



Høgskulen  
på Vestlandet

# BACHELOROPPGAVE

## Fysisk aktivitet på småbarnsavdelingen - tanker og tilrettelegging

Physical activity in the toddler department  
- thoughts and facilitation

**Ine Midtkandal, kandidatnummer 373**  
**Vilde Frances Thorberg, kandidatnummer 425**

Bachelor barnehagelærerutdanning  
Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett  
Veileder: Lillian Pedersen

**25.05.23**

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, *jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-1.*

**Forord:**

Denne bacheloroppgaven markerer slutten på en treårig utdanning på barnehagelærerstudiet ved Høgskulen på Vestlandet. Gjennom studiet har vi fått mange gode og givende erfaringer, i tillegg til nyttig og verdifull læring for det kommende arbeidsyrket vi har valgt. Vi sitter igjen med positive opplevelser og motivasjon til å ta i bruk det vi har lært i praksis.

Til tross for flere interessante emner gjennom studiet, har fagene som inneholder fysisk fostring truffet oss litt ekstra. Vi har erfart at vår hjertesak omhandler barn og fysisk aktivitet, og har hatt mye fokus på å videreformidle viktigheten av dette gjennom praksiser og i andre studierelaterte former. Det har i tillegg inspirert oss såpass mye at vi av den grunn har valgt å skrive en bachelor hvor søkelyset rettes mot nettopp dette temaet.

For å kunne gjennomføre forskningsprosjektet har vi snakket med fire informanter. Uten dem hadde ikke undersøkelsen latt seg gjøre, så vi ønsker derfor å rette en stor takk til dere. Vi setter pris på at dere ønsket å berike oppgaven vår med kunnskap og erfaringer gjennom å delta i intervju.

Videre vil vi takke vår veileder Lillian Pedersen for gode råd og veiledning gjennom hele prosessen. Du har videreført viktig lærdom og kunnskap vi har hatt stor bruk for. Vi er svært takknemlige for din tilgjengelighet og for den gode støtten du har gitt oss.

Til slutt vil vi takke hverandre. Studiet har gitt oss dette vennskapet, og bacheloren har vist oss at vi er et godt team. Vi har samarbeidet godt hele veien, og heiet på hverandre for å oppnå målene vi har satt oss. Som følge av dette sitter vi igjen med et resultat vi er stolte av, i tillegg til et vennskap vi vil ta med oss videre i livet.

Tusen takk!

Sogndal, 25.05.2023

**Abstract:**

In this thesis we investigated what kindergarten teachers think about physical activity in the toddler department, and how they facilitate for this. Choice of issue is based on own interests and experiences. We have experienced a lot of focus on physical activity with the oldest children, but not as much with the little ones. It is equally important for children aged 1-3 to acquire good physical habits from an early age, and from our own experiences, there are only positive effects that come from being physically active.

To implement the study, we have interviewed four kindergarten teachers to hear their thoughts and opinions on the topic. This has been done using the qualitative interview method. The result shows that most people are working towards the same goal – in other words, that the children should be left with good experiences with physical activity. The challenges that are repeated are thoughts about safety and having enough people at work. Yet they make the best of it, using the resources they have access to. Through the study, we are left with more knowledge than before about how to facilitate physical activity in the toddler department and will take this with us when we start working.

**Innholdsfortegnelse:**

<b>1.0 Innledning .....</b>	<b>6</b>
1.1 Problemstilling .....	6
1.2 Avklaringer til problemstillingen .....	7
1.3 Oppgavens oppbygging .....	7
<b>2.0 Teori og tidligere forskning .....</b>	<b>8</b>
2.1 Kroppslig lek .....	8
2.2 Fysisk aktivitet for toddlere .....	9
2.3 Affordances – tilrettelegging av miljøet .....	9
2.4 Risikolek .....	10
2.5 Trygghet og sikkerhet .....	11
2.6 Barns medvirkning .....	11
2.7 Personalets rolle .....	11
<b>3.0 Metode .....</b>	<b>12</b>
3.1 Valg av metode .....	12
3.2 Kvalitativ metode .....	13
3.3 Intervju som metode .....	13
3.4 Valg av informanter .....	13
3.5 Utforming av intervjuguide .....	14
3.6 Gjennomføring av intervju .....	15
3.7 Metodekritikk – studiets troverdighet .....	15
3.8 Etske hensyn .....	16

<b>4.0 Resultat og analyse.....</b>	<b>17</b>
4.1 Tanker om barns muligheter til fysisk aktivitet.....	17
4.2 Tilrettelegging inne .....	19
4.3 Tilrettelegging ute .....	20
<b>5.0 Drøfting.....</b>	<b>21</b>
5.1 Det fysiske miljøet i samspill med fysisk aktivitet .....	21
5.2 Uteområdets underlag .....	22
5.3 Personalets innvirkning på barns fysiske aktivitet .....	23
5.4 Kjønnroller ved fysisk aktivitet.....	24
5.5 Sikkerhet og tilrettelegging for fysisk aktivitet .....	25
5.6 Glede og mestring .....	26
<b>6.0 Avslutning .....</b>	<b>27</b>
6.1 Videre forskning.....	28
<b>7.0 Litteraturliste .....</b>	<b>29</b>
Vedlegg 1 .....	33
Vedlegg 2 .....	35

## 1.0 Innledning

For barn i 1- til 3-årsalderen anbefales det å være i fysisk aktivitet i minst 180 minutter fordelt utover dagen (Helsedirektoratet, 2022). Nyere forskning viser derimot en negativ trend når det gjelder å holde rådene angående aktivitetsnivået til barn. Dette vises blant annet i en artikkel fra Folkehelseinstituttet som avslører hvor mange i 6-, 9- og 15-årsalderen som *faktisk* oppnår aktivitetsmålet som er satt, og det står ikke til forventningene (Folkehelseinstituttet, 2019). Noe av grunnen til dette, kan være at vi lever i et samfunn hvor teknologi og overfylte timeplaner har tatt over store deler av hverdagen. Ipad, tv og andre underholdningsteknologiske verktøyer fører til en mer stillesittende befolkning, i tillegg til at man ved stressende hverdags situasjoner ofte ender opp med enkle løsninger når det gjelder aktivisering av barn.

Viktigheten av fysisk aktivitet er likevel like reell som tidligere. Skal barn utvikle god helse med normal og god vekst, er de avhengige av regelmessig fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2022). Det er derfor essensielt å legge til rette for gode fysiske vaner fra tidlig alder, ettersom det kan bidra til å skape gode vaner i voksen alder. Å gi barna positive erfaringer med fysisk aktivitet står dermed sentralt. Dette kommer i form av å oppleve mestring og glede, men også ved å kjenne på utfordringer og oppleve en progresjon i egen utvikling.

Ettersom nesten alle norske barn går i barnehage og tilbringer store deler av sin våkne tilstand der, har personalet ansvar for å følge opp anbefalingene fra Helsedirektoratet knyttet til barns fysiske aktivitet (Utdanningsdirektoratet, 2021, s. 2). Barnehagen spiller en vesentlig faktor når det gjelder muligheten til å øke barns fysiske aktivitetsnivå. Å gi alle barn gode muligheter til å bevege seg, uavhengig av hvilke erfaringer de har med seg hjemmefra, står derfor sentralt i barnehagens arbeid.

### 1.1 Problemstilling

På bakgrunn av dette, vil vi i vår bacheloroppgave undersøke følgende problemstilling: *Hva tenker barnehagelærere om barn mellom 1 og 3 år sine muligheter til fysisk aktivitet i barnehagen, og hvordan legger de til rette for å fremme barnas fysiske aktivitet?*

Gjennom det treårige barnehagelærerstudiet, med tre ulike praksiser, har vi gjort oss noen erfaringer når det gjelder fysisk aktivitet på småbarnsavdelingen. Vi har erfart den store gevinsten ved å la småbarn ta del i ulike bevegelsesoppgaver, og på hvilken måte det bidrar positivt for hele barnegruppen, gjennom både utvikling og det sosiale samspillet. Med denne problemstillingen ønsker vi derfor å belyse vår hjertesak som omhandler dette temaet.

## 1.2 Avklaringer til problemstillingen

Vi har valgt å avgrense oppgaven til å dreie seg om småbarn i alderen 1 til 3 år, av den grunn at vi opplever mindre fokus på den aldersgruppen når det gjelder barns fysiske aktivitet. I tillegg til dette rettes søkelyset mot hvordan barnehagelærere jobber med å tilrettelegge for fysisk aktivitet. Med barnehagelærere tenker vi på de som har den treårige barnehagelærerutdanningen, noe som vil si at vi har intervjuet både pedagogiske ledere og barnehagelærere. Vi har valgt å kun snakke med de nevnte på grunn av at de har et lederansvar for at barna får være i tilstrekkelig fysisk aktivitet i løpet av de timene de tilbringer i barnehagen.

I problemstillingen bruker vi også begrepet fysisk aktivitet. Folkehelseinstituttet definerer fysisk aktivitet som «...all kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig øking av energiforbruk utover hvilenivå» (Nystad & Ekelund, 2022). Fysisk aktivitet handler om å være i bevegelse og å bruke kroppen. Når det gjelder barn og fysisk aktivitet handler det ikke om at barn skal drive med spesifikk trening, men at forholdene bør ligge til rette for at de kan bli naturlig stimulert gjennom lek og aktiviteter i forskjellige miljøer (Osnes et al., 2020, s. 104). I denne sammenheng tenker vi på hvilken måte barna får utviklet styrken og bevegelsene sine i form av hvor mye det blir tilrettelagt for at de kan bruke kroppen aktivt.

Fysisk aktivitet er et vidt begrep og kan sees ut ifra flere omstendigheter. På bakgrunn av dette synes vi det er interessant å høre hvordan barnehagelærerne kobler begrepet opp mot småbarnsavdelingen og deres egen praksis. I tillegg til deres egne tanker om barn og fysisk aktivitet, ønsker vi å høre hvordan de legger til rette for fysisk aktivitet på barnehagens inne- og uteområde. Dette gjør vi ved å ta i bruk den kvalitative metoden intervju, noe som vil gi oss et innsyn i informantenes tanker og meninger rundt temaet.

## 1.3 Oppgavens oppbygging

Oppgaven starter med en teoridel hvor vi redegjør for relevant teori i forhold til temaet. Deretter kommer et metodekapittel som inneholder valg av metode og refleksjoner rundt gjennomføring av intervjuer. Etterfølgende kommer analyse av intervjuene, før vi drøfter resultatene opp mot teorien som ble presentert innledningsvis i oppgaven. Avslutningsvis vil vi ha en oppsummering der vi samler trådene i ett svar på problemstillingen.

## 2.0 Teori og tidligere forskning

I dette kapitlet vil vi presentere teorien og den tidligere forskningen vi fant relevant å anvende i forhold til vår problemstilling: «Hva tenker barnehagelærere om barn mellom 1 og 3 år sine muligheter til fysisk aktivitet i barnehagen, og hvordan legger de til rette for å fremme barnas fysiske aktivitet?». Vi vil legge vekt på viktige begreper som belyser fokusområdet til problemstillingen vår, og som gjennom det teoretiske perspektivet danner grunnlaget for oppgavens tema.

### 2.1 Kroppslig lek

Fysisk aktivitet i barnehagen gjennomføres som regel i en lekende kontekst, og kalles ofte for kroppslig lek. Kroppslig lek defineres som «fysisk aktivitet i lekende kontekst med energiforbruk utover hvilenivå» (Osnes et al., 2020, s. 145). Kroppslig lek er en samlebetegnelse for flere ulike typer leker, hvor fysisk lek, bevegelseslek og risikofyllt lek er eksempler på underkategorier (Osnes et al., 2020, s. 143). Begrepet blir også brukt i rammeplanen for barnehagen, hvor det står at personalet skal gi barn tilgang til kroppslig lek både ute og inne, samt i og utenfor barnehageområdet (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 50). Dette viser at det er et viktig begrep man som barnehagelærer skal jobbe ut ifra, i tillegg til at det har en klar sammenheng med fysisk aktivitet.

Som sagt innledningsvis, blir det formidlet at barn ikke skal drive med spesifikk trening, men at det bør tilrettelegges slik at de kan bli naturlig stimulert gjennom lek og aktiviteter i forskjellige miljøer (Osnes et al., 2020, s. 104). Fysisk aktivitet for barn handler dermed ikke om spesifikk trening som håndball eller løpetrening, men heller om lystbetont lek og aktiviteter i tilrettelagte miljøer både ute og inne, hvor barn får mulighet til å få opp pulsen.

Den kroppslige leken kan enten organiseres av personalet eller initieres av barna (Osnes et al., 2020, s. 142). Aktiviteten kan være spontan, organisert eller planlagt, og kan i tillegg foregå som forflytning eller lek (Berg & Mjaavatn, 2009, s. 45). Når det gjelder forflytning kan det sees i sammenheng med at vi i denne oppgaven har valgt å ta utgangspunkt i en aldersgruppe hvor kryping og krabbing er en viktig del av barns bevegelsesforløp. Ut ifra dette ser man at fysisk aktivitet er et begrep som rommer masse, og som inneholder elementer som passer til enhver aldersgruppe. Med dette sagt, forstår vi at all aktivitet og bevegelse som er utført over hvilepuls, kan anses som fysisk aktivitet (Jørgensen, 2018, s. 257).



## 2.2 Fysisk aktivitet for toddlere

Når det gjelder fysisk aktivitet for de yngste barna, vil vi se på begrepet toddler. I Norge vil vi som regel bruke begrepet småbarn når vi snakker om denne gruppen barn. Betydningen av det norske begrepet er dog mer vagt enn det engelske ordet toddler, i og med at den generelle oppfatningen vi har av begrepet småbarn ofte viser til barn mellom ett og seks år. Gunnvor Løkken forteller derimot at toddler er den engelske betegnelsen for barn i ett- til toårsalderen, og ordet defineres som «den som stabber og går» (Løkken, 2004, s. 16-17).

Toddler kan kjennetegnes i aktiviteten ved at de gjentar visse lekehandlinger og hermer etter hverandre. Leken deres kan være både meningsløs og kaotisk for oss voksne, men morsom og meningsfull for barna. Toddler konstruerer kjennskap, relasjoner og fellesskap gjennom det de gjør, og opplever tidlig en trang til å ville bevege seg så mye som mulig (Løkken, 2004, s. 23). Å gi de minste barna mulighet til å bevege seg kan lett oppnås i miljøer som oppmuntrer til allsidig bevegelse. For skal man tilrettelegge for bevegelse, er det essensielt at rommene inviterer til aktivitet.

## 2.3 Affordances – tilrettelegging av miljøet

Ifølge Gibsons (1979) teorier blir det sagt at det å leve først og fremst er å bevege seg, og at vi lever i relasjon til omgivelsene våre. Gibson bruker begrepet affordances ved beskrivelsen av dette. Det handler om hva det er med omgivelsene som inviterer til og utløser handling. Han bruker begrepet for å beskrive hva som skjer mellom en aktør og det miljøet han/hun befinner seg i, og hvordan det fører til handling (Sanderud & Gurholt, 2014, s. 6). Om vi går tilbake til det som omhandler barnet, er det barnet som er aktøren i dette tilfellet.

Affordances kan sees ut ifra et eksempel som beskriver hvordan et barn i naturen finner et bestemt tre blant mange trær som det ønsker å klatre i. Innbydelsen til å klatre i det valgte treet ligger verken i barnet eller i treet, men i relasjonen mellom dem. Gibson beskriver at barnets sansesystem oppfatter ulike kvaliteter hos treet. Kvalitetene kan for eksempel være grenenes tykkelse og avstanden mellom dem, eller høyden fra bakkenivå og opp til første gren. Deretter, ut ifra kvalitetene til treet og barnets egne erfaringer med hva en selv klarer, oppfatter barnet aktivitetsmuligheter i det fysiske miljøet (Sanderud & Gurholt, 2014, s. 6).

For at invitasjoner til fysisk aktivitet skal oppstå, må vi gi barna tilgang til varierte og utfordrende bevegelsesmiljøer, både ute og inne (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 50). Det vil si at

barnehagens inne- og utemiljø skal være tilrettelagt for fysisk aktivitet, og som barnehagelærere har man et ansvar for at innredningen tilsvarer rammeplanens punkter. Ansvaret for bruk av rom i forhold til innredning ligger hos barnehagelærerne. Det skal være rikelig med materialer og stimuli for sansene, i tillegg til at man må tenke over hvordan materialet er organisert og plassert (Sandseter & Storli, 2021, s. 48). Dette er viktig i forhold til at barna skal få best mulig utbytte av omgivelsene, og deres muligheter for å være fysisk aktive i barnehagehverdagen.

At omgivelsene og atmosfæren i rommet påvirker kroppen og sender budskap om hva det kan brukes til, er det ingen tvil om. Dette påpeker arkitekten Kirkeby (2006), som på samme måte forteller at barn trives i rom hvor de kan ommøblere og endre miljøet. Malagucci (2006) understreker i tillegg viktigheten av at rommet er en del av pedagogikken, samt hvordan det bør gi inspirasjon til utforsking, lek og læring (Sandseter & Storli, 2021, s. 50). Det viser at innredning og utforming av området er en viktig faktor for fysisk aktivitet på småbarnsavdelingen. Oppfatter barna invitasjoner til ulik lek, og en trang til å utforske det spennende tilrettelagte rommet, vil de også bevege seg for å bli kjent med miljøet.

#### **2.4 Risikolek**

Å bli kjent med miljøet og egne kroppslige bevegelser kan også gjøres gjennom risikofylt lek. Risikolek defineres som den viltre, voldsomme og utfordrende kroppslige leken som ofte er med stor grad av risiko (Osnes et al., 2020, s. 155). Risikofylt lek er et begrep som benyttes i rammeplanen under fagområdet kropp, bevegelse, mat og helse. Der står det skrevet at barnehagen skal bidra til at barna får mulighet til å oppleve, vurdere og mestre risikofylt lek gjennom kroppslige utfordringer (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 49). De individuelle og miljømessige egenskapene bekrefter om en situasjon er risikabel (Kleppe et al., 2017, s. 8). Det er i tillegg variasjoner når det gjelder hvordan barna uttrykker og engasjerer seg i risikofylt lek (Kleppe et al., 2017, s. 7). Å ta risiko i leken, betyr at det kan være fare for å skade seg. Desto større risiko, desto større er sannsynligheten for å mislykkes. For et barn kan dette være både vondt og tungt, men på den andre siden er det med på å lære at de må gjøre leken og bevegelsene på en annen måte neste gang (Osnes et al., 2020, s. 154).

Å balansere mellom det som er trygt og farlig i barns kroppslige lek er likevel med på å lage et dilemma for personalet i barnehagen. Barn og voksne vil ofte ha ulike oppfatning av hvor risikofylt leken er, i form av at barna ofte kan føle de har kontroll i situasjoner hvor personalet oppfatter situasjonen som farlig (Osnes et al., 2020, s. 155). I slike dilemmaer må man ta en risikovurdering og tenke over hva som er for barnets beste i forhold til trygghet og sikkerhet, men også læring og erfaring.

## 2.5 Trygghet og sikkerhet

Ifølge Stokke (2011) er det to hovedsyn innenfor ulykkesforebygging. Det ene går ut på å gjøre miljøene sikre og lage regler og restriksjoner for hva barna får gjøre, mens det andre synet går ut på å gjøre barna i stand til å takle egen risiko (Stokke, 2011, s. 28). Breivik (2001) uttrykte for 20 år siden at vi er blitt ekstremt opptatt av sikkerheten til barna (Breivik, 2001, s. 119). Han var kritisk til oppbyggingen av barnehagens uteareal, og mente områdene burde være vesentlig større enn det de er i dag. Et variert og knudrete underlag, i tillegg til apparater med tykke tau, grener og stokker, mente han ville gi mulighet for mer spennende aktiviteter (Breivik, 2001, s. 117-118). Breiviks beskrivelser sett opp mot definisjonen av risikofyllt lek, krever at man tar hensyn til sikkerhet for å opprettholde rammeplanens punkter om trygghet til å leke og utforske (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 33).

## 2.6 Barns medvirkning

Lek og utforsking kan også skje i samspill mellom barn og voksne. Å la barna sette preg på barnehagehverdagen omhandler i hvilken grad de får mulighet til å medvirke. Det handler om at barna kan formidle egne tanker, meninger og forståelser, og at vi som voksne ser og lytter til barnas innspill (Jansen, 2019, s. 13). Ifølge en forskningsartikkel fra Bratterud et al. (2012) viser det seg at om man jobber med medvirkning i barnehagen, fører det til et bedre samspill mellom barn og mellom barn og voksne. Dette viser seg å være ekstra betydningsfullt for de yngste barna (Bratterud et al., 2012, s. 14).

## 2.7 Personalets rolle

Voksnes oppmerksomhet i form av at barna blir sett og anerkjent, er en forutsetning for barns trivsel og medvirkning, også når det gjelder den fysiske aktiviteten (Bratterud et al., 2012, s. 4). Som voksen i barnehagen skal man gi barna tilgang til allsidige bevegelser og utfordringer som kan bidra til mestringsfølelse og en positiv selvoppfatning. For å jobbe mot disse målene må personalet være aktive og tilstedeværende (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 50). Holdningene til de ansatte vil påvirke barna. Har de positive holdninger til fysisk aktivitet, kan det påvirke barna til å utvikle de samme positive tankene (Lundhaug, 2010, s. 141). Barnehagen er en viktig arena for å skape interesse slik at barn får en positiv opplevelse av å bruke kroppen og være i bevegelse. Barnehagen har dermed ansvar for å tilby et variert spekter av fysiske aktiviteter, som kan føre til at barna finner aktiviteter som fremmer deres bevegelsesglede. Barnehagelæreren og de andre ansatte i barnehagen har av den grunn en viktig dannelse- og oppdragerfunksjon for å bidra til at barna danner gode aktivitetsvaner til videre i livet (Osnes et al., 2020, s. 245).

For i barnehagen fungerer personalet som kroppslige formidlere, og de voksne skal bidra til at barna tilegner seg gode vaner og holdninger knyttet til fysisk aktivitet (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 50). De må som følge av det være bevisst på hva slags rammer de velger å sette for kroppslige bevegelser, samt hvor observant de er over sin egen adferd og tilstedeværelse. Kropp imiterer kropp, og det er derfor essensielt at personalet aktivt inspirerer barna. Å være en entusiastisk voksen med et brennende engasjement, vil være med på å stimulere lyst og motivasjon hos barnet (Sandholm, 2012, s. 15-16).

Personalet må også ta hensyn til at barn har ulike bevegelsesbakgrunn når de planlegger aktiviteter (Osnes et al., 2020, s. 81). For å legge til rette for fysisk aktivitet for de barna som er minst fysisk aktive i barnehagen bør man ta utgangspunkt i barnet og tilpasse aktiviteten deretter (Osnes et al., 2020, s. 245). Som følge av dette kan man legge opp til enkle aktiviteter som alle har mulighet til å mestre, uansett ferdighetsnivå. Aktivitetene bør føre barna inn i en positiv sirkel som gir de lyst til å prøve igjen og å prøve nye elementer (Nordbotten, 2014, s. 118). Personalet har av den grunn en viktig oppgave når det gjelder å tilrettelegge for fysisk aktivitet i barnehagen, og må formidle gleden ved å være i aktivitet på en engasjerende og positiv måte (Nordbotten, 2014, s. 119).

### **3.0 Metode**

Man kan på mange måter si at bruk av metode er redskapet i en forskningsundersøkelse. Det handler om at man skal følge en viss vei mot et mål, hvor beskrivelser og tydeliggjøring av ulike valg står sentralt (Dalland, 2021, s. 56). For å redegjøre våre veivalg og vurderinger av den valgte metoden vi har brukt i vår bacheloroppgave, vil vi i dette kapittelet fokusere på valg av metode, gjennomføring av metode og refleksjoner rundt metodekritikk og etiske hensyn.

#### **3.1 Valg av metode**

Målet ved å ta i bruk metode for å få svar på et forskningsspørsmål er å anskaffe seg informasjon og kunnskap om det man undersøker (Bergsland & Jæger, 2022, s. 28). Metoden som blir valgt vil være et hjelpemiddel for å samle inn nødvendig data, også kalt empiri. Resultatene man innhenter vil deretter bli analysert, reflektert og drøftet videre i oppgaven. Hvilken metode man velger å ta i bruk er det problemstillingens formulering som avgjør.

Kvantitativ- og kvalitativ metode er hovedtypene å velge mellom, men valget man faller på handler om hvordan data registreres og analyseres (Bergsland & Jæger, 2022, s. 28). Velger man kvantitativ metode bruker man forskning som tar for seg tall og det som er målbart, mens velger man kvalitativ

metode ønsker man å oppnå forståelse av sosiale fenomener (Bergsland & Jæger, 2022, s. 29-30). Vår problemstilling stiller spørsmål om tanker og om hvordan noe blir utført. Ved bruk av en slik formulering ønsker vi å høre informantenes meninger og bevisstgjøring rundt det valgte fokuset, hvor deres refleksjoner, praksiser og tanker rundt temaet vil stå sentralt. Ved en slik framstilling av oppgaven og oppgavens formål falt derfor valget vårt på bruk av kvalitativ metode.

### 3.2 Kvalitativ metode

Kvalitativ metode tar sikte på å fange opp mening og opplevelse, som ikke lar seg tallfeste eller måle. Med empirien vi klarer å samle inn ved bruk av valgt metode ønsker vi å ta sikte på å få frem sammenheng og helhet ved å gå i dybden av temaet og formidle forståelse (Dalland, 2021, s. 55). Metoden vi bruker er nærmere bestemt en datainnsamling som skjer i direkte kontakt med feltet, noe som gjør at vi får med oss følelsene til informantene når de formidler sine erfaringer og tanker. Metoden vil hjelpe oss med å samle inn relevant data, og gi oss den informasjonen vi trenger til videre forskning av problemstillingen (Dalland, 2021, s. 54).

### 3.3 Intervju som metode

Intervju går innunder kvalitativ metode, og er den metoden vi skal bruke i denne oppgaven. Metoden er basert på subjekt-subjekt-forhold mellom forsker og informant, hvor begge parter påvirker forskningsprosessen. Ved bruk av intervju er man orientert mot subjektive opplevelser som forteller om opplevd erfaring. Intervjuer i feltet er derfor ofte preget av sensitivitet i relasjon med kildene (Bergsland & Jæger, 2022, s. 28). I vår undersøkelse har vi valgt å bruke individuelle intervju, det vil si at vi har snakket med én og en informant om gangen. Å bruke individuelt intervju som metode i arbeid med denne problemstillingen vil gi oss et innblikk i barnehagelærerens tanker og meninger om temaet. Problemstillingen innebærer også samtaler om hvordan noe blir utført, og spørsmålene kan dermed føre til bevisstgjøring og refleksjoner over egen praksis.

### 3.4 Valg av informanter

Noe vi tenkte nøye igjennom i forkant av intervjuprosessen var valg av informanter.

Problemstillingen vår gir oss en klar melding om hvilken gruppe mennesker som er aktuelle, ettersom vi skrev spesifikt at vi ønsker å høre hvordan barnehagelærere jobber. I tillegg til dette måtte de jobbe på småbarnsavdelingen, av den grunn at det er der hovedfokuset ligger. Når det gjelder valg av informanter tok vi i bruk en utvalgsmetode som kalles for *strategisk utvalg*. Det vil si at vi tidlig hadde en plan om hvilke informanter vi skulle velge ut, på bakgrunn av tips og kjennskap (Mears, 2012, s. 171). Vi ønsket å snakke med barnehagelærere i barnehager med ulik størrelse og utforming, både ute og inne. Valget falt derfor på fire barnehager vi kjente til fra før, og som vi forestilte oss ville gi varierende svar. Dette førte til et utvalg av fire informanter.

Informantene våre er kvinner i alderen 30 til 53 år, og jobber i fire ulike barnehager. De har jobbet i barnehage i alt fra seks- til tretti år, mens hvor lenge de har jobbet på småbarnsavdelingen er varierende med et spenn fra to til åtte år. Når det gjelder aldersgruppene på avdelingene har to barnehager barn i alderen ett til to år, en barnehage har aldersgruppen ett til tre år, mens en har alderen ett til fire år. Dette passer godt med undersøkelsens fokus på ett- til treåringer.

For å skape interesse hos informantene sendte vi dem tidlig en e-post med informasjon om vårt bachelorprosjekt, og spørsmål om de ønsket å delta. I e-posten la vi til de mest sentrale budskapene fra samtykkeskjemaet, slik at alle var klar over at svarene blir anonymisert og at man når som helst kan trekke samtykket sitt. Vi fikk positive svar fra alle, noe som resulterte i de fire informantene. Ved å intervju fire informanter fikk vi bruke god tid på hver og en av dem, samt at vi har fått mulighet til å kunne gå i dybden på de ulike svarene vi har innhentet.

Vi syntes det var interessant å skulle intervju personer med samme utdanning, men også med variasjoner angående hvor lenge de hadde jobbet på småbarnsavdelingen. I tillegg til dette hadde informantenes avdelinger svært forskjellig utforming av område både ute og inne, noe som gav oss et større spekter i forhold til tanker om tilrettelegging.

### 3.5 Utforming av intervjuguide

Intervjuguide er et hjelpemiddel for å holde fokus på det temaet som skal utforskes. I forkant av utformingen av spørsmål, innhentet vi teori om det vi skulle forske på. En grunnleggende faktor når man skal stille spørsmål er å ha god teoretisk kunnskap om feltet (Drageset & Ellingsen, 2010, s. 3). Ved å ha lest oss opp på teorien i forkant av intervjuprosessen ble vi mer observante på hva vi ville få frem i intervjuene og hvilke oppfølgingsspørsmål vi kunne stille for å åpne opp samtalen.

Intervjuguiden vi har utformet består dermed av innledningsspørsmål som gir relativt korte svar, men blir fulgt opp av mer åpne spørsmål som gir mulighet for utdyping av tanker og refleksjoner i intervjuprosessen. Vi ønsket at informantene skulle fortelle, og passet på at vi ikke la ord i munnen på dem. Vår hensikt var å åpne opp, slik at temaet kan bli belyst fra ulike vinkler og perspektiver (Drageset & Ellingsen, 2010, s. 3). Etter innledningsspørsmålene startet vi derfor med de større spørsmålene, før vi spisset det mer inn mot underspørsmål som gjorde at vi fikk svar på problemstillingens fokus.

Ved bruk av en slik form på intervjuguiden kan man kalle det et *trakteintervju*. Det vil si at man stiller de mer generelle spørsmålene først, før man snevrer seg inn mot det som er formålet med samtalen (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 162). Etter ferdigstilt intervjuguide sendte vi den over til veileder som kom med konstruktive tilbakemeldinger. Dette gav oss mulighet til å forbedre intervjuguiden. Resultatet vi satt igjen med da, var en intervjuguide (se vedlegg 2) som åpnet opp for at

barnehagelærerne fikk fortelle og utdype deres praksiser for tilrettelegging av fysisk aktivitet på småbarnsavdelingen.

### 3.6 Gjennomføring av intervju

I forkant av intervjuprosessen hadde vi et prøveintervju. Dette kalles for pilotering, og handler om at man prøver ut innsamlingsmetoden slik at man kan justere og forbedre den i forkant av de reelle intervjuene (Neteland & Aa, 2020, s. 61). Ved bruk av pilotering la vi merke til hvilke spørsmål vi måtte omformulere for å åpne det mer opp, samt hvordan vi kunne gå frem med de ulike spørsmålene.

Et informasjonsbrev og samtykkeskjema (se vedlegg 1) ble sendt ut i god tid før intervjuene, i tillegg til at vi om lag to dager i forkant av intervjuene sendte ut spørsmålene til informantene. Dette gjorde vi som følge av et ønske fra en informant, men fikk i etterkant gode tilbakemeldinger fra samtlige om avgjørelsen. De uttrykte at det var godt å kunne gå igjennom spørsmålene på forhånd for å kunne gi mer utdypende svar, og oppriktig ha reflektert over egen praksis i forkant av intervjuprosessen.

Det førte til at intervjuene holdt god kurs. Vi var begge med på intervjuene, og fordelte rollene slik at den ene av oss stilte spørsmål, mens den andre noterte ned svarene som ble gitt av informantene. Dette var en arbeidsmåte som funket veldig fint, og som gav en god flyt i intervjuene ettersom den ene av oss fikk ha alt fokuset på informanten og samtalen. Intervjuene tok cirka 25 minutter å gjennomføre.

### 3.7 Metodekritikk – studiets troverdighet

Metoden vi har valgt mener vi er relevant i forhold til det problemstillingen søker svar på, ettersom vi lurer på hvordan barnehagelærere tenker og legger til rette for noe. Ved å ta i bruk intervju som metode gir vi informantene anledning til å fortelle og utdype, i tillegg til at vi får mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål der og da. Likevel er et relevant spørsmål å stille seg selv etter endt intervju i hvilken grad resultatet er holdbart eller gyldig. Dette avhenger i stor grad om hvor godt vi er i stand til å gjøre rede for de valgene vi har tatt i løpet av prosessen, og hva de har å bety for resultatet (Dalland, 2021, s. 58).

I forkant av intervjuene har vi, som skrevet tidligere, sendt ut spørsmålene. Fordelen ved å gjøre det på denne måten er at informantene får tid til å sette seg inn i temaet, og reflektere over egen praksis. Dette kan ha ført til at vi har fått mer utfyllende svar enn om vi hadde gjort det på en annen måte. Likevel gir også utdeling av spørsmål i forkant informantene mulighet til å snakke med de andre på avdeling om for eksempel hva de skal svare, eller gi svar opp mot hvordan de egentlig ønsker at de skal jobbe med fokuset. Informantene får altså mer tid til å tenke gjennom hva som eventuelt er riktig å svare. Alt tatt i betraktning, tenkte vi at noen av spørsmålene kan være gode å få

reflektert over i forkant, ettersom dette fokuset kanskje ikke får så mye oppmerksomhet og bevisstgjøring til vanlig. I tillegg til dette kom informantene med eksempler fra daglig praksis i deres reflekterende svar, noe som gjorde det svært troverdig.

Vår intervjuguide inneholder om lag 20 spørsmål, hvor halvparten av dem gir mulighet for utfyllende svar. Vi valgte å ha fire informanter som følge av å kunne analysere og jobbe med resultatene best mulig. Ved bruk av fire informanter viser derfor denne undersøkelsen kun et lite innblikk i hvordan fire ulike avdelinger jobber med å legge til rette for fysisk aktivitet på småbarnsavdelingen. Dette er kun en brøkdel av utallige barnehager, noe som vil si at man ikke kun kan støtte seg på denne undersøkelsen. Likevel har vi prøvd å få et bredt spekter av ulike typer barnehager innunder disse fire informantene, og ser at mange av svarene gjentatte ganger går igjen. Det viser at de samme problemene eller utfordringene ofte er relaterbare til flere barnehager, noe som øker troverdigheten til undersøkelsen.

### **3.8 Etske hensyn**

Etske retningslinjer for utførelse av metoden handler om at informantene informeres om undersøkelsens mål, at deltakelsen er frivillig og at man har mulighet til å trekke seg når man selv måtte ønske. I forkant av intervjuene sendte vi ut samtykkeskriv (se vedlegg 1) som inneholdt viktig informasjon angående dette. Det gjorde at både informantene og oss selv var godt kjent med de retningslinjene som gjelder, og trygge på hvordan arbeidet med datamaterialet skulle bli behandlet. Et samtykkeskriv må være godkjent og tydelig formulert, slik at det ikke kan tolkes feil. Når det gjelder konfidensialitet handler det om at man ikke skal offentliggjøre personlige data som kan avsløre deltakerens identitet (Bergsland & Jæger, 2022, s. 47).



## 4.0 Resultat og analyse

For å svare på problemstillingen «Hva tenker barnehagelærere om barn mellom 1 og 3 år sine muligheter til fysisk aktivitet i barnehagen, og hvordan legger de til rette for å fremme barnas fysiske aktivitet?» har vi som tidligere nevnt valgt å ta i bruk den kvalitative metoden intervju. Svarene vi har innhentet fra intervjuet har blitt kodet i ulike kategorier. Under kodingen delte vi problemstillingen i tre ledd. Ledd 1 av problemstillingen har tanker om barns muligheter til fysisk aktivitet som det overordnede temaet, mens ledd 2 og 3 handler om tilrettelegging av fysisk aktivitet ute og inne. Ved bruk av tematisk analyse har vi tatt utgangspunkt i de mest sentrale temaene, og for å analysere svarene har vi satt resultatene fra informantene opp mot de ulike delene i problemstillingen.

### 4.1 Tanker om barns muligheter til fysisk aktivitet

Hovedfunnene knyttet til barnehagelærerne sine tanker om barns muligheter til fysisk aktivitet handler i hovedsak om at barna skal få oppleve mestring og glede ved å være i bevegelse. Informantene fremhever at på bakgrunn av forskjell i alder og erfaringer, må alle barna få muligheten til å prøve seg fram.

#### Lek, mestring & glede

En av informantene mente det var viktig å ha en lekende tilnærming til fysisk aktivitet ettersom lek allerede er en stor del av hverdagen til barna, og at det kan skje i form av spontanitet eller planlegging. Det ble videre nevnt at om man bruker lek i den fysiske aktiviteten, kan det føre til at barna får positive opplevelser med det å være i aktivitet.

*«Jeg mener lek og fysisk aktivitet henger tett sammen.»*

I spørsmålet om hvordan barnehagelærerne tenker om barn mellom ett og tre år sine muligheter til fysisk aktivitet i barnehagen, blir det uttrykt at barn skal få utfolde seg fysisk både ute og inne i form av å klatre, hoppe og springe i ulike miljøer. Andre nevner at fysisk aktivitet er en aktivitet som er mer enn bare den vanlige bevegelsen, men felles for alle er at de tenker på aktiviteter hvor kroppen er i bevegelse. Når de blir spurt om hva de mener om fysisk aktivitet på småbarnsavdelingen, er de opptatt av at man ikke må tenke så vanskelig ettersom det er små ting som skal til for å kunne gjennomføre fysisk aktivitet. I tillegg til dette forteller de at man kan se den fysiske aktiviteten hele tiden på en småbarnsavdeling, med alt fra å krabbe rundt til mer voksenstyrte aktiviteter.

*«Det vi driver med skal være kjekt, og skal føles bra.»*

Ifølge informantene innebærer fysisk aktivitet at barna skal oppleve mestring, glede og kjenne på at det skal være gøy. Det blir derfor nevnt at det er viktig at de voksne er med i aktiviteten og heier og motiverer. Når informantene legger til rette for den fysiske aktiviteten, tar de i bruk planer og det de har tilgang på. Enkelte nevnte også at de tilrettelegger mye av den fysiske aktiviteten på sparket, og planlegger ut ifra omstendighetene rundt dagen. For eksempel når det gjelder utetiden mener en informant at det er viktig å ikke være for lenge ute om det er kaldt vær. Bruk av store klær fører til mindre bevegelse, noe som igjen fører til kalde barn. Informanten ønsker at barna skal lære seg å like å være ute, og må da legge til rette for at barna sitter igjen med positive opplevelser ved å være ute i all slags vær. Dette samsvarer godt med de andre svarene hvor det viser seg å være stor enighet i forhold til viktigheten av å tidlig legge gode vaner i henhold til fysisk aktivitet, og å ha fokus på at barna får gode erfaringer som de kan ta med seg videre.

### **Forskjell på 1- og 3-åringer**

Alle har nevnt at på småbarnsavdelingen er det svært varierende hvor langt barna har kommet i den fysiske utviklingen. Man har for eksempel de som ikke kan gå, og de som ikke krabber. På den andre siden har man treåringer som hopper, klatrer og løper rundt. Det sies derfor at det er et veldig stort spenn mellom de yngste og de eldste barna. Dette merkes også i utetiden i forhold til at ønsket om flere føtter og armer blir nevnt. Her opplever enkelte at spesielt de aller minste barna trenger mer støtte, noe som fører til at de eldste må aktivisere seg selv mer.

*«Vi deler ofte i grupper. Da får de voksne færre barn å fokusere på.»*

Ulikheter kan også sees i forhold til hvor mye erfaring barn har hjemmefra når det gjelder fysisk aktivitet og det å være ute. Det blir dermed poengtert at det er spesielt viktig at alle barna får prøvd seg i barnehagen. Derfor jobber alle med å legge til rette for at alle barna skal bevege seg og øve på å bruke kroppen. For å kunne fokusere mer på hvert enkelt barn, deler samtlige ofte barna inn i mindre grupper. En informant har blant annet nevnt at på grunn av de ulike sovetidene deler de ofte gruppen slik at de eldste som ikke skal sove får mulighet til å være ute lenger. Andre sier at ved bruk av grupper får de mulighet til å tilføre materiell som passer til den gruppen de har med seg, og som dermed gjør det enklere å kunne tilpasse fysiske utfordringer knyttet til hvert enkelt barns fysiske nivå.

## 4.2 Tilrettelegging inne

I hovedfunnene knyttet til hvordan informantene tilrettelegger rommet inne for fysisk aktivitet viser det seg at samtlige tilpasser innredningen slik at det skal passe alle de ulike utviklingsstadiene barna har kommet i. Dette gjør de ved å blant annet jevnlig ommøblere inne på avdelingen, i tillegg til at de prøver å tenke over hvor de plasserer ulike elementer for at det skal passe til alle. De forteller at innredning har mye å si for barnas muligheter til å være fysisk aktive, og i hvor stor grad de får prøve ut selv.

### Tilrettelegging av rommet

Flertallet er fornøyd med sitt innemiljø og viser til mange forslag på hva de har av fysiske muligheter. Herjerom, klatrestativ, madrasser og balleker er noen av eksemplene de kommer med.

*«Tenker mye på møblering av rommet, og at det er lagt til rette for at alle barna skal klare og har muligheten til å være fysisk aktive med forskjellige måter vi former rommet på.»*

I forhold til barnehagene med ett mindre tilrettelagt innerom, rettes søkelyset mot det å være kreativ og bruke det man har tilgang på. Her nevner flere at de bruker andre rom i barnehagen for å gi barna nye bevegelsesimpulser. Alle informantene har i tillegg tilgang til en gymsal som de bruker minst en gang i uken. Gymsalen treffer alle aldersgruppene som følge av at de har tilgang til mye utstyr. Bruk av gymsalen er også alltid lagt inn i planene ettersom det hos de fleste ligger på faste dager i uken.

### Å la barna prøve selv

Barnehagelærerne sitter med samme ønske om at barna skal få gjøre ting selv. På bakgrunn av svarene vi har innhentet gjenspeiles viktigheten av å tilrettelegge hverdagslige situasjoner slik at barna kan bli mer selvstendige.

*«Det er viktig at vi som voksne er tett på, men om barna detter må vi ikke være hysteriske. Vi må støtte barna og si at dette går bra – nå var du modig!»*

Alle jobber med at barna skal få klatre opp på stolen selv, og de med stellebord som har hev og senk funksjon lar barna klatre opp og ned. Enkelte er ekstra opptatt av at man ikke skal bære barna mer enn nødvendig og at de barna som kan gå, går mest mulig selv. Dette blir også begrunnet med tanke på eventuelle ryggskader den voksne kan få som følge av mye bæring og løfting. Likevel viser det seg at i en travel hverdag er det fort å gå etter de enkle og kjappe løsningene. Det blir også nevnt at hvis

barna skal klatre opp på stol eller stallebord selv, må det være en voksen til stede med tanke på sikkerhet. Det å gi barna fysiske utfordringer i det dagligdage sier en informant dermed handler mye om hva man har tid og kapasitet til.

#### **4.3 Tilrettelegging ute**

Barnehagelærerens tanker om tilretteleggingen av uteområdet i de ulike barnehagene er varierende. Enkelte beskriver områder som innbyr til mye stillesittende lek og viser til flere sandkasser og huskeapparater, mens andre mener de har uteområder som stimulerer til svært god fysisk aktivitet. Dette begrunnes med at de har kupert terreng og apparater tilpasset de ulike utviklingsstadiene. Alle viser likevel til uteområder som innbyr til mye aktivitet for hele barnegruppen, og nevner i tillegg at når barna er ute blir det ofte frilek.

*«På uteområdet til barnehagen har vi både gummiunderlag og gressunderlag, men ser at barna stort sett søker det naturlige.»*

To av barnehagelærerne nevner at uteområdet inneholder gummiunderlag. De forteller at det er plassert rundt lekeapparatene, med tanke på sikkerhet. Selv om deler av området er gummi, avslører informantene at barna foretrekker å leke på gresset og i det kupert terreng.

#### **Å bruke nærmiljøet**

Å bruke nærmiljøet er derfor noe informantene legger til rette for i planleggingen. Alle informantene har en fastsatt og planlagt turdag i uken. Ved bruk av turdagen griper samtlige muligheten til å oppsøke områder der barna får mulighet til å utfordre seg selv.

*«Vi oppsøker områder i nærmiljøet hvor barna kan få være fysisk aktive, og kjenne på det å bruke kroppen.»*

Flere nevner at de bruker nærområdets fasiliteter som for eksempel lekeplasser og flerbrukshaller. Andre bruker i større grad naturen og dens muligheter. Det som gjenspeiler seg hos alle er at de prøver å legge til noe ekstra på turene, som for eksempel å ta med ulike leker og baller, eller å stoppe opp for å balansere på stokker og hoppe i søledammer.

*«Vi hadde derimot gått enda mer tur om vi hadde hatt tilgang på flere vogner.»*

Flere viser til det samme problemet om å være for få voksne, og som følge av dette har man ikke mulighet til å være 1 til 1 til hvert enkelt barn hele utetiden. De fleste synes derfor det er en trygghet å ha med seg vognene når de er på tur. Dette begrunnes med at på småbarnsavdelingen har ofte en voksen ansvaret for tre barn. Det vil si at om ett barn løper vekk, har man fortsatt to barn å passe på. Dette viser seg å være gjentakende for de barnehagene som ligger i tettbygde strøk.

### **Å la barna gå selv**

Til tross for trygghet ved bruk av vogner, nevner flere av informantene i barnehager som ligger i tettbygde strøk at barna får mulighet til å prøve å gå selv. De forteller at det blir utført i form av å starte turene med å la barna som ønsker å gå få gå, i tillegg til at de stopper opp underveis i turen og spør om noen som sitter i vognen heller ønsker å gå.

*«Barna må alltid prøve å gå litt selv på turene.»*

Derimot, forteller barnehagen som ligger mer landlig til at når de går på tur, prøver de å unngå å bruke vogn. Det fokuseres heller på at målet er veien mens man går og at barna får mulighet til å medvirke på destinasjonen ved at de voksne ser hvor barna søker. Felles for alle barnehagene er likevel at barna skal få utfordre seg selv og bruke kroppen, men med trygge og tilstedeværende voksne tett på.

## **5.0 Drøfting**

I dette kapittelet vil vi drøfte informantenes svar opp mot teorien vi har brukt, og med det svare på problemstillingen: «Hva tenker barnehagelærere om barn mellom 1 og 3 år sine muligheter til fysisk aktivitet i barnehagen, og hvordan legger de til rette for å fremme barnas fysiske aktivitet?».

### **5.1 Det fysiske miljøet i samspill med fysisk aktivitet**

Alle informantene har uttrykt at innredningen av innerrommet og utforming av uterommet har mye å si for barnas muligheter til å være fysisk aktive. Dette samsvarer godt med rammeplanens innhold og punkter om at man skal gi barna tilgang til varierte og utfordrende bevegelsesmiljøer (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 50). I ett- til tre årsalderen skjer det riktignok mye med barns utvikling. De begynner å gå, løpe, klatre og hoppe, og kan mer og mer delta i kroppslige leker og aktiviteter (Osnes et al., 2020, s. 145). Som følge av dette er det grunnleggende å ha materialer

tilgjengelig for barnas naturlige utforsking og kroppslige bevegelser. Det kan begrunnes med at det er omgivelsene som skaper leken, ut ifra affordances i miljøet sett med barnas øyne. Kunnskap om miljøer som inspirerer til ulike typer lek, og hvordan elementene i et miljø påvirker retningen på barnas aktivitetsvalg, er derfor essensielt (Hagen, 2015, s. 3).

Informantene våre hadde for eksempel gode refleksjoner angående hvordan deres innerom var innredet. De viste til klare tanker om hvilke steder og utstyr på avdelingen som var tilrettelagt for de ulike aldersgruppene, og på hvilken måte det kunne invitere til fysisk aktivitet hos alle. Det handler mye om hvor mange muligheter for lek rommet inviterer til, og hvor lenge lekaktivitetene er interessante (Hagen, 2015, s. 4). Løse materialer og muligheten til å skape egne rom blir derfor beskrevet som en god løsning. For å jobbe med dette kan man observere hvordan barna tar i bruk et rom, og organisere det ut ifra deres interesser og forutsetninger (Hagen, 2015, s. 4). Altså, som en av informantene har nevnt, gi barna mulighet til å medvirke i barnehagehverdagen.

Flere av informantene har uttrykt at de tenker på det å la barna få mulighet til å medvirke når det gjelder fysisk aktivitet. Dette gjennomfører enkelte ved å blant annet la barna bestemme destinasjon på turene, og å stoppe opp underveis om det er noe barna fascineres av eller ønsker å utforske. Ved å la barna få mulighet til å komme med innspill og ideer i barnehagehverdagen, vil det føre til mer lærelyst og glede (Alme, 2010, s. 82). I tillegg til dette fører det til et samarbeid og fellesskap hos barna, noe som igjen bidrar til utvikling av vennskap og relasjoner. Å gi barna mulighet til å medvirke, er dermed grunnleggende elementer man bør være bevisst på i arbeid med barn og fysisk aktivitet.

## **5.2 Uteområdets underlag**

Å ta utgangspunkt i hvor barna oppholder seg i utetiden og planlegge ut ifra deres interesser, er også en del av barns medvirkning. Noen av informantene hadde tanker om de ulike underlagene til barnehagens uteområde, og avslørte at de la merke til at barna helst søkte mot det naturlige. Barnehagens uteområde har lenge vært et hett tema i nyhetene, og debatten ble nok en gang tatt opp for noen måneder siden. Med det i bakhodet er det dermed svært overraskende å lese om en studie fra 2009 som viste til en positiv trend når det gjaldt innslag av naturelementer på lekeområder. Studien ble begrunnet med at det var en økning i natur- og friluftsbarnehager på den tiden, og at nyere barnehager ofte hadde mer innslag av naturelementer på lekeområdet (Stokke, 2011, s. 39). Til tross for dette, viser det seg nå at flere uteområder til barnehager går inn i en negativ trend når det gjelder valg av underlag. De siste årene har søkelyset blitt rettet mot hvilken innvirkning bruk av gummi har å si for barns fysiske utvikling. Forskere uttrykte bekymring for at barn skal vokse opp på gummi, og la merke til at fast dekke og lekeapparater gjorde aktiviteten mer ensformig (Grande, 2020).

Som informantene forteller, handler det mye om hva områdene inviterer til. Dette er uavhengig om det er ute eller inne på barnehagens område, eller i nærområdet. Det kan belyses ut ifra Gibsons teori om affordances (Sanderud & Gurholt, 2014, s. 6). Som skrevet tidligere står det i forbindelse med hva de ulike handlingsmulighetene i miljøet tilbyr. For eksempel viste informantene våre til uteområder med varierende underlag og kupert terreng, men også lekeapparater. Enkelte synes lekeapparatene innbød til for mye stillesittende lek, mens andre synes de var godt tilpasset for de ulike aldersgruppene. Likevel kan man stille seg spørsmål om det blir for mye lekeapparater og for lite rom for utforskning og kreative invitasjoner til lek.

### **5.3 Personalets innvirkning på barns fysiske aktivitet**

Informantene våre uttrykte at frileken blir vektlagt i store deler av utetiden, noe som fører til at barna kan bestemme hva de vil leke og hvem de vil leke sammen med. Dette funnet er i tråd med Hagen (2015) sin forskning. Han fant ut at det som kjennetegner utetiden i norske barnehager, er at den er nært knyttet til fysisk aktivitet gjennom frilek og ikke-organisert aktivitet (Hagen, 2015, s. 2). Når det er sagt, viser det seg at de barna som er mest fysisk aktive, er også mest aktive i frileken. På den andre siden er de med lavest gjennomsnittlig fysisk aktivitet, også de som er minst fysisk aktive i frileken (Hagen, 2015, s. 2). Ved å derfor ta i bruk organisert aktivitet i uterommet, utjevner disse forskjellene seg og det gjennomsnittlige aktivitetsnivået øker for hele gruppen (Hagen, 2015, s. 2). Å ta disse initiativene, og å være en aktiv voksen sammen med barna, kan i tillegg føre til økt samarbeid og utvikling av positive relasjoner i barnegruppen.

En informant fortalte at det er viktig at vi som voksne blir med, heier og motiverer barna. Som skrevet tidligere har personalet en viktig rolle angående det å være forbilder når det gjelder å være i aktivitet. Det å være forbilde ble ikke nevnt eller spurt om i intervjuet, men vi ønsker å trekke det frem ettersom vi mener det er relevant i forhold til arbeidet med fysisk aktivitet. Man må tenke over egne holdninger og atferd, og hvordan man selv er til stede i formidlingen. Dette blir i tillegg understreket i rammeplanen som sier at man skal være aktive og tilstedeværende voksne i barns lek og aktivitet (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 50).

For som flere av informantene uttrykte, er det variabelt hvor mange barn som får erfaringer med fysisk aktivitet gjennom familien. De fortalte at det derfor er spesielt viktig at alle barn får mulighet til å bruke kroppen i barnehagen. Viktigheten av dette poengterer også forsker Henrik Neergaard i en forskningsartikkel, hvor han forteller at det ikke skal mye til for å gi barna naturopplevelser. Han nevner også at det viser seg at de fleste barnehager bruker naturen jevnlig i hverdagen, men at det for barnehager i tettbygde strøk ofte fører til litt flere utfordringer med å komme seg ut i naturen (Ertzeid, 2023). I likhet med svarene vi har innhentet hos informantene, viser det seg at barnehagene

som ligger mer landlig til, bruker naturen i større grad. De brukte nærområdet til all slags aktiviteter, og tilrettela hverdagen for å utforske naturens elementer. Dette kan ha noe med personalets interesser å gjøre, men også trolig beliggenheten og mulighetene til barnehagen.

Til tross for ulike nærområder, fortalte alle informantene at de hadde minst en turdag i uken og var opptatt av å bruke nærområdet til fysisk aktivitet. Felles for alle var å finne områder hvor barna får mulighet til å bruke kroppen aktivt i form av å løpe, klatre hoppe og skli. Dette kan henge sammen med at lekeapparatene på barnehagenes uteområde vil være det samme året rundt, mens naturen vil forandre seg etter årstidene. Disse endringene er viktig for barn å oppleve, ettersom sansene deres blir stimulert og utviklet etter hvert som de får flere erfaringer og opplevelser. Viktigheten av dette gjenspeiles også i rammeplanen, hvor det står skrevet at barnehagen skal bidra til at barna får bevegelseserfaringer inne og ute, året rundt (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 49).

#### **5.4 Kjønnroller ved fysisk aktivitet**

Når det gjelder å gi barna ulike bevegelseserfaringer, har vi lagt spesielt merke til informantenes tanker om hvordan sikkerhet og tilstedeværelse spiller en viktig rolle i barnas fysiske aktivitet. I vår undersøkelse av problemstillingen har vi kun intervjuet kvinner. Dermed er framstillingen av svarene ene og alene basert på deres tanker, meninger og erfaringer. For når det er sagt, viser flere forskningsartikler til forskjeller mellom hvordan mannlige og kvinnelige barnehageansatte stimulerer barna til fysisk aktivitet i barnehagen. I en studie utført av Nordmo og Meland (2022) vises det til tendenser av at kjønn spiller en rolle i hvordan fysisk aktivitet fremmes i barnehagen. Resultatene fra studien ga inntrykk av at menn var mer spontane i møte med barn, og la ofte opp til mer herjelek enn de kvinnelige ansatte. Kvinnene tok derimot i bruk mer regelstyrt aktivitet, men i en mindre spontan grad enn mennene (Nordmo & Meland, 2022).

Når informantene våre ble spurt om hva de mente om fysisk aktivitet på småbarnsavdelingen, fremhevet de at man ikke må tenke så vanskelig ettersom det er små ting som skal til for å kunne gjennomføre fysisk aktivitet. De forteller om gjennomførte spontane aktivitetsforslag, men også aktiviteter som er planlagt og fastsatt i kalenderen. Under intervjuet brukte vi ikke begrepet risikolek, men ut ifra svarene vi innhentet har vi lagt merke til at flertallet er opptatt av sikkerhet og viktigheten av å være til stede ved fysiske utfordringer. Dette samsvarer godt med Nordmo og Meland sin studie, ettersom det tilsynelatende kan virke som om kvinner i større grad tar en risikovurdering over de ulike situasjonene som oppstår (Nordmo & Meland, 2022). Likevel viser svarene våre at disse kvinnene, i likhet med menn i barnehagen, inviterer til spontan lek, men at de også inviterer til planlagte og styrte leker.



### 5.5 Sikkerhet og tilrettelegging for fysisk aktivitet

I forhold til å legge til rette for fysisk aktivitet på småbarnsavdelingen, poengterer informantene den store forskjellen på hvor langt ett- og treåringene har kommet i den fysiske utviklingen.

Barnehagelærerne fremhever dette som en utfordring med tanke på å legge til rette for fysisk aktivitet for alle barna på avdelingen. Ulikhetene kommer også frem i en studie av Kleppe et al. (2017) som viser at om barn i 2- og 3-årsalderen får muligheten, engasjerer de seg i lek som inneholder høyde, fart og tilsynelatende farlige elementer (Kleppe et al., 2017, s. 9). Barn i 1-årsalderen viser derimot til mindre risikabel lek, og bruker heller kroppen til å utforske og undersøke rommet (Kleppe et al., 2017, s. 12).

Utfordringen barnehagelærerne beskriver er i tråd med det Helsedirektoratet forteller om at det skjer en stor utvikling på kort tid de første leveårene til barna. Barna begynner først å krabbe, deretter å sitte, stå, gå og til slutt løpe (Helsedirektoratet, 2022). I denne sammenheng har flertallet av informantene nevnt at det å ha med seg vogn på tur er en trygghet for dem i og med at de jobber i en sentrumsnær barnehage, og på grunn av barnegruppens varierende fysiske utviklingsnivå. Valget med å ha med vogn begrunner de med at på en småbarnsavdeling har ofte en voksen ansvaret for tre barn, og om et barn løper bort, har man fortsatt to barn man skal passe på.

De nevnte i tillegg at en voksen helst skal være til stede om et barn skal klatre, eller utføre andre fysiske utfordringer. Om man har ansvar for en ettåring som sitter i husken, og en treåring som ønsker å klatre i et tre, blir det dermed vanskelig å tilfredsstille alle ønskene. Men går sikkerheten på bekostning av barnas personlige utvikling? Som det står i Stokke (2011), må personalet bruke skjønn med tanke på hvilket område de befinner seg i. Ut ifra sikkerheten på det valgte området må man deretter vurdere plassen og hvilke aktiviteter man kan utføre der. Videre blir det skrevet at vi trenger å få mer kunnskap om hvordan lekemiljøet er for barn, og om miljøet inviterer til at barna kan skaffe seg gode og varierte bevegelseserfaringer (Stokke, 2011, s. 32).

En informant nevnte at på deres uteområde var det mest tilrettelagt med apparater og stativ som inviterte til rolig og stillesittende aktivitet. I dag gjelder sikkerhetsforskriften når det kommer til de tradisjonelle lekeplassbarnehagene, og hos noen fjerner de alle farer og barna polstres (Stokke, 2011, s. 32). På mange måter kan man skjønne de sterke meningene om at alt skal være så trygt, ettersom man tross alt har ansvar for noen andre sine barn. Likevel sier rammeplanen at barnehagen skal være et trygt og godt sted, men også et utfordrende sted hvor barna kan prøve ut ulike sider med lek og samspill (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 11).

Til tross for dette har det nå blitt vanskelig å finne lekemiljø i barnehager hvor det både er trygt, men også som gir muligheter for utfordring og tilstrekkelig utvikling (Stokke, 2011, s. 32). Fokuset på velbehag og sikkerhet kan gå utover det å gi barna erfaringer og utfordringer, og man kan undres om dagens sikkerhetsfokus går på bekostning av barns utvikling. I en artikkel fra Stokke (2011), vises endringene som har skjedd i uteområdet til barnehagene fra 1981 til 2009. Den avslører at det er kommet betydelig flere lekeapparater i form av vippehuske, tog og båt, mens det på andre siden er en redusering i bruk av henge- og klatreapparat (Stokke, 2011, s. 38). Dette kan sees i sammenheng med noen av informantenes bekymringer angående for mange stillesittende apparater.

Tanker om sikkerhet ble som nevnt tidligere også uttrykt hos våre informanter. Svært forståelig var barnehagene i tettbygde strøk opptatt av sikkerhet på tur i form av å ta med vogner når man skulle gå langs veien. På samme måte snakket de om ønsket om å være flere voksne på jobb, slik at de kan hjelpe barna med å utfordre seg mer i den fysiske aktiviteten. Men til tross for tanker om sikkerhet, var det en informant som nevnte at det er viktig å være tett på, men at vi som voksne i barnehagen ikke må være hysteriske om barna for eksempel faller. Det handler om at man må ha en balanse mellom trygghet og barnets behov for utforskning. Man må gi barn muligheten til å møte utfordringer og oppleve usikkerhet, ettersom det fører til at barnet blir kjent med seg selv og sine omgivelser (Jensen & Osnes, 2009, s. 68). For barn oppfatter verden og omgivelsene gjennom kroppen, og da er det viktig at de får mulighet til å bli kjent med den også.

## **5.6 Glede og mestring**

I svarene vi innhentet ble det gjennomgående fortalt at glede og mestring hele tiden skal stå sentralt i arbeidet med fysisk aktivitet, og at det er viktig å legge til rette for å gi barna gode vaner tidlig i livet. Som de selv har uttrykt er det dermed viktig å ikke tenke for vanskelig, men heller å knytte lek og aktivitet opp mot hverandre. For det skal være lystig, det skal være utfordrende og det skal være positive erfaringer barna kan ta med seg videre i livet.

Personalets holdninger og engasjement spiller dermed en viktig rolle for hvilke muligheter barna har til fysisk aktivitet og bevegelse. Det skjer mye med barnas utvikling i denne alderen. Barna går fra å beherske ulike bevegelser hver for seg, før de settes sammen til mer avanserte bevegelser (Osnes et al., 2020, s. 145). Selv om vi kun har intervjuet barnehagelærere, er det et felles ansvar personalet har. Bevegelse er grunnleggende for hvordan man opplever verden, og det spiller en særskilt rolle for små barn. Å gi barn mulighet til å oppleve steder er meningsfylt, ettersom de oppfatter kunnskap først og fremst når de befinner seg på stedet (Helgesen et al., 2018, s. 20). Det å legge til rette for en varierende fysisk aktiv hverdag for barna, er dermed essensielt.

## 6.0 Avslutning

Gjennom teori, empiri og drøfting har vi i denne bacheloroppgaven svart på problemstillingen: «Hva tenker barnehagelærere om barn mellom 1 og 3 år sine muligheter til fysisk aktivitet i barnehagen, og hvordan legger de til rette for å fremme barnas muligheter til fysisk aktivitet?». Formålet med undersøkelsen var å finne ut hvilke tanker fire ulike barnehagelærere har om fysisk aktivitet, og hvordan de legger til rette for det på sin avdeling. Ved å bruke den kvalitative metoden intervju har vi fått et innblikk i de ulike barnehagelærernes tanker og refleksjoner over egen praksis knyttet til oppgavens tema. Vi vil igjen understreke at denne oppgavens konklusjon kun er basert på fire informanters svar, og vil derfor ikke gjelde for alle barnehager.

I løpet av arbeidet med bacheloroppgaven har vi innsett at det er lite forskning på fysisk aktivitet hos de yngste barna i barnehagen, og gjennom barnehagelærerstudiet har vi erfart at det er mer fokus på fysisk aktivitet hos de eldre barna. Vi har selv forestilt oss at tanker og tilrettelegging av fysisk aktivitet for de yngste barna ikke blir sett på som viktig, men gjennom intervjuene med våre fire informanter er det derimot mye som tyder på at denne påstanden kan avkreftes.

Ut ifra svarene vi har innhentet viser det seg at barnehagelærerne er bevisste over gevinsten ved fysisk aktivitet på småbarnsavdelingen. De mener det er viktig å legge til rette for fysisk aktivitet, ettersom det bidrar til gode vaner og mestringfølelse hos barna. Informantene er opptatt av at barna skal ha mulighet til fysisk aktivitet både innen- og utendørs, og mener tilrettelegging av fysisk aktivitet er vesentlig. På bakgrunn av ulikheter i barnegruppens aktivitetsnivå, trekker de frem viktigheten av å se hvert enkelt barn og tilrettelegge for at alle får utfolde seg fysisk ved bruk av innredning, planlegging og spontane initiativ.

Likevel kan det være utfordringer ved å legge til rette for fysisk aktivitet på bakgrunn av sikkerhet og det å ikke være nok voksne på jobb. Sikkerhetsforskriftene gir klare regler om hva som er lov og ikke, mens antall voksne spiller inn på hvor mye barna får utfordret seg selv. Til tross for dette, er vi positivt overrasket over hvor bevisste barnehagelærerne er på fysisk aktivitet hos de minste barna. Selv om det oppstår utfordringer, gjør de det beste ut av situasjonen. Å være løsningsorientert og positiv til de mulighetene og ressursene man har tilgang på, viser seg å være avgjørende for tilrettelegging av fysisk aktivitet. Disse holdningene vil vi ta med oss videre inn i arbeidslivet.

### **6.1 Videre forskning**

I videre forskning hadde det vært interessant å bruke observasjon som metode i en utvidet undersøkelse hvor vi ville hatt med flere barnehager. Dette ville gitt oss et større innblikk i undersøkelsens tema. I løpet av arbeidet med intervjuene har vi sett at det er noen merkbare forskjeller i hvordan barnehager i tettbygde og landlige strøk legger til rette for fysisk aktivitet. For å forske videre på dette, synes vi det hadde vært interessant å ta i bruk observasjon for å sammenligne barnas fysiske aktivitet i de ulike barnehagene.

## 7.0 Litteraturliste

Alme, H. (2010). *Barnehage på naturleg vis – med rammeplan og hjarte som kompass*. Kommuneforlaget.

Berg, U. & Mjaavatn, P. E. (2009). Barn og unge. I Bahr, R. (Red.). *Aktivitetshåndboken: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Helsedirektoratet.

Bergsland, M. D. & Jæger, H. (2022). *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen* (2. utg.). Cappelen Damm Akademisk.

Bratterud, Å., Sandseter, E. B. H., & Seland, M. (2012). *Barns trivsel og medvirkning i barnehagen*. Barn, foreldre og ansattes perspektiver. NTNU samfunnsforskning.

Breivik, G. (2001). *SUG I MAGEN OG LIVSKVALITET*. Tiden Norsk Forlag.

Dalland, O. (2021). *Metode og oppgaveskriving* (7. utg.). Gyldendal.

Drageset, S. & Ellingsen, S. (2010). Å skape data fra kvalitativt forskningsintervju. *Sykepleien forskning*, 5 (4), 332-335.

<https://doi.org/10.4220/sykepleienf.2011.0027>

Ertzeid, H. (2023, 15. februar). *Barna er mindre på tur om vinteren: Se på snø og is som en mulighet heller enn en utfordring*. OsloMet – storbyuniversitetet.

[Barna er mindre på tur om vinteren: – Se på snø og is som en mulighet heller enn en utfordring \(forskning.no\)](https://forskning.no)

Folkehelseinstituttet. (2019, 28. februar). *Barn og unge er ikke nok fysisk aktive*.

[Barn og unge er ikke nok fysisk aktive - FHI](#)

Grande, T. R. (2020, 09. mars). *Naturen viker for plast og gummi på lekeplassene i skoler og barnehager*. NMBU – Norges Miljø – og biovitenskapelige universitet.

[Naturen viker for plast og gummi på lekeplassene i skoler og barnehager \(forskning.no\)](#)

Hagen, T. L. (2015). Hvilken innvirkning har barnehagens fysiske utemiljø på barns lek og de ansattes pedagogiske praksis i uterommet. *Nordisk barnehageforskning*, 10.

<https://doi.org/10.7577/nbf.1430>

Helsedirektoratet (2022). Barn og unge generelle råd (nettdokument). Oslo: Helsedirektoratet (sist faglig oppdater 9. mai 2022).

[Barn og unge – generelle råd - Helsedirektoratet](#)

Jansen, K. E. (2019). *MEDVIRKNING I PRAKSIS – Deltakelse og danning i barnehagens hverdagsliv*. Fagbokforlaget.

Jensen, M. & Osnes, H. (2009). *Kroppen i lek og læring – sirkus i barnehage og skole*. Fagbokforlaget.

Jørgensen, K. A. (2018). Barn og fysisk aktivitet i et samfunnsperspektiv. I E. B. H. Sandseter., T. L. Hagen & T. Moser (Red). *Kroppslighet i barnehagen – pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*. Gyldendal.

Kleppe, R., Melhuish, E., & Sandseter, E. B. H. (2017). Identifying and characterizing risky play in the age one-to-three years. *European Early Childhood Education Research Journal*, 25(3), 370-385.

<https://doi.org/10.1080/1350293X.2017.1308163>

Kunnskapsdepartementet. (2017). *Rammeplan for barnehagen: Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*. Udir.

<https://www.udir.no/globalassets/filer/barnehage/rammeplan/rammeplan-for-barnehagen-bokmal2017.pdf>

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendal Akademisk.

Lundhaug, T. (2010). Inkludering i fysisk aktivitet. I B. U. Wilhelmsen & A. Holthe (Red.). *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen* (s. 138-147). Universitetsforlaget.

Løkken, G. (2004). *Toddlerkultur. Om ett- og toåringens sosiale omgang i barnehagen*. Cappelen Akademisk Forlag.

Mears, C. L. (2012). In-depth interviews. I J. Arthur, R. C. Waring & L. V. Hedges. (Red.). *Research Methods & Methodologies in Education* (s. 170-176). SAGE publications.

Myrstad, A., Sverdrup, T. & Helgesen, M. B. (Red.). (2018). *Barn skaper sted, sted skaper barn*. Fagbokforlaget.

Neteland, R. & Aa, L. I. (2020). *MASTER I NORSK METODEBOKA 2*. Universitetsforlaget.

Nordbotten, G. L. M. N. (2014). *Barns fysiske utvikling: hvordan stimulere barns fysiske utvikling* (2. utg.). CAPPELEN DAMM AS.

Nordmo, B. G. K., & Meland, A. T. (2022). Tracking possible differences between female-and male staff in promoting physical activity towards girls and boys in the outdoor playground of the kindergarten. *European Early Childhood Education Research Journal*, 1-15.

<https://doi.org/10.1080/1350293X.2022.2151639>

Nystad, W. & Ekelund, U. (2014). *Fysisk aktivitet i Norge*. I Folkehelse rapporten – Helsetilstanden i Norge (nettdokument). Folkehelseinstituttet (sist faglig oppdatert 20. mai 2022).

[Fysisk aktivitet - Folkehelse rapporten - FHI](#)

Osnæs, H., Skaug, H. N. & Kaarby, K. M. E. (2020). *Kropp, bevegelse og helse i barnehagen* (2.utg.). Universitetsforlaget.

Sandholm, G. (2012). Pædagogen som kroppslig kulturell formidler. In *Pædagogisk idræt i vuggestue og børnehavn* (pp. 13-28). Dafolo.

Sanderud, J. R. & Gurholt, K. P. (2014). Barns nysgjerrige lek i natur – utforskende dannelse. *Nordic Studies in Education*, 34(1), 3-20.

<https://doi.org/10.18261/ISSN1891-5949-2014-01-02>

Sandseter, E. B. H. & Storli, R. (2021). *Barnehagens fysiske inne- og utemiljø*. Universitetsforlaget.

Stokke, A. (2011). Et blikk på barns vilkår for fysisk aktivitet i barnehager: En komparativ studie, 1981 og 2009. *Barn – forskning om barn og barndom i Norden*, 29(1).

<https://doi.org/10.5324/barn.v29i1.4177>

Utdanningsdirektoratet. (2021). *Fakta om barnehager 2021*. Udir.

[Barn, barnehager og ansatte \(udir.no\)](#)



## Vedlegg 1

### Samtykkeskjema for deltakelse til bacheloroppgave

Dette er et spørsmål om du ønsker å delta som informant til vår bacheloroppgave. Formålet med oppgaven er å undersøke hvilke tanker barnehagelærere har om barn mellom 1 og 3 år sine muligheter til fysisk aktivitet, og på hvilken måte det tilrettelegges for fysisk aktivitet på småbarnsavdelingen.

#### **Problemstillingen min/vår er:**

Hva tenker barnehagelærere om barn mellom 1 og 3 år sine muligheter til fysisk aktivitet i barnehagen, og hvordan legger de til rette for å fremme barnas fysiske aktivitet?

#### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Dersom du ønsker å delta i prosjektet, innebærer det deltakelse i den kvalitative metoden intervju, som vi vil bruke for å samle inn datamateriale. Fokuset og spørsmålene i intervjuet vil omhandle fysisk aktivitet på småbarnsavdelingen, og hvordan det blir tilrettelagt for nettopp dette. Veileder vil få innsyn i informasjon fra intervjuet. Det vil derimot ikke bli gitt personopplysninger eller andre opplysninger som kan føre til identifikasjon av deg.

#### **Det er frivillig å delta**

Det er helt frivillig å delta i prosjektet. Dersom du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket ditt, uten å oppgi grunn. Alle dine personopplysninger og informasjon fra intervjuet vil da bli slettet.

#### **Ditt personvern – Hvordan jeg/vi oppbevarer dine opplysninger**

Datamaterialet og oppgaven vil være anonymisert og det vil dermed ikke være mulig at noen gjenkjenner deg. Vi vil behandle personopplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Notater fra intervjuet/observasjonene vil oppbevares utilgjengelig for andre. Dersom det kommer fram personopplysninger underveis i intervjuet/observasjonene, vil disse bli kodet slik at bare vi kan forstå hva de betyr.

**Hva skjer med opplysningene etter at bacheloroppgaven er levert?**

Notatene fra intervjuet/observasjonene makuleres og slettes når oppgaven er levert og godkjent.

Oppgaven skal leveres 25.05.23, deretter følger en tre ukers sensurtid.

**Hvor kan jeg finne ut mer?**

Dersom du har spørsmål til oppgaven eller ønsker mer informasjon. Ta gjerne kontakt med:

Ine Midtkandal

Mobil: 90 62 40 41

Epost: [ine1999@hotmail.com](mailto:ine1999@hotmail.com)

Vilde Thorberg

Mobil: 97 42 35 03

Epost: [vildethorberg@gmail.com](mailto:vildethorberg@gmail.com)

Eller vår veileder:

Navn: Lillian Pedersen

Mobil:

Epost:

Med vennlig hilsen

Ine Midtkandal & Vilde Thorberg

**Samtykkeerklæring**

Jeg har mottatt og forstått informasjonen om prosjektet, og fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

Å delta i

Intervju

Jeg samtykker til at mine svar/observasjonene kan oppbevares og behandles fram til prosjektet er avsluttet.

(Signatur av prosjektdeltaker, sted og dato)

## Vedlegg 2

### INTERVJUGUIDE

*«Hva tenker barnehagelærere om barn mellom 1 og 3 år sine muligheter til fysisk aktivitet i barnehagen, og hvordan legger de til rette for å fremme barnas fysiske aktivitet?»*

#### Introspørsmål:

- Hvor gammel er du?
- Har du noen utdanning i tillegg til barnehagelærerutdanningen – i så fall hva?
- Hvor lenge har du jobbet i barnehage?
  - ➔ Hvor lenge har du jobbet på småbarnsavdelingen?
- Hvor mange barn er det på avdelingen din, og hvor gammel er de?
- Har barnehagen du jobber i en spesiell profil?

#### Fysisk aktivitet – bakgrunnsspørsmål:

- Hva tenker du når du hører begrepet «fysisk aktivitet» og hva legger du i det begrepet?
  - ➔ Hva tenker du om fysisk aktivitet på småbarnsavdelingen?
- **Inne:**
  - ➔ Kan du fortelle litt om hvordan dere legger til rette for fysisk aktivitet for barna når dere er inne i barnehagen?
  - ➔ Hvordan opplever du at det fysiske miljøet inne er tilrettelagt for fysisk aktivitet for de yngste barna?
  - ➔ Får barna mulighet til å prøve ut selv når dere er inne? I tilfelle ja, kan du fortelle om hvordan dere legger til rette for dette? For eksempel klatre opp på stolen eller stellebordet selv.
  - ➔ Planlegger du som barnehagelærer innimellom at barna på avdelingen får benytte andre rom i barnehagen for å kunne gi barna nye impulser i forhold til bevegelse? I tilfelle ja, hvor ofte benytter dere andre rom i barnehagen for å gi barna nye bevegelsesimpulser? Og hvilke rom bruker dere, og hvorfor akkurat disse rommene?

- **Ute:**
  - ➔ Kan du fortelle om hvordan dere legger til rette for at barna skal få være fysisk aktive når dere er ute i barnehagen?
  - ➔ Har dere noen planlagte aktiviteter ute som skal fremme barnas bevegelseserfaringer? I tilfelle ja, hvilke aktiviteter og hvor mange ganger i løpet av en uke?
  - ➔ På hvilken måte tenker du at uteområdet i barnehagen er tilrettelagt for fysisk aktivitet?
  - ➔ Hvor mye tid tilbringer dere ute i løpet av en dag/uke?
  - ➔ Når dere er utenfor barnehagens område, legger dere da til rette for at barna skal få være fysisk aktive og i tilfelle på hvilken måte legger dere til rette for det?

**Hovedspørsmål:**

- Kan du fortelle om hvordan du som barnehagelærer legger til rette for planlegging av fysisk aktivitet på småbarnsavdelingen? Ukeplan, månedsplan..
- Ifølge Helsedirektoratet skal barn i 1-3 årsalderen være fysisk aktive i minst 180 minutter i løpet av en dag – hvordan legger du som barnehagelærer til rette for at alle barna på din avdeling skal få muligheten til dette?
- Hva er du opptatt av at barna skal få erfare og oppleve når det gjelder fysisk aktivitet?

**Til slutt:**

- Er det noe mer du ønsker å tilføye?