Barns rörelse i förskolan

En kvalitativ studie om förskollärares respektive barns uppfattning om fenomenet barns rörelse i förskolan

Alma Pettersson & Therese Lindgren
Förskollärarprogrammet: Göteborgs universitet

Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Kurs:	LÖXA2G
Termin/år:	HT/2024
Handledare:	Anette Hellman
Examinator:	Rauni Karlsson

Nyckelord: Förskola, Förskollärare, Rörelse, Fenomenografi, Uppfattning, Fenomen

Abstract

Syftet med studien är att undersöka hur förskollärare respektive barn uppfattar fenomenet barns rörelse i förskolan. Våra frågeställningar som kommer besvaras är följande*: Hur uppfattar förskollärarna deras verksamhetsplanering för barns rörelse? Hur uppfattar förskollärare respektive barn fenomenet rörelse i förskolan? Hur uppfattar förskollärare respektive barn vilka möjligheter/ hinder som finns för fysisk aktivitet?* Ämnet valdes utifrån det ökade stillasittandet bland yngre åldrar som tyder på en negativ påverkan av barns välmående och utveckling. Därav blir det relevant att undersöka barns rörelsemönster i förskolans verksamhet. Studien är utformad utifrån en kvalitativ fenomenografisk forskningsansats där empirin kommer från semistrukturerade intervjuer. Intervjuerna genomfördes med tre förskollärare som blev ljudinspelade samt tre barnintervjuer med en närvarande antecknare. Empirin analyseras sedan med stöd av fenomenografiska begrepp.

Resultaten som framkom var att det existerar en variation av uppfattningar om fenomenet som påverkar arbetssättet som bedrivs kring rörelse. Ett sätt att se på rörelse var det sker spontant på barnens egna initiativ och att förskollärarens roll inte ansågs vara avgörande. En annan uppfattning var att rörelse är något som behöver uppmuntras och arbetas med av en förskollärare för att bjuda in fler barn till rörelse. Det framkom även att barnens och förskollärarnas svar skilde sig delvis åt. Barnen uttryckte behovet av att springa och röra sig mer fritt inomhus medan förskollärarna önskade mer stillasittande aktiviteter inomhus eller rörelse i mer kontrollerade former såsom lärarledda rörelsemoment. Resultatet av uppfattningar om verksamhetsplaneringen visade att samtliga har fört samtal i arbetslaget om barns rörelse men det har inte resulterat i att samtliga har planerade rörelsemoment på schemat. Uppfattningarna om hinder för barns rörelse var begränsande inomhus ytor, stora barngrupper samt rörelseregler ur ett säkerhetstänk. Uppfattningar om möjligheter var barnens intresse och initiativ, styrda rörelsemoment inomhus samt utomhusmiljöns stora ytor som uppmanar till mer fri rörelse.

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning **1**

1. Inledning **4**

1.1 Syfte och frågeställningar 4

2 Tidigare forskning **5**

2.1 Negativa hälsokonsekvenser 5

2.2 Miljöns påverkan för barns rörelse i förskolan 6

2.3 Förskollärarens roll för barns rörelse 6

2.4 Positiva hälsoaspekter 7

3 Metodologisk utgångspunkt och centrala begrepp **8**

3.1 Fenomenografi 8

3.2 Centrala Begrepp 8

3.2.1 Fenomen 8

3.2.2 Uppfattning 8

4 Metod och genomförande **9**

4.1 Intervju 9

4.2 Urval 10

4.2.1 Miljöbeskrivning utomhus 10

4.2.2 Miljöbeskrivning Inomhus 10

4.3 Validitet och reliabilitet 11

4.4 Etiska aspekter 11

4.5 Genomförande 12

4.6 Deltagare 12

4.7 Analysmodell 13

5 Resultat **13**

5.1 Spontana uppfattningar om fenomenet barns rörelse 13

5.1.1 Uppfattningar om att barnen har mycket rörelse i sig 14

5.1.2 Uppfattning om barnens rörelsebehov 14

5.1.3 Uppfattning om barns pulshöjning 14

5.2 Uppfattning om önskade förändringar av fenomenet 14

5.2.1 Uppfattning om möjlighet till att öka ytor 14

5.2.2 Uppfattning om att ha färre barn i barngrupp 14

5.2.3 Uppfattningen att erbjuda mer aktiviteter 15

5.3 Uppfattningar om fenomenets hälsofördelar 15
5.3.1 Uppfattningen om den fysiska hälsan 15
5.3.2 Uppfattning om den psykiska hälsan 15
5.3.3 Uppfattning om rörelseglädje 15
5.3.4 Uppfattning om påverkan på det sociala klimatet 16
5.4 Uppfattning om hur fenomenet påverkas av inomhusvistelsen 16
5.4.1 Begränsningar i inomhusmiljön 16
5.4.1.1 Uppfattningar om små ytor 16
5.4.1.2 Uppfattningar om upplevd rörighet 16
5.4.1.3 Uppfattning av rörelseregler 17
5.4.2 Möjligheter i inomhusmiljön 17
5.4.2.1 Uppfattning om lärarledda planerade rörelsemoment 17
5.4.2.2 Uppfattning om rörelsemöjligheterna i rummet "lingonet" 17
5.4.2.3 Uppfattning om barnens spontana rörelse 17
5.5 Uppfattning om hur fenomenets påverkas av utomhusmiljön 18
5.5.1 Möjligheter i utomhusmiljön 18
5.5.1.1 Uppfattning av de stora ytorna 18
5.5.1.2 Uppfattning av uppmuntran och styrda rörelseaktiviteter 18
5.5.1.3 Uppfattning av utmanande miljöer påverkan 19
5.5.2 Begränsningar i utomhusmiljön 19
5.5.2.1 Uppfattningar om säkerhetstänk 20
5.5.2.2 Uppfattningar om gårdens utformning 20
5.6 Planering och diskussioner om fenomenet 20
5.6.1 Uppfattning om diskussion i arbetslaget 20
5.6.2 Uppfattning om uppdelning av barngrupp 21
5.6.3 Uppfattning om barns olika behov 21
5.6.4 Uppfattning om utformning av miljön 21
5.6.5 Uppfattning om planeringens påverkan på rörelseaktiviteter 22
5.7 Barns perspektiv på deras rörelse i förskolan 23
5.7.1 Vilken typ av rörelse som barn gillar respektive inte gillar 23
5.7.2 Vad barnen tyckte om att göra ute och inomhus på förskolan 23
5.7.3 Begränsningar till rörelse 23
6 Diskussion 24
6.1 Verksamhetsplanering 24
6.2 Uppfattning kring fenomenet och dess hinder & möjligheter 24
6.3 Studiens relevans för förskollärarens yrkesutövning 26
6.4 Förslag på fortsatta studier 27

7 Referenslista 28

8 Bilagor 32

8.1 Bilaga 1 - Mejl med information till förskollärarna 32

8.2 Bilaga 2 - Tillträdes blankett 33

8.3 Bilaga 3 – Förskollärarnas intervjufrågor 34

8.4 Bilaga 4 – Barnens intervjufrågor 35

8.5 Bilaga 5 – Bildstöd 36

1. Inledning

I följande studie undersöks barns möjligheter och hinder till rörelse i förskolan. Detta görs genom att studera såväl förskollärares som barns syn på fenomenet. Vi kommer också att studera lärarnas syn på barnens rörelsebehov och hur de beskriver att de arbetar hälsofrämjande med fysisk aktivitet i verksamheten.

Med bakgrund av barns ökade inaktivitet, visar en publikation av Folkhälsomyndigheten (2024) att svenska barn mellan 4–7 år spenderar cirka åtta timmar per dag stillasittande. Det är en kontrast till Världshälsoorganisationen WHO (2019, s.3) globala rekommendationer för fysisk aktivitet för barn i förskoleåldern, som är minst 180 minuter av fysisk aktivitet per dag. Av dessa minuter bör minst 60 vara av mer högaktiv sort, såsom promenader, cykling, dans och bollek.

Skolverket publikation (2023) uppger att cirka 87% av barn i åldrarna 1–5 år i Sverige går i förskola, vilket innebär att barnen tillbringar en stor del av sin vakna tid i förskoleverksamhet. Det visar att förskolan har ett stort ansvar för att aktivera barnen fysiskt och att den stillasittande utvecklingen kan motverkas genom att arbeta med rörelse i verksamheten. Som blivande förskollärare blir det därför viktigt att få en djupare förståelse för hur man kan skapa förutsättningar som gynnar barnens rörelse då det innefattar ett flertal positiva aspekter för barnen.

I enlighet med förskolans läroplan (2018, s.13) har förskolläraren ansvar att erbjuda barn möjlighet att delta i varierande rörelseaktiviteter, där barnen får uttrycka tankar, erfarenheter och utveckla färdigheter. Detta innebär att förskolan bör erbjuda möjlighet till en miljö som är rik på rörelsemöjligheter som stimulerar barnens motoriska utveckling och främjar deras fysiska och psykiska välmående. Mot bakgrund av detta, kommer vi undersöka fenomenet barns rörelse i förskolan för att få inblick i vad det finns för olika synsätt på rörelse som kan påverka vilken variation det finns i arbetssättet och hur det kan påverka barnens rörelsemönster.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka förskollärarnas respektive barns syn på fenomenet, “barns rörelse i förskolan”

- Hur uppfattar förskollärarna deras verksamhetsplanering för barns rörelse?
- Hur uppfattar förskollärare respektive barn fenomenet rörelse i förskolan?
- Hur uppfattar förskollärare respektive barn vilka möjligheter/ hinder som finns för fysisk aktivitet?

2 Tidigare forskning

Nedan redogörs för det forskningsfält som berör vår studie. Denna tidigare forskning som presenteras är uppdelad i fyra teman som lyder negativa hälsokonsekvenser, miljöns påverkan för barns rörelse i förskolan, förskollärares roll för barns rörelse samt positiva hälsoaspekter.

2.1 Negativa hälsokonsekvenser

Stillasittandet ökar samtidigt som den fysiska aktiviteten minskar bland unga, enligt Folkhälsomyndighetens publikation (2024). Studien har samlat empiri från svenska barn som visar på att mängden rörelse minskar i takt med stigande ålder. Vidare förklaras att rörelsevanor som formas under den tidiga barndomen påverkar förhållandet till fysisk aktivitet senare i livet. Det kan vara positivt eller negativt beroende på rörelsemängden som bildades under tidig ålder. Ny forskning från kanadensiska förskolor behandlar ämnet hur mycket tid barnen spenderar stillasittande respektive i rörelse (Szpunar ml.2024). Resultaten visar att barnen spenderar majoriteten av tiden i stillasittande typer av aktiviteter och lekar i verksamheten. Endast 2–9 % av tiden går till måttlig till intensiv fysisk aktivitet. Barnen spenderade dessutom mellan två till fyra timmar per dag med skärmar enbart under sin förskolevistelse. Detta resultat visar på en distinkt skillnad från världshälsoorganisationen WHO (2020) rekommendationer om att barn i förskoleåldern bör få 180 minuter av daglig fysisk aktivitet för deras välbefinnande samt max en timmes stillasittande skärmtid om dagen. Ökat stillasittande hos barn i yngre åldrar menar Bruijns m.fl. (2022) är en oroande utvecklingstrend som har kopplats till flertal negativa konsekvenser exempelvis nedsatt kognitiv utveckling, sämre psykosocial hälsa och försämrad koncentrationsförmåga.

Skärmanvändning menar Surprenant m.fl. (2024) kan vara en anledning till barns ökade stillasittande. Författarna hävdar att det finns en tydlig koppling mellan ökad skärmanvändning och minskad fysisk rörelse. Motivationen för rörelse kan minska när unga spenderar mycket tid vid skärmar då användningen upplevs som mer belönande i stunden då hjärnan skickar ut signalsubstanser såsom dopamin som ger en känsla av tillfredsställelse. Detta menar författarna påverkar motivationen till rörelse som förklaras vara av stor vikt för att rörelsen ska ske överhuvudtaget. Till exempel kan en person som har planerat att cykla i stället lockas av att spela datorspel, men med en stark självaktiveringstendens är det mer sannolikt att personen följer sin ursprungliga plan. Surprenant m.fl. (2024) menar att fysisk aktivitet kan öka individens självaktivering som innebär att genomförd fysisk aktivitet inspirerar till vidare rörelse.

En ytterligare faktor som hämmar barns fysiska aktivitet menar Little m.fl. (2011) är vuxnas förändrade synsätt på barns riskfyllda lekar. Vårdnadshavarnas säkerhetstänk kan bidra till att begränsa och avråda barnens lek som kan anses vara riskfylld, exempelvis klättring. Detta förhållningssätt påverkar barnen i sin hemmiljö men kan även få konsekvenser i förskolan då vårdnadshavarnas inställning till rörelseregler kan kommuniceras vidare till förskolepersonal som vill tillmötesgå deras önskningar. Harper m.fl. (2021) beskriver en liknande upptäckt och betonar barnens behov av riskfylld lek som främjar färdigheter i riskbedömning, ökad social kompetens och välbefinnande. Hon menar att riskfylld lek bland barn i västvärlden minskar, vilket kan påverka barnen negativt då den sortens lekfulla och spännande rörelse ökar barnens intresse och motiverar dem till rörelsen. Därav kan vuxnas inställning begränsa barns tillgång till meningsfull fysisk aktivitet

2.2 Miljöns påverkan för barns rörelse i förskolan

Den fysiska miljön beskrivs ha en stor påverkan på barns fysiska aktivitet och stillasittande i förskolan, enligt Krogager Albertsen m.fl. (2023). I studien bedömdes utomhusmiljön på 46 förskolor med en Movement Environment Rating Scale. Resultatet visade en korrelation på höga poäng på skalan och ökad lätt till måttlig fysisk aktivitet. Positiva miljöfaktorer som framkom var bland annat tillhandahålla redskap samt utrymme för fysisk aktivitet (Krogager Albertsen m.fl.2023). Även Tonge m.fl. (2024) kom fram till att utemiljöer och storleken på lekytor har stora samband med barnens fysiska aktivitet. Harper m.fl. (2021) forskade om riskfyllda lekar som är inom kategorin fysisk lek utomhus och beskrivs som aktiva, spännande och innehållande element av risk. Forskningsresultatet synliggjorde att riskfylld lek gav flera positiva aspekter. Förutom fysisk aktivitet, främjas även riskbedömning förmåga, kreativitet, motorisk förmåga, främjande för social kompetens och ökat välbefinnande. Därtill gav studien en ram till förskolepedagoger i utformningen av lekplatser som uppmuntrar fördelaktigt risktagande. Exempelvis att placera lösa material som träplankor eller däck i utomhusmiljöer möjliggörs olika former av riskfylld lek. Detta stödjer Brussoni m.fl. (2012) som även påstår att oförutsägbara och dynamiska utomhus lekplatser för barn har fler utvecklings fördelar jämfört med lekplatser som har fasta material som är skapad av konstgjort material med färgglada färger.

Tonge m.fl. (2024) översiktsstudie visar att små barn är mest aktiva i utomhusmiljöer jämfört med inomhusmiljöer. På samma sätt visar studier genomförda i förskolemiljöer att barn konsekvent är mer aktiva i utomhusmiljöer, där de har tillgång till mer utrustning och varierande ytor samt naturliga miljöer som är gynnsamma för fysisk aktivitet (Martin m.fl. 2022). Martin m.fl. (2022) resultat visade till och med att måttlig till kraftig fysisk aktivitet fördubblades när barn leker utomhus jämfört med inomhus. Däremot visar Connelly med flera (2020) Forskningsresultat att barnen ändå ofta förblir sittande utomhus. Procentuellt dominerade stillasittande aktiviteter under utevistelsen (60,2%), lätt aktivitet (18,1%) och måttlig till intensiv fysisk aktivitet (21,7%). Detta kan tyda på att barn är mest fysiskt aktiva utomhus jämfört med inomhus men att utomhus inte automatiskt betyder fysisk aktivitet. I stället behövs miljön formas på ett gynnsamt sätt samt andra aspekter för att främja rörelse.

2.3 Förskollärarens roll för barns rörelse

En betydande faktor som påverkar rörelsemängden i förskolan är lärarens egen attityd kring rörelse då det i sin tur påverkar deras arbetssätt kring fysisk aktivitet (Mavilidi m.fl. 2022). Exempelvis kan det resultera i hur ofta barnen erbjuds lärarledda rörelseaktiviteter. En annan vinkel som framkom var om läraren som initierade rörelsemomenten valde att inte själv delta, vilket i sin tur minskade barnens intresse och deltagande i aktiviteten. I kontrast fann Tonge m.fl. (2024) forskning inget samband mellan lärarens fysiska aktivitet och barnens. I stället framkom det att lärarens stillasittande påverkar barnen mest. I studien tillbringade läraren 60% av tiden sittande. Detta innebär att lärarens medvetenhet kring sitt eget stillasittande mönster kan förändra deras beteende med strävan att bli mer aktiva och bidra till barnens aktivering. På samma sätt lyfter Carroll m.fl. (2022) att barn inte gör som vi säger utan det gör som vi gör. Detta innebär att barn rör på sig om vuxna också gör det. Förskolläraren blir därav en viktig förebild för rörelse när de leder momentet och bjuder in till aktivitet samt själv deltar aktivt. Forskarnas slutsats är att lärarens deltagande kan vara högst effektivt för att

engagera och öka barns rörelse. Således går det i linje med Krogager Albertsen m.fl. (2023) studie som syftar på pedagogernas unika möjlighet till att främja fysisk aktivitet genom att observera för att erbjuda bättre miljöer, initiera rörelseaktiviteter och aktivt delta med syfte att engagera alla förskolebarnen. Därtill framkom det att barn kan få olika rörelseupplevelser av samma miljö då de påverkas av pedagogers övertygelser, kreativitet och engagemang. Även Tonge m.fl. (2019) studier betonar vikten av förskollärarens engagemang och deltagande för att uppnå optimal möjlighet för barns fysiska aktivitet. När en lärare deltar kan det signalera en ökad känsla av trygghet vilket kan möjliggöra att barn som tycker aktiviteten känns utmanande eller otrygg väljer att delta (Carroll m.fl. 2022).

Utbildning inom barns rörelse anser Mavilidi m.fl. (2022) är nödvändigt för att påverka lärarnas kunskap och förhållningssätt. I studien redovisas att en del lärare upplever osäkerhet kring hur arbetet med rörelse ska bedrivas i praktiken vilket kan bidra till att ämnet inte prioriteras. Detta bekräftar Krogager Albertsen m.fl. (2023) studie då det framkom att personal, främst utan lärarutbildning, inte kände sig kompetenta att initiera eller delta i fysiska aktiviteter. Det går i linje med Copeland m.fl. (2012) studie som även rapporterade att pedagogers förhållningssätt och låga självförtroende gällande fysisk aktivitet kan påverka barn negativt gällande möjlighet till fysisk aktivitet. Andra potentiella hinder menar Krogager Albertsen m.fl. (2023) är raster, möten och planeringstid som bidrog till att få pedagoger fanns tillgängliga för barnen under utomhusvistelsen där det var störst möjlighet till fysisk aktivitet. Johannessen m.fl. (2020) visade även att interaktioner mellan pedagog och barn tenderade att hindra snarare än att underlätta fysisk aktivitet. Såsom begränsning av riskfylld eller ”brottningslik” lek. För att främja ett intresse för ökad fysisk aktivitet i verksamheten spelar fördjupande utbildning en bidragande roll. Med argumentet att kunskap om vikten av fysisk aktivitet för barns hälsa och välmående ökar lärarens intresse för rörelse och därav även mängden fysisk aktivitet i förskolan (Mavilidi m.fl. 2022).

2.4 Positiva hälsoaspekter

Unga som är fysiskt aktiva upplever mindre känslor av ångest och nedstämdhet, menar Accardo m.fl (2020). Det visar att barns fysiska aktivitet har en betydande inverkan på deras psykiska hälsa. När barn deltar i fysisk aktivitet påverkas även deras emotionella intelligens positivt (Gil-Morenos, 2023). Begreppet emotionell intelligens innefattar förmågan att hantera tankar, beteenden, känsloreglering, empati och självreglering som är viktiga egenskaper för mänskliga relationer och en god psykisk hälsa. McGowan m.fl. (2023) visar på en liknande upptäck med fokus på självreglering. Det beskrivs vara viktigt för barns mentala hälsa och deras akademiska prestationer. Tonge m.fl. (2024) menar med liknande resonemang att rörelse i kombination med lärande kan främja barns minnesförmåga. Minnesförmågan är en grundläggande funktion för barns inlärningsprocess. Världshälsoorganisationen WHO (2023) menar också att aktiva barn får ett förbättrat mående. De känner sig gladare, blir mindre sjuka och förbättrar sin sömn vilket är aspekter av viktiga hälsofaktorer. Barnens motoriska utveckling gynnas även av ökad rörelse menar Venetsanou m.fl. (2010). När barnen får möjlighet till rörelse i olika typer av miljöer med variation av terräng, utvecklas barnets kroppskoordination, kroppsuppfattning samt sin motoriska utveckling. Det i sin tur kan öka barnets tro till sin egen förmåga och självständighet. Slutsatsen blir således att rörelse ger en positiv inverkan på barns utveckling genom att det påverkar flera faktorer av deras psykiska hälsa, inlärningsprocess och motoriska utveckling.

3 Metodologisk utgångspunkt och centrala begrepp

I detta avsnitt presenteras studiens metodologiska utgångspunkt samt valda centrala begrepp från ansatsen att redogöras.

3.1 Fenomenografi

Studien utgår ifrån fenomenografi som ursprungligen kommer från grekiskan och kan översättas till "beskrivning av det som visar sig" (Svensson och Åkerblom, 2020). Ingerman (2021) redogör för fenomenografi som en kvalitativ metod som är relevant inom området pedagogik och vill besvara frågor som har med subjektiva attityder och uppfattningar kring ett visst fenomen. Enligt Svensson och Åkerblom (2020) är fenomenografi en forskningsansats då forskningens fenomen påverkar i stor utsträckning hur forskningens datainsamling görs samt analysen av empirin. Båda anser att en fenomenografisk forskningsfråga syftar till att besvara hur människor uppfattar ett fenomen och mer specifikt variationen mellan uppfattningarna. Vilket passar vår studies syfte som är att kartlägga barns och förskollärarnas uppfattning om barns rörelse i förskolan. Forskningsansatsen specialiserar sig kring hur frågor enligt Ingerman (2021) vilket passar vår studies frågeställningar som börjar på ordet hur. Sålänge individen svarar utifrån sina uppfattningar finns det därför inga rätt eller fel svar. Resultatet blir deras uppfattning som inte ska värderas (Svensson och Åkerblom, 2020). Ingerman (2021) beskriver vidare att ansatsen lämpar sig för studier med intervjuer som metod. Vi analyserar därefter intervjuerna genom en fenomenografisk struktur samt dess centrala begrepp.

3.2 Centrala Begrepp

För att kunna förstå barns rörelse i förskolan kommer vi använda oss av begreppen fenomen, och uppfattning.

3.2.1 Fenomen

Svensson & Åkerblom (2020, s. 98) beskriver fenomen som en avgränsning till något som uppfattas ha egenskaper som skiljer sig från ett omgivande sammanhang. En annan definition från nationalencyklopedin av ordet är, något allmänt iakttagbart (Nationalencyklopedin, hämtad 2024). Fenomenet i denna studie är barns rörelse i förskolan.

3.2.2 Uppfattning

Nationalencyklopedin beskriver uppfattning som ett personligt sätt att betrakta och bedöma något (Nationalencyklopedin, hämtad 2024). Uppfattning beskriver Svensson och Åkerblom (2020) vara undersökningsobjektet för en fenomenografisk forskning. Där begreppet används som en teoretisk punkt för att analysera intervjuer. Enligt Kroksmark (2007) kan

4 Metod och genomförande

I följande del redogörs studiens val av metod och dess urval. Därtill studiens tillförlitlighet kommer att granskas och beskriva etiska hänsynstagande samt beskrivning av studiens genomförande. Det framkommer även kort information om de anonyma deltagarna.

4.1 Intervju

I studien har vi använt intervjuer som metod vilket innebär kvalitativ data som enligt Fejes och Thornberg (2019) ofta används inom samhällsvetenskaplig forskning som vill besvara frågor som rör sig kring människors uppfattningar kring ett specifikt fenomen. Detta överensstämmer med vårt syfte att ta reda på inställningar kring fenomenet barns rörelse i förskolan. Vi har använt oss av intervjuer för att samla vår empiri då frågor enligt Svensson och Åkerblom (2020) är den enklaste vägen till en annan människas uppfattning (se bilaga 3–4). Vidare belyser författarna att fenomenografiska intervjuers första fråga bör vara öppen och bred då man vill få reda på deras perspektiv och helhetsuppfattning. Intervjun med förskollärarna inledes med samma fråga för att underlätta analysen. Likaså för barnen, men vi har medvetet skiljt på första frågan för förskollärarna respektive barnen för att ge barnen en mer begriplig och enklare ingångsfråga till ämnet (se bilaga 4). Barnen fick även se bilder för att underlätta förståelsen vad fenomenet rörelse kan innebära (se bilaga 5). Intervjun hade därför en semistrukturerad utformning som innebär att vi utgick ifrån förutbestämda frågor men ordningen som frågorna ställs kan variera beroende på intervju. Frågorna är ofta av bredare karaktär som kan följas med följdfrågor för att rikta sig mot frågeställningen (Bryman, 2021).

Syftet med intervjuerna var att finna en variation av uppfattningar av fenomenet. Därför har deltagarna intervjuats enskilt och inte fått frågorna i förhand för att undvika att de påverkas av andras uppfattningar. Vi försökte i stället skapa en trygg miljö genom att tydliggöra innan intervjun att det inte finns något rätt och fel svar samt studiens etiska hänsynstaganden. För att vara transparant fick deltagarna informationen att studien handlar om barns rörelse i förskolan men vi kommer undvika att nämna att vi vill få reda på deras uppfattning då enligt Svensson och Åkerblom (2020) kan det påverka deras svar. Under intervjun undvek vi ledande frågor för att inte förlora forskningsobjekt. Svensson och Åkerblom (2020) skriver att i fenomenografiska intervjuer uppmuntras att etablera en god kontakt till dem som intervjuas innan för att skapa trygghet som förhoppningsvis genererar ärliga svar. Detta poängterar författarna speciellt när det gäller barn. Förskollärarna blev ljudinspelade under intervjun. Bjørndal (2018) skriver att fördelarna blir att intervjuaren inte behöver anteckna under intervjun och därmed kan vara mer närvarande och ställa relevanta följdfrågor. Då undviks även risken för att få slarviga och svårtydda anteckningar som kan missa relevant empiri som sedan glöms bort. Vidare menar Bjørndal (2018) att det går att lyssna på ljudinspelning flertalet gånger för att säkerhetsställa att intervjun är ordagrant transkriberad. Barnen blev inte ljudinspelade under intervjun dels på grund av etiska skäl som vi beskriver vidare under etik delen. En annan aspekt var att undvika att barnen skulle fokusera mer på ljudinspelaren än själva intervjufrågorna. I stället medverkade vi båda under barnintervjun där ena parten var intervjuaren och den andra antecknade svaren.

4.2 Urval

Studiens empiri har inhämtats från en förskola i ett medelklassområde och består av intervjuer av både förskollärare och barn. Studien är avgränsad genom att endast intervjua förskollärare och barn och inte andra aktörer i förskolan såsom vårdnadshavare, rektor och barnskötare. En anledning är att vårdnadshavare och rektorn inte har samma inblick i den vardagliga verksamheten. Därtill är det förskollärarens yttersta ansvar att arbetslaget följer förskolans läroplans (2018) innehåll om att erbjuda barnen fysisk aktivitet. Anledningen till valet att lyfta barns egna perspektiv är dels att det saknas forskning på deras perspektiv inom området medan det finns en stor del forskning på vuxnas perspektiv på barns rörelsebehov. Den andra anledningen var utav etiska skäl då det är viktigt att höra barnens synpunkter när det handlar om dem. Vi har även valt att intervjua de äldsta barnen på förskolan för att de förhoppningsvis har ökad möjlighet att förstå innebörden av intervjufrågorna och har större chans att vara mer utvecklade verbalt vilket förhoppningsvis leder till innehållsrikare svar (Källström, 2022).

I studien genomfördes tre förskollärare-intervjuer och tre barnintervjuer. Vi valde antalet tre för att bilda en grupp av åsikter och ansåg att två var för få att jämföra och dra slutsatser från. Anledningen till att vi inte valde att intervjua fler var för vi ansåg att antalet räckte för att besvara syftet. Brinkmann (2024) menar att det är bättre att göra färre intervjuer och mer ingående analyser än tvärtom i kvalitativa studier. Urvalet till studien är målstyrt vilket Brinkmann och Kvale (2018) förklarar som att forskarna väljer ut deltagarna strategiskt för att besvara studiens syfte. Vi inhämtar empiri på en förskola som är vald utifrån en kontextuell aspekt då en av oss har bekantat sig med förskolan innan. Det anser vi gynna våra intervjuer då relationerna kan bidra till att skapa trygghet och det är framför allt viktigt för barnens

4.2.1 Miljöbeskrivning utomhus

Gårdens yta är platt förutom en större kulle. Det är både gräsplättar och asfalt. På asfalten brukar barnen cykla. Det finns några få planterade träd som inte går att klättra i. Andra föremål på gården är bland annat två sandlådor, en lekställning, bänkar, tåg och en liten klättring-väg formad som en triangel.

4.2.2 Miljöbeskrivning Inomhus

I mitten av förskolan finns en matsal och runt om på sidan finns olika avdelningar. Längst bort finns en större lek yta som alla avdelningarna har tillgång till. Där fanns det flera olika material och stationer som skapade rum i rummet såsom, plus plus station och på ett annat ställe fanns redskap att bygga en balansbana. De intervjuade barnens avdelning var uppdelade i två rum med ett tredje rum som de delar med avdelningen bredvid. På avdelningen var det skapat rum i rummen exempelvis med en affärsdel och stolar och bord i olika höjder som möjliggjorde till att spela spel eller att pyssla.

4.3 Validitet och reliabilitet

För att öka validiteten, det vill säga svara på undersökningens syfte på ett trovärdigt vis, ska vi se till att utgå ifrån frågeställningen under hela studiens process. Vår specialisering av urvalet gör det enklare med validitet. För att studien ska ha hög reliabilitet och pålitlighet betonar Bryman (2018) vikten av att vara transparent i sin studie genom att skriva fram hela processen. Metodvalen behöver även stärkas med lämpliga argument. I vår studie har vi varit transparenta i beskrivningen av processen. Transparensen möjliggör för andra att kritiskt granska resultatet. Enligt Thurén (2019) behövs noggrannhet med både inhämtningen av empiri och analys för att studien ska upplevas tillförlitlig. Vårt metodval att använda ljudinspelning under förskollärarnas intervju är för att öka tillförlitlighet då vi har ordagrant transkriberat vad som sades. Däremot har vi inte valt att ljudinspela barnen vilket gör att vi inte har många ordagranna citat från dem vilket påverkar studiens reliabilitet. Vi valde att inte ljudinspela barnen dels för att vi misstänkte att det kunde öka vårdnadshavarnas godkännande då vi hade begränsat med tid för att få in papper med godkännande av barnens delaktighet och för att undvika chansen att barnen skulle känna sig obekvämt eller fokusera mer på ljudinspelningen än frågorna. I analysen behövs det ta i beaktning att vi är subjekt som tolkar andras tolkningar fast att vi försöker tolka uppfattningarna objektivt till yttersta mån. Eftersom vi gör en kvalitativ studie med utgångspunkt i endast en förskola går det inte att dra generella slutsatser (Ahrne, Svensson 2022).

4.4 Etiska aspekter

I vår studie har vi respekt för människovärdet och värnar om deltagarnas mänskliga rättigheter. Studien har utgått ifrån Vetenskapsrådets (2017) fyra etiska principer. Vi har informerat de intervjuade om studiens syfte samt att metoden för att samla empiri är genom intervjuer för att vara transparenta med deltagarna (se bilaga 1). Detta skapar en trygghet som troligtvis gör deltagarna mer bekväma och ärliga i sina svar. Därefter har vi frågat om deras samtycke att vara med i studien. Vi har även informerat om konfidentialitetsprincipen för deltagarna som innebär att deras identitet inte kommer att kunna synliggöras och hur vi arbetar för att anonymiteten ska säkerhetsställas. Därtill har vi hanterat deltagarnas personuppgifter väl och inte använt dem till annat syfte utifrån nyttjandeprincipen (Ahrne, Svensson, 2022).

Ett etisk övervägande som vi har tagit hänsyn till i studien är att lyfta barnens egna perspektiv på rörelse. Detta har vi valt då forskningsområdet ofta är ur vuxnas perspektiv på barns fysiska aktivitet utan att ta hänsyn till deras åsikt trots att de är en förstahandskälla. Källström (2022) lyfter fram att många studier visar på att psykologer, vårdnadshavare, socialarbetare, förskollärare och andra vuxna har begränsad information gällande barns upplevelser. Även Svenning (2011) framhäver att vuxnas barnperspektiv för att förstå barnets känslor och uppfattning behöver inte stämma överens med barnets perspektiv. Då endast barnet kan föra fram sin egen talan. Genom att vi har intervjuat barn tillkommer fler etiska aspekter att ta hänsyn till. Dels att förklara studiens syfte så att barnen förstår samt att tydliggöra för barnen att de får både tacka ja och nej till deltagande i intervjun. Vi har även tagit med barnets kroppsspråk som komplettering till deras muntliga godkännande. Barnen har även haft rätt att ångra sitt godkännande till att medverka och det respekteras speciellt med tanke på den befintliga skillnaden i maktbalansen. Därtill när det gäller barn behövs förutom barnens

godkännande även vårdnadshavarnas godkännande till medverkan i studien (Källström, 2022) (se bilaga 2). Valet att inte ljudinspela barnens intervjuer beror delvis på att vi ansåg att ljudinspelning kan vara en bidragande faktor till att vårdnadshavare väljer att inte ge sitt godkännande då ljudinspelning av barnets röst och konversation kan anses som känsligt innehåll. Därtill såg vi ett dilemma om barnens eget godkännande till inspelningen, om vår förklaring till hur inspelningen hanteras är bristfällig, inte lyssnas på eller missuppfattas.

4.5 Genomförande

Studiens empiri kommer från förskolan som vi kallar för Blåsippan som är tidigare bekant för en av oss men båda har varit på förskolan innan. Det innebär att personalen och barnen som intervjuades var tidigare bekanta med oss. Därtill hälsade vi på verksamheten några dagar innan intervjuerna för att bygga relationer med både personalen men framför allt barnen. Detta med syfte att etablera en trygghetskänsla hos båda parterna. Därtill noterade vi

även miljön. Vi såg på aspekter såsom förskolans ytor, placeringen av möbler och material i både inomhus och utomhusmiljön. Då vi ansåg att detta kan gynna våra intervjuer då vi utifrån bakgrundsinformation om miljön kan bättre förstå deras svar angående miljön och hur den påverkar barns rörelse. Intervjuerna och insamling av data skedde under två dagar. Innan förskollärarnas intervjuer berättade vi temat för frågorna, informerade om deras anonymitet, fick godkännande att ljudinspela intervjun samt tydliggjorde att det inte fanns några rätta och fel svar. De två första förskollärarintervjuerna skedde första dagen i ett enskilt rum. Fördelen med ett enskilt rum är att inte bli störda av andra intryck och ljud. Den tredje förskollärare-intervjun däremot genomfördes på en lugnare öppen yta på grund av platsbrist. Förskollärarna blev intervjuade av en intervjuare och blev ljudinspelade. Efter intervjuerna transkriberade vi dem ordagrant. Barnintervjuerna skedde på andra dagen inomhus på en öppen lugn yta med syfte att de ska känna sig mer bekväma än ett enskilt rum. Innan barnen intervjuades fick de se på bilder på olika rörelser och vi frågade om vi fick ställa frågor till dem angående rörelsen i förskolan (se bilaga 5). Bildstödet användes för att underlätta kommunikationen och barnens förståelse för ordets innebörd. Sedan informerades de om att det inte fanns några rätta och fel svar utan vi ville veta vad just de tyckte. Under intervjun var det en av oss som ställde frågorna medan den andra skrev ner barnens svar. Detta innebar att barnens huvudpoäng framkom samt en del citat skrevs ner men allt som sades antecknades inte.

4.6 Deltagare

Fiktiva namn	**Arbetat antal år i förskolan**	**Ålder på barngrupp**
Maja	**11 år**	**3–5 år**
Ronja	**11 år**	**3–5 år**
Anna	**3år**	**1–2 år**

Fiktiva namn	Ålder
Leo	**5 år**
Karl	**5 år**
Vincent	**5 år**

4.7 Analysmodell

I följande del beskriver vi hur vi behandlar vår data och analysprocessens olika steg. Fenomenografisk analys innebär att först få en överblick om helheten för att sedan lägga undan irrelevanta delar för forskningsobjektet som är uppfattningar om fenomenet barns rörelse i förskolan (Ingerman 2021). I vår analys har vi därför först läst intervjuerna i sin helhet. Sedan har vi delat in uppfattningar i större enheter som kallas pool of meaning (Ingerman 2021). Pool of meaning innebär med andra ord att svaren redogörs i kategorier i stället för att uppfattningarna redovisas från de enskilda förskollärarna respektive barnen. Detta är en utformning av bearbetningen av data utifrån den fenomenografiska metoden (Ingerman, 2021). Intervjuerna har att delats in i meningarna och stycken i fyra kategorier: uppfattning, inomhus, utomhus och planering. I dessa kommer vi färgkoda meningarna om vi uppfattar dem som hinder- röd eller möjlighet- blå till barns rörelse. Vi använder även ibland färgen lila för planering och rosa för en tydlig uppfattning. Som en konsekvens av pool of meaning kommer resultat delens citat inte kopplas till enskilda individer utan delges utifrån vanligt förekommande och skillnader i uppfattningar. Efter sammanställningen i resultatdelen diskuteras dessa olika eller lika uppfattningar i diskussionsdelen.

5 Resultat

I denna del beskrivs hur miljön på förskolan med det fiktiva namnet “blåsippan” är utformad. Vidare delger vi citat från deltagarnas svar för att identifiera Pool of meaning om uppfattningar av fenomenet barns rörelse. Nedan beskrivs förskolan inomhus och utomhus miljöernas utformning.

5.1 Spontana uppfattningar om fenomenet barns rörelse

Utifrån förskollärarnas svar på deras uppfattning om fenomenet barns rörelse i förskolan framkom det fyra uppfattningar var: barn har rörelse i sig, ett behov, kan vara planerad, innehålla puls. Den vanligast förekommande som samtliga förskollärare medgav var att rörelse är barnens normaltillstånd och att det finns mycket rörelse i dem. Därefter kom uppfattningen om att barnet har ett behov att få utlopp av rörelse. Det minst framhävande spontana uppfattningarna var att barns rörelse kan vara planerad och vikten av att barns rörelse innehåller en pulshöjning.

5.1.1 Uppfattningar om att barnen har mycket rörelse i sig

“De behöver ju få röra sig hela tiden. Det är ju egentligen deras normaltillstånd, att röra sig.”

"Barn har mycket rörelse i sig”

"Barns rörelse för mig är både den vardagliga rörelsen”

5.1.2 Uppfattning om barnens rörelsebehov

“Deras normala behov liksom, att få röra sig tänker jag.”

"Viktigt att de får ta tillvara på det. Så det är framför allt att de ska få vara aktiva och få röra på sig”.

5.1.3 Uppfattning om barns pulshöjning

/../ men även en fysisk del /.../ En rörelse som man får lite puls, skulle jag säga.”

5.2 Uppfattning om önskade förändringar av fenomenet

Om förskollärarna fick möjlighet att förändra något om barns rörelse i förskolan framkom det tre önskningar och uppfattningar: lokaler, barngrupp och mer aktiviteter.

5.2.1 Uppfattning om möjlighet till att öka ytor

“Man hade ju gärna sett att det var större lokaler/.../ så att man inte behövde vara så strikt inne. Så man kunde få in mer rörelse även inomhus”.

”Jag hade ju önskat att lokalerna var större så barnen hade haft större plats att röra på sig på. Det hade jag önskat.”

5.2.2 Uppfattning om att ha färre barn i barngrupp

Man hade ju gärna sett /.../ färre barn i barngrupperna så att man inte behövde vara så strikt inne. Så man kunde få in mer rörelse även inomhus”.

”Jag hade ju önskat att /.../ Åå att det hade varit färre barn i barngrupperna också. Det är väl det jag kommer på.”

5.2.3 Uppfattningen att erbjuda mer aktiviteter

”Jag vill bara ha in mer rörelse av lite olika slag om det är dans, att springa lite, spela med bollsporter, vad som helst som barnen har intresse för. Det tycker jag är roligt”.

“Sen kan det ju också vara kul med just dans och musik att man tar in personer utifrån som kommer med mer inputs och håller i dans och musik”.

5.3 Uppfattningar om fenomenets hälsofördelar

Det framkom fyra uppfattningar om fenomenets hälsofördelar: fysiska hälsa, psykiska hälsa, glädje och socialt klimat. En samsyn på uppfattningen om att rörelsen bidrar med positiva effekter för barnens fysiska och psykiska hälsa. Såsom att det gynnar barnens motoriska förmågor och beskrevs också vara av betydelse för den kognitiva utvecklingen. Även uppfattningen att rörelse gynnar stämningen i barngruppen bidrar till glädje.

5.3.1 Uppfattningen om den fysiska hälsan

”Det är bra att motionera. kroppen mår bra av att röra sig.”

”Det är både för att de ska utvecklas och kroppen ska utvecklas som den ska och sen att man mår bra

” Sen är det ju utveckla motoriken att man lär sig, eller lär sig eller vad säger man, jo man lär sig nya rörelser och nya sätt att röra kroppen”.

5.3.2 Uppfattning om den psykiska hälsan

"Man kan tänka mer”.

”Man orkar bättre”.

“Sen psykiskt må bättre, psykiska hälsan om man får röra sig. Det är också jätte jätte viktigt så sätt.”

5.3.3 Uppfattning om rörelseglädje

“Glädje, de tycker det är kul och röra sig med. Det ska man inte glömma”.

“Nämen glädje, att barn ska få röra på sig”

5.3.4 Uppfattning om påverkan på det sociala klimatet

“Det är väldigt uppskattat och då kan man få en lite lugnare eftermiddag där barnen faktiskt, det blir inte så mycket konflikter, det blir en behagligare miljö”.

“ha roligt tillsammans ee och jag tänker att det är just så viktigt för välbefinnandet”

5.4 Uppfattning om hur fenomenet påverkas av inomhusvistelsen

I följande del redogörs för förskollärarnas uppfattningar om inomhusmiljöns begränsningar och möjligheter till fenomenet som sedan delas in i flera uppfattningar.

5.4.1 Begränsningar i inomhusmiljön

Det framkom tre uppfattningar om fenomenets begränsade inomhusmiljö: små ytor, rörelseregler och stillasittande aktiviteter för att minska upplevelsen av rörighet. En återkommande uppfattning var att lokalerna ansågs vara något begränsade i sin utformning för att gynna barnens rörelse, Vidare lyfts hur rörelse inomhus kan upplevas som rörig och otillåtande för fri rörelse då rörelseregler ur ett säkerhetstänk finns att förhålla sig till.

5.4.1.1 Uppfattningar om små ytor

"Vi har ju ganska små utrymmen.”

“I förskolan delar ju barnen på utrymmet som finns så det är något begränsat med plats och utrymme.”

“Hinder är juu att det är en för liten plats”
"Nu har vi ganska små lokaler med många barn och det blir ju ehh svårare för dem att få ut utlopp för rörelsebehovet.”

“om vi hade haft andra lokaler kanske det inte hade känts så. Då kanske man hade kunnat ha barnen inne allihop och att det inte hade känts för trångt”

5.4.1.2 Uppfattningar om upplevd rörighet

“Jag tycker att den är lite begränsad. Man är väldigt mycket så när man är inne att “nämen nu sitter vi ner och har en aktivitet och vi springer inte omkring” och sådär för det blir rätt rörigt kan man själv tycka”.

“Givetvis blir det ju mer stillasittande och också att vi uppmuntrar mer stillasittande för det är så här “nää har pluss plussen i det hörnet där” att man liksom vill vara på det golvet där

och dem där, för annars blir det för rörigt om man har, att de springer runt och rör sig för mycket."

5.4.1.3 Uppfattning av rörelseregler

"Vi har väll en gemensam regel på huset som är att inte springa inomhus. Det är väll mest för att man inte ska slå sig och man ska inte springa in i saker."

"Inne går vi i stället för att springa och det är ju för att det inte ska ske olyckor, att barn inte ska krocka med varandra och där begränsas de absolut och vi klättrar ju inte på möbler också för olycksrisk".

"vi säger ju faktiskt springa ute gå inne"

5.4.2 Möjligheter i inomhusmiljön

Vi identifierade tre olika uppfattningar om att se på rörelsen som sker inomhus som var genom planerade aktiviteter, spontant uppkomna samt att se möjlighet att nyttja ett större rum. Det planerade tillfällena beskrevs vara lärarledda moment där röris, gympa och dans kunde förekomma. Den spontana rörelsen beskrivs innebära att barnen hittar sätt att få utlopp för sin rörelse även under mer stillasittande lekar, genom att vicka och gunga på kroppen. Lokalernas begränsade utrymmen uppfattades som ett hinder. Genom att nyttja förskolans gemensamma större rum ansågs det att barnen kunde få utöva fysisk aktivitet genom att använda en motorik hinderbana som finns på plats.

5.4.2.1 Uppfattning om lärarledda planerade rörelsemoment

"Miniröris från friskis och svettis har vi mycket, och även dans från youtube har vi där de får följa rörelserna och sådär."

5.4.2.2 Uppfattning om rörelsemöjligheterna i rummet "lingonet"

"Om man märker att det är för mycket spring i benen att det kan bara hjälpa att gå ut till "lingonet" för där är det ju mycket mer öppnare och större ytor på något sätt så. ehhm blir det liksom att där kan de röra sig lite mer. vi har ju en motorikbana, lite hinderbansliknande där de kan gå och springa runt i liksom".

5.4.2.3 Uppfattning om barnens spontana rörelse

"Alltså det är ju inte att man behöver sitta helt still inne liksom. Utan de rör sig väldigt mycket inomhus också. eehm menar om dem sitter och leker. Dem sitter ju aldrig som vi

vuxna still på en stol stelt liksom. Utan dem är runt omkring och på golven, snurrar och hittar sina sätt åå klättra och röra sig liksom i alla miljöer egentligen”.

5.5 Uppfattning om hur fenomenets påverkas av utomhusmiljön

I följande del redovisas hur förskollärarna uppfattar utomhusmiljöns möjligheter och hinder på barns rörelse som sedan delas in i fler uppfattningar.

5.5.1 Möjligheter i utomhusmiljön

Det framkom fyra uppfattningar om utomhusmiljöns möjligheter, dessa var: stora utrymmen, utmanande miljö, uppmuntran och styrda aktiviteters påverkan samt att rörelsens automatik. Förskollärarna var eniga om uppfattningen att utomhusmiljön har en positiv inverkan på fenomenet och att mestadels av barnens rörelse sker utomhus. Där det stora utrymmet lyfts fram som främjande faktor. En annan återkommande uppfattning var synen på att utomhusmiljöns utformning spelar en stor roll för barns utmaning och möjlighet att utveckla sin motoriska rörelse. Det framkom en uppfattning om att uppmuntra barnen till rörelse behövdes stundtals då de såg tendenser till stillasittande utomhus men även uppfattningen att barnen aktiverar sig automatiskt utomhus.

5.5.1.1 Uppfattning av de stora ytorna

“Utomhus sker ju den mesta rörelsen just för att det finns mer öppna ytor som tillåter mer fri rörelse då.”

“Mycket rörelse sker ute. Det är där vi främst säger att om man vill springa eller röra sig mycket, så gör vi det ute.”

“De spelar mycket bollsporter, de rör på sig jättemycket." “Där har de ju större möjlighet” “Utan vill man springa, springer vi ute hur mycket som helst.”

5.5.1.2 Uppfattning av uppmuntran och styrda rörelseaktiviteter

“Sen har vi ju också regellekar som banan jage åå under hökens vingar kom, mycket olika sådana lekar just för de barnen som kanske inte aktivt rör på sig självmant.
Vissa barn hamnar lättare mer i sandlådan och gör stilla aktiviteter och vi vill passa på att uppmuntra alla barnen å röra på sig extra när vi är ute”

“Där är det ju framför allt, att det kommer ofta och säger att de fryser. “Nu får vi röra på oss, då får man springa lite” och sådär och uppmuntra det. Det blir ju lite tvärtom effekt där kan jag tycka ibland. Men där uppmuntrar man väldigt mycket ibland att, kom nu så går vi. “Vi går och tittar här borta. Vi rör oss till den punkten. Vi tar fram bollar och spelar lite, vi tar fram styltor eller vi gör en hinderbana”, är väldigt uppskattat. Att få in olika moment där man måste krypa under och igenom, stå på saker, öva balans och sånt där.”

"När man får i gång i lekar mycket, både jage av olika slag eller 123 rött ljus osådär. Att få in mycket i lekarna helt enkelt."

I kontrast fanns även en uppfattning om att barnen aktiverade sig själva och att det skedde spontant.

"Dem är ju i gång hela tiden på gården och springer runt åå, rör sig runt cyklar. håller på med bollar, håller på. Dem är inte still många sekunder på gården. så det blir ju jättemycket motion för dem och sådär."

"Sen tycker jag även att det är mycket spontant, speciellt när man är ute."

"Då blir det automatiskt att vi rör på oss mycket. ee barnen gör det rent spontant"

5.5.1.3 Uppfattning av utmanande miljöer påverkan

- Gården

"Men där har vi även jobbat med utemiljön. För vi har upplevt att barnen behöver mer fysiska utmaningar. Så att då köptes de in i våras en stor triangel /.../ så man kan klättra över. Så att den har varit väldigt populär och sen på lilla gården beställdes det in långa band. Balans band och så ringar som man kan ta i då för att gå balansgång ehhm och så har vi pratat om att vi ska ha en klättervägg så det är också något jag hoppas kommer att köpas in."

"Nu har vi äntligen fått den här triangeln att klättra på. Det märker vi en jätteskillnad att barnen verkligen behöver klättringsutmaning liksom. Dem klättra på allt de inte fick innan, kändes det som för att få utlopp för detta och särskilt de äldsta på gården märkte man."

- Skogen

"Sen har vi ju apropå rörelse också har vi ju faktiskt att går iväg till skogen en dag i veckan och det blir också väldigt mycket rörelse för dem. och också en annan slags rörelse att man får träna motoriken att gå i kuperad terräng och klättra upp på stora stenar, åå i backar. så det blir helt annan."

"Vi går ju ut till skogen en gång i veckan också. Så att de får testa lite andra miljöer också och där blir det också lite mer motorisk utmaning, när de klättrar på berg och pinnar asså att det är lite ojämn mark"

"Det är ju väldigt viktig grej att de får komma till skogen, tycker jag också." "Skogen har vi fått in också på grund av rörelseperspektiv."

5.5.2 Begränsningar i utomhusmiljön

Det framkom två uppfattningar om utomhusmiljöns begränsningar vilka var, säkerhetstänk och platt utformning av gården. Mindre begränsningar av barns rörelse lyfts fram då det har

ett fåtal rörelseregler med bakgrund av ett säkerhetstänk såsom inte man inte får klättra på klätterställnings taket.

5.5.2.1 Uppfattningar om säkerhetstänk

“För ute är det ju inte samma begränsningar. Jo vi har ett rutschkana tak som de inte får klättra upp på, just för fallrisk”

"Det är väll vissa tak på vissa klätterställningar som är för höga och för farliga att klättra upp för. Då är vi av säkerhetssynpunkt som vi har regler kring det. /../ Men annars är det ganska fritt ute och de får röra sig runt hur de vill. rulla, hoppa, skutta åå allting”

“Nja där har vi inte jättemycket regler skulle jag säga.”

"Man ska inte klättra på bänkarna osånt där och röra sig där, kanske inte stå på bänkarna oså men det är mest för att vi äter frukt och man förklarar den saken.”

“och så lite det här med att man får cykla med vett och inte cykla på varann och krockar å sådär såklart”

5.5.2.2 Uppfattningar om gårdens utformning

“våran gård är ju ganska mycket som en skolgård, är ju ganska platt, vi har ju kullen men inte så mycket mer.”

5.6 Planering och diskussioner om fenomenet

Det framkom fem olika uppfattningar hur de planerade kring fenomenet, dessa var: diskussioner, uppdelningen av barngrupper, barns olika behov, utformning av miljön och planerade aktiviteter. Samtliga förskollärare har diskuterat rörelse i arbetslaget. I diskussioner i arbetslaget framkom att förskollärarna uppfattar sig ofta använda uppdelningen av barn för att ge dem utrymme till rörelse. Då inomhusmiljöns utrymme och stora barngrupper anses vara faktorerna som begränsar barns möjlighet till rörelse. En annan aspekt av barns rörelse som de uppfattade sig diskutera var barns olika behov. Samtalen har även lett till förändringar i miljöns utformning och planerade aktiviteter.

5.6.1 Uppfattning om diskussion i arbetslaget

“Vi har faktiskt diskuterat rörelse, för vi har barn som verkligen behöver röra på sig väldigt mycket under dagarna”

“Jo men det har vi gjort absolut.”

“Det har vi faktiskt. Det gör vi mycket tycker jag.”

Det framkom även att förskollärarna har fått planerad tid för utbildning om rörelse i verksamheten:

"Vi har haft föreläsning också från friskis och svettis och även från bvc faktiskt med rörelse. Så där har vi en sida där man kan få lite, lite tips på rörelseaktiviteter vi kan göra med barnen."

5.6.2 Uppfattning om uppdelning av barngrupp

"Där märker vi ju väldigt väl att vi måste ju ha en halvgrupp inne och en halv grupp ute. För att annars blir det för rörigt liksom, inne med alla"

"Det är en för liten plats. Så därför jobbar vi väldigt mycket i halvgrupper, att vi halva gruppen inne och halva gruppen är ute, just för att de ska få större plats att röra på sig på."

"Nu har vi planerat det här utrymmet, där får man röra sig. Men då har man också x antal barn så det ska bli möjliggjort."

"Behöver dem röra på sig så finns det utrymmen för det och då tar vi max antal barn fyra, fem stycken. Man skiftar lite och sådär och finns alltid nära."

5.6.3 Uppfattning om barns olika behov

"Vi har faktiskt diskuterat rörelse, för vi har barn som verkligen behöver röra på sig väldigt mycket under dagarna"

"Särskilt när vi börja med det här med röris var just utifrån att vi hade många barn som vi såg behövde röra sig mer än vad de faktiskt gjorde. Som blev lite väl stillasittande var det då men också många som hade har mycket energi som får utlopp för det. vi har ju vissa barn i gruppen som vi alltid ser till att dem erbjuds att komma ut både förmiddag och eftermiddag utomhus. då kanske det handlar om 20 min bara men det gör ju så stor skillnad för att orka sitta still på lunchen. Sen så att rörelse tänker vi ganska mycket på, funderar kring."

"Som förra året hade vi en väldigt aktiv grupp så då hade vi rytmik en till två dagar i veckan på schemat inomhus för att då hade vi ett så himla stort rörelsebehov i den gruppen. Man utgår lite utifrån vad man har för grupp. Hur mycket man behöver göra. Vissa år behöver man ha flera aktiviteter varje dag för att behovet är så stort."

5.6.4 Uppfattning om utformning av miljön

- Ute

"Men där har vi även jobbat med utemiljön för vi har upplevt att barnen behöver mer fysiska utmaningar."

“Men vi har skapat miljöer där det faktiskt får tillåtelse att röra på sig och det är hela gården, skulle jag säga.”

- Inne

“Sen har vi inte direkt några regler utan då anpassar man miljön efter dem förutsättningarna isåfall.”

5.6.5 Uppfattning om planeringens påverkan på rörelseaktiviteter

“Nu har vi pratat om, eller jag och en kollega på en annan avdelning. Prata om en rörelsekalender som man skulle kunna ha nu till jul då, testa en ny rörelse varje dag”

“Då har vi kommit fram till att efter mellanmålet är en sådan tid där barnen har mycket energi för att man börjar bli trött och då får man lite annan energi, och behöver vi göra oss av med den energin tillsammans/…/ Men den gör vi planerad så den är ju inte bara att barnen får gå in och röra på sig utan den har vi faktiskt planerat, med ett syfte att det ska få röra på sig. Då är det mycket fler barn. Dem tycker det är väldigt uppskattat och då kan man få en lite lugnare eftermiddag.”

"Ibland styrda aktiviteter inomhus där vi kan ha rytmik, miniröris, lite olika sådana rörelseaktiviteter.”

“Sen har man ju om man har samling så kanske man ofta kör någon låt som man får stå upp och röra sig, huvud, axlar, knä och tå också.”

“har 10 - 15 minuter rörelse i form av mini röris eller något litet träningspass där det för göra typ squats, dem få hoppa lite/…/Det är någonting nytt som vi har börjat med de senaste veckorna

5.7 Barns perspektiv på deras rörelse i förskolan

Följande del handlar om hur barnen uppfattar rörelsen i förskolan.

5.7.1 Vilken typ av rörelse som barn gillar respektive inte gillar

Rörelser som framkom som var mest underhållande för barnen var att springa. Andra rörelser som uppskattades att utföra var att kasta, bära, krypa, fightas och spela basket. Ett annat barn valde att visa med kroppen och peka på rörelsekorten vilka rörelser barnet kan utföra. Det blev många olika rörelser såsom åla, klättra ute, hoppa i gräs, krypa hemma, leka boll med farmor, gillar att stå på olika sätt, springa, gå och hoppa. Ett annat barn passade på att springa fram och tillbaka i matsals korridoren under intervjun och verkar vara väldigt tillfreds efteråt. Vilket kan stärka svaret om att springa är kul. Rörelser som inte uppskattades blev en betydligt kortare lista med att stå på händer, ogillade att balansera för det är svårt och ett barn gillade inte att stå stilla vilket är i kontrast till barnet som gillade att stå på flera olika sätt. Den främsta uppfattningen bland barnen var upplevelsen av att känna sig glad av att röra på sig. En annan berättar om upplevelsen av att bli snurrig av vissa svåra rörelser och beskrev det med att det inte känns bra och man kan få ont i huvudet av att röra på sig.

5.7.2 Vad barnen tyckte om att göra ute och inomhus på förskolan

Inne kom det fram att bilar och magneter var populärt men även plus-plus, springa, leka affär och vara med kompisar var uppskattat. Aktiviteter de föredrog utomhus var framför allt att cykla och springa men även snöaktiviteter såsom pulka och snöbollskrig var roliga. Det var en spridning på uppfattningen vart de helst befann sig i förskolan. Någon gillar bäst att vara ute. En annan gillade båda lika mycket och den tredje tyckte att inomhus är mest kul!

5.7.3 Begränsningar till rörelse

Barnens uppfattning om rörelsehinder och regler var att man framför allt inte får springa därtill upplevde dem att man inte fick, stå i vägen, klättra på borden, slåss, välta saker eller skrika. Det framkom främst att barnen ville springa mer inomhus och gärna snabbt. Andra viljor var att få fightas mer inomhus och att gå i trappor, vilket denna förskola inte har.

Gällande förskolans rörelseregler, var en uppfattning:

“Jag vill förstöra regler”

Medan en annan ansåg att reglerna var bra att ha. Den tredje ansåg att:

“Det är kul på förskolan!”

Trots reglerna var den främsta uppfattningen att de fick röra på sig så mycket som de ville fast det även gavs uttryck för att det ville springa mer och att skrika fritt som var något det saknade.

6 Diskussion

I detta avsnitt besvaras frågeställningarna och vi tolkar intervjuernas uppfattning om fenomenet. Vi kommer även diskutera hur våra upptäckter kan bidra till vår kommande yrkesroll samt ge förslag på fortsatt forskning.

6.1 Verksamhetsplanering

I resultatdelen framkom det att samtliga förskollärare hade fört diskussioner i arbetslaget gällande fenomenet. Detta förklarades främst innefatta samtal om hur man ska arbeta för att gynna barnens rörelsebehov och inte vilken mängd som behövs samt vart rörelsen ska ske. En åsikt var att vissa barn har mer behov av fysisk aktivitet än andra och därför behöver man planera verksamheten för att tillgodose även deras behov. Vi tolkar detta som om planering om rörelsen ofta sker efter en bedömning att rörelsemöjligheter barnen får inte är tillräckliga för att möta deras behov vilket anses bidra till en stökig miljö. Vid planering så samtalas det därför om åtgärder för att öka barns rörelse och välmående. Strategier som framkom var att dela upp barngruppen samt utgå utifrån barnens individuella behov. Ämnen som utformning av miljöer och planerade aktiviteter lyftes också som något som samtalades kring i arbetslaget. Det kunde planeras moment som miniröris och dans vilket även hade ett syfte till att sprida rörelseglädje.

6.2 Uppfattning kring fenomenet och dess hinder & möjligheter

Det framkom ett flertal varierade uppfattningar av fenomenet barns rörelse. Uppfattningarna var delvis lika genom att det lyfte fram aspekten att rörelse är viktigt för utvecklingen och är ett stort behov hos barnen. En uppfattning handlade däremot om vikten av en pulshöjning för barns rörelse samt att rörelse kan behövas uppmuntras av en vuxen. Den andra uppfattningen lyfte i stället upp barnens egna agens i deras rörelse och de får utlopp för den naturligt genom att vara ute eller genom små rörelser inomhus såsom att vifta på rumpan under stillasittande aktiviteter. Detta kan tolkas att fenomenet innefattar olika uppfattningar och innebörder. Mavilidi m.fl. (2022) menar att förskollärarens sätt att se på rörelse påverkar barnens tillgång till fysisk aktivitet. Uppfattningen om att barn tillgodoser sina egna rörelsebehov kan påverka synen på förskollärarens viktiga roll som en förebild för rörelse. Det i sin tur kan leda till färre lärarledda moment eller stunder där läraren är deltagare i rörliga lekar. En uppfattning var att fortbildning från friskis och svettis och av bvc med innehåll kring vikten av barns rörelse ansågs vara en god källa för idéer för rörelseaktiviteter man kan genomföra med barngruppen. Mavilidi m.fl. (2022) studie stärker detta med sitt resultat att ökad kunskap om ämnet bidrar till att rörelsen prioriteras och ökar utbudet av rörelsemängd.

Från barnens insamlade empirin framkom främst uppfattningen att springa är den rörelse de uppskattar mest. Samtidigt gav barnen uttryck för att man inte får lov att springa inomhus vilket kan tolkas som att deras önskan inte bemöts. Deras åsikt om rörelsereglerna inomhus var blandad, en ville ta bort dem medan en annan ansåg ändå att de var bra. Utifrån förskollärarna har det även framkommit att inomhusmiljön begränsar barns rörelsemöjligheter. Då tar de dels upp säkerhetsregler, samt att barnen blir uppmuntrade till mer stillasittande aktiviteter för att undvika en stökig miljö. Det syntes även när barnen

beskrev vad de gillar att göra inomhus då det framkom flera stillasittande aktiviteter jämfört med utomhus där det beskrevs fysiska aktiviteter. Det är därav svårt att veta vad som endast är barnens åsikter och vad som är regler och normer inom miljöerna som kan påverka deras svar. I jämförandet mellan lärarnas och barnens svar visas det således att båda uttrycker att majoriteten av rörelse sker i utomhusmiljön och mindre rörliga lekar sker inomhus. Såväl som att rörelsen uppfattas vara rolig och att den bidrar till känslor av glädje. Skillnader som identifieras är att barnen ger uttryck om att vilja springa inomhus och genomföra mer riskfyllda lekar som brottning. Till skillnad från förskollärarna som värnar om en mer kontrollerad rörelsemiljö inomhus med lärarledda aktiviteter och utan spring. Detta innebär att det finns en viss skillnad mellan barnens vilja och förskollärarens önskan.

En enad uppfattning var att rörelse ansågs vara mycket viktig för barnens välmående och hälsa. Vidare lyfts barns behov till motorisk utveckling som förskollärarna väljer att arbeta med genom att gå på skogsutflykter. Likt Venetsanou m.fl. (2010) studie som också redogör för rörelsens positiva påverkan för den motoriska utvecklingen och vikten av att få utmanas i variationer av rörelseutmaningar och olika miljöer. Vidare delades uppfattningen om att rörelse underlättar för barns tänkande och bidrar till ett bättre socialt klimat, vilket speglar Gil-Morenos (2023) upptäckter. I studien framkom det att barnens utveckling av emotionell intelligens påverkas positivt av fysisk aktivitet. Denna kunskap är en viktig faktor för att bli socialt kompetent och vårda relationer till andra samt för att utveckla självinsikt. Deltagarna var även eniga om att den främsta rörelsen sker i utomhusmiljön vilket Martin m.fl (2022) även lyfte att barnen är betydligt mer fysiskt aktiva utomhus än inomhus på grund av det stora ytorna men att stillasittandet även sker i hög grad utomhus. En uppfattning var även att vissa barn blir stillasittande även utomhus såsom att de leker i sandlådan eller börja frysa så mycket att det blir svårigheter med att komma i gång att leka. De menade då att man som förskollärare har ansvar att erbjuda och uppmuntra barnen med inbjudande material och genom att själv vara aktiv för att inspirera till rörelse. Detta återspeglas av Martin m.fl. (2022) som menar att utomhusmaterial gynnar rörelse och Carroll m.fl. (2022) studie visar vikten av att läraren uppmuntrar till rörelse och även deltar själv då det främjar barns aktivering. Därför anser vi att man inte ska se utomhusvistelsen som den självklara lösningen på stillasittandet utan det krävs även vidare insatser av förskolläraren.

Det framkom utifrån förskollärarnas uppfattningar att utformningen av förskolans miljöer har påverkan på barns möjligheter till rörelse. Deras uppfattning stärks av forskning som tyder på miljöns stora påverkan på barns fysiska aktivitet och stillasittande i förskolan. Förslagsvis Krogager Albertsen m.fl. (2023) forskningsresultat som visade att positiva miljöfaktorer var bland annat att tillhandahålla redskap samt utrymme för fysisk aktivitet (Krogager Albertsen m.fl 2023). Även Tonge m.fl.(2024) kom fram till att utemiljöer och storleken på lekytor har stora samband med barnens fysiska aktivitet. De stora ytornas betydelse för barns rörelse påpekar även förskollärarna då de såg ett hinder för fenomenet i inomhusmiljöns små ytor. Samtidigt har de utformat avdelning med mindre rum i rummet vilket begränsar ytorna ytterligare. I resultatet framkom kategorier av uppfattningar som betonar de små inomhusytorna som ett hinder. Vidare framkom uppfattningar om önskningar att öka ytorna för att kunna erbjuda bättre rörelsemöjligheter i miljön. En annan uppfattning om miljön var gårdens utformning. Där en tog upp att gårdens platta utformning med endast en kulle är ett hinder för barns motoriska utveckling. För att kompensera detta går de till skogen för mer motoriska utmaningar i terrängen. En annan aspekt för att öka barns motoriska rörelse är införskaffandet av material som ska gynna barns olika rörelser såsom klättringsvägg och balans rep. Dessa argumenteras utifrån ett kompensatoriskt syfte utifrån hämmande rörelser reglerna att de inte får klättra på vissa lekställningars tak. Gällande vuxnas synsätt på barns

riskfyllda lek har Little m.fl. (2011) forskat om. Det framkom att vuxna ofta begränsar barnens rörelsemöjligheter genom att exempelvis förbjuda en viss typ av rörelse såsom klättring av säkerhetsskäl. Harper m.fl (2021) beskriver liknande upptäckter i sin forskning om riskfyllda lekar som beskrivs som en utomhuslek som både är spännande och fysisk samt innehåller element av risk. Forskningsresultatet synliggjorde att riskfylld lek gav flera positiva aspekter. Förutom fysisk aktivitet, främjas även riskbedömning förmåga, kreativitet, motorisk förmåga, främjande för social kompetens och ökat välbefinnande. Därav blir begränsningarna något som kan hindra barns tillgång till meningsfull fysisk aktivitet för barnen. Att förskollärarna valde att inte enbart begränsa utan ersätta taken med balansgång och klättervägg för att ge möjlighet till rörelse visar på en medvetenhet om barns behov till utmanande rörelser.

6.3 Studiens relevans för förskollärarens yrkesutövning

Studiens syfte anser vi vara relevant för förskollärares yrkesutövning då vi lyfter det aktuella problemet med ökat stillasittande bland barn och hur det går att arbeta emot trenden. Genom att öka medvetandet kring fysisk aktivitet betydelse för barnens hälsa, välmående och utveckling påverkas förhoppningsvis förskollärares förhållningssätt till barns rörelse. Den önskvärda följden blir insikten av vikten att prioritera ämnet lika mycket som andra ämnen såsom matematik eller språkutveckling. Därav vill vi uppmana till diskussion och reflektion i arbetslaget för att gemensamt samtala om hur man vill arbeta kring rörelse i verksamheten, då det i studien blev tydligt att det finns flera olika uppfattningar om fenomenet som påverkar utövningen inom ämnet. Förhoppningen är att samtalen leder till ökat främjande av barns rörelsemöjligheter. Vi vill även lyfta barnens del i konversationen och uppmuntra pedagogerna att bjuda in till samtal om deras tyckande och ha det i beaktning när man vidareutvecklar vad barnen erbjuds för rörelsemöjligheter. Såsom i vår studie framkommer det att barnen vill springa och få mer fri rörelse även inomhus och därav kan förskollärarna reflektera över om det går att organisera verksamheten utifrån deras önskan.
Vår förhoppning att studien kan bidra till en förändring som ökar barnens rörelse både i förskolan och i hemmiljön då läroplanen (2018, s.17) beskriver hur det ska finnas ett gott samarbete och kommunikation mellan förskolan och hemmet och genom att förskolläraren prioriterar ämnet och bidrar till barnets ökade rörelseintresse kan även stillasittandet i hemmiljön minska när barnen får mer intresse att utöva rörelse. Vi hoppas därför att förskolans verksamhet kan vara ett gott exempel för barns rörelse som leder till att inspirera till ökad fysisk aktivitet i barnets andra miljöer. Vår studie är relevant då utbildningen enligt skollagen (SFS 2010:800) 1 kap. 5 § ska vi vila på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet. Förskolans verksamhet ska med andra ord bygga på en evidensbaserad pedagogik. Det innebär att strävan efter att finna vetenskapligt underlag för sin pedagogik i den praktiska verksamheten (Eriksson Barajas m.fl 2013). Vår studie bidrar till evidensbaserad pedagogik genom att kombinera vetenskap om fenomenet och hur kunskapen appliceras i förskolans verksamhet. Vidare lyfter författarna det som ingår i en evidensbaserad pedagogik att självkritiskt granska sitt förhållningssätt. Detta är även en viktig del av forskningen om fenomenet som tyder på att förskollärarens förhållningssätt har stor påverkan på barns aktivitetsnivå. Enligt läroplanen för förskolan (Lpfö, s.18, 2018) ska utbildningen vara likvärdig oavsett vart i landet man bor. Det står även att “Barnen ska få förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att ges möjlighet att delta i fysiska aktiviteter och vistas i olika naturmiljöer. “Utbildningen ska ge barnen möjlighet att uppleva rörelseglädje

och därigenom utveckla sitt intresse för att vara fysiskt aktiva”. Följden blir att samtliga förskolor bör ta barnens rörelse och fysisk aktivitet på allvar.

6.4 Förslag på fortsatta studier

I en fortsatt studie anser vi att ökat antal empiri från intervjuer från både barn och förskollärare skulle vara relevant för att erhålla fler uppfattningar att dra slutsatser från. Därtill är det tänkvärt att fundera på om en spridning av könstillhörighet skulle ändra resultatet då samtliga förskollärare var kvinnor och barnen var pojkar. En annan utformning på fortsatta studier som vi anser vara intressant är observationsstudier eller aktionsforskning. Genom observationsstudier får man en annan överblick om hur rörelse implementeras i förskolan än vad uppfattningen om fenomenet är. Medan en aktionsforskning kan bidra med att testa implementera kunskapen om vad som gynnar barns rörelse såsom ändra utformning av miljö och erbjuda rutinmässigt rörelseaktiviteter med puls samt att förskollärarna själva deltar. För att slutligen mäta om det ökar barnens rörelse och om det blir synligt på skillnader i barnens generella mående och beteende. En annan intressant aspekt av vidare forskning är om barnens möjlighet till fysisk aktivitet i förskolan hade undersökts i stället för att använda ordet rörelse. I vår studie benämns rörelse och fysisk aktivitet i likhet med varandra och det är upp till egen tolkning av dess innehåll. För andra kan orden möjligtvis tolkas innehålla olika innebörder och därav kan empirin ändras och resultera i andra slutsatser.

7 Referenslista

Accardo, A. L., Pontes, N. M. H., & Pontes, M. C. F. (2024). *Greater Physical Activity is Associated with Lower Rates of Anxiety and Depression Among Autistic and ADHD Youth:* National Survey of Children's Health 2016–2020. Journal of Autism & Developmental Disorders. https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1007/s10803-023-06117-

Ahrne, G. & Svensson, P. (2022). *Handbok i kvalitativa metoder*. (upplaga 3) Stockholm: Liber.

Bjørndal, C. (2005). *Det värderande ögat: observation, utvärdering och utveckling i undervisning och handledning*. (Första upplagan). Liber.

Bruijns, B. A., Adamo, K. B., Burke, S. M., Carson, V., Irwin, J. D., Naylor, P.-J., Timmons, B. W., Vanderloo, L. M., & Tucker, P. (2022) *Early childhood education candidates' perspectives of their importance and responsibility for promoting physical activity and minimizing screen-viewing opportunities in childcare https://search-ebscohost-com.ezproxy.ub.gu.se/login.aspx?direct=true&db=ehh&AN=156005130&site=ehost-live*

Brinkmann, S. (2024) *Kvalitativa intervjuer: samtalskunskap genom forskningsintervjuer.* Studentlitteratur AB

Brinkmann, S. & Kvale, S. (2018). *Doing Interviews* (Upplaga 2)

Brussoni. M., Olsen., L., Pike I., Sleet., D. (2012) *Risky Play and Children's Safety: Balancing Priorities for Optimal Child Development.* *https://www.researchgate.net/publication/233828988_Risky_Play_and_Children's_Safety_Balancing_Priorities_for_Optimal_Child_Development*

Bryman, A. (2018) *Samhällsvetenskapliga metode*r (upplaga 3) Liber.

Carroll, A. V., Spring, K. E., & Wadsworth, D. D. (2022). *The Effect of a Teacher-Guided and -Led Indoor Preschool Physical Activity Intervention: A Feasibility Study*. Early Childhood Education Journal.https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1007/s10643-021-01274-2

Connelly, J.-A., Manningham, S., & Champagne, M. (2021). *Factors Related to Energetic Play During Outdoor Time in Childcare Centres. Early Childhood Education Journal*. https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1007/s10643-020-01088-8

Copeland, K. A., Kendeigh, C. A., Saelens, B. E., Kalkwarf, H. J., & Sherman, S. N. (2012). *Physical activity in child-care centers: do teachers hold the key to the playground? Health* Education Research. https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1093/her/cyr038

Fejes, A., & Thornberg, R. (2019). *Handbok i kvalitativ analys*. (upplaga 3) Liber.

Folkhälsomyndigheten (2024) *Barns och ungas rörelsevanor, rörelsefrämjande samhällen behövs.*https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/a18db5362c344971936bf0eefb332a95/barns-ungas-rorelsevanor.pdf

Gil Morenos, J., Rico Gonzales, M. (2023) *The Effects of Physical Education on Preschoolers' Emotional Intelligence: A Systematic Review* *https://www.researchgate.net/publication/372131772_The_Effects_of_Physical_Education_on_Preschoolers'_Emotional_Intelligence_A_Systematic_Review*

Ingerman Å. (2021). Fenomenografi. I U. P. Klingberg, G & Hallberg, U. Studentlitteratur AB (Red.), *Kvalitativa Metoder - Helt enkelt* (s. 187 - 196)

Johannessen, Kjersti, Bjørnestad, Elisabeth, Ofrim Nilsen, Ada Kristine, Ylvisåker, Einar, Nornes-Nymark, Merete, Engesæter, Mari, Pedersen, Lillian & Aadland, Eivind (2020). *Associations for preschool environmental quality with outdoor time and MVPA in Norwegian preschools. Journal for Research in Arts and Sports Education*

Krogager Albertsen, H., Aadland, K. N., Johannessen, K., Jones, R., & Aadland, E. (2023). Associations between the movement environment and preschooler's physical activity and sedentary time in Norwegian preschools. *European Early Childhood Education Research Journal*, *31*(4), 562–576. https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1080/1350293X.2022.2147562

Kroksmark, T. (2007) *Fenomenografisk didaktik 1 — en didaktisk möjlighet.* Jönköpings University https://www.tomaskroksmark.se/Fenomenografiskdidaktik%202007.pdf .

Källström, Å. (2022). *Att intervjua barn*. I Ahrne, G., Ahrne, G. & Svensson, P. (2022). Handbok i kvalitativa metoder. (Tredje upplagan, s. 92–104). Liber.

Läroplan för förskolan: *Lpfö 18.* (2018). Skolverket. http://www.skolverket.se/publikationer?id=4001

Martin, A., Brophy, R., Clarke, J., Hall, C., Jago,R., Kipping, R., Reid, T., Rigby, B., Taylor, H., White, J., Simpson, S. (2022) Environmental and practice factors associated with children's device-measured physical activity and sedentary time in early childhood education and care centres: a systematic review. https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-022-01303-2

Mavilidi, M. F., Rigoutsos, S., & Venetsanou, F. (2022*). Training Early Childhood Educators to Promote Children's Physical Activity. Early Childhood Education Journal*.https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1007/s10643-021-01191-4

McGowan, A. L., Gerde, H. K., Pfeiffer, K. A., & Pontifex, M. B. (2023). *Meeting 24-hour movement behavior guidelines in young children*: Improved quantity estimation and self-regulation. Early Education & Development, 34(3), 762–789. https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1080/10409289.2022.2056694

Nationalencyklopedin, *fenomen*. http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/fenomen (hämtad 2024-12-20)

Nationalencyklopedin, *Uppfattning*. http://www.ne.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/uppfattning (hämtad 2024-12-20)

Obee, P., Sandseter, E. B. H., & Harper, N. J. (2021). *Children's use of environmental features affording risky play in early childhood education and care. https://search-ebscohost-com.ezproxy.ub.gu.se/login.aspx?direct=true&db=ehh&AN=153737238&site=ehost-live*

SFS (2010):800 *Skollagen.* https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800_sfs-2010-800/

Skolverket (2023) https://www.skolverket.se/publikationsserier/beskrivande-statistik/2024/barn-och-personal-i-forskola---hosten-2023

Svensson, L. & Åkerblom, A. (2020). Fenomenografi om undervisning i förskolan. I U. P. Åkerblom, A & Hellman, A & Pramling, N. Gleerups Utbildning AB (Red.), *Metodologi - för studier i, om och med förskolan*

Svenning, B., (2011) *Vad berättas om mig? barns rättigheter och möjligheter till inflytande i förskolans dokumentation.* Studentlitteratur AB

Surprenant, R., Cabot, I., & Fitzpatrick, C. (2024) *Motivation for Physical Activity as a Key Determinant of Sedentary Behavior Among Postsecondary Students.*https://search-ebscohost-com.ezproxy.ub.gu.se/login.aspx?direct=true&db=ehh&AN=177242107&site=ehost-live

Szpunar, M., Bruijns, B. A., Vanderloo, L. M., Shelley, J., Burke, S. M., & Tucker, P. (2024*) Development of a Physical Activity and Sedentary Behaviour Policy for Canadian Childcare Settings: A Delphi Study*. *https://web-p-ebscohost-com.ezproxy.ub.gu.se/ehost/detail/detail?vid=3&sid=dc140a53-0ebe-4817-b0ee-338ba523ec5d%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=176080912&db=ehh*

Tonge, K. L., Jones, R. A., & Okely, A. D. (2019*). Quality Interactions in Early Childhood Education and Care Center Outdoor Environments. Early Childhood Education Journal,* 47(1), 31–41. https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1007/s10643-018-0913-y

Tonge, K. L., Mavilidi, M., & Jones, R. A. (2024). *An updated systematic review of correlates of children's physical activity and sedentary time in early childhood education services.* Child: Care, Health & Development, https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1111/cch.13265

Thurén, T. (2019). *Vetenskapsteori för nybörjare* (Upplaga 3) Stockholm.
Venetsanou, F., & Kambas, A. (2010). *Environmental Factors Affecting Preschoolers' Motor Development.* Early Childhood Education Journal, 37(4), 319–327. https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1007/s10643-009-0350-z

Venetsanou, F., & Kambas, A. (2010). *Environmental Factors Affecting Preschoolers' Motor Development.* Early Childhood Education Journal, 37(4), 319–327. https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1007/s10643-009-0350-z

Vetenskapsrådet (2017). *God forskningssed*. https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2017-08-29-god-forskningssed-2017.html

World Health Organization. (2019). *Guidelines on 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&isAllowed=y

8 Bilagor

8.1 Bilaga 1 - Mejl med information till förskollärarna

Hoppas allt är bra med er! Jag och en klasskamrat skriver just nu examensarbete. Vi ska undersöka barns rörelse i förskolan. Det är en kvalitativ studie med intervjuer som metod. Vi undrar därför om du och två andra förskollärare kollegor vill ställa upp på varsin intervju med ljudinspelning där vi frågar om eran uppfattning kring fenomenet barns rörelse och vilka möjligheter och hinder som finns. Ni kommer självklart att vara anonyma. Intervjun tänker vi tar ca 20-25 minuter. Vi vill även lyfta barnens egna uppfattningar om deras möjlighet till rörelse. Därför vill vi även intervjua 3 st femåringar med deras och vårdnadshavarnas samtycke. Intervjun sker enskilt men utan inspelning med hänsyn till barnens integritet. Intervjun tar ca 5 minuter per barn. Hoppas ni vill och kan delta.

8.2 Bilaga 2 - Tillträdes blankett

Till vårdnadshavare

Vi är två studenter som utbildar oss till förskollärare vid Göteborgs universitet. Som en del av utbildningen genomför vi examensarbete i form av en studie. Vi vill med detta brev be er som vårdnadshavare om tillåtelse att ert barn deltar i
intervjuer i samband med vår datainsamling.

Information om studien
Studiens syfte är att undersöka barns möjlighet och hinder till rörelse i förskolan. Därför vill vi intervjua cirka tre st 5 åriga barn om deras uppfattning av rörelse.

Förfrågan om deltagande
Efter att du tagit del av informationen så tillfrågas du om du godkänner att ditt barn deltar i studien. Medverka i studien innebär att vi får tillåtelse att intervjua ditt barn och anteckna barnets svar i text. Ingen inspelning kommer att användas, och total anonymitet gäller.

Konfidentialitet
Alla uppgifter om ditt barn behandlad konfidentiellt. Detta innebär att de förskolor/ förskoleklasser, barn, eller pedagoger som finns med i undersökningen inte kommer nämnas vid namn eller på annat sätt kunna vara möjliga att urskiljas i undersökningen. Vilken stad eller stadsdel undersökningen genomförs i skrivs inte heller fram i uppsatsen.

Deltagande i studien är frivilligt och bygger på att barnets vårdnadshavare ger sitt skriftliga samtycke. Alla deltagare har också rätt att avbryta sin medverkan i studien när som de önskar utan att ange särskilda skäl för det. För att avbryta sin medverkan kontaktas studenterna, se kontaktuppgifter nedan. Väljer du att inte låta ditt barn delta i studien, eller att avbryta medverkan, så kommer detta inte få några konsekvenser och inte påverka eller inkräkta på ditt barns sedvanliga tillvaro på förskolan.

Jag har tagit del av ovanstående information och samtycker till att mitt barn deltar i studien
Datum .....
Barnets namn.....
vårdnadshavares underskrift/er .....
.....

Har ni ytterligare frågor ber vi er kontakta oss på nedanstående mailadresser: Med vänliga hälsningar: Alma Pettersson: almapettersson3@gmail.com
Therese Lindgren: thereselindgren99@gmail.com.

GÖTEBORGS UNIVERSITET
Institutionen för pedagogik, kommunikation och lärande Självständigt arbete (examensarbete) för förskollärare
Kursansvarig: Anette Hellman
E-mail: anette.hellman@ped.gu.se

8.3 Bilaga 3 – Förskollärarnas intervjufrågor

1. Vad är barns rörelse för dig?

2. När sker barns rörelse i förskolan? Spontant eller planerat?

3. Hur anser du att förskolans miljöer påverkar barns rörelse?

4. Var upplever du att mycket rörelse sker?

5. Hur upplever du att inomhusvistelsen är utifrån ett rörelseperspektiv?

6. Hur upplever du att utomhusvistelsen är utifrån ett rörelseperspektiv?

7. Har ni diskuterat i arbetslaget om rörelse? Om inte, varför tror du det? Hur gick diskussionen då?

8. Vad är syftet med rörelsen?

9. Har ni några regler för inomhus rörelse? Vad man får och inte får göra? Varför?

10. Har ni några regler för utomhus rörelse? Vad man får och inte får göra? Varför?

8.4 Bilaga 4 – Barnens intervjufrågor

1. Här har vi några bilder på olika rörelser man kan göra. Är det någon rörelse du tycker mer eller mindre om?
2. Hur mår du när du rör på dig?
3. Vad gillar du att göra inomhus i förskolan?
4. Är det något av det som är på bilderna du vill göra oftare inomhus?
5. Vad tycker du om att göra utomhus på förskolan?
6. Tycker du mest om att vara ute på gården eller inne på avdelningen? Varför?
7. Tycker du att du får röra på dig så mycket som du vill på förskolan?
8. Har ni några rörelseregler? (Får man springa, hoppa, jaga osv på förskolan?)
9. Vad tycker du om dem?

8.5 Bilaga 5 – Bildstöd