



# Høgskulen på Vestlandet

## Bacheloroppgave

BACH301-OSO-2024-VÅR-FLOW assign

### Predefinert informasjon

<b>Startdato:</b>	09-05-2024 00:00 CEST
<b>Sluttdato:</b>	23-05-2024 14:00 CEST
<b>Eksamensform:</b>	Bacheloroppgave - Sogndal
<b>Termin:</b>	2024 VÅR
<b>Vurderingsform:</b>	Norsk 6-trinns skala (A-F)
<b>Flowkode:</b>	203 BACH301 1 OSO 2024 VÅR
<b>Ekstern sensor:</b>	Ekstern sensor 1
<b>Intern sensor:</b>	Intern sensor 1

### Deltaker

<b>Kandidatnr.:</b>	520
---------------------	-----

### Informasjon fra deltaker

<b>Antall ord *:</b>	10938
----------------------	-------

**Egenerklæring \*:**

Ja

**Jeg bekrefter at jeg har registrert**

**oppgavetittelen på**

**norsk og engelsk i**

**StudentWeb og vet at**

**denne vil stå på**

**vitnemålet mitt \*:**

Ja

### Gruppe

**Gruppenavn:** (Anonymisert)

**Gruppenummer:** 1

**Andre medlemmer i gruppen:** 521, 522

Jeg godkjenner avtalen om publisering av bacheloroppgaven min \*

Ja

Er bacheloroppgaven skrevet som del av et større forskningsprosjekt ved

Nei

Er bacheloroppgaven skrevet ved bedrift/virksomhet i næringsliv eller

Nei



## BACHELOROPPGAVE

Barnehagelærerens betydning for fysisk aktivitet i utemiljøet

The kindergarten teacher's significance for physical activity in outdoor environments

**Kandidatnummer: 520 – Tiril Skjolden**

**Kandidatnummer: 521 – Emma Archibald**

**Kandidatnummer: 522 – Lillian Olsnes Helland**

Barnehagelærerutdanningen, heltid

Høgskolen på Vestlandet Campus Sogndal

Veileder: Kjersti Johannessen

Innleveringsdato: 23.05.2024

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

Det er med stor glede vi presenterer vår bacheloroppgave i barnehagelærerstudiet. Dette arbeidet representerer avslutningen på en lærerik periode i vår utdanning, hvor vi har hatt muligheten til å fordype oss i et tema som engasjerer oss. Gjennom denne prosessen har vi utforsket hvilken betydning barnehagelæreren har for å fremme fysisk aktivitet i utemiljøet for barn i alderen 1-3. Dette er et emne vi mener er av stor betydning for barns fysiske utvikling og velvære, og vi håper vårt bidrag kan være til nytte for barnehagelærere, praksisfeltet og videre forskning.

Vi ønsker å rette en stor takk til vår veileder, Kjersti Johannessen, for verdifull veiledning, inspirasjon, og tett oppfølging gjennom hele prosessen. Hennes faglige innsikt og engasjement for emnet har vært uvurderlig for vårt arbeid, og vi er takknemlige for hennes tålmodighet, støtte og oppmuntring.

En spesiell takk går også til alle våre informanter som stilte opp til intervju og delte sine erfaringer og perspektiver med oss. Uten deres bidrag ville ikke denne oppgaven vært mulig. Deres åpenhet og vilje til å dele sin kunnskap har gitt oss verdifull innsikt som har beriket vårt arbeid.

Til slutt ønsker vi å takke hverandre. Samarbeidet i vår gruppe har vært preget av gjensidig støtte, forståelse og et felles mål om å levere en oppgave vi kan være stolte av. Denne reisen har vært både lærerik og givende, og vi har vokst både faglig og personlig gjennom prosessen.

Vi håper leserne finner oppgaven informativ og inspirerende, og at den kan bidra til økt bevissthet om barnehagelærerens viktige rolle i å fremme fysisk aktivitet blant de yngste barna i barnehagen.

## Abstract

This bachelor's thesis aims to explore the significance of kindergarten teachers in promoting physical activity in outdoor environments for children aged 1-3. Using existing literature and national guidelines, the study will investigate how kindergarten teachers can incorporate physical activity into outdoor play for this specific age group. Through qualitative research methods, we will explore how outdoor environments and kindergarten teachers can promote physical activity for the youngest children.

We will identify challenges and opportunities for integrating physical activity outdoors, focusing on children aged 1-3. Through interview and analysis, we will explore how kindergarten teachers can engage adults to encourage outdoor physical activity for children. We will also look at how teachers can adjust activities to suit this age group's needs. Our study will highlight the importance of planning and integrating physical activity using outdoor spaces.

In conclusion, we will summarize our findings and offer practical advice for kindergarten teachers on maximizing outdoor areas to promote physical activity and well-being for children aged 1-3 in kindergarten settings.

## Innholdsfortegnelse

<b>FORORD</b> .....	<b>2</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>3</b>
<b>1.0 INNLEDNING</b> .....	<b>6</b>
1.1 PROBLEMSTILLING .....	7
<b>2.0 TEORI</b> .....	<b>7</b>
2.1 FYSISK AKTIVITET .....	7
2.2 FYSISK UTEMILJØ .....	9
2.2.1 Uteområdet i barnehagen .....	10
2.2.2 Uteområdet i barnehagens nærmiljø.....	11
2.2.3 Affordance .....	12
2.3 VOKSENROLLEN .....	12
2.3.1 Planlegging .....	14
<b>3.0 METODE</b> .....	<b>16</b>
3.1 VALG AV METODE .....	16
3.3 INTERVJU .....	16
3.4 VALG AV INFORMANTER .....	18
3.5 ETISKE RETNINGSLINJER.....	19
3.6 RELIABILITET, VALIDITET OG GENERALISERING .....	19
3.7 KODING AV INTERVJU .....	20
<b>4.0 RESULTATER</b> .....	<b>20</b>
4.1 FYSISK AKTIVITET .....	20
4.2 UTEOMRÅDET I BARNEHAGEN .....	21
4.3 UTEOMRÅDET I BARNEHAGENS NÆRMILJØ .....	22
4.4 VOKSENROLLEN .....	22
4.5 PLANLEGGING .....	24
<b>5.0 DRØFTING</b> .....	<b>24</b>
5.1 FYSISK AKTIVITET .....	25
5.2 UTEOMRÅDET I BARNEHAGEN .....	26
5.3 UTEOMRÅDET I BARNEHAGENS NÆRMILJØ .....	27
5.4 VOKSENROLLEN .....	28
5.5 PLANLEGGING .....	29
<b>6.0 AVSLUTNING</b> .....	<b>31</b>

<b>7.0 LITTERATURLISTE .....</b>	<b>32</b>
<b>8.0 VEDLEGG .....</b>	<b>38</b>
8.1 VEDLEGG 1 .....	38
8.2 VEDLEGG 2 .....	40

# 1.0 Innledning

I den norske barnehagen er det en vanlig praksis å være mye ute (Hagen, 2015, s. 2). Barnehagen skal jobbe med å inkludere barna i ulike aktiviteter som fremmer bevegelse, lek og samhandling med andre, slik at de kan oppleve motivasjon og mestring i henhold til sine individuelle forutsetninger (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 49). Økende fysisk inaktivitet utgjør en utfordring, og denne mangelen på fysisk aktivitet øker blant alle aldersgrupper (Nilsen et al., 2019, s. 1; Hansen et al, 2023, s. 2).

Som tre studenter på siste året av barnehagelærerutdanningen, har vi, gjennom utdanning, personlig engasjement for idrett, fysisk aktivitet og utendørsaktiviteter utviklet en forståelse for viktigheten av fysisk aktivitet og utelek tidlig i barndommen. Vi har observert hvordan barnehagelærerne spiller en rolle i å fremme et fysisk aktivt liv, men at det er lite fysisk aktivisering av de yngste barna i barnehagen. Voksnes deltakelse og entusiasme for utendørsaktiviteter kan være avgjørende for å motivere barna til å være aktive, utforske og lære gjennom lek (Sandseter et al., 2018, s. 359). Både Haga (2018, s. 277) og Verdens helseorganisasjon (WHO, 2019) sier at varierte bevegelseserfaringer og regelmessig fysisk aktivitet er viktig for å fremme små barns motoriske ferdigheter, kognitive evner og for å fremme god psykososial helse. Dette viser viktigheten av å inkludere fysisk aktivitet i tidlig alder for å støtte barnets helhetlige utvikling. Barnehagen kan utgjøre en sentral arena for barns utvikling og læring, og har en unik mulighet til å legge til rette for fysisk aktivitet og bevegelse gjennom utelek, da de fleste barn i alderen 1-3 går i barnehage (Statistisk sentralbyrå, 2023).

Med denne bacheloroppgaven ønsker vi å få en bedre forståelse for barnehagelæreren sin pedagogiske praksis i tilrettelegging av fysisk aktivitet i utemiljøet for 1-3 åringer. Vi håper denne kunnskapen kan bidra til at barnehagelærere kan bli mer bevisst på planlegging, voksenrollen og hva som kjennetegner et godt utemiljø for de yngste barna i fysisk aktiv lek. Med utemiljø i denne oppgaven refererer vi til uteområdet i barnehagen og uteområdet i barnehagens nærmiljø.



## 1.1 Problemstilling

På bakgrunn av kunnskapsområdet blir problemstillingen vår:

*“Hvilken betydning har barnehagelæreren for å fremme fysisk aktivitet i utemiljøet for barn i alderen 1-3”*

For å undersøke dette nærmere, har vi valgt en kvalitativ tilnærming med intervju av tre barnehagelærere.

## 2.0 Teori

I dette kapittelet vil vi gjøre rede for teori knyttet til tre hovedpunkter: fysisk aktivitet, fysisk utemiljø og voksenrollen.

### 2.1 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet blir definert som all kroppslig bevegelse utført av kroppens skjelettmuskulatur, der energiforbruket er vesentlig over hvilenivå (Caspersen et al, 1985, s. 126). Variert fysisk aktivitet utendørs spiller en vesentlig rolle i utviklingen av barns grunnleggende bevegelser og kroppsbeherskelse, og barnehagens utemiljø gir de yngste barna mange muligheter for bevegelse (Storli, 2018, s. 356). Fysisk aktivitet involverer ulike dimensjoner, inkludert intensitet, varighet, frekvens, og typen aktivitet utført (Caspersen et al, 1985, s. 127).

Helsedirektoratet (2022b) har utformet retningslinjer som angir at det er anbefalt for barn i alderen 1-2 å delta i allsidig fysisk aktivitet som innebærer varierte bevegelser, aktiviteter og lek av ulik selvstyrt intensitet i minst 180 minutter gjennom hele dagen. Rådene presiserer også at desto mer bevegelse barnet får, jo bedre. Treåringer er inkludert i retningslinjene for 3-5 åringer. En forskjell fra den yngre aldersgruppen, er at treåringer bør delta i minst 60 minutter med moderat til høy intensitet av den totale anbefalte 180 minutters daglige fysiske aktivitet. For barn i alderen 1-2 er fokuset på fysisk aktivitet primært rettet mot grunnleggende bevegelser som å kripe, reise seg, hoppe og gå. Det handler om å oppmuntre til generelle bevegelser som støtter deres motoriske utvikling. Generelt sett kreves det lite for at aktiviteter skal regnes som fysisk aktivitet for barn i alderen 1-2. Når det gjelder barn i 3 års alderen, blir det lagt større vekt på moderat til høy intensitet og varierte bevegelser som rulling, løping, bæring av ting og hopping. For treåringer kreves det mer variert og mer intensitet i bevegelsene (Helsedirektoratet, 2022a).

Fysisk aktivitet for barn i alderen 1-3 foregår ofte gjennom kroppslig lek (Osnes, 2020, s. 146). Osnes og Skaug (2015) mener at lekens intensitet i uteområdet for barn 1-3 år generelt er på et lavt til moderat nivå, der rundt 10 % av leken er av høy intensitet. Løkken (1996, s. 81) beskriver 1-2 åringers lek som preget av utforskning av store lekeelementer og bruk av egen kropp, hvor gjentakelse og ritualer er typiske for denne aldersgruppen. I tillegg utgjør aktiviteter med ball en stor del av de yngste sin lek. Fra treårsalderen er barns lek ofte aktiviteter som gåing, løping, klatring, balansering, hopping, samt kasting og sparking av ball (Osnes, 2020, s. 146). Tilstrekkelig plass og tid i barnehagen for lek som fremmer grovmotorikk og som har en viss varighet og intensitet er viktig for å fremme fysisk aktivitet. Grovmotorikk inkluderer bevegelser som krabbing, kryping, gåing, løping, kasting og hopping. Disse bevegelsene er viktig for barns grunnleggende motoriske kompetanse, som spiller en viktig rolle i hvordan de utforsker verden rundt seg og deltar i lek med andre (Jørgensen, 2018, s. 258). De yngste barna har et naturlig behov for bevegelse, som ofte er deres primære måte å uttrykke seg på. Når miljøet er tilrettelagt for aktivitet ut fra et barneperspektiv, vil barna være mer aktive. Dette gjelder spesielt for de yngste barna, som er svært til stede i øyeblikket og oppfatter en rekke muligheter i rommet. De griper mulighetene og utforsker dem fullt ut (Hagen & Lysklett, 2013, s. 142).

Gjennom lek søker barn spenning, utfordringer og risikoopplevelser. Risikolek er typisk lek som ofte er synlig i norske barnehager (Kleppe, 2018a, s. 69). Risikolek, som involverer utforskning og selvstendighet, tillater barn å oppleve følelser som nøyling, frykt, spenning og mestring. Ifølge Kleppe (2018a, s. 9) kan risikofylt lek ha langsiktige fordeler ved å hjelpe barn med å utvikle en realistisk risikovurderingsevne. Det rapporteres at mulighetene for risikolek i barnehagen gradvis reduseres av frykt for skader. Balansen mellom subjektiv og objektiv risiko er noe å vurdere, spesielt når det gjelder lek for barn i alderen 1-3 (Kleppe, 2018b, s. 3-4). Selv om aktiviteter som klatring og bruk av sklier ikke alltid innebærer stor høyde eller høy hastighet, kan de likevel tilby utfordringer for de yngste barna. Barn i denne aldersgruppen kan også leke med verktøy som potensielt kan forårsake smerte eller frykt, men ikke nødvendigvis fysisk skade (Kleppe, 2018b, s. 3-4). I lek kan de yngste barna oppfatte risiko både gjennom objektive målinger, som fallhøyde, og gjennom sin subjektive følelse av fare, observert gjennom nølende eller entusiastiske reaksjoner (Sandseter, 2009, s. 3-4). Barna leker ofte i miljø med liten objektiv risiko, men kan likevel oppleve en subjektiv følelse av risiko. Dette understreker viktigheten av å nøye vurdere hva som utgjør passende utfordring (Kleppe et al., 2017). Tilrettelegging for risikolek for denne aldersgruppen bør inkludere allsidige, fleksible og komplekse omgivelser som møter deres ulike behov for risiko og utfordring, uten nødvendigvis å inkludere elementer med høyder eller stor hastighet (Kleppe, 2018b, s. 11).

Kaarby og Tandberg (2017, s. 29) gjennomførte en studie om barnas utetid blant 278 barnehagelærere. 51,3% av barnehagelærerne mener barna i alderen 1-3 tilbringer 60-90 minutter utendørs på vinterstid, mens på sommertid svarer hele 91% at barna er ute i alt over 90 minutter daglig. Det kom også frem i studien at de yngste barna hadde begrensninger på vinterstid på grunn av tungt tøy, noe som hindrer dem i å bevege seg like fritt som om våren, sommeren og høsten når de har lettere og mindre klær. Dette resulterer i at de yngste barna ofte ikke får utfoldet seg fysisk utendørs på vinteren (Kaarby og Tandberg, 2017, s. 29). Storli (2018, s. 356) presiserer derimot at så lenge barna ikke fryser og har tilgang på lekemuligheter, ser det ut til at de trives med å være ute. Kaarby og Tandberg (2019, s. 6-7) observerte i sin studie at det er vanlig at de yngste barna blir plassert i sandkassen, og at aktivitetene er begrenset til å fylle og forme sand. Det er en tendens til at de yngste ikke oppmuntres til fysisk aktivitet. Materiell som er tilgjengelig i sandkassen, er ofte få og mangler variasjon, noe som ikke oppmuntrer til fysisk aktivitet eller selvstendig utforskning blant barna (Kaarby & Tandberg, 2019, s. 6-7).

## 2.2 Fysisk utemiljø

Variert miljø i barnehagen spiller en vesentlig rolle i barns opplevelser. Et stimulerende lekemiljø som oppmuntrer til lek og sosial interaksjon blant barn, har en positiv innvirkning på deres trivsel. Videre kan et miljø som legger til rette for aktivitet, bidra til å øke den totale fysiske aktiviteten blant barna i barnehagen (Sando, 2020, s. 37). Et variert miljø for de yngste barna innebærer å tilby dynamiske underlag som kan tilpasses av barna selv. Et flatt underlag kan begrense den motoriske stimuleringen for de yngste, som naturlig ønsker å utforske omgivelsene sine (Thorbergson, 2012, s. 45). Av denne grunn er det viktig med terreng som inneholder ulikheter som stubber, trinn, steiner, hauger og andre elementer som utfordrer deres motoriske ferdighet. Uteområder må være utformet med høydeforskjeller og utfordringer som passer både ett-, to- og tre åringen. Et oversiktlig uteområde med lav høyde er også viktig, slik at barna enkelt kan orientere seg og samhandle (Thorbergson, 2012, s. 47). Lekemateriell som inspirerer til bevegelse og samspill, som flyttbare gjenstander og formbart materiale som sand, snø og vann, er spesielt attraktivt for de yngste, og oppfordrer til utforskning og kreativ lek (Thorbergson, 2012, s. 49-50).

Den veiledende normen for innendørsareal per barn under tre år er omtrent 5,3 kvadratmeter. Når det gjelder uteplassen, er normen omtrent seks ganger større enn innendørs normen. Dette betyr at uteplassen for de yngste bør være omtrent 30 kvadratmeter per barn. Uteområdet i barnehagen kan derfor betraktes som det største tilgjengelige rommet og bør utformes slik at arealet blir utnyttet

optimalt (Kunnskapsdepartementet, 2006, s. 7). Dårlige uteområder kompenseres ofte ved å bruke steder i barnehagens nærmiljø som oppmuntrer til fysisk aktivitet. Når aktivitet har en viss intensitet, krever det tilstrekkelig plass. Uteområdet i barnehager består ofte av lekeapparater som brukes til å sitte på, og restriksjoner som kan begrense muligheten for aktivitet. For å realisere målene om at barna skal ha rom for aktivitet som inkluderer risiko og høy intensitet, er det nødvendig med tilstrekkelig plass for ulike typer lek som jage-fange-leker, klatring, ballspill, gjemsel og sykling (Jørgensen, 2018, s. 258). Dette krever et personal som er åpne og støtter fysisk lek. Denne typen lek kan oppleves som støyende og kaotisk, men er viktig for barnas ønske av mestringsfølelse gjennom fysiske utfordringer (Jørgensen, 2018, s. 258). Barn kan bli sett på som attraktive lekekamerater av andre barna dersom de får mulighet til å utfolde seg på forskjellige måter og i forskjellige roller. Det er av den grunn essensielt å tilby et bredt spekter av aktiviteter i barnehagen og benytte seg av varierte omgivelser, enten det er uteområdet i barnehagen eller barnehagens nærmiljø (Lundhaug & Neegaard, 2013, s. 120).

### *2.2.1 Uteområdet i barnehagen*

For mange barn utgjør barnehagens uteområde en vesentlig del av deres opplevelser med uteliv og fysisk aktivitet (Thorbergsen, 2012, s. 9). Uteområdet gir et innblikk i barnehagens pedagogiske verdier, og kan gi et inntrykk av hva barnehagen tilbyr. Området kan enten fremstå som et oppbevaringssted hvor barn "luftes", eller et miljø rikt på stimulerende og varierte aktiviteter for barn (Thorbergsen, 2012, s. 15). Utstyret og installasjonene i barnehagens uteområde spiller en sentral rolle for barnas fysiske aktivitetsnivå. Disse kan enten oppmuntre til en rekke aktiviteter eller føre til passivitet og kjedsomhet (Thorbergsen, 2012, s. 30). Forskning av Moser og Martinsen (2010, s. 469) påpeker at mange barnehager har et overskudd av tradisjonelle lekeapparater og leker, noe som kan begrense barnas muligheter for variert lek. For å fremme fysisk aktivitet, må uteområdet tilby utfordringer og materiell som inspirerer til slike aktiviteter. Mangelen på variasjon kan redusere mulige opplevelser, utfordringer og valgmuligheter for barna (Thorbergsen, 2012, s. 31). Moser og Martinsen (2010, s. 459) påpeker viktigheten av barnehagens uteområde i barns sosiale utvikling og læringsprosesser gjennom utelek. Et uteområde bør være variert, utfordrende og stimulerende med muligheter for samarbeid med både barn og voksne, slik at barna kan utføre, utforske og oppleve. For å legge til rette for et optimalt utemiljø bør utformingen av uteområdet tillate barn av ulike aldre og ferdighetsnivåer å benytte de samme områdene. Det er essensielt at aktivitetene foregår i omgivelser som er både trygge og samtidig utfordrende for barna (Storli, 2018, s. 351).

Et lekeområde bør fremme nysgjerrighet og selvstendige erfaringer, og det blir avgjørende at barna

har tilgang til et rikt utvalg av løse lekematerialer, som for eksempel spader, bøtter og baller, som de kan utforske på ulike måter (Storli, 2018, s. 357). I norske barnehager, hvor uteaktivitet utgjør en stor del av hverdagen, er det betydningsfullt å ha tilgang på fleksibelt og endringsdyktig utemiljø. Dette innebærer evnen til å endre det eksisterende uteområdet gjennom utskiftning av materiale. Ved å tilby og tilrettelegge for lekematerialer innenfor barnas rekkevidde, åpnes det for at barna selv kan bidra til å skape og endre sitt eget lekeområde. Det gir også personalet muligheten til å justere miljøet for å støtte forskjellige typer lek og aktiviteter (Sæther & Hagen, 2014, s. 23).

### *2.2.2 Uteområdet i barnehagens nærmiljø*

I tråd med retningslinjene fastsatt i rammeplanen for barnehagen, understrekes betydningen av at barna får utforske omgivelsene utenfor barnehagens uteområde (Kunnskapsdepartementet, 2017). Barnehagens nærområder kan omfatte varierte naturmiljøer som skoger, enger, fjell og hager, og det er avgjørende å anerkjenne det rike mangfoldet som disse omgivelsene byr på. Naturområdene kan være potensielle læringsarenaer som gir muligheter for trivsel og læring (Granholt, 2021, s. 69). For de yngste barna handler ikke tur om å finne den raskeste og enkleste ruten til mål, for dem er veien selve målet. Tur handler om å utforske naturområder som byr på praktiske utfordringer. En kan bruke det å krysse en bekk eller å manøvrere seg gjennom tett vegetasjon som utfordringer til barna (Hagen & Lysklett, 2013, s. 153).

Å eksponere små barn for nye impulser har innvirkning på deres utvikling, da de har en iboende nysgjerrighet og et ønske om å utforske alt som er nytt. Barnehagelærerne kan bidra til å stimulere barnas utforskende adferd ved å introdusere dem for varierte og spennende miljøer hvor de har frihet til å utforske det som interesserer dem (Hagen & Lysklett, 2013, s. 145). De yngste barna har liten interesse for distanse, mål eller høyeste punkt på en tur. De lever i øyeblikket og fanger opp alt som foregår rundt dem "her og nå". Nysgjerrigheten deres rettes mot det som er nytt, og det er derfor viktig å tilrettelegge for varierte sanseopplevelser (Hagen & Lysklett, 2013, s. 145).

Ifølge St.meld. Nr. 41 (2008-2009, s. 72), bidrar lek i natur og grøntområder til bedre motorisk utvikling hos barn, inkludert koordinasjon, balanse og styrke. Slike områder defineres som steder som tilbyr et bredt spekter av bevegelseserfaringer som fremmer barns lek og utforskning. Med en økning av de yngste barna i barnehagen, er det viktig å vurdere hvordan deres fysiske aktivitetsbehov blir møtt, spesielt utendørs. Forskning fra prosjektet "Blikk for barn" viser at de yngste barna ofte forblir passive utendørs, spesielt under kaldere måneder, med mindre en voksen er tilgjengelig for å engasjere og støtte dem i fysisk aktivitet (Jonassen, 2017). Dette understreker behovet for et

tilrettelagt bevegelsesmiljø og vokseninvolvering for å fremme fysisk aktivitet blant barna i alderen 1-3. Ifølge Hagen og Lysklett (2013, s. 157) opplever flere barnehagelærere behovet for å avbryte turer for å dra tilbake til barnehagen når det er tid for måltider og hvile. Dette kan føre til at turaktivitetene blir oppdelt eller kortere enn ønsket. Likevel påpekes det at det finnes flere muligheter for å integrere både måltid og hvile utendørs, forutsatt at man planlegger og etablerer gode rutiner på forhånd (Hagen & Lysklett, 2013, s. 157).

### 2.2.3 Affordance

James J. Gibson, en amerikansk psykolog, er kjent for å ha introdusert begrepet affordance. Affordance refererer til den iboende invitasjonen eller det potensielle handlingsrommet som miljøet og individet samspiller om. Denne "invitasjonen" er en funksjonell egenskap ved miljøet, definert av det gjensidige forholdet mellom miljøet og organismen som interagerer med det. I denne sammenhengen representerer barnet organismen (Osnes et al., 2017, s. 17). Når barna utforsker naturen og finner et tre som det ønsker å klatre i, oppstår invitasjonen til å klatre ikke i treet eller i barnet selv, men i relasjonen mellom dem. Barnets kapasitet til å gjenkjenne og dra nytte av aktivitetsmulighetene i sitt fysiske miljø blir betydelig påvirket av deres erfaringsnivå, kroppsstørrelse, styrke, motoriske ferdigheter og psykologiske forutsetninger (Sæther & Hagen, 2014, s. 24). Tilrettelegging for aktiviteter basert på egenskapene til miljøet, er avgjørende for å støtte barnas utforskning i lek. Dette innebærer å skape omgivelser som inviterer til ulike aktiviteter og opplevelser, samtidig som det tar hensyn til barnas sikkerhet og utviklingsnivå (Kleppe, 2018b, s. 12). De naturlige omgivelsene skaper muligheter og utfordringer som barna kan utforske og bruke på en funksjonell måte (Fjørtoft, 2000, s. 6). I en studie utført av Bjørgen og Svendsen (2015, s. 264), blir det understreket hvordan omgivelsene på tur bidrar til å skape entusiasme og motivasjon i fysisk aktiv lek og utforskning.

### 2.3 Voksenrollen

Granholt (2021, s. 31) sier at: *"Barnehagelærere er sentrale personer i små barns liv"*. Som barnehagelærer er du en rollemodell for barna, og du er med å påvirke barnas liv. Gjennom måten du planlegger og utføre arbeidet på, og gjennom de opplevelsene du gir barna. (Granholt, 2021, s. 31). I rollen som barnehagelærer er det av stor betydning å fungere som en inspirator. En inspirator er en som kan påvirke relasjoner gjennom sitt engasjement, sin tilstedeværelse, sin motivasjon og evne til å inspirere (Granholt, 2021, s. 33). Ofte kan de yngste barna holdes unødvendig innendørs,

delvis fordi de voksne mangler kunnskap og erfaring med å tilrettelegge uteaktiviteter for dem. Dette fører til en sirkulær utfordring, hvor få har kompetanse til å lede utelek for de yngste. En løsning kan være å prioritere opplæring og kompetanseheving for å styrke de voksnes pedagogiske evner på dette området, slik at alle barn kan nytte godt av uteaktiviteter uavhengig av alder (Hagen & Lysklett, 2013, s. 147).

Som barnehagelærer er det vesentlig å ha et genuint engasjement. Engasjement, slik Arnesen (2020, s. 44) beskriver det, dreier seg om å være dypt interessert i noe og å brenne for det. Det er en kraft som må gjenspeiles både i verbale uttrykk og konkrete handlinger. For barnehagelærere er det avgjørende å anvende engasjementet som en drivkraft for å være en støtte for barna, som påpekes av Granholt (2021, s. 37). For de yngste barna i barnehagen kan lek i utemiljøet være både nytt og litt skremmende. Overgangen fra en trygg og avgrenset innendørstilværelse til det mer uoversiktlige og mindre avgrensede utemiljøet kan være en utfordring. Dette blir spesielt tydelig når de må forholde seg til ukjente barn fra andre avdelinger eller de eldre barna. De yngste barna er mer avhengige av jevnlig voksenkontakt for å føle seg trygge under uteleken (Storli, 2018, s. 358). Når det gjelder rollen som barnehagelærer, er det viktig å støtte barna i deres initiativ og engasjere seg sammen med dem som en deltakende og støttende voksen (Lundhaug & Neegaard, 2013, s. 116). I studien til Nilsen et al (2023, s. 205) blir det funnet at barnehagelærere med moderat til høy intensitet i aktivitet bidrar til høyere intensitet i fysisk aktivitet blant barna. Barnehagelærerens holdning til fysisk aktivitet og deres evne til å vise entusiasme for aktivitet spiller en rolle for barns innstilling og respons til fysisk aktivitet (Bjørngen & Svendsen, 2015, s. 264). Funnene i studien til Bjørngen og Svendsen (2015, s. 264) viser at den voksnes formidling av energi og kroppslig væremåte kan ha påvirkning på barnets engasjement og bevegelsesglede.

Den voksnes holdning til lek er avgjørende. Egne leke opplevelser fra barndommen kan være en inspirasjonskilde (Röthle, 2013, s. 123). Ifølge Lillemyr (2007) er motivasjon en avgjørende faktor, da den styrer mye av individets handling. Han understreker også betydningen av å ha kunnskap om motivasjon og hva som motiverer, da dette kan anvendes både innen pedagogiske sammenhenger og i arbeidslivet. Denne innsikten muliggjør bedre forståelse av handlinger, tenkemåter og beslutningsprosesser. For barnehagelæreren blir det derfor en fordel å være kjent med hva som motiverer barna og medarbeiderne. Dette gir et grunnlag for å påvirke ønsket atferd, oppmuntre til initiativ og oppfordre til selvstendig, aktiv deltakelse (Lillemyr, 2007, s. 30).

### 2.3.1 Planlegging

I barnehagen har uteaktiviteter tradisjonelt sett vært mindre strukturert og blitt betraktet som barnas tid for frilek, samtidig som det har vært ansett som en mulighet for personalet å ta pauser. Rundt 80% av aktivitetene i barnehagen er på barns premisser ifølge Kallestad og Ødegaard (2013). Selv om frilek er viktig, er det essensielt å tydeliggjøre barnehagelærerens refleksjoner og begrunnelser for både organiserte og uorganiserte aktiviteter i utemiljøet (Sæther & Hagen, 2014, s. 13). Samtidig påpekes det i rammeplanen at personalet skal balansere mellom spontane og planlagte aktiviteter (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 43).

Personalgruppen har et felles ansvar for å sikre at uteaktiviteter følger nasjonale retningslinjer, lovgivning og barnehagens verdigrunnlag. Åpenhet for ulike meninger og bidrag legger grunnlaget for delt ansvar og gjennomføring av planer. Deltakelse styrker følelsen av felles eierskap og fremmer profesjonalitet og samarbeid. Positiv dialog og samarbeid skaper en tilfredsstillende arbeidsdag for personalet (Lundhaug & Neegaard, 2013, s. 128-129). Et velutviklet samarbeidsmiljø bidrar til å øke produktiviteten og styrke evnen til å møte motstand (Lundhaug og Neegaard, 2013, s. 121). For å sikre at personalet deler en samlet visjon om den pedagogiske praksisen og for å oppnå enighet om barnehagens verdier og målsettinger, er det viktig å gjennomføre grundig planleggingsarbeid (Osnes et al., 2017, s. 45). Grunnlaget for en vellykket faglig og pedagogisk utendørsopplevelse er etablert i planleggingsfasen, og det er avgjørende at forberedelsene blir grundig gjennomgått. Det er i planleggingsfasen at målene for aktiviteten defineres, og metoder samt organiseringen av aktiviteten velges nøye for å optimalt oppnå de fastsatte målene (Lundhaug & Neegaard, 2013, s. 133). Skarstein og Ugelstad (2020, s. 934) uttrykker at det er mulig å ha variert nivå av planlegging. Eksempelvis kan man legge til rette og planlegge grovt for å sikre at barna har tilgang til ulike bevegelsesmuligheter og får utforske varierte naturområder. Det er barnehagelærerens oppgave å sikre at utemiljøet ikke bare fungerer som et trivelig sted å være, men også som en inspirerende arena for lek og læring. Valgene og tilretteleggingen som barnehagelæreren sammen med personalet gjør, vil i stor grad påvirke miljøet, med unntak av selve bygningen og terrenget (Thorbergesen, 2012, s. 29). I lys av Skarstein og Ugelstad (2020, s. 933) sin forskning, konstateres det at balanse mellom struktur og spontanitet er ideelt.

I norske barnehager er det forventet at barnehagelæreren følger opp barns interesser og bruker de i pedagogiske situasjoner (Skarstein & Ugelstad, 2020, s. 933). Skarstein og Ugelstad (2020, s. 928) bemerker i sin studie at de ansatte rapporterte om praksis med å ta utgangspunkt i øyeblikkelige situasjoner under uteaktiviteter, og bygge videre på barnas interesser. Dette er i samsvar med rammeplanen, som understreker betydningen av barnas deltakelse og medvirkning i aktiviteter



(Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 27). Medvirkning innebærer å gi barn muligheten til å påvirke sin egen hverdag i barnehagen ved å spørre dem, lytte til dem og anerkjenne dem som kompetente individer (Johannesen & Sandvik, 2008, s. 26-27). Ifølge Moser et al. (2008) bør man gi barna en rolle i beslutningsprosesser, og sikre at eventuelle endringer er begrunnet i tråd med barnas faktiske interesser.

De yngste barna og de som kommuniserer på andre måter enn gjennom tale, har også rett til å uttrykke seg om sine egne opplevelser og behov. Barnehagen må være oppmerksom på og følge opp de ulike uttrykkene og behovene til hvert enkelt barn (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 27). De yngste barnas kroppsspråk, hvor de velger å oppholde seg, hva de fokuserer på, hvor de ser, og hva de peker på, kan gi en pekepinn på hva de opplever som meningsfylt. Fra fødselen er barnet naturlig innstilt på å samhandle og dele sine opplevelser, følelser, intensjoner og fokus med omgivelsene. Dette hjelper dem å oppnå en følelse av tilhørighet og forståelse av både seg selv og andre, samt å forme sin identitet i relasjon og innenfor sin kontekst (Sandvik, 2007, s. 37-38). De yngste barna benytter blant annet imitasjon, gjentakelse og komplementært samspill for å skape felles mening med andre, både med jevnaldrende og voksne (Sandvik, 2000, s. 49-50). Barna skal ikke bestemme alt, men virke med. De voksne må tørre å slippe kontrollen og la den makten de har utvikle medvirkning til å bli en del av hverdagen i barnehagen. «Vi må tørre å ta innover oss det barna formidler gjennom verbale og kroppslige uttrykk, gjennom lek og gjennom stillhet» (Johannesen & Sandvik, 2008, s. 37)

## 3.0 Metode

I dette kapittelet vil vi skrive om valg av metode, informantene, datainnsamling og etiske retningslinjer.

### 3.1 Valg av metode

Vi har valgt å innhente data ved bruk av kvalitativt intervju. Ut fra vår problemstilling mener vi dette er den mest gunstige metoden å ta i bruk. Metoden er avgjørende for å skaffe nødvendig informasjon og kunnskap, og den veileder oss i hvordan vi skal gå fram for å samle data som gir oss et grundig innblikk i spørsmålene vi ønsker å utforske (Dalland, 2017, s. 51). Vi ønsker å få frem ulike meninger, erfaringer og opplevelser (Dalland, 2017, s. 52). *“Kvalitativ metode er særlig hensiktsmessig hvis vi skal undersøke fenomener som vi ikke kjenner særlig godt, og som det er forsket lite på. Det er også hensiktsmessig når vi ønsker å forstå hvorfor mennesker tenker og handler som de gjør”* (Johannessen et al, 2021, s. 23). Kvalitativ metode ønsker å få frem deltakernes tanker og opplevelser, samt deres kunnskaper og synspunkter i forhold til tema. Ved gjennomføring av kvalitativt intervju vil en få åpne svar, som kan gi et tydelig bilde av et område eller felt. Det er hensiktsmessig å på forhånd tenke gjennom hva en ønsker svar på når man skal gjennomføre en slik undersøkelse. *“Hva ønsker vi å vite mer om? Hva sier teori om temaet? Hvem er personene vi ønsker å intervjuer?”* (Larsen, 2017, s. 92).

Bergsland og Jæger (2016, s. 83) skriver om informert samtykke, som innebærer at informantene får tilstrekkelig informasjon om undersøkelsen, vet at deltakelsen er frivillig, og at de når som helst kan trekke seg. Basert på dette sendte vi ut et samtykkeskjema (Vedlegg 1) sammen med intervjuguiden (Vedlegg 2) omtrent en uke før intervjuet, slik at informantene kunne lese og gjøre seg tanker om undersøkelsen på forhånd. Å få en signatur på samtykkeskjema kan gi en beskyttelse for forskere da det gir en dokumentert godkjenning som kan konsulteres ved eventuelle tvister eller uenigheter senere i forskningsprosessen (Dalland, 2017, s. 241)

### 3.3 Intervju

I intervjuprosessen er graden av åpenhet avgjørende for kvaliteten på svarene. En mer åpen intervjusituasjon gir større sannsynlighet for å frembringe spontane, levende og uventede svar fra

informantene. En mer strukturert intervjusituasjon vil også gjøre det enklere å systematisere og analysere intervjuene i etterkant. Det er viktig å ta hensyn til dine egne evner og forutsetninger når du planlegger intervjuet. Ved å evaluere dine egne ferdigheter kan du tilpasse intervjuguiden slik at den støtter dine styrker og bidrar til en effektiv intervjuprosess (Dalland, 2017, s. 78).

Dalland (2017, s. 64) understreker betydningen av å gjennomføre en pilotstudie før det ordinære intervjuet, noe som fremhever viktigheten av forberedelse og evaluering. Før vi gjennomførte intervjuet med informantene, hadde vi en pilotstudie. Vi gjennomførte intervjuet på to medstudenter, for å teste ut, og for å få en pekepinn på hvilke spørsmål som ble relevant å ha med. Etter å ha gjennomført en pilotstudie var det mange spørsmål vi valgte å ta vekk, da de gav oss like svar. Det er hensiktsmessig å innlede intervjuprosessen med faktaorienterte og spørsmål som er enkle å besvare. Dette bidrar til å etablere en komfortabel atmosfære og legger grunnlaget for en åpen kommunikasjon. Dette åpner for en mer åpen og ærlig diskusjon. For å skape en slik atmosfære kan en stille spørsmål som; "hvilken utdanning har du?", "hvor lenge har du jobbet her?". Vi gjennomførte et dybdeintervju, som er en samtalemetode designet for å oppmuntre til en åpen og avslappet samtale basert på forhåndsbestemte spørsmål. Med et fokus på å skape en avslappet atmosfære og tilstrekkelig tid, vanligvis rundt en time, ønsket vi å oppmuntre informanten til å dele sine egne refleksjoner, erfaringer og meninger om temaet i vår undersøkelse (Tjora, 2021, s. 250). Vi gjennomførte intervjuene i mars 2024. Alle intervjuene varte i om lag 1 time. Det kan være gunstig å presentere temaet for intervjupersonene på en indirekte måte, uten å formulere det som direkte spørsmål. Dette åpner opp for en mer utforskende samtale, og gir mulighet for å få mer innsikt. Videre kan oppfølgingsspørsmål brukes til å dykke dypere inn i temaet og utforske ulike aspekter av det (Dalland, 2017, s. 78). I det kvalitative intervjuet er hver samtale unik og kan ikke gjenskapes nøyaktig. Erfaringene man opparbeider seg underveis i intervjuprosessen tas med til neste intervju, og justeringer av intervjuguiden kan gjøres basert på disse erfaringene (Dalland, 2017, s. 79). Vi valgte å bruke samme person til å intervju i alle tre intervjuene, for å få mest mulig lik tilnærming av måten spørsmålene ble stilt på.

Vi foretrakk å gjennomføre intervjuene ansikt til ansikt, da vi oppfatter dette som mer profesjonelt. Ved å møtes personlig, ønsket vi å formidle et inntrykk av profesjonalitet og respekt for informantens tid og bidrag til forskningsprosessen. Videre tenkte vi at ansikt til ansikt-intervjuer ville legge til rette for en mer genuin samtale, der vi også ville ha muligheten til å observere og tolke informantens kroppsspråk, som kan være en viktig del av kommunikasjonen. I vår undersøkelse gjennomførte vi det som Befring (2015) kaller oppsøkende intervjuer. Dette innebærer at intervjuene blir gjennomført ansikt til ansikt på informantens arbeidsplass. Dette åpner opp for muligheten til å

etablere en personlig relasjon med informanten. Direkte kontakt kan skape en trygg atmosfære og bidra til å fremme åpenhet (Befring, 2015, s. 74).

### 3.4 Valg av informanter

For å finne svar på problemstillingen vår om hvilken betydning barnehagelæreren har for å fremme fysisk aktivitet i utemiljøet for barn i alderen 1-3, ønsket vi informanter fra barnehager med varierte utemiljøer. Vi ønsket også informantene hadde utdanning som barnehagelærer, da de har erfaring og kunnskap med planlegging. Tidligere arbeidserfaring ga oss kjennskap til to av informantene, noe som gjorde prosessen med å få tak i informanter enklere. Den tredje informanten ble valgt på bakgrunn av lokalisering.

I denne bacheloren vil vi omtale informantene våre som informant A, B og C. Vi var i to ulike barnehager for å intervjuer, og vil omtale de som: Solsikken barnehage og Løvetann barnehage. Informant A og B jobber i samme barnehage (Solsikken barnehage), mens informant C i en annen barnehage (Løvetann barnehage). Vi intervjuet 3 pedagogiske ledere med lang erfaring i yrket. Alle informantene jobber på småbarnsavdeling (1-3 år) og har utdanning som barnehagelærer. Informant A er 38 år, og har jobbet som pedagogisk leder i 16 år. Informant B er 36 år, og jobber i samme barnehage som informant A. Hun har jobbet i barnehage i 15 år, men ble ferdig utdannet barnehagelærer i 2011, og jobbet som pedagogisk leder i 13 år. Informant C er 42 år og har jobbet i barnehage i 20 år. Hun har jobbet som barnehagelærer, spesialpedagog og pedagogisk leder. Informant C har videreutdanning i barns språkutvikling og språklæring, og holder på med en videreutdanning i digital kompetanse i barnehagen. Ingen av informantene har videreutdanning eller kurs i forhold til fysisk aktivitet.

Solsikken barnehage har et samlet oppholdsareal på 1 067 m<sup>2</sup>. I denne barnehagen er det 199 barn, fordelt på 7 avdelinger, som igjen er delt i to. Barnehagen byr på et stort uteområde preget av flate arealer hovedsakelig dekket av asfalt. Det finnes tre klatrestativ, ett stort og to små, tre huskestativer, to sandkasser, zip-line og en fotballbane. Barnehagen har også et utvalg av sykler og løsmaterialer som bøtter og spader. Løvetann barnehage som informant C jobber i, har et samlet oppholdsareal på 406 m<sup>2</sup>. I denne barnehagen er det 97 barn, fordelt på 6 avdelinger. Barnehagens uteområde er rikt på skog og naturlig terreng. I trærne finner man klatrenett og stokker for balansering. I tillegg finnes det to sandkasser, to sklier, ett huskestativ og en asfaltstripe til sykling.

### 3.5 Etiske retningslinjer

I forbindelse med forskning og gjennomføring av intervjuer, er det viktig å ta hensyn til de etiske vurderingene som er knyttet til forskningsarbeidet (Dalland, 2018, s. 96). For å kunne besvare vår problemstilling, ønsket vi å gjennomføre intervjuer for å få innsikt i deres kunnskap, holdninger og erfaringer. Da vi skulle intervjuer barnehagelærerne, innhentet vi muntlig og skriftlig samtykke fra informanten. De ble informert om målet med intervjuet, at deres deltakelse var frivillig, og at de kunne trekke seg når som helst (Bergsland & Jæger, 2016, s. 83). I vår bacheloroppgave har vi valgt å omtale informantene som A, B og C. Dette er for å unngå offentliggjøring av personlige opplysninger som kan avsløre informantens identitet (Bergsland & Jæger, 2016, s. 85).

### 3.6 Reliabilitet, validitet og generalisering

Når vi snakker om reliabilitet, handler det om hvor pålitelige dataene vi samler inn er, og hvor godt vi faktisk måler det vi prøver å måle (Busch, 2021, s. 61). Når en gjennomfører kvalitative forskningsintervjuer, er det flere ting som kan påvirke resultatene og føre til feilkilder. De spesifikke spørsmålene vi stiller under intervjuene setter tonen for hva slags svar vi får fra informantene. Det var derfor viktig for oss å starte intervjuet med generelle spørsmål og lett samtale for å skape tillit og kjemi. Det kan også være individuelle forskjeller blant intervjuerne i hvordan vi oppfatter og tolker svarene, noe som kan ha betydelig innvirkning på dataene. Av denne grunn valgte vi å bruke samme person til å intervjuer, for å få mest mulig lik tilnærming av måten spørsmålene ble stilt på. Under selve intervjuene satt vi ansikt til ansikt med informantene for å kunne tolke deres kroppsspråk og ansiktsuttrykk mens de svarte på spørsmålene. Dette ga oss en bedre forståelse av svarene, da de delte sine personlige erfaringer over flere år med praktisk erfaring (Dalland, 2012, s. 121).

Validitet handler om å forsikre oss om at vi måler det riktige og at våre intervjuer er relevante for vår undersøkelse. Med andre ord, det handler om hvor godt våre spørsmål passer til problemstillingen (Busch, 2021, s. 61). Vi utførte en pilotstudie på to medstudenter for å kunne utføre justeringer av intervjuguiden basert på erfaringer fra intervjuene. Dette tilrettelegger for en dynamisk tilnærming til det kvalitative intervjuet, der man kontinuerlig tilpasser seg og søker å forbedre intervjuprosessen (Dalland, 2017, s. 79). Ved å gjøre dette sørget vi for at spørsmålene som ble brukt, er relevant for vår studie. Bruken av intervjuguide kan begrense informanten ved å hindre dem i å uttrykke seg fritt, siden spørsmålene allerede er forhåndsbestemt. Vi valgte å stille mer åpne spørsmål, for å gi informantene muligheten til å uttrykke seg fritt og åpent. Dette skapte en atmosfære av fleksibilitet, samtidig som det ga informantene muligheten til å uttrykke seg uten begrensninger fra

forhåndsbestemte spørsmål.

Generalisering handler om overførbarheten av funnene (Busch, 2021, s. 61). Vi har valgt ut tre barnehagelærere som alle arbeider i barnehager som har tilgang til ulike utemiljøer. Det er derfor viktig å understreke at vårt utvalg ikke nødvendigvis representerer hele sektoren eller alle barnehagelærere i Norge. Av denne grunn vil ikke dataene være generaliserende.

### 3.7 Koding av intervju

Etter intervjuene var gjennomført, strukturerte vi informasjonen i ulike kategorier for å skape bedre orden og oversikt. Dette gjorde det enklere å forstå materialet bedre, og knytte svarene til problemstillingen, som videre styrket forutsetningene for å fange opp det sentrale i innholdet (Befring, 2020, s. 97). Vi knyttet svarene opp til punktene vi har i teoridelen, og vi fikk da disse kategoriene i resultatdelen: fysisk aktivitet, uteområdet i barnehagen, uteområdet i barnehagens nærområde, voksenrollen og planlegging.

## 4.0 Resultater

I dette kapittelet vil vi presentere våre resultat fra intervjuene. Vi har valgt å dele kapittelet inn i fysisk aktivitet, uteområde i barnehagen, uteområde i barnehagens nærmiljø, voksenrollen og planlegging.

### 4.1 Fysisk aktivitet

Store bevegelser, grovmotorikk, puls, variasjon i aktivitet og å bruke hele kroppen er det som går igjen da informantene fikk spørsmål om hva de forstår med begrepet fysisk aktivitet og helsedirektoratets anbefalinger. Informantene var uenig om anbefalingene i forhold til ant B svarte rundt 2-3 timer. Alle informantene mener barna på deres avdelinger oppnår anbefalingene på 180 minutter. De var samstemte i sin oppfatning av at deres barnehager befinner seg i områder med ulike turmuligheter og fasiliteter for fysisk aktiv lek og for å oppnå anbefalingene.

Da vi spurte om hvordan de bruker uteområdet for å fremme fysisk aktivitet kom det like svar om at dette varierer i forhold til årstidene. Om vinteren påpeker informantene at det kan være utfordrende

å holde barna i fysisk aktivitet da barna er kledd i tykke vinterdresser og klær som hindrer bevegelsesfriheten deres. Informant B bemerker at de aktivt forsøker å finne muligheter til å engasjere barna i fysisk aktivitet om vinteren. *“På vinteren får vi barna med oss på aktiviteter som å bygge snømenn og ulike snødyr for å aktivisere dem” sier hun.* Informant A sier at de sykler dersom det er mulig, eller de går på tur for å holde de yngste barna i bevegelse og for å hjelpe dem med å holde varmen.

Informant C sier at de eldste blant de yngste barna er spesielt flinke til å bevege seg om vinteren, og at det ikke er stor forskjell i fysisk aktivitet mellom vinter og sommer for denne aldersgruppen. Om sommeren er de enige om at det blir lettere å aktivisere barna. De sier at dersom det er varmt nok legger de til rette for vannkrig og løping gjennom vannsprederen, noe som ofte resulterer i økt fysisk aktivitet blant barna. Videre observerer de mer jage- og fange leker, som for eksempel politi og røver. I tillegg utnytter de større områder av barnehagen om sommeren og tar med seg inneleker ut. Informant A sier at de er flinke å ta de eldste i barnegruppen med seg på andre siden av barnehagen, hvor 3-6 åringene oftest er. Her får de større utfordringer da området er mer tilpasset eldre barn. Han sier også at de har fokus på at barna skal klare ting selv, og at de unngår å løfte de opp, men kan hjelpe til med å modellere for barna eller gi dem en hånd i utføringen.

## 4.2 Uteområdet i barnehagen

Da vi stilte spørsmål om hvordan uteområdet i barnehagen er, og hva som er tilgjengelig, fikk vi vite at barnehagene har områder tilpasset både småbarn og storbarn, med porter som skiller områdene. På småbarnsområdet i Solsikken barnehage finnes det sandkasser, klatrestativ tilpasset de yngste og flate områder til annen aktivitet. Løvetann barnehage informerer om en stripe til sykling, et huskestativ, og en sandkasse. Videre forteller hun om det store skogsområdet på uteområdet i barnehagen, som er tilgjengelig for alle barna. Solsikken barnehage har flatt område som er tilrettelagt for løping og sykling, noe som bidrar til fysisk aktivitet. De sier at ettersom det er flatt i barnehagen, benytter de andre områder i barnehagen, med ulendt terreng, som gir nye utfordringer. Videre forteller informant B at de bytter på hvor de leker for å gi barna nye stimuli i forhold til motorikk, men også i forhold til lek. Alle informantene understreker at barna får medvirke, og velge uteleker selv. I Løvetann barnehage kan barna selv bestemme lekematerialer fra kasser som er plassert i uteområdet. Både Solsikken- og Løvetann barnehage gir barna mulighet til å hente sykler og leker i skur, så lenge en voksen er til stede.

### 4.3 Uteområdet i barnehagens nærmiljø

Da vi spurte om nærmiljøene til barnehagen, forteller begge barnehagene at de har skog nært og lett tilgjengelig. Solsikken barnehage har nærmeste skog 2 minutter unna, mens Løvetann barnehage har skogen inne på barnehagens område. I nærområdet til Løvetann barnehage er det for det meste nabolag og utbygde områder. I nabolaget finnes det en lekeplass med et klatrestativ, som ofte blir gått tur til.

Vi spurte videre om barna får medvirke på tur. Alle informantene er enig i at dette er viktig å implementere og at de alle bruker observasjon og lar barn medvirke. På tur kan barna bli nysgjerrige på ting de ser på veien, og dette blir brukt til å bygge videre på. *“Veien blir til mens de går”* sier informant B. De benytter seg av observasjoner av barna for å identifisere deres interesser og gleder. Informant C legger til at de går turene til lekeplassen for å få variasjon til det som tilbys i barnehagens uteområde. Dette grunnet det har blitt observert at barna har vist stor glede, nysgjerrighet og interesse sier hun. Informantene opplyste at turene kan være både planlagte og spontane. Informant B forteller at de kjekkeste turene de går, er turene barna selv foreslår, og som blir spontane. Hun sier det er helt *“magisk”*. Alle sier også at de har faste turdager 1-2 dager i uken, som ofte er mer planlagt.

Informantene har fokus på at barna skal gå selv på tur, dersom de klarer å gå, og at vogn kan bli tatt med dersom det blir behov. Informant A, B og C sier de fokuserer på kvaliteten på turen og ikke nødvendigvis på at den skal være lang. *“Vi tar ikke med vogn, barna som kan gå, SKAL gå selv”* sier informant A. Informant C sier de kan ta med vogner dersom de skal gå lengre turer.

Det er delte meninger når gjelder spørsmålet om hvile under turer og hvilke løsninger som anses som gjennomførbare. Informant C svarer *“jeg ser ikke en annen løsning for oss, enn å gå tilbake til barnehagen når det er hviletid”*. Informant B mener derimot at dette ikke trenger å være komplisert og at en kan finne alternative løsninger. Hun sier *“Vi har latt barna sove ute uansett vær og vind. Vi har satt opp tarp som barna kan sove under, hatt rikelig med underlag og reinsdyrskinn”*. *“Man får det til om man vil”*.

### 4.4 Voksenrollen

Resultatene viser at voksenrollen er viktig. *“Holdningene til den voksne avgjør det hele”* sier informant A, da vi spurte om hvilke syn informantene har på aktive voksne og interaksjon mellom



barn og voksen. De er alle enige når det gjelder dette spørsmålet. Det ble lagt vekt på betydningen av å være en god rollemodell som barnehagelærer. Informantene anser dette som "alfa omega", og understreker hvor viktig det er å være en lekende voksen og vise genuin interesse for ulike aktiviteter. De mener dette er viktig for å vekke barnas interesse og støtte deres utvikling på best mulig måte.

Da vi spurte om utfordringer med voksenrollen når det gjelder fysisk aktivitet i uteområdet, er alle informantene enige om at utfordringen ligger i personalet selv og voksenrollen. Informant B sier at de voksne trekker seg mot hverandre, spesielt når barna er aktive i leken uten hjelp. Hun påpeker videre at mer fysisk aktiv lek for barna kommer til syne når de voksne trekker seg unna med en barnegruppe, og ikke har kontakt med andre voksne. Informant A og C nevner også at en av utfordringene kan være at de voksne er engstelige for at barna kan skade seg og dermed hindrer barns fysiske lek.

Videre spurte vi om de ansatte deltar i aktiviteter med barna. Her kommer det frem at det er forskjeller i engasjement blant personalet når det gjelder å delta i aktiviteter og lek. Ikke alle er like trygge i voksenrollen, og tør å by på seg selv i aktivitet, sier informant A. Informant C sier at mens noen er aktive deltakere i lek sammen med barna, foretrekker andre å stå mer i ro. Hun forteller at de ansatte tar mer initiativ til fysisk aktivitet når de har tilgang til minigymnsalen. Informant B nevner "voksensnakk", og at det kan ødelegge for den fysiske aktive voksne. Hun informerer videre om at de har laget seg et kodeord, som de kan rope til hverandre dersom dette skjer. Informanten fra Løvetann barnehage forteller at området i barnehagen er stort og uoversiktlig, og påpeker at det derfor er vanskelig å delta aktivt i barns lek samtidig som en skal ha oversikt over barnegruppen.

Når vi spurte om de voksne oppmuntrer barn som ikke er aktive, opplyser alle informantene at de oppmuntrer og støtter barn som er lite fysisk aktiv. Informant A sier han bruker humor for å få barn i aktivitet. På denne måten mener han det skapes en trygghet mellom den voksne og barnet. Informant B forklarer at de ansatte aktivt engasjerer barna i lek hvis de oppdager at barna er lite aktive. Videre sier hun at det motiveres og demonstreres ulike aktiviteter og leker slik at barna får muligheten til å utforske og delta.

*"Noe vi ofte gjør for å aktivisere barna er å blåse såpebobler, som vi oppfordrer barna til å sprekke. Er været fint tas høyttaler med musikk og såpebobler frem, vi danser og har det gøy mellom alle boblene. Her er det aktive voksne med".*

## 4.5 Planlegging

Resultatene knyttet til planlegging viser at barna er ute hver dag. Hvor lenge barna er ute varierer med årstidene. På vinterstid tilbringer barna 1-2 timer utendørs i løpet av dagen, mens på sommerstid kan de være ute i 2-5 timer.

Resultatene viser at det er frilek som dominerer aktivitetene ute. *“De voksne hiver seg gjerne med i leken, men det er barna som oftest er pådriverne”* sier informant B. Informantene skiller mellom planlegging på sommeren og vinteren, og sier at det blir mer planlagt på sommerstid. Det kommer frem at det blir mer planlagt for fysisk aktivitet inne på vinteren, og ikke ute. Informant C sier planlegging av fysisk aktivitet for de yngste barna ofte er begrenset utendørs, men at de er flinkere å planlegge for fysisk aktivitet inne. Informant A og B nevner satsningsområdet “JUMP” som støtte i planlegging. *“JUMP bidrar til fokus på bevegelsesglede og fysisk aktivitet, hvor en jobber med barns ulike ferdigheter gjennom hele året”*. Innenfor dette er det for eksempel fokusområder som å kaste, gripe, hoppe og balansere, informerer informant A. Han forteller videre at de aktivt dokumenterer til foreldre hva de har gjort i løpet av dagen, dette både skriftlig og med bilder. Det kan derfor bli tydelig om de har lite fysisk aktivitet og turer.

Alle informantene opplyser at det blir snakket om fysisk aktivitet i personalet. I Solsikken barnehage er fysisk aktivitet et naturlig tema på grunn av satsningsområdet “JUMP”. Informantene nevner at dette satsningsområdet bidrar til å kartlegge den fysiske aktiviteten som blir gjennomført. *“Vi snakker om hva vi i personalet kan gjøre for å la barna få bruke mer av energien de sitter inne med”* forteller informant B. Imidlertid er alle informantene enige om at det er forbedringspotensial når det gjelder spesifikk diskusjon om fysisk aktivitet og planlegging. Det er tydelig at barnehagene anerkjenner behovet for økt oppmerksomhet rundt fysisk aktivitet.

## 5.0 Drøfting

I denne delen vil vi drøfte funnene opp mot relevant teori og i sammenheng med problemstillingen vår: *“Hvilken betydning har barnehagelæreren for å fremme fysisk aktivitet i utemiljøet for barn i alderen 1-3”*. Basert på vår gjennomgang av forskningslitteratur om barns fysiske lek i utemiljøet, har vi identifisert en mangel på forskning som fokuserer på barn i alderen 1-3. På grunn av økning i andel ett- og toåringer i norske barnehager fra 40% i 2000 til 87,7% i 2022 (Statistisk sentralbyrå, 2023),

Ønsker vi å fokusere på de yngste barnas fysiske aktivitet, og hvordan barnehagelæreren kan fremme fysisk aktivitet i utemiljøet. Vår drøfting vil struktureres rundt temaene fysisk aktivitet, uteområde i barnehagen, uteområde i barnehagens nærmiljø, voksenrollen og planlegging.

## 5.1 Fysisk aktivitet

Resultatene fra intervjuene viser flere refleksjoner fra informantene angående deres oppfatning av fysisk aktivitet. Alle informantene vektlegger store bevegelser, grovmotorikk, puls, variasjon i aktivitet, og bruk av hele kroppen som sentrale elementer i deres forståelse av begrepet. Dette står i samsvar med definisjonen til Caspersen et al. (1985, s. 126). Til tross for en viss uenighet om anbefalingene fra helsedirektoratet (2022b), er det enighet om at barnehagene er godt innenfor disse anbefalingene for aldersgruppen 1-3. Dette viser at barnehagelærerne tar hensyn til helsedirektoratets anbefalinger, samtidig som det erkjennes et behov for fleksibilitet i gjennomføring og planlegging av fysisk aktivitet.

Informantene er samstemte og mener deres tilgang til gode uteområder bidrar til å etterkomme anbefalingene for fysisk aktivitet. Dette støttes av Storli (2018, s. 356), som fremhever barnehagens uteområder som viktige for barns bevegelse og kroppsbeherskelse. Barns muligheter for å utforske og utvikle sine motoriske ferdigheter gjennom lek og bevegelse er sterkt påvirket av det omgivelsene, miljøet og tilretteleggingen voksne i barnehagen tilbyr. Det er derfor nødvendig at barnehagelæreren har en god forståelse for hva betydningen av fysisk aktivitet er, og aktivt jobber for å fremme barnas fysiske aktivitetsnivå (Jørgensen, 2018, s. 257). Vi tenker ved å integrere disse anbefalingene og ha kunnskap til de, kan barnehagelærere gi barn en solid start på veien mot en sunn livsstil og livslang glede av fysisk aktivitet (WHO, 2010, s. 11). Dersom en er ukjent med anbefalingene, mener vi det er en risiko for å undervurdere betydningen av fysisk aktivitet, noe som kan føre til at en går glipp av muligheten til å optimalisere barnas helse og utvikling. Som kommende barnehagelærere ser vi det som avgjørende å kontinuerlig holde oss oppdatert i forhold til anbefalinger og retningslinjer. Vi mener også det er viktig å dele denne kunnskapen med alle ansatte, for eksempel ved å ta det opp på avdelingsmøter. En åpen kommunikasjon er viktig, og alle ansatte bør ha kunnskap om de anbefalte nasjonale retningslinjene og betydningen for barns utvikling. Dette vil bidra til en bedre forståelse av begrunnelsene som ligger til grunn for barnehagens handlinger og praksiser (Chen et al., 2023, s. 9-10).

Informantenes tilpasning til årstidene viser en bevissthet om utfordringene knyttet til bekledning, vær og klima, og en vilje til å tilby varierte aktiviteter for fysisk aktivitet uansett forhold. Om vinteren

nevnes utfordringer med å holde barna aktive på grunn av tykke klær som begrenser bevegelsesfriheten, noe som samsvarer med studiene til Kaarby og Tandberg (2017, s. 29-30), som viser at barn er mindre ute om vinteren grunnet mye tøy og mindre muligheter for å være i aktivitet. Dette fremhever betydningen av voksnes deltakelse i å fremme fysisk aktivitet blant de yngste barna, spesielt om vinteren (Jonassen, 2017). I resultatdelen kommer det frem at en av informantene vektlegger å la barna utforske og mestre aktiviteter selv, samtidig som den voksne er tilgjengelig for å gi støtte ved behov. Dette viser at barnehagelæreren gjør en vurdering og har en baktanke om passende utfordring (Kleppe et al., 2017). Ved å ta med de eldste av de yngste barna i barnegruppen til storbarnsområdet i barnehagen, kan man gi de yngste barna mulighetene til større utfordringer og tilpassede aktiviteter. I lys av resultatene, gjør barnehagelærerne vurderinger på om området er tilpasset barnas ferdighetsnivå, og gir gode nok utfordringer. Tilretteleggingen av utemiljøet for å imøtekomme behovene til småbarn vitner om barnehagens engasjement for å skape et stimulerende og tilpasset bevegelsesmiljø.

## 5. 2 Uteområdet i barnehagen

I lys av resultatene, ser vi at barnehagene har ulike lekemuligheter i sandkasser, klatrestativer, sykkelstriper og skogsområder. Thorbergson (2012, s. 30) påpeker at utstyret og installasjonene i stor grad kan påvirke barns aktivitetsnivå. Hva barna faktisk gjør i området kommer ikke godt frem, og er noe vi kunne spurt mer om for en bedre innsikt. Av tidligere erfaring fra småbarnsavdeling har vi derimot observert at husker og sandkasser blir mye brukt av de yngste barna. Studien til Kaarby og Tandberg (2019, s. 6-7), indikerer at husker og sandkasser kan føre til begrensende bevegelsesmønstre og passivitet. Vi mener det er viktig at barnehagelæreren er oppmerksom på den potensielle stillesittingen som kan oppstå i sandkasser og på husker, og gjør tiltak for at barna får inn bevegelse i utetiden. For å skape engasjement har vi i tidligere praksis blant annet laget hinderløype og lagt til rette for felles lek og aktivitet. Dette har vært med å øke fysisk aktivitetsnivå hos barna. Vi opplever at barna blir nysgjerrige når den voksne setter i gang noe nytt og spennende, noe som også støttes av Hagen og Lysklett (2013, s. 145). Funnene våre viser at barnehagene har avgrensede områder tilpasset småbarn og storbarn. Ved å skille områdene viser barnehagelærerne bevissthet om barns ulike behov og utviklingsstadier, og tilbyr et tilpasset utemiljø. Ved å bruke områder med ulendt terreng, gir de barna motoriske utfordringer og bevegelseserfaringer, noe som støttes i St.meld. Nr. 41 (2008-2009, s. 72).

Funnene våre viser at barnehagelærerne lar barna medvirke når det gjelder valg av leker. Dette viser barnehagelærernes engasjement i å gi barna en aktiv rolle i utformingen av deres miljø. Moser et al

(2008, s. 66), mener barnehagelæreren har en viktig rolle i forståelsen av barns synspunkt, for å gi barn mulighet til å medvirke. Vi har selv opplevd i praksis at å bygge videre på barnas interesser og behov, legger til rette for engasjement og trivsel. Barns mulighet til å velge leker selv, støttes av Storli (2018, s. 357) som vektlegger betydningen av å tilby et mangfold av muligheter for handling.

### 5.3 Uteområdet i barnehagens nærmiljø

Alle informantene ønsket å tilrettelegge for turer i nærmiljøer med berikende opplevelser, og ikke kun fokusere på lengden av turen. Dette samsvarer med Hagen og Lysklett (2013, s. 157), som viser til at tur for barn ikke handler om den korteste veien, men opplevelsene de gjør seg underveis. Informantenes praksis til tur viser betydningen av å være til stede her og nå, oppmuntre til nysgjerrighet og undring, og legge til rette for utforskning og oppdagelse underveis. Små barn lever i øyeblikket og fanger opp det som er rundt de "her og nå" (Hagen & Lysklett, 2013, s. 145). Den ene informanten sier de ofte tar utgangspunkt i impulser fra barna, og at de sammen med barna bygger videre på dette. På denne måten får barna være med å medvirke. Begge barnehagene legger vekt på barnas medvirkning og interesser i turplanlegging. Gjennom jobb og praksis har vi opplevd hvilken glede og interesse som oppstår hos barna dersom man tar utgangspunkt i barns impulser, og skaper noe rundt det. Barnehagelærere kan inspirere barn gjennom rollelek, eventyr og sang, som kan føre til aktivitet og bevegelse. Dette kan være sanger som "hode, skulder kne og tå", "boogie boogie", og eventyr som "bukkene bruse", som kan tilpasses slik at de yngste barna kan gjennomføre aktiviteten. Ved å introdusere spennende historier og rollespill, åpner barnehagelæreren opp for barnas fantasi og kreativitet, og oppmuntrer dem til å engasjere seg i leken på nye og stimulerende måter (Utdanningsdirektoratet, 2018b, s. 17-18). Naturen bidrar til sansestimulering for de yngste barna, og gir dem mange førstehåndserfaringer. Disse erfaringene er opplevelser barna gjør selv, og er nyttig for læring og utvikling (Langholm et al, 2017 s. 54).

Informantene understreker fokuset på at barna skal gå selv på tur, for å kunne utvikle seg motorisk. Gjennom å gi barna muligheten til å bevege seg fritt og uavhengig, oppmuntres de til å utforske sitt fysiske potensial og utvikle motoriske ferdigheter. Barna bør ikke være fastspent i mer enn én time av gangen når de er våkne eller sitte stille i lange perioder (Helsedirektoratet, 2022b). Vi tenker at bruk av vogn til barn som kan gå selv, kan gjøre det utfordrende å imøtekomme anbefalingene fra Helsedirektoratet. Dette kan igjen føre til lite aktivitet i løpet av dagen, da barna ofte hviler etter tur. Samtidig er det ikke en selvfølge at alle barna på småbarnsavdelingen kan gå, og det er derfor viktig å tilpasse turene for de som ikke har denne muligheten. Vi mener, slik som informantene, at fokus bør

være på kvaliteten av turen, ikke lengden. Kortere turer vil redusere tiden barna som ikke kan gå, må sitte i vogn. Dette gir dem verdifull tid til å krabbe eller sitte i uteområdet i nærmiljøet, og gjøre seg sanseopplevelser, som støttes av Langholm et al (2017 s. 54) som sier slike førstehåndserfaringer er nyttig for læring og utvikling. Basert på vår erfaring, vet vi at det ikke alltid er nok ressurser eller voksne på avdelingen. Derfor kan det være ekstra gunstig å benytte nærområdet i stedet for å gå lange turer, slik at alle barna får gode opplevelser på tur.

#### 5.4 Voksenrollen

Funnene våre vektlegger den voksnes rolle som rollemodeller, støttespillere og betydningen av å være til stede for å oppmuntre barna. Noe som støttes av Granholt (2021, s. 33), som viser at det er viktig som barnehagelærer å fungere som en inspirator. Resultatene peker på at den største utfordringen med å tilby fysisk aktivitet i uteområdet for de yngste barna ligger hos personalet og voksenrollen, som kan relateres til teorien om genuint engasjement (Arnesen, 2020, s. 44).

Informantene nevner hvordan personalets holdninger og handlinger påvirker barnas aktivitetsnivå og lekemuligheter. En av informantene påpeker at voksne kan trekke seg mot hverandre og unngår å delta aktivt i barnas lek, dette kan tolkes som mangel på engasjement fra personalet. Bjørgen og Svendsen (2015) støtter denne forståelsen ved å fremheve betydningen av voksnes engasjement i fysisk aktivitet. Deres funn indikerer at voksne som deltar aktivt i fysisk aktivitet, bidrar positivt til barnas interaksjoner og engasjement i utendørsaktiviteter (Bjørgen & Svendsen, 2015, s.264).

Holdninger og voksenrollen er avgjørende faktorer når det gjelder å fremme fysisk aktivitet blant de yngste utendørs. Dette er noe vi tydelig har observert og erfart i vårt arbeid med barn. Barna kan være unødvendig mye innendørs, delvis fordi de voksne mangler kunnskap om tilrettelegging av aktivitet i uteområdet (Hagen & Lysklett, 2013, s. 147). Vi anser det som avgjørende for barnehagelærere å fremme og styrke gjensidig motivasjon og kompetanseutvikling innad på avdeling. Dette kan bidra til en kollektiv oppbygging av kunnskap blant personalet, som igjen legger grunnlaget for en mer effektiv gjennomføring av fysisk aktivitet og en dypere forståelse av dens betydning. Funnene viser at noen ansatte ikke føler seg trygge nok i rollen når det gjelder å delta i, og tilrettelegge for fysisk aktivitet. Mangelen på selvtillit kan skape en barriere for å engasjere seg og fremme aktivitet i uteområdet. Det kommer også frem at noen ansatte foretrekker å være passive observatører i leken, mens andre er aktive deltakere. Denne forskjellen blant de voksne kan skape ujevnheter og begrense barnas aktivitetsnivå i utemiljøet. En av informantene peker også på utfordringen med at uteområdet kan være uoversiktlig, noe som gjør det vanskelig å delta aktivt med

barna, samtidig som man skal ha kontroll over hele barnegruppen. Barnehagens uteområde bør vær utformet slik at personalet har oversikt over uteaktivitetene (Kunnskapsdepartementet, 2006, s. 20). Når den voksne befinner seg utenfor rekkevidde, kan noen barn oppleve at de ikke får kontakt med den voksne når behovet er der (Utdanningsdirektoratet, 2018a, s. 6).

Resultatene viser at personalet oppmuntrer og støtter barn som er lite aktive. Den ene informanten nevner hvordan humor kan brukes som et verktøy for å få barn i aktivitet. Dette indikerer en bevissthet fra personalet om å skape en trygg atmosfære og bygge tillit mellom den voksne og barnet, noe som er i tråd med Lundhaug og Neegaard (2013, s. 116), som viser til viktigheten av en støttende voksen. Informantenes egenskap til å se enkeltbarn kan knyttes til Lillemyr (2007, s. 30) sin teori om betydningen av å tilpasse aktiviteter for å møte individuelle behov og interesser blant barna. Funnene fremhever en utfordring knyttet til voksne sin bekymring for at barna kan skade seg under risikolek. Kleppe (2018b, s. 11) understreker viktigheten av å tilrettelegge for lekemiljøer som imøtekommer barnas behov for risiko og utfordring. Det kreves en balansert tilnærming som ivaretar både sikkerhet og muligheten for utforskning og mestring. Ved å skape trygge rammer for risikolek kan barnehagen bidra til barnas helhetlige utvikling på en positiv måte, ved å la barna få teste ut sine grenser gjennom å "prøve og feile". Dette støttes av Sæther og Hagen (2014, s. 24), som viser til at barn klarer å gjenkjenne sine egne grenser ut fra sitt ferdighetsnivå.

## 5.5 Planlegging

Funnene viser en tydelig tendens blant informantene at frilek dominerer i barnehagens utendørsaktiviteter, og at det generelt blir lite planlagt for fysisk aktivitet i utetiden. Ut fra forskning blir det stadig mer anerkjent at en balanse mellom strukturerte og ustrukturerte aktiviteter er nødvendig (Skarstein & Ugelstad, 2020, s. 933; Sæther & Hagen, 2014, s. 13). Vi tenker en bevisst balanse mellom struktur og spontanitet, samt et tett samarbeid mellom personalet, kan barnehager sikre at uteområdet ikke bare er et sted for frilek, men også en inspirerende arena for planlagte aktiviteter.

Gjennom satsningsområdet "JUMP" (Nordlandia, u.å) og prosjektet "ACT NOW" (Aadland et al, 2020) har barnehagene tilegnet seg økt kompetanse og erfaring i tilrettelegging av fysisk aktivitet. Informantene forteller at satsningsområdet "JUMP" er en del av årsplanen og skal følges nøye. "JUMP" fokuserer på ulike motoriske ferdigheter og aktiviteter, der man hver måned konsentrerer seg om 1-4 bevegelser som å hinke, hoppe, krabbe, rulle, åle og snurre. I tillegg nevner informantene "ACT NOW", et prosjekt rettet mot de eldste barna som fokuserer på kompetanseutvikling hos

personalet innen fysisk aktivitet. Selv om "ACT NOW" opprinnelig var ment for de eldste barna, sier informanten dette også ble implementert for de yngste. Vi ser på dette som positivt, og noe som er med å fremme fysisk aktivitet på tvers av aldersgrupper. Informantene nevner at "ACT NOW" brukes når barna er i minigymnsalen. Vi mener det er muligheter for å også gjennomføre disse aktivitetene utendørs med de yngste barna. Dette tenker vi kan berike barnas fysiske opplevelser ytterligere og gi dem varierte omgivelser for fysisk aktivitet. Funnene i studien av Øvreås et al. (2020, s. 142) støtter det informantene våre sier om kompetanseheving. Studien til Øvreås et al. (2020) er en evaluering av prosjektet, der prosjektets mål var å øke fysisk aktiv lek hos barnehagebarn, gjennom planlegging, organisering og kunnskapsdeling. Flertallet av personalet som deltok i Øvreås et al. (2020) evaluering, svarte at de var enig eller delvis enig i at prosjektet bidro til økt kompetanse blant personalet innen fysisk aktiv lek. Dette understreker at slike satsningsområder og prosjekter kan være med å bedre tilrettelegging for fysisk aktivitet i barnehagen, i tråd med våre funn.

I tråd med teorien om personalets samarbeid og ansvar for å fremme fysisk aktivitet i barnehagen (Lundhaug & Neegaard, 2013, s. 128-129), deler personalet hvordan temaet fysisk aktivitet blir diskutert og integrert i deres daglige arbeid. En av informantene opplyser at fysisk aktivitet jevnlig tas opp med personalet, med hensikt å finne måter å la barna utøve fysisk aktiv lek. Selv om aktiviteter generelt diskuteres, mener hun det kan bli rettet mer fokus på temaet fysisk aktivitet og planleggingen av dette. Det er tydelig at et vellykket utendørsopplegg krever grundig planlegging og samarbeid (Lundhaug & Neegaard, 2013, s. 128-129). Informantene reflekterer rundt viktigheten av å diskutere utfordringer knyttet til planlegging av utetid. Det vises engasjement for fysisk aktivitet ved å implementere fysisk aktivitet i barnehagens årsplan. Dette viser bevissthet om viktigheten av å oppfylle pedagogiske mål gjennom praktisk handling.

I funnene våre er det delte meninger om håndtering av hvile på tur. En av informantene uttrykker at hun ikke ser noen annen mulighet enn å dra tilbake til barnehagen for hvile. Dette stemmer også overens med funnene til Hagen og Lysklett (2013, s. 157), som beskriver at flere barnehagelærere føler behov for å avbryte turer og dra tilbake til barnehagen når det er tid for hvile. Av erfaring kan vi tenke oss at dette kan skyldes antall voksne, utstyr og barns ulike behov og forutsetninger. En annen informant deler derimot at det er mulig å integrere hvile utendørs gjennom planlegging og etablering av gode rutiner på forhånd, som støttes av Hagen og Lysklett (2013, s. 157) og Lundhaug og Neegaard (2013, s. 133). Vi mener barnehagelæreren kan oppfordre til etterarbeid i etterkant av turer. En kan snakke om erfaringer og legge frem praksisfortellinger og observasjoner fra tur og utelek. Dette kan være et punkt barnehagelærerne tar med i avdelingsmøter.



## 6.0 Avslutning

Etter drøfting av problemstillingen: *“Hvilken betydning har barnehagelæreren for å fremme fysisk aktivitet i utemiljøet for barn i alderen 1-3”*, har vi oppdaget flere viktige funn. Gjennom denne oppgaven har vi tilegnet oss mer kunnskap om barnehagelærerens betydning for å skape et stimulerende og tilpasset utemiljø som oppfordrer til fysisk aktivitet. Vi har fått kunnskap om viktigheten av barnehagelærere som rollemodeller og engasjerte deltagere i barnas utelek, for å inspirere og oppmuntre de yngste barna til fysisk aktivitet i utemiljøet. Anbefalingene fra Helsedirektoratet for fysisk aktivitet er noe barnehagelærerne er ukjent med, og det vises til lite planlegging for fysisk aktivitet i utemiljøet. Likevel er barnehagelærerne bevisst på viktigheten av tilrettelegging for fysisk aktiv lek ute. Barna i alderen 1-3 tiltrekkes av sandkasser og husker, som kan føre til passivitet, hvilket igjen viser til viktigheten av voksenrollen. Fysisk aktivitet for de yngste ute kan være hemmet av utfordringer knyttet til påkledning og motoriske ferdigheter. Barnehagene i denne studien viser til mulighetene som ligger i barnehagens utemiljø og i nærområder utenfor barnehagen. Ved å sette av tilstrekkelig utetid, planlegging og å jobbe med kompetanseheving hos personalet om fysisk aktivitet, kan den viktige fysisk aktive leken bli ivaretatt. Selv om uteområdene kan oppleves som tradisjonelle og “kjedelige”, er det forskjeller i hvordan utemiljøet utnyttes.

Vi ser et behov videre forskning på fysisk aktivitet blant de yngste barna i utemiljøer. Noe som kan være interessant er å identifisere barns interesser, og hva som er gjennomførbart i praksis. Dette vil kunne bidra til å utvikle mer målrettede og effektive tiltak for å fremme fysisk aktivitet i barnehagens utemiljø for barn i alderen 1-3.

## 7.0 Litteraturliste

Arnesen, A-L. (2020). *Pedagogisk nærvær: skolen som inkluderingsarena og risikosone*.

Universitetsforlaget

Barnehageloven. (2005). *Lov om barnehager* (LOV-2005-06-17-64). Hentet fra

[https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-64/KAPITTEL\\_1#KAPITTEL\\_1](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-64/KAPITTEL_1#KAPITTEL_1)

Befring, E. (2015). *Forskningsmetoder i utdanningsvitenskap*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk

Befring, E. (2020). *Sentrale forskningsmetoder med etikk og statistikk*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk

Bergsland, M. D. & Jæger, H. (2016). *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen*. Oslo: Cappelen Damm AS

Bjørger, 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://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1463949115600025>

Casperson, C.J., Powell, K.E & Christenson, G.M. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*. *Public Health Rep*; 126 - 131.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/?page=1>

Chen, T.J., Whitfield, G.P., Watson, K.B., Fulton, J.E., Ussery, E.N., Hyde, E.T. & Rose, K. (2023). *Awareness of knowledge of the Physical Activity guidelines for Americans, 2<sup>nd</sup> Edition*. *J Phys act health*. 20(8). 1-10. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10527333/pdf/nihms-](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10527333/pdf/nihms-1908167.pdf)

[1908167.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10527333/pdf/nihms-1908167.pdf)

Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving* (5. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk

Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk

Fjørtoft, I. (2000). *Landscape as playscape. Learning effects from playing in a natural environment on motor development in children*. Doktorgradsavhandling, NIH, Oslo

Granholt, M.R. (2021). *Barnehagelæreren som inspirator*. Fagbokforlaget.

Haga, M. (2018) Kapittel 15 – Allsidig bevegelseserfaring, fysisk utfoldelse og bevegelsesglede. I E.B.H. Sandseter., T.L. Hagen., og T. Moser. (Red). *Kroppslighet i barnehagen - pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*. (s. 269 -280). Gyldendal.

Hagen, T.L. & Lysklett, O.B. (2013). Kapittel 8 - Små barn i uterommet. I S. Haugen., G. Løkken., & M. Røthle. (red.) *Småbarnspedagogikk: Fenomenologiske og estetiske tilnærminger* (2.utg.) (s. 142- 157). Cappelen Damm.

Hagen, T.L. (2015). *Hvilken innvirkning har barnehagens fysiske utemiljø på barns lek og de ansattes pedagogiske praksis i uterommet*. Nordiskbarnehageforskning.no  
<https://nordiskbarnehageforskning.no/index.php/nbf/article/view/117/118>

Hansen, B.H., Steene-Johannessen, J., Kolle, E., Udahl, K., Kaupang, O.B, Andersen, I.D, Teinung, E., Ekelund, U., Nystad, W., & Anderssen, S.A. (2023). *Nasjonalt kartleggingssystem for fysisk aktivitet og fysisk form Kartlegging av fysisk aktivitet blant voksne og eldre 2020-22 (Kan3)*, Norges idrettshøgskole. [https://www.fhi.no/contentassets/9f69ed9faee94ae8bbe67d55d7ddc9a2/rapport-kan3\\_final\\_25.04.23.pdf](https://www.fhi.no/contentassets/9f69ed9faee94ae8bbe67d55d7ddc9a2/rapport-kan3_final_25.04.23.pdf)

Helsedirektoratet (2022a, 9.mai) *Fysisk aktivitet for barn 0-5 år*. Helse Norge.  
<https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/fysisk-aktivitet-0-5-ar/>

Helsedirektoratet (2022b, 9.mai) *Barn og unge – generelle råd*.  
<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/barn-og-unge>

Johannessen, A., Tufte, P.A., & Kristoffersen, L. (2006). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. (3. utg). Oslo: Abstrakt forlag AS.

Johannesen, N., & Sandvik, N. (2008). *Små barn og medvirkning: noen perspektiver*. Oslo: Cappelen akademisk forlaget

Jonassen, T. (2017). *“Blikk for barn”*. *Forskere mener de minste barna i barnehagen får for lite igjen for utetiden*. Nedlastet fra <https://www.barnehage.no/blikk-for-barn-forskning-kurs-og-konferanse/blikk-for-barn-forskere-mener-de-minste-barna-i-barnehagen-far-for-lite-igjen-for-utetiden/102701>

Jørgensen, K-A. (2018). Kapittel 14 – Barn og fysisk aktivitet i et samfunnsperspektiv. I E.B.H. Sandseter., T.L. Hagen., og T. Moser. (Red). *Kroppslighet i barnehagen - pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*. (s. 255 – 267). Gyldendal.

Kallestad, J.H, Ødegaard, E.E. (2013). *Children's activities in Norwegian kindergartens. Part 1: an overall picture*. Cultural-Historical Psychology. 9(4):74-82  
[https://hvlopen.brage.unit.no/hvlopenxmlui/bitstream/handle/11250/2481381/kip\\_2013\\_4\\_kallestad.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://hvlopen.brage.unit.no/hvlopenxmlui/bitstream/handle/11250/2481381/kip_2013_4_kallestad.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Kleppe, R. (2018a). *One-to-three-year-olds' Risky Play in Early Childhood Education and Care*. Doktorgradsavhandling. Oslomet. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/10642/5890>

Kleppe, R. (2018b). *Affordances for 1- to 3-year-olds' risky play in Early Childhood Education and Care*. Journal of Early Childhood Research. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/10642/5960/Kleppe+-+Affordances+for+risky+play+-+PostPrint.pdf?sequence=1>

Kleppe, R., Melhuish, E.C. & Sandseter, E.B.H. (2017). *Identifying and characterizing risky play in the age one-to-three years*. European Early Childhood Education Research Journal.  
[https://www.researchgate.net/publication/315996693\\_Identifying\\_and\\_characterizing\\_risky\\_play\\_in\\_the\\_age\\_one-to-three\\_years](https://www.researchgate.net/publication/315996693_Identifying_and_characterizing_risky_play_in_the_age_one-to-three_years)

Kunnskapsdepartementet. (2006). *Veileder for utforming av barnehagens utearealer*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kd/vedlegg/barnehager/veileder/f-4225.pdf>

Kunnskapsdepartementet. (2017). *Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*. Udir. <https://www.udir.no/contentassets/7c4387bb50314f33b828789ed767329e/rammeplan-for-barnehagen---bokmal-pdf.pdf>

Kaarby, K.M.E., & Tandberg, C. (2017). *The Belife in OutdoorPlay and Learning*. Journal of the European Teacher Education Network, 12, 25–36. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/10642/5496/127-604-1-PB%25281%2529.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kaarby, K.M.E. & Tandberg, C. (2019). *Ute er de, men hva gjør barn under tre år ute i barnehagen?* Hentet fra: <https://nordiskbarnehageforskning.no/index.php/nbf/article/view/180/181>

Larsen, A.K. (2017). *En enklere metode - veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. Fagbokforlaget

Lillemyr, O. F. (2007). *Motivasjon og selvforståelse: hva ligger bak det vi gjør?*. Universitetsforlaget.

Lundhaug, T. & Neegaard, H.R. (2013). *Friluftsliv og uteliv i barnehagen*. Cappelen Damm Akademisk

Løkken, G. (1996). *Når små barn møtes: om de yngste barnas gruppefelleskap i barnehagen*.

Cappelen akademisk.

Moser, T., Melvold, L., Jørgensen, K.-A., & Hagheim, A.K. (2008). Kapittel 3 - Om barnas rom og kropp, aktivitet og hvile. I T. Moser., & M. Pettersvold. (Red.), *En verden av muligheter - fagområdene i barnehagen* (s. 60 – 79). Universitetsforlaget.

Moser, T & Martinsen, M. (2010). *The outdoor environment in Norwegian kindergartens as pedagogical space for toddlers`play, learning and development*. London: Routledge.

Nilsen, A.K.O., Anderssen, S.A., Johannessen, K & Aadland, E. (2019). Physical activity among Norwegian preschoolers varies by sex, age, and season. ORIGINAL ARTICLE

Norlandia Glassverket. (u.å). *JUMP*. <https://glassverket.norlandiabarnehagene.no/pedagogikk-og-tilnaerming/bevegelsesglede-og-fysisk-aktivitet>

Osnes, H & Skaug, H.N. (2015). *Kroppslig lek, fysisk miljø og helse i barnehagen*.

Utdanningsforskning.no <https://utdanningsforskning.no/artikler/2015/kroppslig-lek-fysisk-miljo-og-helse-i-barnehagen/>

Osnes, H., Skaug, H.N & Kaarby, K.M.E. (2017). *Kropp, bevegelse og helse i barnehagen (2. utg.)*. Universitetsforlaget.

Osnes, H., Skaug, H.N & Kaarby, K.M.E. (2020). *Kropp, bevegelse og helse i barnehagen (3. utg.)*. Universitetsforlaget.

Röthle, M. (2013). Kapittel 7 - Det lekende. I S. Haugen., G. Løkken., & M. Röthle. (red.) *Småbarnspedagogikk: Fenomenologiske og estetiske tilnærminger* (2.utg.) (s. 121 – 139). Cappelen Damm.

Sandvik, N. (2000). *Når munterhet rommer livets alvor. Om munterhet blant 1-3-åringene i barnehage*. Hovedfagsavhandling. Halden: Høgskolen i Østfold.

Sandvik, N. (2007). *De yngste barnas medvirkning i barnehagen* (s. 27–45). Norsk senter for barneforskning. <https://tidsskriftetbarn.no/index.php/barn/article/view/4560/7205>

Sando, O.J. (2020). Kapittel 2 – Fysisk miljø, trives og fysisk aktivitet i barnehagen. I E.B.H. Sandseter., & R. Storli., (Red.) (2020). *Barnehagens fysiske inne- og utemiljø* (s. 37 – 46). Universitetsforlaget.

Sandseter, E.B.H. (2009). Characteristics of risky play. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*. 9(1): 3-21. [10.1080/14729670802702762](https://doi.org/10.1080/14729670802702762)

Sandseter, E.B.H., Hagen, T.L & Moser, T. (2018). *Kroppslighet i barnehagen – pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*. (3.utg). Gyldendal.

Skarstein, T.H. & Ugelstad, I.B. (2020). *Outdoors as an arena for science learning and physical education in kindergarten* (s. 923 – 938). *European early childhood education research journal*. Routledge.

Statistisk sentralbyrå. (2023). *Flere ett-åringer i barnehage*. [Statistikk]  
<https://www.ssb.no/utdanning/barnehager/statistikk/barnehager/artikler/flere-ett-aringer-i-barnehage>

St. Meld. Nr. 41 (2008 – 2009). *Kvalitet i barnehagen*. Oslo: Kunnskapsdepartementet.  
<https://www.regjeringen.no/contentassets/78fde92c225840f68bce2ac2715b3def/no/pdfs/stm200820090041000dddpdfs.pdf>

Storli, R. (2018). Kapittel 19 – Bevegelse i barnehagens uteområde. I E.B.H. Sandseter., T.L. Hagen., og T. Moser. (Red). *Kroppslighet i barnehagen - pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*. (s. 345 - 362). Gyldendal.

Sæther, M. & Hagen T.L. (2014). *Kreativ ute – barnehagepedagogikk med uterommet som læringsarena*. Fagbokforlaget

Tjora, A. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (4. utg). Gyldendal

Thorbergsen, E. (2012). *Barnehagens uterom*. Pedagogisk Forum

Utdanningsdirektoratet. (2018a). *Barns trivsel - voksnes ansvar - 2. Personalets arbeid for et godt psykososialt miljø. Personalet bygger relasjoner til barna* Udir. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/stottemateriell-til-rammeplanen/trivselsveileder/2-Personalets-arbeid-for-et-godt-psykososialt-miljo/>

Utdanningsdirektoratet. (2018b). *Barns trivsel - voksnes ansvar - 7. Barns samspill i lek - Store deler av barnehagedagen består av lek*. Udir. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/stottemateriell-til->

[rammeplanen/trivselsveileder/7-Barns-samspill-og-lek/](#)

World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health.*

[https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979\\_eng.pdf?sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1)

World Health Organization. (2019). *Guidelines of physical activity, sedentary behaviour and sleep – for children under 5 years of age.*

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1>

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://utdanningogpraksis.no/index.php/up/article/view/2090>

Aadland, E., Tjomsland, H.E., Johannessen, K., Nilsen, A.K.O., Resaland, G.K., Glosvik, Ø., Lykkebø, O., Stokke, R., Andersen, L.B., Anderssen, S.A., Pfeiffer, K.A., Tomporowski, P.D., Størksen, I., Bartholomew, J.B., Ommundsen, Y., Howard, S.J., Okely, A.D. & Aadland, K.N. (2020). *Active Learning Norwegian Preschool(er)s (ACTNOW) – Design of a Cluster Randomized Controlled Trial of Staff Professional Development to Promote Physical Activity, Motor Skills, and Cognition in Preschoolers.* *Front. Psychol.* 11:1382.

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.01382/full>

## 8.0 Vedlegg

### 8.1 Vedlegg 1

#### Samtykkeskjema for deltakelse til bacheloroppgave

Dette er et spørsmål om du ønsker å delta som informant til vår bacheloroppgave.

**Problemstillingen vår er:** *“Hvordan kan en barnehagelærer ta i bruk uteområdet for å tilrettelegge for mer fysisk aktivitet for barna i alderen 1-3 år?”*

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

Dersom du ønsker å delta i prosjektet, innebærer det deltakelse i et kvalitativt intervju. Intervjuet vil inneholde spørsmål som vil fokusere på fysisk aktivitet, uteområdet til barnehagen, voksenrollen og tilrettelegging. Spørsmålene vil rette seg mot barna i alderen 1-3 år. 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 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 23. Mai 2024, 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:

**Tiril Skjolden**

Mobil:

E-post:

**Lillian Olsnes Helland**

Mobil:

E-post:

**Emma Archibald**

Mobil:

E-post:

**Veileder:** Kjersti Johannessen

Mobil:

E-post:

Med vennlig hilsen

Tiril Skjolden, Lillian Olsnes Helland og Emma Archibald

**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)

Signatur: \_\_\_\_\_

Sted: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

## 8.2 Vedlegg 2

### Intervjuguide:

#### Innledningsspørsmål til informant:

- Hvor gammel er du?
- Hvilken utdanning har du?
- Hvor lenge har du jobbet i denne barnehagen?
- Hvilken stilling har du nå?
- Har du alltid hatt denne stillingen?
- Har du eller andre på avdelingen videreutdanning /kurs i fysisk aktivitet?

#### Generelle spørsmål:

- Hvor stor barnegrupper har dere, og hvor mange ansatte er det på avdelingen?
- Hvor ofte er barna ute, og når på dagen?
- Hvor mange voksne er det når dere er ute?

#### Fysisk aktivitet:

- Hva er fysisk aktivitet? Hva legger du i begrepet fysisk aktivitet?
- Hva er Helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet 1-3 år?
- Blir det tilrettelagt for fysisk aktivitet for de yngste i utetiden?
- Hvordan blir fysisk aktivitet praktisert for de yngste i de ulike årstidene?
- Hva er den største utfordringen når det gjelder å få inn fysisk aktivitet i uteområdet for de yngste barna?

#### Uteområdet i barnehagen:

- Hvordan er uteområdet og hva er tilgjengelig?
- Hvor stort areal er uteområdet i barnehagen?
- Er leker tilgjengelige for barn?

#### Uteområdet i barnehagen nærmiljø:

- Hvor er nærmeste skog?
- Hvor går dere tur til, og hvorfor?
- Får barn medvirke på tur?
- Drar dere på spontane turer eller er alle nøye planlagt?
- Har dere med vogn på tur?
- Hvordan gjør dere det med hvile når dere er på tur?

#### Voksenrollen:

- Hvilket syn har du på aktive voksne og interaksjon mellom barn og voksen?
- Deltar de voksne i aktiviteter/lek?
- Oppmuntrer de voksne barn som ikke er aktive?

#### Planlegging:

- Hvor ofte er barna ute og hvor lenge?
- Er utetiden planlagt eller er det frilek?
- Planlegger dere fysisk aktivitet ute?
- Blir temaet fysisk aktivitet for de yngste tatt opp med de andre ansatte?