



BACHELOROPPGÅVE

Kroppsleg leik i barnehagen

«Korleis kan personalet i barnehagen fremje kroppsleg leik i barnehagen sitt uterom til barn mellom 3 og 6 år?»

Physical play in kindergarten

«How can preschool staff promote physical play in the outdoor space in kindergarten for children between the ages 3 to 6 years?»

Kandidatnummer 222: Anja Irene Hilleren-Fåberg

Kandidatnummer 225: Cathrine Hilleren Nes

BACHD401 - Bacheloroppgåve

Høgskulen på Vestlandet avd. Sogndal

Rettleiar: Kjersti Johannessen

Innleveringsdato 25/5-2023

Tal ord: 10 525

Eg stadfestar at arbeidet er sjølvstendig utarbeida, og at referansar/kjeldetilvisingar til alle kjelder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-1.

Føreord

Denne bacheloroppgåva er eit samarbeid mellom to barnehagelærarstudentar, og er eit avsluttande emne ved barnehagelærerutdanninga ved Høgskulen på Vestlandet våren 2023.

Bakgrunn for val av tema for denne bacheloroppgåva er vår interesse for barn og fysisk aktivitet, og eit ynskje om å i større grad kunne fremje den kroppslege leiken i barnehagen. Inspirasjon til val av tema har me fått frå tidlegare emne, frå praksis ved utdanninga og frå eigen arbeidskvardag.

Me vil takke rettleiaren vår, Kjersti Johannessen, for god rettleiing med rask respons, konkrete attendemeldingar og gode råd!

Takk!

Samandrag

Tittel: Kroppsleg leik i barnehagen.

Bakgrunn: Dagens samfunn er prega av auke i stillesitjande aktivitet og at store delar av befolkninga ikkje nyttar tilstrekkeleg tid til fysisk aktivitet. Helsedirektoratet har anbefalingar for fysisk aktivitet til barn mellom 1-5 år. Sidan 93,4% av alle barn i Noreg mellom 1-5 år går i barnehagen, er barnehagen ein god arena for å oppfylle desse anbefalingane gjennom kroppsleg leik. Barnehagen nyttar mykje tid i uterommet og der har barna store moglegheiter for kroppsleg leik med moderat til høgt intensitetsnivå. Personalet i barnehagen kan vere med å fremje kroppsleg leik i uterommet.

Problemstilling: «*Korleis kan personalet i barnehagen fremje kroppsleg leik i barnehagen sitt uterom til barn mellom 3 og 6 år?*»

Metode: Me har nytta litteraturstudie for å svare på vår problemstilling. Etter systematisk søk i ulike databasar, sat me att med 10 forskingsartiklar som me har inkludert i oppgåva vår.

Resultat: Funn frå dei 10 forskingsartiklane syner til at personalet har ei viktig rolle i det å fremje kroppsleg leik og fysisk aktivitet hjå barn i uteleiken, men at det er varierende korleis dette vert gjort i ulike barnehagar og at det varierer korleis utetida vert organisert og prioritert.

Konklusjon: Personalet må vere bevisst sine eigne haldningar og vere gode rollemodellar både ovanfor barna og dei andre vaksne for å fremje den kroppslege leiken. Det er viktig å vere deltakande i leiken med barna og at det er ei felles forståing for dette i personalgruppa. For å fremje kroppsleg leik er det viktig at personalet organisera utetida på ein god måte og at det er rikeleg og variert materiale tilgjengeleg i uterommet, som gir barna eit variert rørslemiljø. Personalet må sjå moglegheiter for kroppsleg leik i dei ulike årstidene og i all slags vêr.

Nøkkelord: Kroppsleg leik, vaksenrolla, uterom.

Abstract

Title: Physical play in kindergarten.

Background: Today`s society is characterized by a lot of sedentary activity and large parts of the population do not use sufficient time on physical activity. The Norwegian Directorate of Health has recommendations for the activity level of children between 1-5 years. Because 93,4% of all children in Norway between the ages of 1-5 years attend kindergarten, kindergarten is a great arena to meet these recommendations through physical play. Kindergartens spend a lot of time in the outdoor space where the children have great opportunities for physical play with moderate to high intensity level. Preschool staff can help promote physical play in the outdoor space.

Research question: *How can preschool staff promote physical play in the outdoor space in kindergarten for children between the ages 3 to 6 years?*

Method: We have used literary study as a method to answer our research question. After a systematic search in various databases, we ended up with 10 research articles that we had included in our task.

Findings: Findings from the 10 research articles show that preschool staff have an important role in promoting physical play and physical activity with children in outdoor play. However, how this is done in the different kindergartens varies and how outdoor time is prioritized and organized varies.

Conclusion: Preschool staff must be aware of their own attitudes and be good role models for children and other adults. It is important to participate in the play with the children and that there is a common understanding of this in the staff group. To promote physical play, it is important that preschool staff organize the outdoor time in a good way, and that there is plenty of material available that provides children with a varied movement environment. Preschool staff must see opportunities for physical play in the different seasons and in all kinds of weather.

Keywords: Physical play, adult role, outdoor space

Innhald

Føreord	2
Samandrag	3
Abstract	4
1.0 Innleiing	6
2.0 Teori	7
2.1 Kroppsleg leik i barnehagen	7
2.1.1 Leik.....	7
2.1.2 Barns kroppslegheit.....	7
2.1.3 Kroppsleg leik	7
2.2 Vaksenrolla	8
2.2.1 Struktur i barnehagen.....	8
2.2.2 Pedagogisk arbeid i uterommet	9
2.2.3 Personalet sin toleranse	10
2.3 Barnehagen sitt uterom.....	11
2.3.1 Uterommet	11
2.3.2 Utforming av uterommet	11
3.0 Metode	12
3.1 Val av metode.....	12
3.2 Inklusjons- og eksklusjonskriterier	13
3.3 Søkestrategi og framgangsmåte.....	13
3.4 Metodekritikk	14
4.0 Resultat	15
4.1 Vaksenrolla	17
4.2 Barnehagen sitt uterom.....	19
5.0 Drøfting	21
5.1 Vaksenrolla	22
5.2 Barnehagen sitt uterom.....	25
6.0 Avslutning	27
Litteraturliste	28

1.0 Innleiing

Mangel på fysisk aktivitet er eit globalt folkehelseproblem (Jørgensen, 2018, s. 258). På bakgrunn av dette har Helsedirektoratet utarbeida nasjonale anbefalingar, som seier at *“barn og unge frå 1-5 år bør vere allsidig fysisk aktive med varierte rørsler, aktivitetar og leik i minst 180 minuttar fordelt utover dagen”* (Helsedirektoratet, 2022). Anbefalingane baserer seg på at regelmessig kroppsleg aktivitet mellom anna er naudsynt for normal vekst og utvikling, for å fremje gode vanar, for å fremje god psykisk helse, for utvikling av sosiale eigenskapar og for å motverke overvekt (Helsedirektoratet, 2022). Sidan 93,4 % av alle barn i Noreg frå 1-5 år går i barnehage og nyttar store delar av dagen sin der (SSB, 2022), er barnehagen ein viktig arena for å bidra til at desse anbefalingane vert oppfylte.

I denne oppgåva har me valt å fokusere på personalet si rolle i uteleiken til barn frå 3-6 år, då det syner seg at det er ein klar samanheng mellom personale og barna sitt fysiske aktivitetsnivå. Studiar syner at personalet sitt fysiske aktivitetsnivå har positive assosiasjonar med barna sitt fysiske aktivitetsnivå (Nilsen et al., 2023, s. 2). Gjennom arbeid i barnehage har me tydeleg sett behovet for auka kunnskap om korleis personalet i barnehagen kan vere med på å auke aktivitetsnivået i den kroppslege leiken i barnehagen sitt uterom – slik at ein lettare kan nå dei nasjonale anbefalingane.

I Rammeplanen for barnehagen (2017) står det at *«personalet skal vere aktive og nærverande, støtte og utfordre barna til variert kroppsleg leik og anerkjenne barnets meistring»*. Me opplever likevel at personalet i mange tilfelle vert ståande som passive observatørar og at det ofte vert tilbydd stillesitjande aktivitetar som sandkasseleik og husking, der barna har eit forholdsvis lågt aktivitetsnivå. Vidare i Rammeplanen (2017) står det òg at *«barnehagen skal vere ein arena for dagleg fysisk aktivitet og fremje barnas rørslesglede og motoriske utvikling»* (Kunnskapsdirektoratet, 2017). Som vaksne rollemodellar i barnehagen, må difor personalet vere bevisst på kva rolle dei har knytt til fagområdet, då barna stadig speglar seg i dei vaksne sine haldningar og handlingar.

På bakgrunn av dette, er målet vårt med oppgåva å få meir kunnskap knytt temaet, og me har difor utarbeida fylgjande problemstilling;

«Korleis kan personalet i barnehagen fremje kroppsleg leik i barnehagen sitt uterom til barn mellom 3 og 6 år?»

Me har valt å avgrense problemstillinga til barn mellom 3 og 6 år, og ikkje ta med heile barnegruppa, for å avgrense sjølve litteratursøket, men òg fordi me opplever at det er denne aldersgruppa som vert minst prioritert av personalet i uterommet.

Me har òg valt å nytte *personale* om dei vaksne som arbeidar i barnehagen, og tenkjer at dette omfattar både pedagogisk leiar, barnehagelærarar, fagarbeidarar og assistentar (Børhaug et al.,

2018, s. 49-51). Sjølv om me hovudsakleg nyttar *personale* om desse faggruppene, vil me òg nokon stadar nytte *dei vaksne* når me omtalar personalet i barnehagen, då det nokon stadar fell naturleg og gjev betre flyt i oppgåveteksten.

I denne oppgåva me har valt å nytte *uterommet* i barnehagen som omgrep for uteområdet som er innanfor gjerdet i barnehagen.

2.0 Teori

2.1 Kroppsleg leik i barnehagen

2.1.1 Leik

I Rammeplan for barnehagen (2017) står det at «*leiken skal ha ein sentral plass i barnehagen, og leikens eigenverdi skal anerkjennast*» (Kunnskapsdepartementet, 2023). Leik er barna sin måte å vere på i verda, og deira måte å reflektere og uttrykkje seg på (Jensen & Osnes, 2018, s. 75). Ved å ta ulike rollar i leik, vert leiken ein mekanisme for tilpassing og transformering av intellektuelle, kjenslemessige, sosiale og moralske erfaringar og opplevingar (Plischewski, 2018, s. 45-46). Leiken har ikkje noko formål, men er eit mål i seg sjølv (Jensen & Osnes, 2018, s. 75). Gjennom leiken utviklar barnet forståing om seg sjølv, andre og miljøet rundt dei (Osnes et. al., 2020, s. 20).

2.1.2 Barns kroppslegheit

I nyare tid har temaet kropp og rørsle fått auka interesse og merksemd i den barnehagefaglege diskusjonen (Moser, 2018, s. 25). Barns liv er både kroppsleg og sanseleg, og sjølv om dei fleste barn meistrar språket i treårsalderen, har den kroppslege delen framleis stor betydning for barna si kunnskapsbygging, sosiale relasjonar og kommunikasjon (Moser, 2018, s.26). Kroppslegheita vår kan forståast som vår måte å vere på i verda, og små barn lærer og utviklar seg gjennom kontinuerlege forbetringar i det å meistre og beherske ferdigheiter (Moser, 2018, s. 28). I kvardagen i barnehagen kjem barns kroppslegheit til uttrykk på ulike måtar, men kanskje først og fremst gjennom den frie og uorganiserte leiken (Moser, 2018, s. 32). Den frie leiken er leik som er motivert og initiert av barna sjølv, og Plischewski (2018) skriv at denne leiken bør vere dominerande i barnehagen. Vaksenstyrt, eller rettleia leik, er når den vaksne bestemmer leik, plass og reglar (Plischewski, 2018, s. 46).

2.1.3 Kroppsleg leik

Kroppsleg leik kan definerast som «*moderat eller høg grad av fysisk aktivitet i ein leikende kontekst med energiforbruk godt over kvilenivå*» (Osnes & Skaug, 2015). Denne leikforma treng gjerne stor plass og er prega av grovmotoriske rørsler. I den kroppslege leiken vert det skapt både fryd og forvirring, og den har eit klart element av kaos og uorden i seg. Dette kaoset vil etter kvart skape orden og samanheng for barna (Jensen & Osnes, 2019, s. 80). Den kroppslege leiken kan

kategoriserast som *kaosleik*, *risikofylt leik* eller *tradisjonelle eller kulturelle leikar*. Kaosleiken er leik der barna er i heftig rørsle og ofte i nærkontakt med kvarandre. Kaosleiken er ekspansiv og er prega av lysta til å eksperimentere med kroppen sine mogelegheiter (Osnes et al., 2020, s. 153). Den risikofylte leiken kan definerast som «*fysisk leik som er utfordrande og spanande, og som inneber risiko for at barnet kan skade seg dersom noko går gale*» (Sandseter, 2007). Denne type leik oppstår i skjæringspunktet mellom det skumle og det morosame. Sandseter (2018) skriv at den risikofylte leiken kan kategoriserast som leik med høgde, leik med stor fart, leik med farlege reiskap, leik med farlege element, leik som inneber kamp eller lek der barna kan forsvinne eller gå seg vekk (Sandseter, 2018, s. 56-57). Den tredje kategorien av kroppsleg leik er tradisjonelle eller kulturelle leiker, og er leikar som går i arv frå generasjon til generasjon. Fleire av desse stiller krav til motoriske ferdigheiter, styrke og uthald. Døme på slike leikar er jage-fangleikar, gøyemeleikar, balleikar, hoppeleiker og song-regle-danse og klappeleikar (Osnes et al., 2020, s. 157-158).

Det finst fleire omgrep og definisjonar som kan knytast til dette temaet, som til dømes fysisk aktiv leik, kroppsleg leik og fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet kan definerast som «*ei kvar kroppsleg rørsle initiert av skjelettmuskulatur som resulterer i ei auke i energiforbruket utover kvilenivå*» (Nerhus et al., 2011, s.150). Me har valt å hovudsakleg nytte omgrepet *kroppsleg leik* i oppgåva vår, då me meiner dette samsvarer best med barna sin naturlege veremåte. Sidan fleire av forskingsartiklane nyttar *fysisk aktivitet* eller *fysisk aktiv leik* i sine studiar, finn me det likevel naturleg å nytte desse omgrepa der innhaldet frå artiklane vert nemnt.

2.2 Vaksenrolla

2.2.1 Struktur i barnehagen

Personalet i barnehagen består av ulike grupper. Lov om barnehagar §16 stiller krav til at barnehagen skal ha ein styrar som har den daglege leiinga av verksemda, i tillegg til pedagogisk leiar og barnehagelærar med barnehagelærarutdanning, etter kor mange barn det er på avdelinga (Furu et al., 2014, s. 15). Bemanningsnorma for barnehagar stiller krav til at barnehagen skal ha ei bemanning som tilsvara minimum éin tilsett per tre barn under tre år og éin tilsett per seks barn over tre år (Utdanningsdirektoratet, 2023). Det vert ikkje stilt utdanningskrav til dei andre tilsette, men dei utgjer ei gruppe medarbeidarar med ulik utdanningsbakgrunn. Som medarbeidar i barnehagen har ein eit medansvar for planlegging, gjennomføring, vurdering og dokumentasjon av det pedagogiske arbeidet som vert gjort i kvardagen (Furu et al., 2014, s. 16-17).

Barnehagen er første trinn i barns utdanningsløp, og barnehagar av høg kvalitet kan ha positiv effekt på barns trivsel og utvikling. Kvalitet i barnehagen vert ofte delt inn i strukturkvalitet og

prosesskvalitet. Strukturkvalitet omhandlar mellom anna bemanning, organisering, personalets formelle kvalifikasjonar, lokale og utstyr. Prosesskvalitet er kvaliteten på arbeidet som vert gjort i barnehagen, inkludert samhandling, relasjonar og utviklingsarbeid. Rammeplanen (2017) er utgangspunktet for barnehagens arbeid (Udir, 2023). I studien til Øvreås et al. (2020) knytt til å styrke fysisk aktiv leik i barnehagen, kom det fram av resultata at personalet ynskte ein praksis der det vart skapt gode rutinar for kontinuerleg å utvikle eigen praksis. Praksisnære tiltak vart drege fram som viktig for å fremje fysisk aktivitet (Øvreås et al., 2020, s. 150-151).

2.2.2 Pedagogisk arbeid i uterommet

Barnehagen nyttar i gjennomsnitt 44 % av tida si ute (Johannessen et al., 2020, s12-13). Det er difor viktig at denne tida vert ein del av det planlagde og systematiske pedagogiske arbeidet i barnehagen, og at personalet har eit aktivt forhold til barns kroppslege leik (Osnes et al., 2020, s.180). I Eik (2016) sin doktoravhandling knytt til det ikkje-planlagde pedagogiske arbeidet i barnehagen, kjem det fram at nyutdanna barnehagelærarar i større grad enn assistentar hadde eit meir aktivt samspel med barna og følgde opp deira innspel på måtar som såg ut til å støtte deira utforsking, medverknad og sjølvstende handlingsalternativ (Eik et al., 2016, s. 117-118). I studien til Eik (2016) kjem det òg fram at skilnaden på barnehagelærarar og assistentar er langt mindre når dei utfører planlagde aktivitetar saman, då felles planlegging gjev rom for diskusjon knytt til intensjon og handlingsalternativ (Eik et al., 2016, s. 117-118).

Korleis personalet planlegg, legg til rette for og organiserer dagen, er med på leggje til rette for gode leike- og læringsmogelegheiter. Det er derimot svært ulikt korleis dei ulike barnehagane organiserer dagane sine, og kva som vert prioritert (Furu et al., 2014, s. 101). Storli (2018) skriv at det i planlegginga av barnehagen sitt daglege innhald, kvar dagsrutinar og ulike tema, òg er viktig å koordinere det som skjer i uterommet, med det som skjer i barnehagen sine andre rom. Dei ulike årstidene har sine mogelegheiter og avgrensingar, og det er uterommet si utforming som legg premiss for barna sin leik. Personalet bør difor lage planar for dei ulike årstidene, for å synleggjere sesongprega mogelegheiter. Planane bør i tillegg til beskriving av aktivitetar, òg beskrive personalet sine rollar og ansvarsområde i uteleiken (Storli, 2018, s. 358).

Kibsgaard og Sandseter (2018) nemner fleire punkt knytt til personale som er viktig for barns kroppslege leik i barnehagen. Dei peikar mellom anna på at personalet må gje den intensive leiken nok rom og tid, at personalet må vere lydhøyre og akseptere barns behov for både stille aktivitet og fysisk kaotiske aktivitetar, og å kunne spele vidare på barns spontanaktivitet. Dei nemner òg viktigheita av at personalet er bevisste på sin eigen kroppslegheit i møte med barn (Kibsgaard & Sandseter, 2018, s. 80). Osnes et al. (2020) skriv at det i tillegg er ein stor fordel om personalet har

gode eigenopplevingar med leik og aktivitet i ulike miljø og årstider, og at det ein som vaksen sjølv beherskar og syntest er morosamt, vil smitte positivt over på barna (Osnes et al., 2020, s. 54). Personalet i barnehagen er rollemodellar, og deira haldningar vil difor påverke barna. (Nilsen et al., 2023, s. 6) Vaksne som syner glede av å vere ute, vil påverke barna til å få dei same positive haldningane. Ein føresetnad for dette vil gjerne vere at den vaksne kjenner seg trygg i omgjevnaden og har erfaring og kunnskap om varierte utandørsaktivitetar (Lundhaug, 2018, s. 141).

Aktivitetane vert òg påverka av barnehagen sin kultur og normer, og korleis dette vert synleg gjennom personalet sin pedagogiske praksis, rutinar og reglar (Hagen, 2015, s. 2). Øvreås et al. (2020) dreg fram viktigheita av praksisnære tiltak. I deira analyse peikar personalet på behov for utstyr, idéhefter, deling av idear, kollegial støtte og inspirasjon i kvardagen som viktige faktorar for å fremje fysisk aktivitet (Øvreås et al., 2020, s.150).

2.2.3 Personalet sin toleranse

Barnehagen skal vere ein spanande leike- og læringsarena for barna, og det er viktig å hugse på at det barna opplever som innbydande og spanande, ikkje alltid samsvarar med det dei vaksne opplever (Furu et. al., 2014, s. 97) Sjølv om utforminga av leikemiljøet har betydning for barna sin moglegheit til utfolding, er personalet sine haldningar og toleranse for til dømes risiko, og korleis dei forhold seg til barna sine individuelle behov for søken etter spaning, som legg grunnlag for i kor stor grad barna får utfordringar som er spanande nok. Studien til Sandseter (2014) syner at menn som arbeidar i barnehagen er meir positive til risikofylt leik enn kvinner, og at dei tillét meir av denne type leik hjå barna (Sandseter, 2014, s.6). I studien til Nilsen et al. (2023) kjem det òg fram at menn generelt er meir fysisk aktive i løpet av arbeidsdagen i barnehagen enn kvinner (Nilsen et al., 2023 s. 6-7).

For personalet er det viktig å balansere det å skulle sikre omgjevnaden rundt barna, samstundes som barna får rom til utfolding gjennom spaning og risikofylte aktivitetar (Roland & Evertsen-Stanghelle, 2018). Personalet bør difor få moglegheit til å drøfte forholdet mellom risiko og sikkerheit, og kva konsekvensar dette får for barna. Alle barn skal ha moglegheit til å møte fysiske utfordringar og spaning på sitt individuelle nivå (Roland & Evertsen-Stanghelle, 2018, s.188). Som vaksen i barnehagen må ein lytte til barna sine behov, og vere fleksible og opne for endring (Furu et. al., 2014, s. 98). Bjørgen (2018) skriv at tilrettelegging av rørsleleik som skapar spontanitet, nysgjerrigheit, spaning, indremotiverte barn, og som utfordrar dei til å medverke, er viktig for barna si oppleving av daglege kroppslege aktivitetar, men at dette krev god og gjennomført planlegging frå personalet (Bjørgen, 2018, s. 329).

2.3 Barnehagen sitt uterom

2.3.1 Uterommet

Barnehagen sitt uterom er avgrensa til det som finst innanfor gjerdet rundt barnehagen sin bygningsmasse (Storli, 2018, s. 345), og er kanskje det største «rommet» i barnehagen. Ein stor del av den kroppslege leiken i barnehagetida skjer på barnehagen sitt eige uterom, og ein antek at det er samanheng mellom kvalitetar i uterommet si utforming og aktivitetsinnhald (Hagen, 2015, s. 2). Kvaliteten i uterommet består av det synlege miljøet, som arkitektur, leikeapparat, terreng og materiale, og det usynlege miljøet, som personalet sine haldningar og perspektiv på barn og læring og ulike organisatoriske aspekt (Hagen, 2015, s.3).

2.3.2 Utforming av uterommet

Korleis ein vel å utforme uterommet, kva utstyr ein har tilgjengeleg og korleis barna får nytte dette området, er av stor betydning. Furu et al. (2014) seier det er viktig å tenkje på kva ein tilbyr av aktivitetsmogelegheiter og kva mogelegheiter barna har til å leike på i barnehagens uterom (Furu, et al., 2014, s. 95) Ein nyttar gjerne omgrepet «rommet som den tredje pedagog» eller «miljøet underviser». I det ligg det kva mogelegheiter som finst i miljøet og det fysiske rommet. Det fysiske rommet inviterer barna til å gjere det dei har lyst til eller det dei føler dei beherskar. Det er altså miljøet som «fortel» barna kva dei kan gjere, og ikkje personalet (Osnes et al., 2020, s. 44-45). Nær knytt til desse omgrepa, er Gibsons (1979) teori om affordences. Affordences kan forståast som innbyding, invitasjon eller det handlingsrommet miljøet og individet saman utgjør. Barn oppfattar aktivitetsmogelegheiter i det fysiske miljøet ut frå sin eigen kropp og ut frå kva dei meistrar, og vil vera merksame og engasjert når ulike detaljar i miljøet vert oppfatta som innbyding til handling (Osnes et al., 2020, s. 168).

Fjørtoft (2018) seier at eit miljø prega av ulike fysiske landskap, der det er store nok areal, mengder av lause materiale, grønstruktur, leikeplassapparat og apparat av naturlege materiale, vil stimulere til kroppsleg leik og motorisk læring. Varierte landskap vil verke innbydande og stimulere barna til å vere kroppsleg aktive (Fjørtoft, 2018, s. 132). Jørgensen (2018) nemner element til å klatre opp på, gøyeme seg under, stadar å spele ball og å sykle på og naturelement som steinar, skråningar, tre og busker som viktige for å skape gode rørslemiljø, som varetek barna sitt behov for å vere i kroppsleg leik (Jørgensen, 2018, s. 262).

Dette vert òg støtta av Sando & Sandseter (2020), som har studert leikesituasjonar der barn opplever høg trivsel og fysisk aktivitet samtidig i utemiljøet i barnehagen. Funna frå studien syner at mange og varierte naturelement er sett i samanheng med høg trivsel og fysisk aktivitet. Naturelement gir barna ulike affordances i ulike vêrforhold og årstider, og affordances som plutsleg syner seg i miljøet på grunn av sesongvariasjonar og vêrforhold ser ut til å trekke til seg barna. Mange av observasjonane

frå studien syner òg at høg trivsel og fysisk aktivitet ofte skjer på opne områder, og her er det ofte affordances frå andre barn som driv leiken. Resultat frå studien til Sando & Sandseter (2020) syner vidare at ulike materiale gir barna eit spekter av affordances i utemiljøet, og at det vert nytta på mange ulike måtar. I episodar der barn driv med sprang, klatring og røff leik, vert material stort sett ikkje nytta, medan det i andre leiktypar ofte har ein sentral rolle. I spanande og risikofylt leik vert ofte material som sykklar, trehjuls sykklar, spadar og dokkevogner nytta til å oppnå høg fart. Òg anna leikemateriale frå sandkassa vart nytta i leik med høg fart (Sando & Sandseter, 2020, s. 5-6).

Storli (2018) peikar likevel på at dersom ein ynskjer at barna skal ta i bruk heile uterommet i barnehagen, må personalet spreie seg på området og vere fysisk til stades og psykisk tilgjengelege – noko som verkar positivt inn på leikelysta til barna. Aktive vaksne, gir aktive barn! (Storli, 2018, s. 361)

3.0 Metode

I dette kapittelet vil me presentere metoden for oppgåva vår, som er litteraturstudie. I tillegg vil me grunngi inklusjons- og eksklusjonskriterer for søka våre, søkestrategi og framgangsmåte, og avsluttar med metodekritikk.

Bergsland og Jæger (2022) definerer metode som «*framgangsmåte eller teknikkar for å gi svar på ulike typar forskingsspørsmål*» (Bergsland & Jæger, 2022, s. 28). Metoden seier noko om korleis me bør gå til verks for å finne ny kunnskap eller etterprøva eksisterande kunnskap. Ein vel metode ut i frå kva som eignar seg best til å svare på spørsmål eller problemstilling (Dalland, 2017, s.50).

3.1 Val av metode

Me har valt å nytte litteraturstudie som metode. Litteraturstudie inneber ei systematisk søking etter informasjon, kritisk gransking og samanlikning i eit valt tema (Forsberg & Wengstrøm, 2008, s.25-27). Det er viktig å påpeike at ei litteraturstudie ikkje kjem med ny kunnskap, men derimot systematiserer kunnskapen som allereie finst (Støren, 2013, s. 17) Me valte litteraturstudie som metode, då me ynskte eit breitt utval av teori og forskning som me kunne samanlikne og samanfatte for å på best mogleg måte kunne underbyggje og svare på problemstillinga vår. I prosessen med oppgåva har det undervegs vore viktig å arbeide på ein systematisk måte både når me har søkt, sortert, syntetisert og skrive (Persson, 2021, s. 12-17).

3.2 Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Me har valt å ta føre oss studiar som omfattar både intervju, observasjon og målingar. Dette er fordi me ynsker å få fram heile spekteret - med personalet og barna sine synspunkt, forskarane sine feltobservasjonar og dei faktiske målingane av barn og personalet sitt aktivitetsnivå.

Før me byrja den systematiske søkeprosessen, danna me oss fleire kriterier for kva me ynskte skulle verta inkludert og ekskludert i søkeresultata våre.

Inklusjonskriteriane var:

- Artiklane skulle vere publisert mellom 2012 og 2023, for at forskinga skulle vere mest mogeleg oppdatert
- Artiklane skulle vere skriva på norsk, dansk, svensk eller engelsk, for at innhaldet skulle vere forståeleg og handterbart.
- Studiane skulle vere frå nordiske land, for å få eit best mogeleg samanlikningsgrunnlag til den norske barnehagen
- Publikasjonane skulle vere i fulltext/open access
- Artiklane skulle vere fagfelleverderte

Artiklar som vart ekskludert hadde innhald som til dømes berre fokuserte på kroppsleg leik i innemiljøet, og det var artiklar som berre omhandla dei yngste barna i barnehagen, noko som ikkje var relevant for vår forskning. Nokre artiklar vart ekskludert fordi dei var frå land som ikkje kan relaterast til norske forhold.

3.3 Søkestrategi og framgangsmåte

For å få eit overblikk over det aktuelle temaet og kva som fanst av tidlegare forskning på området, byrja me først med innleiande litteratursøk på Google og Oria, der me nytta søkeord som *fysisk aktiv leik, uteleik og personalet i uteleiken*. Her fekk me mange treff, med varierende relevans. Me tok difor kontakt med biblioteket ved HVL og fekk tips og rettleiing til aktuelle databasar og relevante søkeord, og hjelp til å systematisere søka våre. Dette gjorde den vidare søkinga lettare, og me fann fleire relevante artiklar som me har nytta for å svare på problemstillinga vår.

I databasen ERIC nytta me først søkeorda *outdoor play AND physical play AND preschool*. Etter avgrensing på tidsperiode frå 2012 – 2023 og avgrensa til fagfelleverderte artiklar, enda me opp med 19 artiklar. Me leste overskrifter på alle 19, og abstract på dei artiklane som me følte var aktuelle. Dei fleste av artiklane var frå ikkje-nordiske land, og difor ikkje like overførbar til vår problemstilling. Me enda difor opp med 1 artikkel i dette søket. Eit nytt søk med søkeorda *physical activity AND outdoor*

AND *kindergarten*, avgrensingar til tidsperiode 2012 – 2023 og til fagfelleverderte artiklar gav oss 20 treff. Etter å ha sett på ulike land, enda me opp med ein artikkel frå Finland som var aktuelt for oss, og denne artikkelen tok me med oss vidare til fulltekstlesing.

I databasen NB-ECEC kan ein velje emne ein vil finne artiklar opp mot. Me valte “utendørsaktivitet” og “fysisk aktivitet”. Her fekk me opp 28 resultat. Me gjekk igjennom overskrift på alle og leste abstract på aktuelle artiklar. Etter å ha sett på inklusjon- og eksklusjonskriteria våre enda me opp med 4 artiklar som me tok med vidare.

I databasen ORIA nytta me først søkeorda “*physical play*” og “*outdoor*” og “*preschool staff*”. Me avgrensa til tidsrommet 2012 – 2023 og til fagfelleverderte artiklar. Då fekk me eit resultat på 33 artiklar. Me leste tittel på alle og abstract på dei som var aktuelle. I dette søket var det mange artiklar frå land som ikkje kan samanliknast med den norske barnehagen, og me enda opp med 2 artiklar til fulltekst lesing. Me gjorde eit nytt søk der me nytta kombinasjonen “*physical play*” OG “*outdoor*” OG “*kindergarten*” OG “*preschool*” OG “*physical activity*”. Etter avgrensingar for tidsperiode, fagfelleverderte artiklar og aktuelle språk enda me opp med 42 treff. Me leste gjennom overskrifter og kom fram til dei artiklane som kunne vere aktuelle ut frå våre inklusjon- og eksklusjonskriterier og leste abstracts på desse. I dette søket enda me opp med 2 artiklar til fulltekst lesing.

Til saman enda me opp med 10 artiklar, der 8 er skrive på engelsk og 2 er skrive på norsk.

3.4 Metodekritikk

Når ein nyttar litteraturstudie som metode, der ein hentar informasjon skrive av andre, er det viktig å ta omsyn til reliabilitet og validitet. Reliabilitet kan knytast til spørsmålet om kor påliteleg datamaterialet er, korleis det er samla inn og korleis det vert tilarbeida, analysert og tolka (Bergsland & Jæger, 2021, s.44). Rienecher & Jørgensen (2018) skriv at det er viktig å halde seg kritisk til alt materiale ein vurderer å ta i bruk i oppgåva. Ein hovudregel er at litteratur som er kvalifisert av vitskapelege fagfellar er mest truverdige (Rienecker & Jørgensen, 2018, s.128). At alle artiklane me har valt ut er fagfelleverderte er med på å styrkja reliabiliteten til forskinga me har nytta.

Validitet vert knytt til truverdighet og overføringsevne. Truverdigheit handlar om kor vidt ein metode er egna til å undersøke det ein skal undersøke, medan overføringsevne handlar om korleis resultat av forskinga kan overførast til liknande fenomen, som for vår oppgåve er om det me fann ut i forskinga vår kan overførast ut i barnehagane (Bergsland & Jæger, 2021, s.28). Sidan me har valt å nytte artiklar som omfattar ulike forskingsmetodar, meiner me at me har fått fram fleire innfallsvinklar knytt til problemstillinga vår.

4.0 Resultat

Etter søkeprosessen i ulike databasar, enda me opp med 10 artiklar som alle inneheld element om personalet si rolle i barna sin kroppslege leik ute og utforming av uterommet, som er viktige for å svare på vår problemstilling.

I dette kapittelet vil me presentere resultatata frå dei 10 forskingsartiklane me har nytta. Me har valt å setje artiklane med hensikt, metode og hovudfunn inn i ein tabell (tabell 1), for å skape orden og oversikt. Vidare i resultatdelen vil me utdjupe og samanfatte resultatata under kategoriane *vaksenrolla* og *uterommet*, som me finn interessant for vår forskning.

Det er nytta ulike metodar i studiane. Fleire av studiane har nytta videoobservasjonar, feltnotat og egne observasjonar av barn på uteområdet i barnehagen, samt intervju av barna. Nokre av studiane har nytta måling av fysisk aktivitetsnivå hjå barn og vaksne med akselerometer, samt loggføring av tid nytta ute. I fleire av studiane er det nytta samtalar, intervju og fokusgruppeintervju med personalet i barnehagen. Det varierer kor mange barn og vaksne som er med i dei ulike studiane. Alderen på barna er i hovudsak mellom 3-5 år.

Forfatter/Tittel	Årstal	Hensikt	Metode	Resultat
Hagen, T.L. <i>Hvilken innvirkning har barnehagens fysiske miljø på barns lek og de ansattes pedagogiske praksis i uterommet.</i>	2015	Studere korleis barn tek i bruk barnehagen sitt uteområde til lek og korleis ulike faktorar som omhandla utforming og innhald av komponentar i leikemiljøet påverka leiken.	Design: Bruk av observasjonar, guida tur på leikeområdet med barn, barneteikningar og intervju med barn. Utval: 60 barn, 5 år. Land: Noreg.	Personalet hadde ei observerande og støttande rolle i lek. Deltakande om dei vart invitert inn i leiken av barna. Variabel bruk av faste installasjonar. Barna foretrakk uføreseielege miljø, fleksibelt og udefinerbart materiale.
Bjørgen, K. <i>Children's Well-being and Involvement in Physically Active Outdoors Play in a Norwegian Kindergarten: Playful Sharing of Physical Experiences</i>	2015	Studere barna sin trivsel og engasjement knytt til fysisk aktiv lek i frileiken ute i barnehagen.	Design: Observasjonsstudie med videoobservasjon og feltnotat. Utval: 24 barn, 3-5 år. Land: Noreg.	Personalet hadde ei viktig rolle med å motivere, oppmuntre og oppretthalde aktivitet. Leikeplassen skapar utfordringar og legg til rette for variert fysisk aktivitet. Barna hadde eit høgt aktivitetsnivå.
Albertsen et al. <i>Associations between the movement environment and preschooler's physical and sedentary time in Norwegian preschools.</i>	2022	Vurdere kvaliteten på rørslemiljøet i barnehagen og samanhengar mellom rørslemiljøet og barna sin fysiske aktivitet og stillesitjande tid.	Design: Tverrsnittdata frå ACT NOW og bruk av MOVERS. Utval: 71 avdelingar, 3 - 5 år. Land: Noreg.	Rørslemiljøet i barnehagane var av låg kvalitet. Store, tilgjengelege uterom og tid nytta ute påverkar barn sitt fysiske aktivitetsnivå. Positive assosiasjonar mellom tilrettelagt aktivitet og lett og moderat fysisk aktivitet. Personale og assistentar utan høgare utdanning legg mindre til rette for fysisk aktivitet.
Soini et al. <i>Directly observed physical activity among 3-year-olds in Finnish childcare.</i>	2014	Kartlegge 3 åringer sitt fysiske aktivitetsnivå og korleis dette varierer i forhold til sesong, kjønn, tid på dagen, område og det fysiske og psykiske miljø i barnehagane i Finland.	Design: Observasjonsstudie. Utval: 81 barn, 3 år. Land: Finland.	Personalet fremja sjeldan fysisk aktiv lek. Fleire vaksne ute hadde negativ samanheng med aktivitetsnivået til barna. Tid nytta ute og aktivitetsnivå varierte med årstidene.
Bjørgen, K. <i>Physical outdoors play in kindergarten. A phenomenological "travel" in bodily experience of outdoors physical plays in 5 years old children.</i>	2012	Studere 5 åringer sine kroppslege erfaringar med fysisk lek i barnehagen sitt uterom.	Design: Intervju med barn og informasjonssamtale med styrarane. Utval: 36 barn, 5 år. Land: Noreg.	Barna opplevde meir friheit i uterommet, knytt til kroppsleg lek og fysisk utfolding. Barna opplevde dei vaksne som lite deltakande. Barna likte det når dei vaksne deltok i fysisk aktiv lek.
Kippe et al. <i>An exploration of child-staff interactions that promote physical activity in pre-school.</i>	2021	Studere samspelet mellom barn og personale for å få betre forståing for vilkåra i desse relasjonane og kva det har å seie for barn sin fysiske aktivitet.	Design: Observasjon av personalet i samspel med barn, fokusgruppeintervju, og intervju av personalet. Utval: 13 barnehagar, 4 - 6 år. Land: Noreg.	Personalet har stor innverknad på barna sitt fysiske aktivitetsnivå. Tilrettelegging av uterommet og tilgjengeleg materiale har innverknad på barnas fysiske aktivitetsnivå. Personalet er rollemodellar, initiativtakarar, deltakande og støttande i barn sin fysiske aktivitet.
Pedersen, L. <i>Barna møter mobilt materiale i bevegelseslek.</i>	2020	Studere barns bruk av mobilt materiale i rørslelek.	Design: Videoobservasjonar og feltnotatar. Utval: 80 barn, hovudfokus på 8 barn, 5 år. Land: Noreg.	Inspirasjon frå personalet gir barna nye erfaringar og forventningar til materiale, eigen kropp og leikeplass. Få situasjonar der personalet tok initiativ til rørslelek. Studien syner at lite av det mobile materiale vart brukt i rørslelek.
Johannessen et al. <i>Associations for preschool environmental quality with outdoor time and moderate-to-vigorous physical activity in Norwegian preschools.</i>	2020	Studere samanhengar mellom kvaliteten på barnehagemiljøet, utetida og moderat til høg fysisk aktivitet i norske barnehagar.	Design: Måling med akselerometer, loggføring av utetid og bruk av ECERS-R. Utval: 376 barn, 2,7-6,5 år. Land: Noreg.	Tid utandørs har positiv samanheng med moderat til høg fysisk aktivitet.
Ylvisåker et al. <i>The role of weather conditions on time spent outdoor and in moderate-to-vigorous physical activity among Norwegian preschoolers.</i>	2021	Studere forholdet mellom vær og overflateforhold på barnehagen sitt uterom, og kor mykje tid barnehagebarn i alderen 3-6 år brukte ute og var i moderat til kraftig fysisk aktivitet.	Design: Måling med akselerometer, loggføring av tid barna brukte ute og overflateforholda. Observasjonar av værforhold. Utval: 1308 barn, 3-6 år. Land: Noreg.	Barnehagane gjennomførte i stor grad planlagde aktivitetar, inkludert kroppsleg lek, uavhengig av værforhold. Klimatiske forhold har innverknad på tid barnehagane brukar utandørs som vidare verkar inn på barna sin aktivitetsnivå. Barna hadde høgast fysisk aktivitetsnivå ved høge temperaturar og snø.
Bjørgen & Svendsen. <i>Kindergarten practitioners experience of promoting children's involvement in and enjoyment of physical active play: Does the contagion of physical energy affect physically active play?</i>	2015	Utvikle meir kunnskap om kva som fremjar og avgrensar barn sin involvering og motivasjon i fysisk aktiv lek og kva rollar personalet har for barn sin fysisk aktive lek.	Design: Intervju av personalet i 3 tilfeldig utvalde barnehagar. Utval: Åtte kvinner og to menn, 22-63 år (seks barnehagelærarar og fire assistentar). Land: Noreg.	Personalet følte seg som observatørar i uterommet, og aktivitetane var rutineprega. Personalet la vekt på å vere bevisst eige kroppsspråk og haldningar til fysisk aktivitet – viktige rollemodellar i fysisk aktiv lek. Personalet la vekt på å vere lydhyre ovanfor barna for å kunne tilpasse aktivitetar.

Tabell 1. Resultat

4.1 Vaksenrolla

I studiane der det var nytta observasjon, syntet det seg at barnehagelærarane møtte ulike utfordringar i det å leggje til rette for og delta i kroppsleg leik med barna. Det blir nemnd dømer som at organisering av pausar, møter eller plantid som oftast fann stad etter lunsj som er den tida barna er mest ute. Dette fører til færre tilgjengelege vaksne i uterommet der barna har størst føresetnad for å vere i kroppsleg leik (Albertsen et al. 2022, s. 8-9).

Kippe et al. (2021) gjorde funn gjennom observasjonar og intervju, at barn likar kroppsleg leik godt når dei vaksne er deltakande og leikar saman med dei. Då kan personalet vere med å påverke til at barn deltek i kroppsleg leik. Personalet som vart intervjuet i deira studie hevda at barna ikkje hadde vore like aktive ute, om det ikkje var for personalet si deltaking. Det vert òg trekt fram at haldningane til personalet er ein viktig faktor, og at dette igjen har betydning for korleis ein organiserer, legg til rette og oppfordrar til kroppsleg leik (Kippe et al. 2021, s.7). Bjørgen (2015) såg gjennom observasjonar at personalet som var støttande, engasjert og deltakande saman med barna, ser ut til å ha ein smittande effekt på barna sitt trivselsnivå og deltaking i barna sin uteleik. Å dele kroppslege opplevingar og å gje barna merksemd og respons, ser ut til å vere med på å fremje trivsel i leik. Studien syner òg at personalet har ei viktig rolle med å motivere og oppmuntre til engasjement og å oppretthalde engasjementet i ein aktivitet (Bjørgen, 2015, s.315-316).

Hagen (2015) hadde i førekant av si forskning ei forståing av at personalet hadde ei viktig rolle for barn sin kroppslege leik og for korleis barna nytta uterommet. I studien kom det fram at dei vaksne hadde ei viktig rolle, men at dei ikkje var førande for innhaldet i utetida. Rolla deira kunne beskrivast som aktivt tilbaketrekte, der dei hadde god oversikt og kunne tre støttande til ved behov. Han trekk fram viktigheita av å dokumentere innhaldet for å få kunnskap om korleis barna tek i bruk uteområdet for å betre organisere utetida (Hagen, 2015, s.13).

Gjennom måling av fysisk aktivitet med akselerometer hjå barna og bruk av **MOVERS (Movement Environment Rating Scale)** som er ein metode for å måle samanheng på kvaliteten på miljøet og pedagogikk der små barn oppfordrast til å vere i rørsle og fysisk aktive, fann Albertsen et al. (2022) positive assosiasjonar mellom tilrettelagt aktivitet og lett og moderat fysisk aktivitet. Det var positive assosiasjonar mellom fysisk aktivitet og tilrettelegging av miljøet for fysisk aktivitet og kva utstyr ein tilbyr. Vidare i studien kom det fram at personalet møtte fleire utfordringar, som til dømes at pausar, møter og andre gjeremål var lagt til etter lunsj, då barnehagen nytta mest tid ute der barna har størst føresetnad for fysisk aktiv leik. Det vart òg peika på at mange i personalgruppa ikkje følte seg kompetente nok til å leggje til rette for fysisk aktiv leik (Albertsen et al., 2022, s.8).

Albertsen et.al (2022) trekk fram viktigheita av at dei vaksne legg kroppsleg leik inn i planane og nyttar observasjon som verktøy for å betre moglegheita for kroppsleg leik. Måten personalet engasjerer seg på og deltek i aktivitet saman med barna, vil påverke aktivitetsnivået deira og kan inspirere barna til å utvide rørslemønsteret sitt (Albertsen et.al. 2022, s.9). Gjennom intervju med personalet i barnehagane har Bjørgen og Svendsen (2015) konkludert med viktigheita av at dei vaksne er gode rollemodellar, både i det å leggje til rette for kroppsleg leik, vere støttande og gjennom si eiga kroppslege deltaking. Personalet sine haldningar til den kroppslege leiken syner seg gjennom kroppsspråket og vil påverke korleis barn deltek i leik (Bjørgen & Svendsen, 2015, s.263).

I Albertsen et.al (2022) sine observasjonar ute i barnehagane såg dei at assistentar og personale utan høgare utdanning, følte at dei ikkje hadde nok kompetanse til å organisere aktivitetar med høg fysisk aktivitet og dermed unngjekk å leggje til rette for å delta i barn sin kroppslege leik. Bjørgen (2012) skriv i sin artikkel at kunnskap om barns behov i kroppsleg leik kan påverke, endre og verke inn på personalet sine haldningar, og dermed endre åtferda til korleis dei kan motivere og leggje til rette for kroppsleg leik (Bjørgen, 2012, s.12). Ut frå svara til barna i studien vil det vere relevant for personalet å prioritere val av aktivitetar og legge til rette for aktivitetar i uterommet som stimulerer til fysisk kroppsleg leik (Bjørgen, 2012, s.10)

I Bjørgen & Svendsen (2015) sin studie trekte informantane fram viktigheita av bekreftande attendemeldingar til barna i den kroppslege leiken og at det hadde stor betydning for om barna involverte seg i kroppsleg leik. Dei skriv vidare at personalet må vere lydhøyre for barna sitt kroppsspråk og gi positiv respons på det barnet gjer, eller gjere justeringar om ein ser at barnet ikkje meistrar leiken. Når ein tilpassar innhaldet, kan ein justere leiken etter kva barnet meistrar. For barn i 3-6 års alderen vart det nytta mykje verbale attendemeldingar, men Bjørgen & Svendsen (2015) seier at eit bekreftande blick eller augekontakt i mange situasjonar kan nyttast framfor verbalspråket. Gjennom intervju kom det fram at personalet kjente seg meningsfulle når dei deltok i barna sin fysisk aktive leik og gjensidig nysgjerrighet, og at nye impulsar gav motivasjon for fysisk aktivitet og utforsking (Bjørgen & Svendsen, 2015, s. 263-264).

Gjennom observasjon av barn i uteleiken, såg Pedersen (2020) at balansen mellom personalet si involvering og deltaking, og barna sin autonomi til å styre eigne aktivitetar, verkar å vera vesentleg for at kroppsleg leik kan skapast (Pedersen, 2020, s.146). Bjørgen (2012) fann gjennom intervju med barna at dei vaksne vart opplevd som lite deltakande i leik, men at nokre uttalingar frå barna tyda på at dei likte det svært godt når vaksne involverer seg og leika typiske fysisk aktive leikar med barna, slik som springe – og fange leikar. Ho skriv at personalet si rolle i kroppsleg leik kan inspirere barna til større aktivitet (Bjørgen, 2012, s.11-12). I Hagen (2015) sin studie kom det fram gjennom observasjon

i uterommet og gjennom intervju med barna, at personalet si rolle ofte var aktive observatører som trødde støttande til i leiken dersom det vart konflikter eller dersom barn hadde problem med å finna seg til rette i leiken (Hagen, 2015, s.14). Personalet nytta observasjon for å leggje til rette miljøet ute. Utetida var prega av lite tilgjengeleg personale grunna ulike gjeremål, og barna uttrykte at dei vaksne ikkje leika, men berre «gjekk hit og dit». Personalet var derimot deltakande når dei vart invitert inn i leik av barna (Hagen, 2015, s. 13-14).

I studien til Soini et al. (2014) var hensikta å kartlegge 3 åringar sitt fysiske aktivitetsnivå og sjå på korleis dette varierte i forhold til sesong, kjønn, tid på dagen, område og det fysiske og psykiske miljø i barnehagane i Finland. Her kom det fram at personalet var til stades ute med barna, men at det sjeldan var planlagde aktivitetar for fysisk aktiv leik og at dei vaksne sjeldan fremja fysisk aktiv leik for barna. Studien synte òg at fleire vaksne til stades ute hadde negativ samanheng med aktivitetsnivået til barna. Det kom òg fram at vakseninitiert leik med barna hadde negativ effekt på barna sitt aktivitetsnivået (Soini et al., 2014, s. 265).

4.2 Barnehagen sitt uterom

Albertsen et al. (2022) sin studie vurderte kvaliteten på rørslemiljøet i barnehagen og samanhengen mellom rørslemiljøet og barna sin fysiske aktivitet og stillesitjande tid gjennom tverrsnittstudie av ACT NOW, som er eit storskala forskings- og utviklingsprosjekt knytt til kompetanseutvikling for fremjing av fysisk aktivitet i barnehagen og MOVERS (Movement Environment Rating Scale) som er eit observasjonsverktøy. Dette synte at rørslemiljøet i barnehagane hadde låg score når det kom til vaksne si deltaking i fysisk aktivitet utandørs, pedagogisk planlegging for fysisk aktivitet, legge til rette materiale for fysisk aktivitet, støtte barna i fysisk aktivitet og observere og vurdere barn sin utvikling når det gjeld fysisk aktivitet. Store, tilgjengelege uterom, og kor mykje tid som vart nytta utandørs, påverka barn sitt fysiske aktivitetsnivå då barna har moglegheit til ustrukturert frileik med hopping, sprang og andre grovmotoriske aktivitetar med moderat til høg intensitet (Albertsen et al., 2022, s.8-9).

Kippe (2021) har gjennom observasjon studert personalet sitt samspel med barn. I studien kom det fram at korleis personalet legg til rette uterommet og kva som er tilgjengeleg av materiale, har innverknad på barna sitt fysiske aktivitetsnivå. Personalet i studien prioriterte den frie leiken til barna ute framfor å få dei til å til dømes springe, men at det då var viktig med rikeleg med tilgjengeleg materiale. I studien kom det òg fram at dei vaksne var meir spontane i deltaking med barna i deira fysiske aktivitet ute enn inne (Kippe et al., 2021, s.5-6).

I studien til Johannessen et al. (2020) var hovudfunnet i studien at det var negativ samanheng mellom kvaliteten på miljøet og utetida, og fysisk aktivitet med moderat til høg aktivitet. Uteleiken var ofte prega av barna sin frie leik, der dei vaksne ikkje var deltakande. Barnehagar som nytta mykje tid ute og har få reglar, fekk ein låg score på kvalitet. Studien syner at meir tid ute er assosiert med meir fysisk aktivitet, då store leikeområde og variert topografi i større grad inviterer barna til meir energisk leik som involverer mellom anna sprang, hopping og liknande (Johannessen et al., 2020, s. 16). Dette kom òg fram i studien til Bjørgen & Svendsen (2015). I intervju med personalet fann Bjørgen & Svendsen (2015) ut at personalet likte seg betre på tur ilag med barna utanfor uterommet til barnehagen, der dei følte seg friare, meir engasjerte og følte at dei fekk meir nærheit til barna. Innanfor gjerdet følte dei at dei vart observatørar og at tida ute i uterommet var meir rutineprega (Bjørgen & Svendsen, 2015, s.264-265). Også studien til Bjørgen (2012) dreg fram størrelsen på uterommet som ein viktig faktor knytt til barns kroppslege leik. Gjennom intervju med barna kom det fram at dei opplevde meir friheit til å gjere det dei ville i uterommet som var relatert til kroppsleg leik og fysisk utfolding, som til dømes å springe og å hoppe (Bjørgen, 2012, s.8-9).

Hensikta med studien til Bjørgen (2015) var å forske på barna sin trivsel og engasjement knytt til fysisk aktiv leik i frileiken ute i barnehagen. Studien syner at leikeplassen til barnehagen skapar utfordringar og legg til rette for variert fysisk aktivitet, der barna har eit høgt aktivitetsnivå (Bjørgen, 2015, s.318-319).

I studien til Hagen (2015) kom det fram gjennom intervju med barna og observasjon på leikeplassen, at dei føretrakk udefinerbare materiale som steinar, sand, vatn og pinnar og miljø som gav dei varierte og uføresette moglegheiter for leik og sosialt samspel, der dei kunne skape sin eigen leik (Hagen, 2015, s.10-11). Dette var òg eit av funna til Pedersen (2020). Gjennom observasjon studerte ho barns bruk av mobilt materiale i rørslesleik. Studien hennar syner at lite av det mobile materialet vert brukt i rørsleleik. Bruken er knytt til vanar, og vert brukt på ganske faste og gjentakande måtar. Ho skriv vidare at det hovudsakeleg er barna sjølv som tilfører materiale som skapar rørsleleik, og at inkludering i leiken er avhengig av kva rollemoellar barna er for kvarandre, og kva barna med definisjonsmakt ser på som meiningsfullt (Pedersen, 2020, s.141-143). Inspirasjon frå personalet verka å gjere at barna kunne skape nye erfaringar og forventningar til materialet, eigen kropp og leikeplassen. Personalet sin aktivitet opna tilsynelatande for at nye sider ved materialet, kroppane og leikeplassen vart meiningsfulle (Pedersen, 2020, s.144).

Soini et al. (2014) såg i sin observasjonsstudie i finske barnehagar at barna ofte var lite aktive ute, då det var mykje sandkasseleik og rolleleik med ulikt materiale tilknytt sandkassen. Det vart òg nytta ein del sykklar der barna enten sykla sjølv, sat på eller dytta sykkelen. Her var barna meir aktive enn i

sandkassen, men dette vart nytta sjeldnare enn sandkassen då personalet måtte ta fram syklane som var låst inne. Sandkassen var heile tida tilgjengeleg og derfor nytta mest (Soini et.al., 2014, s.264).

Hagen (2015) har på si side sett på barns bruk av leikeplassinstallasjonar i sin forskingsartikkel. Han skriv at på grunn av mono-funksjonaliteten til mange av installasjonane, vil særleg dei eldste barna etter kvart miste interessa for desse når dei har utforska og meistra utfordringane som installasjonane tilbyr. Apparata vil difor berre vere interessante for barna i ein kort tidsperiode (Hagen, 2015, s.10).

I studien til Ylvisåker et al. (2021), der dei nytta både akselerometer, loggføring og observasjon, kom det òg fram at klimatiske forhold hadde innverknad på kor mykje tid barnehagen brukte utandørs, som vidare har innverknad på deira aktivitetsnivå. Det synte seg at høge temperaturar, tørr leikeplass, snøfall og snødekt leikeplass førte til at barnehagen nytta meir tid ute, medan regnvêr, vind og våt eller isete leikeplass var assosiert med mindre tid ute og såleis eit lågare aktivitetsnivå hjå barna (Ylvisåker et al., 2021, s. 4). I studien til Soini et al. (2014) kom det fram at barnehagen nytta mindre tid ute om vinteren når det var kaldare, men at dei var meir kroppsleg aktive då enn til dømes på hausten. På vinteren vart det nytta meir flyttbart materiale som akebrett, snømåker og ski, medan dei på hausten sat mykje i sandkassen (Soini et al., 2014, s.265). I Bjørgen (2012) sin studie kom det fram gjennom intervju med barna at dei likte godt aking, rutsjing og skikøyring på vinteren, då dette medførte kroppsleg utfalding, rørsle, fart og spenning. Slike aktivitetar samt boltre/bråkeleik synte seg å vera populære, fengande og lystbetonte. I same studie framheva barna ulike aktivitetar dei likte godt i dei ulike årstidene og at aktivitetar av fysisk, sansemotorisk karakter var attraktivt for barna. (Bjørgen, 2012, s.8-10).

5.0 Drøfting

I dette kapittelet vil me samanfatte og drøfte resultatata frå dei 10 artiklane me har presentert, for å svare på problemstillinga vår:

«Korleis kan personalet i barnehagen fremje kroppsleg leik i barnehagen sitt uterom til barn mellom 3 og 6 år?»

Resultata frå dei inkluderte artiklane peikar på at dei vaksne spelar ei viktig rolle for barn sin kroppslege leik og fysiske aktivitetsnivå. Personalet sine haldningar, kunnskapar, kompetanse, erfaringar og prioriteringar rundt kroppsleg leik er med på å fremje den kroppslege leiken i uterommet til barnehagen. Resultata peikar òg på at utforming av uterommet, vêr og årstider og korleis personalet kan nytte dette, er viktige faktorar for å fremje barn sin kroppslege leik. Me har på

grunnlag av dette valt å dele drøftingsdelen i to hovudkategoriar, *vaksenrolla* og *utforming av uterommet*.

Eigne erfaringar og synspunkt kjem òg fram i denne delen av oppgåva.

5.1 Vaksenrolla

Resultata frå dei inkluderte artiklane syner at det ofte er lågare personaltettleik i uteleiken til barna (Hagen, 2015; Albertsen et al., 2022). For oss kan det verke som at utetida er lett å nedprioritere med tanke på personaltettleiken. Når barna er ute har dei større rom rundt seg, som gjer at det til dømes vert mindre konflikhtar og støynivået vert lågare. Dette medfører at personalet kan tenkje at dei ikkje treng å involvere seg i barna i like store grad. Ute er det òg lettare å samle fleire barn, slik at avdelingane kan samarbeide om barna medan delar av personalet avviklar møter, pausar, plantid osv. Det er likevel verdt å merke seg at tal barn og vaksne i uterommet handlar om kvaliteten på uteleiken. Dersom det er for mange barn i forhold til vaksne, vil dei vaksne ha meir fokus på å halde oversikt og kontroll, enn å kunne involvere seg i det barna driv med (Storli, 2018, s. 259). Å prioritere å ha nok vaksne ute, vil difor kunne vere med på å fremje at personalet tek del i barna sin leik, eller får barna med i den kroppslege leiken.

Samstundes gjorde Soini et al. (2014) eit overraskande funn i sin observasjonsstudie, der dei såg at eit høgt tal personale i uteleiken hadde negativ effekt på barna sitt aktivitetsnivå. Dette står i strid med andre studiar (Kippe et al., 2021; Albertsen et al., 2021; Johannessen et al., 2020; Bjørgen & Svendsen, 2015) som seier at låg vaksentettleik i utetida kan vere grunnen til at det er lite fokus på kroppsleg leik, og at det difor ikkje er like stor moglegheit for god pedagogisk kvalitet. Studien til Soini et al. (2014) står òg i strid med studien til Kippe et al. (2021), der det kjem fram gjennom intervju med personale, at barna ikkje hadde vore like aktive om det ikkje var for dei. Me tolkar det som at personalet sjølve meiner dei påverkar aktivitetsnivået til barna i positiv grad. Funna kan likevel samsvare med intervju av barna i Hagen (2015) sin studie, der barna seier at dei vaksne ikkje leikar, dei går berre hit og dit. Dette funnet vert støtta av studien til Bjørgen (2012), som fekk inntrykk av at barna opplevde dei vaksne som lite til stades. Pedersen (2020) såg òg, gjennom sine observasjonar, at det var få situasjonar der personalet tok initiativ til rørsleleik. Me tolkar dette som at dei vaksne tek rolla som observatørar av barn i leik, i staden for å vere delaktige eller at dei tek initiativ til kroppsleg leik saman med dei, noko som òg kom fram av resultata til Hagen (2015) og Bjørgen & Svendsen (2015). Samstundes kom det fram i studien til Hagen (2015) at personalet var deltakande i leik, dersom barna inviterte dei inn, noko som kan tyde på at dei vaksne er villige til å delta i barns leik.

Ut frå egne erfaringar ser vi at dei vaksne ofte trekk mot kvarandre og endar med å stå saman og prate, i staden for å vere delaktige i barna sin leik. Dersom det er stor vaksentettleik i uteleiken, er det lett for at dei vaksne snakkar saman, medan barna leikar fritt. Me tenkjer at personalet ofte tek det for gitt at barna er kroppsleg aktive i uterommet. I studiane til Albertsen et al. (2022) og Johannesen et al. (2020), der det er nytta akselerometer, ser ein at aktivitetsnivået til barna ikkje er så høgt som ein skulle tru i uteleiken, sjølv om det er høgare ute enn inne. I Albertsen et al. (2022) sin studie har vaksne si involvering i fysisk aktivitet positive assosiasjonar med barna sitt aktivitetsnivå. Dei same positive assosiasjonane ser ein ved tilrettelagde aktivitetar. Dette kan tyde på at ei personalgruppe som planlegg, legg til rette for og er deltakande i kroppsleg leik ute, vil ha stor betydning for barna sin kroppslege leik og aktivitetsnivå.

Eit anna moment er at dersom personalet står samla i ei klynge og pratar seg i mellom, vil dei ikkje ha føresetnad for å kunne fange opp barna sine signal på same måte som om dei er nære og aktive saman med barna. Som Storli (2018) peikar på, er det difor viktig med beskrivande planar for personalet sine rollar og ansvarsområde. Det må skape felles normer og reglar for korleis dei vaksne fordeler seg på uteområdet, for å sikre at dei er nær og tilgjengeleg for barna.

Det er òg viktig at personalgruppa har eit felles syn på eller felles reglar for kva som er god omgangstone i fellesskapet, og at dette gjeld alle (Storli, 2018, s.360). I Bjørgen og Svendsen (2015) sin studie vart det, gjennom intervju med personalet, lagt vekt på viktigheita av at personalet gir respons og attendemeldingar til barna i den kroppslege leiken for å motivere dei til å delta. Gjennom intervju med personalet, kom det fram at personalet må fungere som eit støttande stillas og anerkjenne barna i leiken både med verbal- og kroppsspråk. I studien kom det òg fram at personalet la vekt på å vere lydhøyre ovanfor barna for å kunne tilpasse aktivitetar til kvart enkelt barn. Dersom personalet fangar opp barna sine signal, og tilpassar aktivitetane, kan dette føre til auka deltaking, auka meistringskjensla og eit høgare aktivitetsnivået hjå barna (Berg, 2018, s. 209).

Utetida og uteaktiviteten skal ikkje reknast som eit avbrot i det pedagogiske arbeidet. Det kan, som nemnt tidlegare, likevel vere uavklart for mange kva som er personalet sine rollar i uteleiken. Som Furu (2014) skriv, har ein som medarbeidar i barnehagen eit medansvar for planlegging, gjennomføring, vurdering og dokumentasjon av det pedagogiske arbeidet som vert gjort i kvardagen. Ein ser likevel at dette ikkje alltid vert etterlevd i praksis, dersom ein har ei uklar rollefordeling. Å setje av tid til forventingsavklaring og rolle- og ansvarsfordeling bør difor alltid setjast av tid til ved til dømes nytt barnehageår eller ved nyttilsetjing i personalgruppa.

Dei inkluderte artikkane legg vekt på at manglande kunnskap og kompetanse er ein medverkande årsak til at personale ikkje legg til rette for og deltek i den kroppslege leiken i utetida (Albertsen et

al., 2022; Bjørgen, 2012). Om lag 2/3 av barnehagen sine tilsette har ikkje pedagogiske utdanning, og 25 % av assistentane i barnehagen har ikkje utdanning utover grunnskulen (Børhaug et al., 2018, s. 49). Sidan denne gruppa utgjer ein stor del av barnehagen si personalgruppe, er det difor viktig å fokusere på å utvikle og styrke deira kunnskap og kompetanse for at dei skal kjenne seg trygge til å leggje til rett for og delta i kroppsleg leik med barna. Kunnskap om barnas behov for kroppsleg leik kan påverke og endre personalet sine haldningar og dermed endra åtferda deira (Bjørgen, 2012, s. 12). Det er likevel viktig å poengtere at det rundt om i barnehagane er mange kompetente assistentar, som er aktive og legg til rette for kroppsleg leik hjå barna, noko som er i samsvar med Bjørnstad & Kleppe (2019) sin rapport om barnehagelærartettheit (Bjørnstad & Kleppe, 2019, s. 6). Kva som verkar inn på personalet si åtferd og korleis dei held seg til den kroppslege leiken i utetida, kan til dømes henge saman med personalet sine eigne erfaringar med fysisk aktivitet, som vil ha betydning for kor trygge og komfortable dei er saman med barna i aktivitetane. Dersom ein sjølv har eit anstrengt forhold til fysisk aktivitet, eller kjem i ei personalgruppe der det ikkje er for vane å vere kroppsleg aktiv saman med barna, vil dette mest truleg kunne spele negativt inn på korleis ein sjølv handlar. For å lukkast med å fremje den kroppslege leiken i utetida i barnehagen, bør ein difor, knytt til funna i dei inkluderte artiklane og etter vår eigen erfaring, involvere heile personalgruppa i arbeidet med å fremje kroppsleg leik hjå barna. Dette vert òg støtta opp om av Øvreås et al. sin studie (2020, s. 134).

Øvreås et al. (2020) skriv vidare at inkludering av heile personalgruppa i eit utviklingsarbeid har positiv effekt på det kollegiale samspelet og erfaringsdelinga. Han peikar og på at eit nært samarbeid med praksisfeltet er viktig i utforming og innhald av tiltak (Øvreås et al., 2020, s. 151). Dersom personalet skal arbeide med å fremje kroppsleg leik i utetida i barnehagen, må leiinga setje av tid og ressursar til kollektive prosessar for at det skal skje ei læring som omfattar heile personalgruppa (Gotvassli, 2019, s.109-110). Det er viktig å mobilisere kunnskap slik at den kan delast med alle. Då kan ein sjå styrkane til kvar enkelt medarbeidar og dra nytte av den kompetansen ein allereie har i barnehagen (Gotvassli, 2020, s.101). Eik et al. (2016) skriv at sidan dei med minst utdanning er mest saman med barna i barnehagen, er det viktig at det vert stilt krav til leiing og rettleiing av medarbeidarar for å nå måla i barnehagelova og rammeplanen (Eik et al., 2016, s. 60). Konkrete handlingar må sjåast att i det daglege arbeidet ute i barnehagen. Å vere gode rollemodellar for barna i fysisk aktivitet, er noko Bjørgen & Svendsen (2015) og Kippe et al. (2015) òg dreg fram som viktige faktorar for å fremje fysisk aktiv leik og fysisk aktivitet i ute i barnehagen. Det er difor viktig at ein som leiar går fram som ein god rollemodell for sine medarbeidarar og byr på seg sjølv.

For barnehagebarn er leik, aktivitet og å bruke leik som metode for å fremje rørsle og kroppsleg leik svært sentralt. Personalet si viktigaste rolle i ein slik metode er å vere aktive og til stades, støtte og

utfordre barna til variert kroppsleg leik og anerkjenne barna si meistring. Det er viktig at ein slik metode har få reglar, få forpliktingar og at ein nyttar humor. Då kan ein få med alle i barnegruppa, også dei som føler seg utrygge (Bjørngen, 2018, s.311-312). Om ein nyttar ein deduktiv metode, der barna blir presentert for ferdige løysingar som personalet syner, forklarar og demonstrerer, må personalet vere bevisst på sine haldningar til det som skal formidlast. Dette kan komme til uttrykk både bevisst og ubevisst gjennom veremåte, kroppsspråk, stemmebruk, språkbruk, rørsle og ansiktsuttrykk som oppfattast av barna (Bjørngen, 2018, s.312-314). Dette vert òg understreka i studien til Bjørngen & Svendsen (2015). Dersom personalet ynskjer at barna skal ha positive haldningar til å vere kroppslege i leiken, må personalet vere bevisste på at dei sjølv formidlar at dei er positive, då dette igjen påverkar barna. Kva haldningar personalet har, er noko barna lett oppdagar. Haldningane våre kjem til uttrykk på fleire ulike måtar, og barn er som oftast gode på å lese signal ein sjølv kanskje er ubevisst på.

5.2 Barnehagen sitt uterom

Leikemoglegheiter som uterommet inviterer til, kan få betydning for barn sin trivsel og fysiske aktivitet. Eit uterom som tilbyr varierte utfordringar som klatring, balansering, sykling, aking og som har store opne områder for jage- og fange leik, inviterer til kroppsleg leik. Difor er det viktig at personalet er bevisste på kva leikemoglegheiter det fysiske utemiljøet inviterer til, og arbeidar for barna sine leike-, aktivitets- og læringsmoglegheiter, slik som Rammeplanen for barnehagar (2017) framhevar (Sando, 2021, s. 38).

Når ein skal leggje til rette for kroppsleg leik i uteleiken, må ein vere bevisst på kva materiale som er tilgjengeleg for barna og korleis dette kan nyttast. Ein må sjå moglegheiter i staden for avgrensingar. Pedersen (2020) såg i sin observasjonsstudie at barna nytta lite mobilt materiale i rørsleleiken, og at bruken var knytt til vanar. Personalet kan ofte ha vanskar for å sjå at ulikt materiale kan nyttast ulikt, og kan ofte vere låst til at det skal brukast på faste måtar. T.d. at bøtter er til å ha sand i, og ikkje skal nyttast for å balansere på i ei hinderløype. Personalet går kanskje inn og avsluttar ein kroppsleg leik fordi dei sjølv ser ei avgrensing på bruk av materialet. Å ha evne til å opne opp og sjå nye moglegheiter til å nytte gammalt materiale på, kan bidra til ny og spanande leik saman med barna.

Barn ser ulike moglegheiter i det tilgjengelege materialet i uterommet. Storli (2018) skriv om potensielle og realiserte affordances, som handlar om korleis barna oppdagar og tek i bruk leikemateriale. Nokon barn nyttar materiale på den måten det var meint å brukast til (realiserte affordances), medan andre ser nye moglegheiter ved materiala (potensielle affordances). Denne utviklinga frå å sjå nye potensielle affordances i materialet, har med ulike restriksjonar og vilkår på

det individuelle plan, fysiske, sosiale og kulturelle miljø (Storli, 2018, s.350-351). Ofte er det personalet som til dømes grip inn og stoppar barna frå å klatre opp på taket på bussen, på grunn av sikkerheit. Det må sjølvstakt omsyn til sikkerheita til barna, men det kan ofte verte for mange reglar for bruken av material. Personalet vert meir vakter som skal passe på at reglane vert haldne, i staden for å vere nære, deltakande og støttande, slik at barna kan få utfalde seg i uterommet. Johannessen et al. (2020) sin studie skriv at nordiske barnehagar har høg toleranse for risikoleik, og på bakgrunn av funna over, tolkar me det difor som at denne toleransesgrensa varierer i dei ulike barnehagane. Ein kan stille seg spørsmål om personalet vert pålagt for mange krav, som gjer at barna sine rørslemogelegheiter vert avgrensa.

I Hagen (2015) sin observasjonsstudie såg han at naturmateriale og områder med varierende topografi var område som barna nytta mykje og som gav mange ulike rørslemoglegheiter. Det same kom fram i Johannessen et al. (2020) og Kippe et al. (2021) sin studie, der ein såg at leikeplassar med naturmateriale som trær, bakkar, haugar og steinar gir ulike rørslemoglegheiter og utfordringar til barna. Faste leikeplassinstallasjonar syner seg å vere mindre brukt i den kroppslege leiken, då dei ofte er assosiert med gitte rørslemogelegheiter (Hagen, 2015, s. 14). Ut frå eigne observasjonar i praksis ser me at det ute i barnehagane ofte er lite av det naturlege materiale, men meir av produserte leikeinstallasjonar som klatrestativ med fallmatter, huskestativ og leikebussar. Dette kan skuldast at uterommet rett og slett ikkje er stort nok til å romme begge deler. Me antek at dette skuldast at nokre barnehagar vel å ta vekk til dømes tre og steinar med tanke på sikkerheita til barna.

Både Bjørgen (2015), Albertsen et al. (2022) og Johannessen et al. (2020) finn i sine studiar at store uterom har positiv assosiasjon med meir fysisk aktivitet og eit høgt aktivitetsnivå. I Bjørgen (2012) kom det òg fram at barna opplevde meir friheit i uterommet i barnehagen knytt til kroppsleg leik og fysisk utfolding. Desse funna tyder på at uterommet sitt areal spelar ei viktig rolle for barna sitt aktivitetsnivå. Dette kan kome av barna sin mogelegheit til å utfolde seg og drive med aktivitetar og leik som krev stor plass. Me tenkjer difor at barnehagar som ikkje har store tilgjengelege uterom, bør dele barna i mindre grupper, eller oppsøke større stadar, for at barna skal få gode rørslemogelegheiter og såleis fremje den kroppslege leiken.

I Ylvisåker et al. (2021) sin studie nytta dei logging av utetida i barnehagar, samt observasjon av vêrforhold. Dei gjorde funn på at barnehagane nytta meir tid ute når leikeplassen var tørr og det var varmt vêr, medan dei var mindre ute når uteområdet var vått, regna og var vind. Aktivitetsnivået til barna var såleis lågare når dei nytta mindre tid ute. Det same gjeld for snødekt uteområdet og vintervêr. I observasjonane til Soini et al. (2014) såg ein at barnehagen nytta mindre tid ute om vinteren, men at barna var aktive når dei først var ute og nytta mykje mobilt materiale som

snømåker, akebrett og ski. Dette kjem òg fram i Bjørngen (2012) sin studie. Der gir barna uttrykk for at dei er glad i ulike typar vinteraktivitet og viser til mange positive erfaringar og opplevingar med snø, spesielt i aktivitetar som innebar fart, spenning og aktivitetar som gav kroppslege utfordringar (Bjørngen, 2012, s.10-11). Erfaring frå eigen arbeidskvardag er at barn er svært aktive på regnvêrsdagar med mykje vatn, og om vinteren med aking, herjing og boltreik i snøen. Me opplever òg personalet som meir aktive i den kroppslege leiken når det er regn eller snø å leike med. Knytt til resultatata til Johannessen et al. (2020), som syner at tid nytta ute er assosiert med moderat til høg fysisk aktivitet, ser ein viktigheita av å kunne sjå mogelegheiter i vêr- og årstidvariasjonar for å fremje den kroppslege leiken.

6.0 Avslutning

I denne oppgåva har me nytta litteraturstudie som metode for å finne svar på problemstillinga vår; *«Korleis kan personalet i barnehagen fremje kroppsleg leik i barnehagen sitt uterom til barn mellom 3 og 6 år?»*. Me ynskter å fordjupa oss i og belysa dette temaet, då me opplever at personalet ofte får ein passiv rolle i barna sin uteleik. Gjennom vår studie har me nytta teori og tidlegare forskning for å hente fram kunnskap me allereie hadde og for å tileigne oss ny kunnskap knytt til temaet.

Personalet i barnehagen må vere bevisst sine eigne haldningar til kroppsleg leik og vere gode rollemodellar for barna og dei andre vaksne. Dei må vere deltakande med barna, motivere og støtte dei for å fremje den kroppslege leiken. Det er viktig at personalet er bevisst på korleis dei organiserer uteleiken og at det er ei felles forståing og rolleavklaring i personalgruppa for at ein skal vere nær barna i leiken. Personalet må legge til rette uterommet med variert materiale med ferdigproduserte leikeapparat som sklier og ulike klatrestativ, samt udefinerbart og flyttbart materiale som kassar, pinnar, plankar og steinar. Det er òg viktig at barna har tilgang på store områder med variert topografi som gir barna moglegheit til å springe, hoppe, klatre, rulle og som gir barna moglegheit til å utfalde den kroppslege leiken. Personalet må sjå moglegheiter for kroppsleg leik i all slag vêr og i alle dei ulike årstidene.

Resultata frå forskinga vil vere med på å gjere oss bevisste på vår eiga rolle i barnehagen, og korleis me kan vere med på å gjere ei endring – i positiv retning. Arbeidet med denne oppgåva har òg gjeve oss større innsikt i litteraturstudie som forskingsmetode. Gjennom prosessen har me vorte meir reflektert og kritisk til fagleg litteratur og forskning.

Litteraturliste

- Berg, A. (2018). *Motorisk usikre barn*. I E.B.H. Sandseter, T.L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen* (3.utg., s. 200-215). Gyldendal
- Bergsland, M.D. & Jæger, H. (2022). Bacheloroppgaven. I Bergsland, M.D. & Jæger, H (Red), *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen* (2. utg, s.15-52). Cappelen Damm Akademisk
- Bjørngen K. (2012). Fysisk lek i barnehagens uterom: 5-åringers erfaring med kroppslig fysisk lek i barnehagens uterom. *Nordisk barnehageforskning*. 2012;5(1).
- Bjørngen, K. (2015): Children's Well-being and Involvement in Physically Active Outdoors Play in a Norwegian Kindergarten: Playful Sharing of Physical Experiences, *ChildCare in Practice*, DOI: 10.1080/13575279.2015.1051512
- Bjørngen, K. (2018). Praktisk planlegging og tilrettelegging av bevegelseslek i barnehagen. I E.B.H. Sandseter, T.L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen* (3.utg., s. 305-331). Gyldendal
- Bjørngen, K., & Svendsen, B. (2015). Kindergarten practitioners' experience of promoting children's involvement in and enjoyment of physically active play: Does the contagion of physical energy affect physically active play? *Contemporary Issues in Early Childhood*, 16(3), 257–271. <https://doi.org/10.1177/1463949115600025>
- Børhaug, K., Helgøy, I., Homme, A., Lotsberg, D.Ø. & Ludvigsen, K. (2018). *Styring, organisering og ledelse i barnehagen*. Fagbokforlaget
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6.utg). Gyldendal akademisk.
- Eik, L.T., Steinness, G.S. & Ødegård, E. (2016). *Barnehagelæreres profesjonslæring*. Fagbokforlaget
- Forsberg, C. & Wengström, Y. (2008). *Att göra systematiska litteraturstudier* (2. utg.). Stockholm: Natur och Kultur.
- Fjørtoft, I. (2018). Fysisk aktivitet i barnehagen. I B.U. Wilhelmsen & A. Holte (Red.), *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen* (s.120-137). Universitetsforlaget.
- Furu, A., Granholt, M., Moxnes, A. & Thoresen, M. (2014). *Å arbeide i barnehagen*. Universitetsforlaget.
- Gotvassli, K.Aa. (2019). *Boka om leing i barnehagen* (2.utg). Universitetsforlaget.
- Gotvassli, K.Aa. (2020). *Strategisk kompetanseutvikling i barnehagen* (2.utg). Cappelen Damm Akademisk.

- 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, 9.mai). *Fysisk aktivitet – nasjonale råd, anbefalinger og pakkeforløp*. [Barn og unge – generelle råd - Helsedirektoratet](#)
- Jensen, M. & Osnes, H. (2018). *Kroppen i lek og læring. Sirkus i barnehage og skole*. Fagbokforlaget.
- Johannessen, K., Bjørnstad, E., Nilsen, A. K. O, Ylvisåker, E., Nornes-Nymark, M., Engeseter, M., Pedersen, L. and Aadland, E. (2020). "Associations for Preschool Environmental Quality with Outdoor Time and Moderate-to-Vigorous Physical Activity in Norwegian Preschools." *Journal for Research in Arts and Sports Education* 4(2): 7–25. <https://doi.org/10.23865/jased.v4.2485>
- Jørgensen, K.-A. (2018). Barns og fysisk aktivitet i et samfunnsperspektiv. I E.B.H. Sandseter, T.L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen* (3.utg., s. 255-268). Gyldendal
- Kibsgaard, S. & Sandseter, E.B.H. (2018). Bevegelseslek i barnekulturen, tradisjoner og kulturelt mangfold. I E.B.H. Sandseter, T.L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen* (3.utg., s. 67-82). Gyldendal
- Krogager, H., Aadland, K.N., Johannessen, K., Jones, R. and Aadland E. (2022) Associations between the movement environment and preschooler's physical activity and sedentary time in Norwegian preschools. *European Early Childhood Education Research Journal*. <https://doi.org/10.1080/1350293X.2022.2147562>
- Kippe, K. O., Fossdal, T. S. & Lagestad, P. A. (2021). An Exploration of Child–Staff Interactions That Promote Physical Activity in Pre-School. *Frontiers in public health*. 2021;9:607012–607012
- Kunnskapsdepartementet (2017). *Rammeplan for barnehagen: Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*. Udir. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan-for-barnehagen/fagomrader/kropp-bevegelse-mat-helse/>
- Lundhaug, T. (2018). Inkludering i fysisk aktivitet. I B.U. Wilhelmsen & A. Holte (Red.), *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen* (s.138-147). Universitetsforlaget.
- Moser, T. (2018). Barns kroppslighet som del av barnehagens helhetlige dannelsesoppdrag. I E.B.H. Sandseter, T.L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen* (3.utg., s. 23-43). Gyldendal
- Nerhus, K.A., Anderssen, S.A., Lerkelund, H.E. & Kolle, E. (2011). *Sentrale begreper relatert til fysisk aktivitet: Forslag til bruk og forståelse*. *Norsk Epidermiologi*, 20(2): 149-152.
- Nilsen, A.K.O., Espedal, H. Aadland, K.N. & Aadland, E. (2023): Associations between educators' and children's physical activity and sedentary time in Norwegian preschools: A cross-sectional study, *Journal of Sports Sciences*, DOI: 10.1080/02640414.2023.2204638

- Osnes, H. & Skaug, H.N. (2015). *Kroppslig lek, fysisk miljø og helse i barnehagen*. Første steg. 2/2015. <https://utdanningsforskning.no/artikler/2015/kroppslig-lek-fysisk-miljo-og-helse-i-barnehagen/>
- Osnes, H., Skaug, H.N. & Kaarby, K.M.E. (2020). *Kropp, bevegelse og helse i barnehagen* (3.utg). Universitetsforlaget.
- Pedersen, L. Barna møter mobilt materiale i bevegelsesleik. Norsk pedagogisk tidskrift. 2020;104(2):134–47
- Persson, M. (2021). Hvordan skrive en litteraturgjennomgang. En praktisk guide. Universitetsforlaget.
- Plischewski, H. (2018). Livsmestring og helse. I I. Størksen (Red.), *Livsmestring og livsglede* (s. 35-58). Cappelen Damm Akademi.
- Rienecker, L. & Jørgensen, P.S. (2018). Den gode oppgaven (2.utg). Fagbokforlaget.
- Roland, P. & Eversten-Stanghelle, C. (2018). utfordringer, flyt og spenning i barnehagen. I I. Størksen (Red.), *Livsmestring og livsglede* (s. 173-191). Cappelen Damm Akademisk.
- Sando, O.J. (2021). Fysisk miljø, trivsel og fysisk aktivitet i barnehagen. I E.B.H. Sandseter & R. Storli (Red.), *Barnehagens fysiske inne- og utemiljø* (2.utg., s. 36-67) . Universitetsforlaget.
- Sando, O.J. & Sandseter, E.B.H. (2020), Affordances for physical activity and well-being in the ECEC outdoor environment, *Journal of Environmental Psychology*, doi: <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101430>.
- Sandseter, E. B. H. (2007). Categorizing risky play – How can we identify risk-taking in children's play? *European Early Childhood Education Research Journal*, 15(2), 237-252
- Sandseter, E. B. H. (2014). Early childhood education and care practitioners' perceptions of children's risky play; examining the influence of personality and gender. *Early Child Development and Care*, 184(3), 434-449
- Sandseter, E.B.H. (2018). Det opplevelses- og spenningsøkende barnet. I E.B.H. Sandseter, T.L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen* (3.utg., s. 54-66). Gyldendal
- Soini, A., Villberg, J., Sääkslahti, A., Gubbels, J. Mehtälä, A., Kettunen, T. & Poskiparta, M. (2014). Directly Observed Physical Activity among 3-Year-Olds in Finnish Childcare. *IJEC* 46, 253–269. <https://doi.org/10.1007/s13158-014-0111-z>
- Statistisk sentralbyrå (2023). *Barnehager*. Henta frå [Barnehager \(ssb.no\)](https://www.ssb.no)
- Storli, R. (2018). Bevegelseslek i barnehagens uteområde. I E.B.H. Sandseter, T.L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen* (3.utg., s. 345-362). Gyldendal

Støren, I. (2013). Bare søk!: Praktisk veiledning i å gjennomføre litteraturstudie. Cappelen Damm Akademisk.

Utdanningsdirektoratet (2023, 16. februar). *Bemanningskalkulator – barnehage*.
[Bemanningskalkulator - barnehage \(udir.no\)](https://www.udir.no/bemanningskalkulator-barnehage)

Utdanningsdirektoratet (2022, 30. november). *Hva er kvalitet?* [Hva er kvalitet? \(udir.no\)](https://www.udir.no/hva-er-kvalitet/)

Ylvisåker, E., Nilsen, A. K. O., Johannessen, K. & Aadland, E. The role of weather conditions on time spent outdoors and in moderate-to-vigorous physical activity among Norwegian preschoolers. *Journal of sports sciences*. 2022;40(1):73–80.

Øvreås, S., Andersen, E., Moser, T., Borch-Jenssen, J., & Jørgensen, K.-A. (2020). Å styrke fysisk aktiv lek i barnehagen – evaluering av et intervensjonsdesign basert på en høy grad av personaldeltagelse. *Nordisk tidsskrift for utdanning og praksis*, 14(1), 134–154.
<https://doi.org/10.23865/up.v14.2090>