

Útdráttur

Mannslíkaminn er hannaður til að vera á hreyfingu og bregst illa við mikilli kyrrsetu. Mikil umræða hefur átt sér stað í þjóðfélaginu að undanförmu um hreyfingarleysi og holdafar. Komið hefur fram í mörgum rannsóknum víða um heim að helsta dánarorsök manna er hreyfingarleysi og offita. Í þessari ritgerð er fjallað um mikilvægi og áhrif hreyfingar á alla þroskaþætti barna og áhrif hreyfingarleysis á heilsufar. Rætt um hreyfihömlun barna, skoðaðar skilgreiningar á hreyfihömlun ásamt því að benda á mikilvægi þess að leikskólar bregðist við breyttum áherslum í þjóðfélaginu. Íslensk börn yngri en 6 ára dvelja meirihluta dagsins í leikskóla sem hlýtur því að vera mikilvægur vettvangur til að hindra að börn lendi í hreyfivanda. Leikskólinn á að taka tillit til þarfa hvers einstaks barns svo það fái notið sín á eigin forsendum í barnahópnum. Barn sem glímur við fötlun, hömlun eða veikindi hefur þörf fyrir að vinna sigra ekki síður en heilbriggt barn. Hreyfing barna hefur áhrif á marga þroskaþætti þeirra, börn með góða hreyfifærni eru líklegri til að verða sjálfsöruggar og sterkari persónuleikar. Leikurinn gegnir mikilvægu hlutverki í námi og þroska barna. Í gegnum tíðina hefur fjöldi fræðimanna rannsakað og fjallað um leik barna og hvaða hlutverki hann gegnir. Fræðimennirnir komust að ýmsum og oft og tíðum ólíkum niðurstöðum. Sumar þessara kenninga fjalla um þróun leiks og uppruna hans en aðrar beinast að því hvers vegna börn leika sér. Lykilatriði í hreyfiuppeldi barna er að börnin læri í gegnum leik og einkennast því góðar hreyfistundir af skipulögðum og frjálsum leik í bland. Hugmyndir að hreyfistundum sem fram koma í ritgerðinni eru flokkaðar niður, miðaðar við 2 ára og yngri, 3-4 ára og 5-6 ára. Höfundar gerðu könnun á hreyfistundum og aðstöðu leikskóla til hreyfiðöknar sem send var út af handahófi til eitt hundrað leikskóla um land allt.

Summary

The human body is designed for movement and does not adapt well to a sedentary lifestyle. There has been a lot of discussion in recent years about the problem of overweight and lack of exercise. A number of studies from around the world have confirmed that obesity and lack of exercise is a growing cause of premature death. This paper looks into the impact of physical exercise on all the factors of a child's development and the effects of lack of exercise on health. In addition we look at children's disabilities and the various different definitions of disability in connection with the necessity of having preschool adapt their curriculum to a changing society. Icelandic children under the age of six spend the better part of the day in preschool. This fact means that the preschool must be a major factor in preventing children developing problems in mobility. The preschool must look to the needs of each individual child to make sure that it can thrive in accordance with its abilities within the group. A child that must struggle with disability, decreased mobility or sickness has the same need to succeed in life's battles as a healthy child. Children's abilities for physical movement affect many of their other developmental factors. Children who are physically fit are more likely to develop self confident, strong personalities. Children's play is an integral part of their education and development. In the history of pedagogy a large number of scholars have studied and written about the importance of play in a child's development. They have developed various theories which often disagree with each other. Some of these theories have concentrated on the origins and evolutionary development of play while others ask the more direct question: For what purpose do children play? The key to development through play is a blend of organised movement classes and classes where children are encouraged to play physical games at will and of their own invention. The ideas for physical development classes that are outlined in this paper are designed for children of two years and younger, three to four year olds and five to six year olds. The authors have made a study of how various playschools in Iceland organise their movement classes and of the facilities available by sending questionnaires to one hundred randomly chosen preschool throughout the country.