen befinner sig i förhållande till sin omgivning.

Hälsa och välbefinnande var däremot två begrepp som förskollärarna tolkade väldigt olika. Pedagogerna utgick från sig själva, när de definierade vad hälsa och välbefinnande var. Detta gjorde att ovanstående begrepp kunde kopplades till individen snarare än en generell uppfattning om dess betydelse. Nordlund, Rolander och Larsson (2010) beskriver många olika definitioner av begreppen. Under hälsa förklarar pedagogerna att kosten och att röra på sig är viktiga delar. Andra definitioner var psykisk, fysisk och social hälsa. Förklaringarna som förskollärarna gav under dessa begrepp var att psykisk hälsa handlade om att må bra och känna trygghet. Fysisk hälsa innebar sömn, matvanor och att kroppen mår bra. Den sociala hälsan kopplades till barnets relationer. Välbefinnandet tolkades snarlikt med hälsa. Skillnaden var att välbefinnandet kunde kopplas närmre till individens välmående. Det viktiga i ett bra välmående enligt förskollärarna

var att skapa balans mellan kost, vila, sömn och fysiska aktiviteter. Något som vi ansåg var viktigt är vilken roll stress har på hälsa och välmående. Detta nämnde inte pedagogerna, men det gjorde Wolmesjö (2006) och Nyholm (2016). Förskollärarnas stressnivå kunde påverka barnens välmående, även hög ljudnivå. Ifall barnen har en otrygg kontakt med pedagogerna kan detta också skapa stress, vilket kan kopplas till den sociala hälsan. I Odengs (2011) studie visade resultatet att lärarna ansåg att hälsoarbetet var viktigaste bland de yngre barnen. Det var även viktigt med vardagliga fysiska aktiviteter eftersom det påverkar barnens hälsobeteenden.

7.3 Slutsats enkäter

Sammanställningen av enkätsvaren visade att pedagogerna tolkade hälsa och välbefinnande väldigt olika. Mycket bygger på pedagogernas personliga tolkning och egna erfarenheter av målet. Genom att läsa läroplanens alla delar kan man skapa sig en bättre uppfattning om begreppens betydelse. Nordlund, Rolander och Larsson (2010) definiera hälsa annorlunda än Winroth och Rydqvist (2008) denna splittring stöds även av Quennerstedt (2006). Denna splittrade definitionen av hälsa och välbefinnande, kan vara en bidragande orsak till att förskollärarnas definitioner också skilde sig åt. För att kunna förstå innebörden av strävansmålet var det till hjälp att tolka begreppen var för sig. Tanken är att all förskoleverksamhet ska vara likvärdig och ge alla barn samma förutsättningar. Pedagogernas olika tolkningar av och hur de arbetade med strävansmålet, gör att de olika verksamheterna kan se olika ut. Det är stor skillnad gentemot skolan vars läroplan är mer detaljerad utifrån vad barnen ska kunna. Timmarna i skolan är också uppdelade mellan de olika ämnena vilket det inte är i förskolan, pedagogerna får själva lägga upp hur många timmar varje ämne får. Det kan kopplas till slutsatsen av intervjuerna nedan och förskollärarnas habitus.

7.4 Resultatdiskussion intervjuer

Vi ville även få fram hur förskollärares tidigare erfarenheter inom idrott och hälsa påverkar dem i deras yrkesroll. För att få fram det valde vi att utföra fyra intervjuer med förskollärare. Det som framkom var att de som höll på med idrott fram till 20 års ålder fortsatte i större grad med motion senare i livet. Det är en av kärnorna i habitus; det som formar människan som ung kommer också finnas kvar senare i livet. Några av förskollärarna beskrev att de var aktiva i

verksamheten tillsammans med barnen, vilket kunde påverka hur mycket de rörde sig på fritiden. Alla förskollärarna som intervjuades hade en positiv bild av rörelse på förskolan och ansåg att det var viktigt för barnen. De trodde att rörelse redan på förskolan kunde ha positiva effekter på barnen senare i livet. Backman (2007) nämnde att den vuxnas roll har stor påverkan på barnen. Detta kan kopplas till de vuxnas engagemang och deltagande i verksamheterna, för att barnen ska få en bra bild av rörelse. Det framkom att de pedagoger som rörde sig mer på fritiden idag planerade och genomförde mer rörelseaktiviteter på förskolan. ”Planerar in rörelse med barnen varje vecka så som gymnastik, massage och en lång promenad till ett mål varje vecka” (Intervjusvar, 2017-05-03). ”Barnyoga/mindfulness för att få de äldre barnen att komma ner i varv. Lära sig koppla av och kunna stressa ner och andas i andra lekar” (Intervjusvar, 2017-05-03). Dessa två förskollärare genomförde fler planerade aktiviteter varje vecka än den som slutade med idrott tidigare. Genom att koppla samman begreppet habitus med rörelse kan det ge en förklaring till varför dessa pedagoger väljer att genomföra fler planerade fysiska aktiviteter.

7.5 Slutsats intervjuer

Det vi såg var att pedagogernas habitus formade deras yrkesroll. De tre förskollärare som utförde mer idrott längre än dem som slutade tidigast verkade ha en positivare bild av rörelse. Eftersom de höll i fler rörelseaktiviteter i förskolan. Även om alla pedagoger i studien ansåg att rörelse på förskolan var viktigt kan det vara svårt att engagera sig fullt ut i fysiska aktiviteter, om det inte ligger en varmt om hjärtat. Det krävs fler studier för att få ett rättvisare resultat om hur pedagogernas tidigare erfarenheter påverkar deras yrkesroll. Vi har inte kunnat hitta någon tidigare forskning som studerat vad förskollärarnas habitus spelar för roll i verksamheten. Våra tolkningar av paralleller mellan pedagogers yrkesroll och deras habitus bör därför tas med viss försiktighet.

7.6 Vidare forskning

Mycket av tidigare forskning som finns om ämnet rörelse inriktar sig på mellan- och högstadiet. Det finns ytterst lite forskning kring hur förskollärarna tolkar tidigare nämnda begrepp och dess betydelse i verksamheterna. Det skulle behövas mer forskning kring detta ämne som även inriktar sig på hur det kan genomföras i förskolan. Eftersom vi har haft en tydlig tidsram att

förhålla oss till har vi bara kunnat börja på arbetet. Vi tror att det skulle vara till stor hjälp för alla verksamheter ifall det kunde tas fram en gemensam tolkning kring alla de olika målen i läroplanen. Detta kunde senare delas ut som hjälp till personalen på förskolan för att skapa en enhetlig bild på landets förskolor.

Habitusbegreppet kan förklara mycket om hur individen är och hur tidigare erfarenheter påverkar. Detta kan vara viktigt att bli medveten om i rollen som pedagog. Mer forskning behövs inom detta ämne och speciellt inom förskolan. Läroplanen finns som stöd i förskolan och är något som pedagogerna ska förhålla sig till. Det finns ingen uppdelning av hur stort utrymme varje del i läroplanen ska få utan det är upp till varje pedagog på förskolan. Vi tror att ens habitus spelar stor roll för hur verksamheten bedrivs. Något som också kan studeras vidare, är hur förskollärarnas habitus styr mängden timmar som varje ämne får i förskolan.

8. Referenslista

Böcker

Annerstedt, Claes (2007). *Att (lära sig) vara lärare i idrott och hälsa*. Göteborg: Multicare

Backman, Erik, Larsson, Håkan & Redelius, Karin (2004). *Mellan nytta och nöje: bilder av ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Idrottshögskolan

Backman, Erik (2007). *Teaching and learning friluftsliv in physical education teacher education*. Lic.-avh. (sammanfattning) Stockholm: Lärarhögskolan i Stockholm, 2007

Bourdieu, Pierre (1984). *Distinction: a social critique of the judgement of taste*. [New ed.] London: Routledge

Broady, Donald (1990). *Sociologi och epistemologi: om Pierre Bourdieus författarskap och den historiska epistemologin* Dissertation. Stockholm : Högskolan för lärarutbildning

Carlberg, Camilla, Granberg, Ann & Lindfors, Helena (2012). *Småbarnens egen läroplan: Lpfö 98/10 tolkad utifrån 1-3 åringars behov*. Solna: MacBook

Ejvegård, Rolf (2003). *Vetenskaplig metod*. 3., omarb. uppl. Lund: Studentlitteratur

Ellneby, Ylva (2007). *Barns rätt att utvecklas*. [Ny utg.] Stockholm: Natur och kultur

Ellneby, Ylva (2008). *Stressade barn: och vad vi kan göra åt det*. Stockholm: Natur & kultur

Engström, Lars-Magnus (2010). *Smak för motion: fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholm: Stockholms universitets förlag

Ericsson, Ingegerd (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer: en interventionsstudie i skolår 1-3*. Dissertation. Lund: Lunds universitet.

Ericsson, Ingegerd (2005). *Rör dig - lär dig: motorik och inläring*. Stockholm: SISU idrottsböcker

Ericsson, Ingegerd (2007). *MUGI: vi leker och tränar grovmotorik : nu med Mini-MUGI för förskolan*. Malmö: [s.n]

Grindberg, Tora & Jagtøien, Greta Langlo (2000). *Barn i rörelse: fysisk aktivitet och lek i förskola och skola*. Lund: Studentlitteratur

Hammar, Lena & Johansson, Inger (2008). *Visst kan ALLA vara med: i idrott, lek och spel*. Örebro: Varsam

Hillén, Sandra, Johansson, Barbro & Karlsson, MariAnne (2013). *Att involvera barn i forskning och utveckling*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur

Hillier, Jean & Rooksby, Emma (red.) (2005). *Habitus: a sense of place*. 2. ed. Aldershot: Ashgate

Huitfeldt, Åke (red.) (1998). *Rörelse och idrott*. 1. uppl. Stockholm: Liber

Jagtøien, Greta Langlo, Hansen, Kolbjørn & Annerstedt, Claes (2002). *Motorik, lek och lärande*. 1. uppl. Göteborg: Multicare

Janlert, Urban (2000). *Folkhälsovetenskapligt lexikon*. Stockholm: Natur och kultur i samarbete med Folkhälsoinstitutet

Larsson, Håkan (2016). *Idrott och hälsa: i går, i dag, i morgon*. 1. uppl. Stockholm: Liber

Larsson, Håkan & Meckbach, Jane (red.) (2012). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. 2. uppl. Stockholm: Liber

Löfdahl, Annica, Hjalmarsson, Maria & Franzén, Karin (red.) (2014). *Förskollärarens metod och vetenskapsteori*. 1. uppl. Stockholm: Liber

Mellberg, Britt-Marie (1993). *Rörelselek: en metod att stimulera barns utveckling*. 1. uppl. Stockholm: Liber utbildning

Mörelius, Evalotte (2014). *Stress hos barn och ungdom*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur

Nordlund, Anders, Rolander, Ingemar & Larsson, Leif (1997). *Lek, idrott, hälsa: rörelse och idrott för barn. D. 1, Ute*. Stockholm: Liber

Nordlund, Anders, Rolander, Ingemar & Larsson, Leif. *Lek, idrott, hälsa: rörelse och idrott för barn. D. 2, Inne*, 2. uppl., Liber, Stockholm, 1998

Nyholm, Lena (2016). *Nedstressad förskola: medveten närvaro*. 1. uppl. Stockholm: Gothia fortbildning

Quennerstedt, Mikael (2006). *Att lära sig hälsa*. (Dissertation.) Örebro: Örebro universitet, 2006

Sigmundsson, Hermundur & Pedersen, Arve Vorland (2004). *Motorisk utveckling: nyare perspektiv på barns motorik*. Lund: Studentlitteratur

Starrin, Bengt & Svensson, Per-Gunnar (red.) (1994). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur

Widerberg, Karin (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur

Wiklund Dahl, Eva & Jancke, Harriet (1998). *Förskolans läroplan: analys och tolkning av Lpfö 98*. Stockholm: Förskolans förlag.

Winroth, Jan & Rydqvist, Lars-Göran (2008). *Hälsa & hälsopromotion: med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. Stockholm: SISU Idrottsböcker

Wolmesjö, Susanne (2006). *Rörelseaktivitet: lek & lärande för utveckling av individ & grupp*. Stockholm: SISU idrottsböcker

Internetkällor

Läroplan för förskolan Lpfö 98. [Ny, rev. utg.] (2016). Stockholm: Skolverket Tillgänglig på Internet: <http://www.skolverket.se/publikationer?id=2442>
Hämtat: 2017-05-09

Nationalencyklopedin, habitus. <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/habitus>
Hämtat: 2017-05-09

WHO, Ottawa <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>
Hämtat: 2017-04-20

Artiklar

Obeng, C 2011, Preschool teachers' views on health education in early years, *Journal Of Education Research*, 5, 2, pp. 143-150, Education Research Complete,
<http://proxy.mah.se/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ehh&AN=78200617&site=eds-live>

Rajović, R, Berić, D, Bratić, M, Živković, M, & Stojiljković, N 2016, Effects of an “ntc” exercise program on the development of motor skills in preschool children. / *Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport*, 14, 3, pp. 315-329,
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=121460876&site=ehost-live>

3. Bilagor

9.1 Enkätfrågor

Vilket år tog du examen och hur länge har du arbetat i förskola?

Hur tolkar du de olika begreppen i strävandemålet?

Motorik:

Koordinationsförmåga:

Kroppsuppfattning:

Hälsa:

Välbefinnande:

Hur arbetar ni med strävandemålet som beskrivs ovan? Är det några delar som ni arbetar mer med?

Anser du att detta mål är lätt att förstå?

Om du ansåg att målet var svårtolkat. Vad är otydligt? Vad hade du velat ändra för att göra det tydligare?

Kan ni beskriva kort de vanligaste planerade rörelseaktiviteterna ser ut på er förskola?

Vilken tillgång har ni till en miljö både i era lokaler och utanför förskolans område där ni kan utföra planerad fysisk aktivitet?

Kan ni uppskatta hur många timmar i månaden som ni planerar fysisk aktivitet och hur många timmar i månaden utförs denna planering?

9.2 Intervjufrågor

Höll du själv på med fysisk aktivitet/rörelse som barn? Om ja, vilken?

Hur mycket rörelse sysslar du med på fritiden idag?

Hur mycket fysisk aktivitet planerar du och genomför på förskolan?

Vad vill du att barnen ska få ut av den planerade fysiska aktiviteten? Huvudsyftet?

Vilka är de vanligaste planerade fysiska aktiviteterna?

Har du läst en kurs eller liknande som handlar om rörelse och hälsa på högskolan?

Tror du att det har någon påverkan på barnen ifall de får en positiv bild av planerad rörelse redan i förskolan?

Hur tror du den bilden kan påverka barnen senare i livet?