

## Útdráttur

Hreyfing er mikilvægur þáttur í þroskaferli barna. Þessi ritgerð fjallar um gildi hreyfingar fyrir börn við að efla alhliða þroska þeirra. Rannsóknir sýna að hreyfibroski barna sem og annar þroski fylgir ákveðnu mynstri þó hver einstaklingur þroskist á sinn sérstaka hátt. Gildi leiksins fyrir þroska barnsins er löngu viðurkennt og staðfest á fræðilegum grundvelli. Leikurinn er lífstjáning barnsins og hið eðlilega tjáningarform þess. Við skoðuðum hugmyndir nokkurra sérfræðinga um hvernig þeir líta á leik barnsins. Nefna má að hreyfing hvetur til þátttöku og samvinnu meðal barna og eflir þannig sjálfstraust og sjálfsmýnd þeirra. Kyrrseta og hreyfingarleysi barna hefur aukist síðustu ár vegna breyttra þjóðfélagsháttar. Leikskólakennarar og aðrir uppalendur verða því að vera tilbúnir til að grípa inn í ef þeir sjá fram á að allt stefni í óefni. Við gerðum könnun á skipulagðri hreyfingu í fimm leikskólum á Akureyri vegna mikils áhuga okkar á þessu efni. Af 82 starfsmönnum svöruðu henni alls 73 starfsmenn. Niðurstöðurnar leiddu í ljós að almennt eru hreyfistundir inni í skipulögðu starfi í leikskólunum. Einnig samræmdust niðurstöðurnar að miklu leyti þeim hugmyndum sem við höfðum gert okkur um hreyfingu í leikskólum. Í framhaldi af könnuninni tókum við viðtal við þær Önnu Maríu Ríkharðsdóttur, spunakennara og Rögnu Erlingsdóttur, leikskólastjóra í leikskólanum Álfaborg á Svalbarðseyri. Þar er unnið að þróunarverkefni með eina ákveðna tegund hreyfingar svokallaðan „spuna“. Það kom fram í málí þeirra að spuninn krefst mikils sjálfssaga og að hann hefur mjög jákvæð áhrif á hreyfibroska barna.

## Abstract

Exercise is an important part in the developmental process of children. This thesis is about the value of exercise for children as a means of promoting their comprehensive development. Research shows that the kinesthetic development of children as well as other developmental features follow a certain pattern, although each individual develops in his or her special way. The value of play for the child's development has long been recognized and confirmed on a theoretical basis. Play is the child's expression of life and the child's natural method of expression. We examined the concepts of several experts that relate to the ways in which they regard the play of the child. It should be noted that exercise is conducive to participation and cooperation among children which thus improves both self-confidence and the self-image of the individual child. In the past few years changes in society have led to an increase in sedentary living and a lack of exercise among children. Teachers in day care centres and others who raise children therefore have to be prepared to intervene if they foresee that future child development is at risk. We conducted some research of organized exercise in five of the day care centres in Akureyri because of our keen interest in this subject. Seventy three of eighty two employees answered our questionnaire. The conclusions demonstrated that generally physical exercise classes constitute part of the planned activities in the day care centres. Our conclusions also concurred to a great extent with the ideas that we had formed about exercise in day care centres. In continuation of our study we interviewed Anna María Ríkharðsdóttir, improvisation teacher, and Ragna Erlingsdóttir, head of the day care centre Álfaborg in Svalbarðseyri. There work is being done on one specific form of exercise, the so-called "improvisation"activity. During the discussions the teachers disclosed that improvisation requires a great deal of self-discipline and it has a very positive effect on the kinesthetic development of children.