



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet

Kartleggingsverktøy for fysisk aktivitet og rørsleglede 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 ferdigheiter, 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 verksemd 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 forbetningsområde
- Sjekklista finn de på mhfa.no





Kartlegging av fysisk aktivitet og rørsleglede i barnehagen

10 punkt





1. I vår barnehage ...

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





2. I vår barnehage ...

**... legg vi til rette for at alle barna får like
moglegheiter til å delta i variert rørsleleik 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 aktiviteter**





6. I vår barnehage ...

... deltek vi aktivt i fysisk aktiv leik





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**





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!



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet