



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet

Kartleggingsverktøy for fysisk aktivitet og bevegelsesglede i barnehagen

Bokmål





Fysisk aktivitet og bevegelsesglede

- Kartlegging av fysisk aktivitet og bevegelsesglede i barnehagen kan bidra til å skape en god arena som fremmer fysisk og psykisk helse og mentalt og sosialt velvære, basert på *rammeplan for barnehagen* og *Helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet*
- Gjennom fysisk aktivitet og lek kan barnehagen legge til rette for at alle barn:
 - Inkluderes i aktiviteter der de kan få være i bevegelse og sosial samhandling og oppleve motivasjon og mestring ut fra egne forutsetninger
 - Får muligheter til å sanse, oppleve, leke, lære og skape med kroppen som utgangspunkt
 - Videreutvikler motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse, koordinasjon og fysiske egenskaper
 - Opplever trivsel, glede og mestring ved allsidige bevegelseserfaringer, inne og ute, året rundt





Forankring av fysisk aktivitet og bevegelsesglede

- *Forskriftene for Barnehageloven og rammeplan for barnehagen* sier at barnehagen skal være en pedagogisk virksomhet med en helsefremmende og forebyggende funksjon
- Handlingene og avgjørelsene til personalet skal ha barnets beste som grunnleggende hensyn, jf. *Grunnloven §104 og barnevernkonvensjonen art. 3 nr. 1*
- Innenfor fagområdet «Kropp, bevegelse, mat og helse» skal personalet legge til rette for at barna tilegner seg gode vaner og holdninger, kunnskap om sunne helsevaner og utvikler bevegelsesglede
- Ifølge *Helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet*, bør 1-5 åringer være i allsidig fysisk aktivitet i minst 180 minutter fordelt utover dagen. For 3-5 åringer bør minst 60 minutter av aktiviteten være i moderat til høy intensitet. Desto mer bevegelse barnet får, jo bedre





Gjennomføring av kartleggingsverktøyet

- Kartleggingsverktøyet blir brukt i fellesskap eller gruppevis/avdelingsvis av styrer, pedagogiske ledere og ansatte
- Gå igjennom ett punkt om gangen
- Diskuter og reflekter sammen
- Svar «ja», «av og til» eller «nei» på punktene
- Bli enige om hva dere er gode på og avdekk forbedringsområder
- Sjekklisten finner dere på mhfa.no





Kartlegging av fysisk aktivitet og bevegelsesglede i barnehagen

10 punkter





1. I vår barnehage ...

... legger vi til rette for daglig fysisk aktivitet som kan fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling





2. I vår barnehage ...

... legger vi til rette for at alle barna får like muligheter til å delta i variert bevegelseslek og fysisk aktivitet





3. I vår barnehage ...

... bidrar vi til aktivitetslyst





4. I vår barnehage ...

... legger vi til rette for aktivitetsformer som kan bidra til bevegelsesglede som oppstår i lek sammen med andre barn





5. I vår barnehage ...

**... ivaretar vi fysisk aktivitet gjennom
organiserte aktiviteter**





6. I vår barnehage ...

... deltar vi aktivt i fysisk aktiv lek





7. I vår barnehage ...

**... vektlegger vi lek og medvirkning i
tilrettelegging og organisering av aktivitetene**





8. I vår barnehage ...

... sikrer vi at det fysiske miljøet og utstyret er tilrettelagt og utformet med tanke på barnas alder, funksjonsnivå og interesser, slik at det fremmer fysisk aktiv lek





9. I vår barnehage ...

**... legger vi til rette for at barna tilbringer tid
utendørs hver dag**





10. I vår barnehage ...

... tar vi lokalmiljøet, naturområder og/eller aktivitetsanlegg i bruk i lek, utforsking og fysisk aktivitet hver uke





Videre vurdering

Er svaret «nei» eller «av og til» på noen punkter? Bruk følgende refleksjonsspørsmål for videre vurdering:

- Hvilke av punktene er **enklest** å ta tak i/endre?
- Hvilke av punktene er **viktigst** å ta tak i?
- Hvem har **ansvaret** for å igangsette og følge opp endring?
- Hvordan går man fram for å gjøre **endringene**? Hva er første steg?
- Hvordan skjer **oppfølging** av endringer/tiltak?
- Når skal endringer/tiltak **igangsettes**?



Lykke til med det videre arbeidet!



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet