



Høgskulen  
på Vestlandet



Nasjonalt senter  
for mat, helse og  
fysisk aktivitet

# Kartleggingsverktøy for fysisk aktivitet og rørslelede i barnehagen

Nynorsk





# Fysisk aktivitet og rørsleglede

- Kartlegging av fysisk aktivitet og rørsleglede i barnehagen kan bidra til å skape ein god arena som fremjar fysisk og psykisk helse og mentalt og sosialt velvære, basert på *rammeplan for barnehagen* og *Helsedirektoratets tilrådingar for fysisk aktivitet*
- Gjennom fysisk aktivitet og leik kan barnehagen leggje til rette for at alle barn:
  - Vert inkludert i aktivitetar der dei kan vere i rørsle og sosial samhandling og oppleve motivasjon og meistring ut frå eigne føresetnader
  - Får moglegheiter til å sanse, oppleve, leike, lære og skape med kroppen som utgangspunkt
  - Vidareutviklar motoriske ferdigheter, kroppsbehersking, koordinasjon og fysiske eigenskapar
  - Opplever trivsel, glede og meistring ved allsidige rørsleerfaringar, inne og ute, året rundt





# Forankring av fysisk aktivitet og rørsleglede

- *Forskriftene til Barnehagelova og rammeplan for barnehagen* seier at barnehagen skal vere ein pedagogisk verksemد med ein helsefremjande og førebyggjande funksjon
- Handlingane og avgjerslene til personalet skal ha barnets beste som grunnleggjande omsyn, jf. *Grunnlova §104* og *barnekonvensjonen art. 3 nr. 1.*
- Innan fagområdet «Kropp, rørsle, mat og helse» skal personalet leggje til rette for at barna tileignar seg gode vanar og haldningar, kunnskap om sunne helsevanar og utviklar rørsleglede
- Ifølgje *Helsedirektoratets tilrådingar for fysisk aktivitet*, bør 1-5-åringar vere i allsidig fysisk aktivitet i minst 180 minutt fordelt utover dagen. For 3-5-åringar bør minst 60 minutt av aktiviteten vere i moderat til høg intensitet. Desto meir rørsle barnet får, jo betre





# Gjennomføring av kartleggingsverktøyet

- Kartleggingsverktøyet blir brukt i fellesskap eller gruppevis/avdelingsvis av styrar, pedagogiske leiarar og tilsette
- Gå igjennom eitt punkt om gongen
- Diskuter og reflekter saman
- Svar «ja», «av og til» eller «nei» på punkta
- Bli samd om kva de er gode på og avdekk forbettingsområde
- Sjekklista finn de på mhfa.no





## Kartlegging av fysisk aktivitet og rørslelede i barnehagen

**10 punkt**





## 1. I vår barnehage ...

**... legg vi til rette for dagleg fysisk aktivitet som kan fremje barna si rørsleerde og motoriske utvikling**





## 2. I vår barnehage ...

**... legg vi til rette for at alle barna får like  
moglegheiter til å delta i variert rørslelek og  
fysisk aktivitet**





### 3. I vår barnehage ...

... bidreg vi til aktivitetslyst





## 4. I vår barnehage ...

**... legg vi til rette for aktivitetsformer som kan  
bidra til rørsleglede som oppstår i leik saman  
med andre barn**





## 5. I vår barnehage ...

**... ivaretek vi fysisk aktivitet gjennom  
organiserte aktivitetar**





## 6. I vår barnehage ...

**... deltek vi aktivt i fysisk aktiv leik**





## 7. I vår barnehage ...

**... vektlegg vi leik og medverknad i  
tilrettelegging og organisering av aktivitetane**





## 8. I vår barnehage ...

**... sikrar vi at det fysiske miljøet og utstyret er tilrettelagt og utforma med tanke på barna sin alder, funksjonsnivå og interesser, slik at det fremjar fysisk aktiv leik**





## 9. I vår barnehage ...

**... legg vi til rette for at barna tilbringer tid utandørs  
kvar dag**





## 10. I vår barnehage ...

**... tek vi nærmiljøet, turområde og/eller  
aktivitetsanlegg i bruk i leik, utforsking og fysisk  
aktivitet kvar veke**

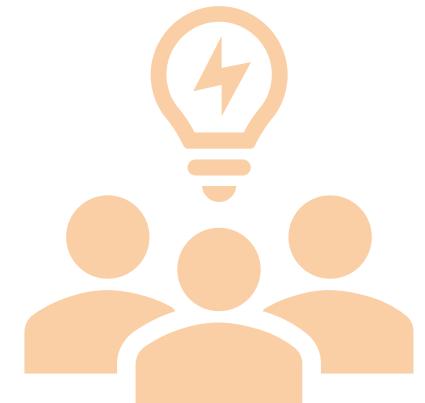




## Videre vurdering

Er svaret «nei» eller «av og til» på nokre punkt? Bruk følgjande refleksjonsspørsmål for vidare vurdering:

- Kva for punkt er **enklast** å ta tak i/endre?
- Kva for punkt er **viktigast** å ta tak i?
- Kven har **ansvaret** for å igangsetje og følgje opp endring?
- Korleis går ein fram for å gjere **endringane**? Kva er første steg?
- Korleis skjer **oppfølging** av endringar/tiltak?
- Når skal endringar/tiltak **igangsetjast**?



# Lukke til med det vidare arbeidet!



Høgskulen  
på Vestlandet



Nasjonalt senter  
for mat, helse og  
fysisk aktivitet