

## Útdráttur

Í ritgerðinni er leitast við að svara rannsóknarspurningunum; Hvers vegna er hreyfing mikilvæg fyrir börn ? Hver eru viðhorf foreldra til daglegrar hreyfingu barna ?

Hér verður fjallað um hvað hreyfing er mikilvæg alhliða þroska barna, farið er inn á ýmsa þætti hennar t.d. hvað felist í hugtökunum heilbrigði og heilsuefling.

Hreyfiþroskanum eru gerð skil, athugað hvað fræðingarnir segja um hann. Nokkrar rannsóknir varðandi hreyfiþroskann athugaðar. Farið er inn á hreyfigetu barna frá 2-6 ára aldurs, skoðað hvað er áætluð hreyfigeta barna á vissu aldursskeiði. Athugað hver áhrif umhverfis eru á hreyfiþroska, einnig farið inn á mataræði og matvæðni barna. Farið yfir hlutverk leikskólakennarans í hreyfiuppeldi barna, í framhaldi af því er skoðað hversu mikilvægir foreldrar og leikskólakennara sem fyrirmyndar eru börnum fyrirmyndir bæði hvað varðar hreyfingu og að heilbrigðum lífsháttum. Gefðar eru hugmyndir að aldursskiptum hreyfistundum sem hægt er að útfæra á mismunandi hátt.

Til að athuga viðhorf foreldra til mikilvægis hreyfingar barna var gerð könnun meðal þeirra, könnunin var lögð fyrir foreldra elstu barna í öllum leikskólum Reykjanesbæjar, spurningarnar voru sex og gerðar í samvinnu við Steindór Gunnarsson íþróttakennara. Flest allir foreldrar voru á því að barnið hreyfði sig daglega. Foreldrar voru sammála um mikilvægi daglegrar hreyfingar, helsti munur á kynjunum eru að meirihluti stúlkna æfa fimleika en mikill hluti drengja æfa fótbolta.

Kennarar eru mikilvæg fyrirmynd í hreyfingu sem og heilbrigðu líferni. Ávallt skyldi horfa á hreyfinguna sem stanslaus gleði og ánægju börnum til handa.

## **Abstract**

In this essay searches for the answers to a few researches

Why is exercise so important to children? What is the parents' view of the children's daily exercise?

Here, the importance of exercise to the whole maturity of children will be discussed. Various aspects of exercise will be looked into, e.g. what the topics "whole-being" and "increase of health standard" stand for.

The maturity of human motion is defined, what do the experts tell us about it and a few researches will be looked into. The motion skills of a child between 2 and 6 years of age are looked at. What is the child's estimated motion skill at a certain age? The effect of the environment is defined and as well as the diet of a child. The role of the Kindergarten teacher in developing the motion skills of a child is looked into as well as what the effect of the parents and the Kindergarten teacher as role models is on the child regarding exercise and healthy way of living. A few ideas will be put forward regarding dividing the children into groups by age to separate them during the time they will be given to exercise and move around. That can be altered in a few different ways.

To see what the parent's view on the importance of children's exercise, a research was made. The research contained six questions made for the parents of the oldest children in all the Kindergartens in Reykjanesbær – made in co-operations with Steindór Gunnarsson, a gymnastics teacher. Almost all of the parents agreed their child exercised daily. The parents agreed on the importance of daily exercise. The most notable difference between the sexes was that the majority of the girls practised gymnastics and a vast majority of the boys practised football.

Teachers are a very important role model in exercise as well as healthy way of life. The exercise should always be considered as a non-stop happiness and enjoyment for the children.