



Hvers vegna er hreyfing mikilvæg fyrir börn?

Elín Ósk Harðardóttir

Lokaverkefni til BA prófs í Uppeldis- og menntunarfræðideild
Menntavísindasvið



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Hvers vegna er hreyfing mikilvæg fyrir börn?

Elín Ósk Harðardóttir

Lokaverkefni til BA prófs í uppeldis-og menntunarfræði

Leiðbeinandi: Steingerður Ólafsdóttir

Uppeldis- og menntunarfræðideild
Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2016

Hvers vegna er hreyfing mikilvæg fyrir börn?

Ritgerð þessi er 14 eininga lokaverkefni til BA prófs í uppeldis- og menntunarfræði við kennaradeild, Menntavísindasviði Háskóla Íslands og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

©Elín Ósk Harðardóttir 2016

Prentun: Svansprent ehf.
Reykjavík, Ísland, 2016

Ágrip

Þessi ritgerð er lokaverkefni til B.A- prófs í uppeldis- og menntunarfræði við Háskóla Íslands. Meginviðfangsefni hennar er að skoða hreyfingu barna í leikskóla. Hreyfingarleysi er farið að aukast mikið í vestrænum heimi og einnig á Íslandi. Afleiðing þess getur verið offita barna en mörg börn eru komin í ofþyngd vegna þess að þau eru farin að stunda meiri afþreyingu þar sem þau þurfa ekki að hreyfa sig. Börn eru meirihluta dagsins í leikskólanum eða skólanum og því er mikilvægt að þar fái þau þá hreyfingu sem þau þurfa. Ráðlagt er að börn hreyfi sig í að minnsta kosti 60 mínútur á dag. Þegar farið er að meta þroska barna á fyrstu árum þeirra þá er oftast miðað við hreyfiþroskann því við eðlilegar aðstæður er hann reglulegur. Hann er ekki háður þroska á öðrum sviðum og er oftast nær reglubundinn hjá börnum sem eru ekki með neinar skerðingar. Fræðimennirnir John Dewey, Howard Gardner og Lev Vygotsky hafa sett fram kenningar sem tengjast hreyfingu og leikjum og þær hafa víða haft áhrif á leikskólastarf.

Í lok verkefnisins er að finna nokkrar hugmyndir að leikjum sem hægt er að fara í með börnum bæði úti og inni. Vonandi munu leikskólakennarar, foreldrar og allir þeir sem vinna með börnum nýta sér þá leiki.

Efnisyfirlit

Ágrip	3
Efnisyfirlit	4
Formáli	6
1 Inngangur	7
1.1 Tilgangur og bakgrunnur	7
1.1 Uppbygging verkefnis	7
2 Skilgreining á hugtökum	9
2.1 Hreyfing	9
2.1.1 Miðlungserfið hreyfing	9
2.1.2 Erfið hreyfing	9
2.2 Heilbrigði og lýðheilsa	9
2.3 Hreyfiþroski	11
2.3.1 Hreyfiþroski barna á leikskólaaldri	11
2.3.2 Áfangar í hreyfiþroska	12
3 Kenningar í tengslum við hreyfingu	14
3.1 Howard Gardner	14
3.2 John Dewey	15
3.3 Lev Vygotsky	15
4 Hreyfifærni	17
4.1 Hreyfinám	17
4.2 Hreyfistjórnun	18
4.3 Hreyfivandi	18
4.4 Fín- og grófhreyfingar	18
4.4.1 Áfangar í þroska fínhreyfinga	19
4.4.2 Áfangar í þroska grófhreyfinga	19
5 Áhrif hreyfingar á heilsu barna	21
5.1 Hreyfingarleysi barna	21
5.2 Offíta barna	21
5.3 Kostir hreyfingar	23
5.4 Hreyfing og dans	24
5.5 Markviss hreyfing leikskólabarna	24
5.6 Skipulögð hreyfing í leikskóla	24
5.7 Hlutverk foreldra í hreyfingu barna	26
6 Vettvangsferðir og útvíst í leikskólastarfi	27
6.1 Skipulögð hreyfing hjá fimm leikskólum	28
6.1.1 Leikskólinn Heiðarsel	28

6.1.2	Leikskólinn Kór.....	28
6.1.3	Leikskólinn Aðalþing.....	29
6.1.4	Leikskólinn Sóli	29
6.1.5	Leikskólinn Tjarnarsel.....	29
6.2	Leikur að læra	30
6.2.1	Af hverju leikur að læra?.....	30
6.2.2	Fjölbreyttar kennsluaðferðir	31
6.2.3	Barnið í forgrunni.....	31
6.2.4	Líffræðileg áhrif náms og hreyfingar	31
6.2.5	Mikilvægi mismunandi ferðamáta.....	31
6.2.6	Mismunandi ferðamátar	31
6.2.7	Skólastofuleikfimi	32
6.3	Færni til framtíðar.....	32
6.3.1	Hvernig og hverjum nýtist efnið?.....	32
6.3.2	Hvernig tengist færni til framtíðar kennslu, þjálfun, umönnun eða uppeldi?	33
7	Umræður og niðurlag.....	34
	Heimildaskrá.....	37
	Viðauki - Hreyfileikir.....	40

Formáli

Ég valdi að skrifa um þetta efni vegna þess að í ritgerðinni næ ég að flétta saman mín helstu áhugamál, hreyfingu og vinna með börnum og þótti mér áhugavert að kanna hver áhrifin af reglulegri hreyfingu væru fyrir börn. Ég vil þakka fjölskyldu minni fyrir mikinn stuðning í gegnum BA-námið og sérstaklega í gegnum ritgerðarskrifin. Einnig vil ég þakka öllum þeim sem hjálpuðu mér við yfirlestur ritgerðarinnar og gáfu mér góð ráð og leiðbeiningar og að lokum vil ég þakka leiðbeinanda mínum Steingerði Ólafsdóttur fyrir góða leiðsögn í gegnum skrifin.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirritaðri. Ég hef kynnt mér *Síðareglur Háskóla Íslands* (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf(ur) ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni

Reykjavík, 10.maí 2016

Elín Ósk Harðardóttir

1 Inngangur

1.1 Tilgangur og bakgrunnur

Í þessu verkefni verður fjallað almennt um hvað heilbrigði og lýðheilsa er, farið yfir helstu valdar kenningar sem tengjast málefnum, greint verður frá helstu hugtökum er viðkoma hreyfingu. Að lokum verður reynt að svara þeim rannsóknarspurningum sem settar verða fram hér að neðan.

Í leikskóla byrja börn að tileinka sér heilbrigða lífshætti, hreinlæti, hreyfingu og hollt mataræði (Aðalnámsskrá leikskóla, 2011). Það er í eðli barna að hreyfa sig og það veitir þeim vellíðan. Börn læra í gegnum hreyfingu og getur hún gefið af sér bæði gleði og ánægju. Það er mikilvægt að börn fái tækifæri til þess að taka þátt í skipulagðri hreyfingu en börn verða að fá að stunda frjálsa hreyfingu líka. Það að börn fái að hreyfa sig hefur góð áhrif á samskipti barna, hæfni þeirra til að takast á við nýjar aðstæður og hefur einnig áhrif á hvernig þau ganga um umhverfið sitt (Aðalnámsskrá leikskóla, 2011).

Rannsóknarspurningar verkefnisins eru eftirfarandi:

- 1) Hvert er mikilvægi þess að börn á leikskólaaldri fái skipulagða hreyfingu?
- 2) Hvert er hlutverk foreldra og leikskóla varðandi hreyfingu leikskólabarna?

1.1 Uppbygging verkefnis

Verkefni þetta er heimildaritgerð. Verkefnið samanstendur af sjö köflum ásamt viðauka. Fyrsti kafli inniheldur inngang að verkefninu, kafli tvö inniheldur skilgreiningar á hugtökum. Þriðji kafli greinir frá því hvað hreyfifærni er, í fjórða kafla er farið yfir áhrif hreyfingar á heilsu barna. Fimmti kafli fjallar um upplýsingar um kenningar í tengslum við hreyfingu. Í sjötta kafla er farið inn á vettvangsferðir og útvist í leikskólastarfi og sjöundi og síðasti kafli inniheldur umræður og niðurlag. Þar á eftir er að finna heimildaskrá og viðauka verkefnisins.

Í fyrsta kafla er tilgangi verkefnis komið á framfæri, rannsóknarspurningar lagðar fram og farið yfir uppbyggingu verkefnisins.

Í öðrum kafla er að finna skilgreiningar á helstu hugtökum er viðkoma verkefni, má þar nefna, hreyfingu, heilbrigði og lýðheilsu og hreyfifroska.

Í þriðja kafla er fjallað um þrjá fræðimenn og kenningar þeirra.

Í fjórða kafla er farið yfir hreyfifærni og sagt er frá þeim fjórum þáttum sem hreyfifærnin byggir á, fin- og grófhreyfingum er gerð skil ásamt því hvaða áföngum börn þurfa að ná þar.

Í fimmta kafla er farið yfir þau áhrif sem hreyfing hefur á heilsu barna og hvað getur gerst ef börn stunda enga eða litla hreyfingu. Meðal annars er farið yfir hver markviss hreyfing leikskólabarna er og hver hlutverk leikskólakennara og foreldra eru.

Í sjötta kafla er farið yfir upplýsingar úr námskrám fjögurra leikskóla sem teknir voru fyrir í verkefninu en athugað var hvort skipulögð hreyfing er hluti af leikskólastarfi þeirra. Að lokum er farið yfir kennsluaðferð sem heitir Leikur að læra og er fyrir börn á aldrinum tveggja til tíu ára. Einnig er fjallað um mastersritgerð Sabínu Steinunnar Halldórsdóttur sem heitir Færni til framtíðar og er handbók um hvernig hægt er að örva hreyfifærni barna úti í nánasta umhverfi.

Sjöundi og síðasti kafli þessa verkefnis inniheldur umræður og niðurlag verkefnisins.

Í viðauka er að finna tillögur að nokkrum leikjum sem bæði foreldrar, umönnunaraðilar og leikskólastarfsmenn geta farið í með börnunum, bæði inni- og útileikir sem hægt verður að fara eftir.

2 Skilgreining á hugtökum

2.1 Hreyfing

Hreyfing hefur fylgt manningnum í mörg ár og má segja að hún sé ein af grundvallarathöfnum mannsins (Embætti landlæknis, 2008). Hreyfing er skilgreind þannig að beinagrindvöðvarnir eru að vinna og auka orkunotkun mannsins meira en gerist þegar fólk hvílir. Hreyfing er mjög stórt hugtak og nær yfir ýmsar athafnir sem telja má sem hreyfingu á einn eða annan hátt. Til dæmis er það hreyfing þegar farið er á milli staða annaðhvort á hjóli eða gangandi, sinna heimilisstörfum, garðvinnu og svo er hægt að fara í alls konar leiki, stunda íþróttir eða einhverja skipulagða þjálfun. Það er hægt að skilgreina hreyfingu út frá fjórum meginþáttum en þeir eru: ákefð eða hversu erfið hreyfingin er, tíma, hversu langan tíma hreyfingin tekur, hversu oft þú stundar hana og hvers konar hreyfing það er sem verið er að stunda (Lýðheilsustöð, 2008).

2.1.1 Miðlungserfið hreyfing

Miðlungserfið hreyfing er þegar þú þarft að nota þrisvar til sex sinnum meiri orku heldur en þú gerir þegar þú hvílir (Lýðheilsustöð, 2008). Hjartsláttur og öndun verða aðeins hraðari en venjulega en þú getur samt sem áður haldið uppi samræðum við fólk meðan á hreyfingunni stendur. Rösk ganga, hjóltreiddar, sund, skokk eða garðvinna eru allt dæmi um hreyfingu sem telst vera miðlungserfið.

2.1.2 Erfið hreyfing

Þegar fólk stundar erfiða hreyfingu þá er það að eyða sex sinnum meiri orku heldur en það gerir þegar það hvílir (Lýðheilsustöð, 2008). Það er erfitt að halda uppi samræðum meðan á erfiðri hreyfingu stendur því maður svitnar mikið og verður móður. Rösk ganga, hlaup, fjallganga, flest allar íþróttir og þjálfun sem eru með það markmið að ná árangri eru nokkur dæmi um erfiða hreyfingu.

2.2 Heilbrigði og lýðheilsa

Heilbrigði er byggt upp á mörgum þáttum sem standa meðal annars af líkamlegri, andlegri og félagslegri vellíðan (Aðalnámsskrá leikskóla, 2011). Börn og ungmenni eyða meirihluta dagsins í skólanum og því þarf að passa að allt skólastarf stuðli markvisst að velferð og vellíðan en einnig að því að efla heilbrigði þeirra. Það þarf að vera jákvæður skólabragur en einnig þarf að vera heilsueflandi umhverfi þar sem sífellt er verið að hlúa að þroska og heilbrigði frá ýmsum sjónarhornum. Þeir þættir sem tengjast heilbrigði og mikilvægt er að lögð sé áhersla á eru: hreyfing, næring, jákvæð sjálfsmynd, góð samskipti, andleg vellíðan, kynheilbrigði, hreinlæti og skilningur á eigin tilfinningum og annarra. Þeir sem vinna í skóla þurfa að vera með það á hreinu hvað felst í heilsutengdum forvörnum og eiga að geta nýtt sér upplýsingar um þá þætti sem sagðir eru hafa áhrif á heilbrigði. Þeir skólar sem leggja áherslu

á að það að dagleg hreyfing sé til staðar og stuðlað sé að markvissu hreyfiuppeldi eru að leggja grunn að líkamlegri, félagslegri og andlegri velferð til langtíma. Það þarf að skapa umhverfi sem er öruggt og hvetur alla til að hreyfa sig en einnig er mikilvægt að veita fræðslu um hreyfingu og efla hreyfifærni. Það þarf að bjóða upp á heilsusamlega og fjölbreytta fæðu og gefa börnum nægan tíma til þess að borða. Með því að lifa heilsusamlegum lífsstíl þá eru meiri líkur á lífi án veikinda og það þarf að leggja meiri áherslu á fyrirbyggingu sjúkdóma og heilsueflingu (Velferðarráðuneytið, 2012).

Einstaklingar þurfa að vera ábyrgir varðandi sína heilsu og taka virkan þátt í ákvörðunum sem viðkemur þeirra velferð. Embætti landlæknis er með þá stefnu varðandi lýðheilsustarf að horfa á hlutina í stærra samhengi (Sigrún Daníelsdóttir og Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, 2015). En sú stefna byggist upp á því að beina sjónum sínum að félagslegum, efnahagslegum og samfélagslegum þáttum sem stjórna að mestu leyti valkostum, lífsvenjum og tækifærum fólks. Þessi nálgun sem Embætti landlæknis hefur farið eftir hefur það til hliðsjónar að lífshættir fólks eru ekki alltaf spurning um „lífsstíl“ eða val því stundum eru aðstæður og umhverfi fólks það sem ræður því hvort fólk geti lifað heilbrigðu lífi og hvort það hafi tækifæri til þess. Hlutverk embættis landlæknis er að stuðla að því að allir landsmenn séu heilbrigðir og gerir embættið það meðal annars með því að passa upp á það að heilbrigðisþjónustan sé í sem bestu gæðunum og reyna þeir að efla lýðheilsustarf eins og þeir geta í landinu (Embætti landlæknis, 2015). Nýlega var ráðstefna í Þrándheimi um lýðheilsu og þar voru allir sammála um að almenn vellíðan og heilsa væri pólitískt val (Sigrún Daníelsdóttir og Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, 2015). Þeir sem ráða mestu um skipulag þjóðfélagsins bera ábyrgð á því að samfélagið hafi mannleg gildi í fyrirrúmi og þannig fái allir íbúar rými og möguleika á því að lifa heilbrigðu lífi. Þeir hópar sem eiga í mestu hættunni á vanheilsu eru þeir sem hafa minnstu persónulegu stjórnina á sínu lífi. Þeir búa við skerðingar vegna efnahags og félagslegrar stöðu og hafa ekki sömu tækifæri og aðrir til þess að lifa heilbrigðu lífi. Atvinnuleysi, fátækt, skortur á félagslegum stuðningi og skortur á menntun eru nokkur dæmi um þætti sem eru áhrifavaldar á sjúkdóma sem ógna heilsu og lífi fólks í samfélaginu nú til dags. Embætti landlæknis hefur þá nálgun í lýðheilsustarfi að vinna með umhverfið og vinna að breytingum sem munu minnka ójöfnuð til heilsu og búa til aðstæður sem hvetja fólk til þess að lifa heilbrigðum lífsstíl (Sigrún Daníelsdóttir og Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, 2015).

Embættið hefur skipulagt umfangsmikið heilsueflingarverkefni til þess að reyna að fá alla hópa samfélagsins og allan aldur með sér og hefur verið í góðu samstarfi með vinnustöðum, skólum og sveitarfélögum. Þar er unnið á skipulagðan hátt með ýmsa grunnþætti eins og til dæmis hreyfingu, næringu, tóbak, geðrækt, áfengi og það er lögð áhersla á skipulag umhverfisins. Það er mikilvægt að það sé hugsað jafnt um andlegu, líkamlegu og félagslegu þættina og að þættir eins og jafnrétti, mannréttindi og lýðræði séu leiðarvísir í

heilsueflingarstarfinu. Það verður að passa að það skapist ekki neikvæð umræða í sambandi við verkefni og fólk finni ekki fyrir óþægilegum þrýstingi eða vanlíðan varðandi heilsueflinguna og mikilvægt er að hugsað sé um félagslegt réttlæti með hliðsjón af aldri, holdafari, kyni og fleiri mannlegum eiginleikum.

2.3 Hreyfiþroski

Hér verður fjallað um hreyfiþroska og hann útskýrður. Síðan verður farið yfir hreyfiþroska barna á leikskólaaldri og sagt frá áföngum í hreyfiþroska frá tveggja ára aldri.

Hreyfiþroski barna við eðlilegar aðstæður er reglulegur og þegar verið er að meta þroska barns á fyrstu árunum er miðað við hann. Hreyfiþroskinn virðist ekki vera háður þroska á öðrum sviðum en hann er oftast nær reglubundinn hjá börnum með engar skerðingar (Aldís Guðmundsdóttir og Jörgen Pind, 1988). Við notum hugtakið hreyfiþroski þegar við erum að tala um þær breytingar sem hafa orðið á hreyfifærni okkar þegar við verðum eldri (Sabína Steinunn Halldórsdóttir, 2010). Hreyfiþroskinn er oftast nær mjög svipaður hjá öllum einstaklingum en það eru hinsvegar alltaf til undantekningar. Erfðir, menning og samfélag eru allt þættir sem geta haft áhrif á þroskann en samfélagið er sú breyting sem við sjáum mest í gegnum þróun mannsins. Þegar börn auka hreyfinámið þá nær það meiri hreyfiþroska. Það er ekki hægt að mæla hreyfiþroskann beint en hinsvegar er hægt að nota hreyfifærniþróf og þá er hægt að fá óbeina mynd af honum. Hreyfifærniþróf mæla marga þætti eins og til dæmis jafnvægi, viðbragð, styrk, samhæfingu og fínhreyfingar. Saman geta allir þessir þættir gefið ákveðna vísbendingu um hreyfifærni og geta sagt til um hvernig hreyfiþroska barnið hefur á ákveðnu tímabili.

2.3.1 Hreyfiþroski barna á leikskólaaldri

Hreyfiþroskinn er reglulegur við eðlilegar aðstæður og þess vegna er yfirleitt miðað við hann þegar það er farið að meta þroska hjá barni á fyrstu árum þess (Aldís Guðmundsdóttir og Jörgen Pind, 1988). Það verður þó að varast að draga ekki of umfangsmikla ályktun af hreyfiþroskanum því það er ekki sjálfgefið að ör vitsmunaprófi fylgi með. Svo virðist sem hreyfiþroski sé að einhverju leyti óháður þroska á öðrum sviðum. En hann gefur töluvert áreiðanlegri niðurstöðu um ástand og líkamsvöxt þar sem forsenda hreyfileikni er vöxturinn. Talið hefur verið að öll börn fari í gegnum sömu þroskaþrepin. Það er ekki hægt að sleppa úr neinu þrepi og röð þeirra er alltaf sú sama. Foreldrar geta orðið áhyggjufullir ef þroski barna þeirra er frábrugðinn meðaltalinu. En það er aftur á móti ljóst að hreyfiþroskinn er einstaklingsbundinn og hjá hverju barni fyrir sig þá helst þroskahraðinn töluvert stöðugur þrátt fyrir mun á börnum. Það eru alltaf einhver börn sem eru á undan jafnöldrum sínum, fljótari að ná að standa ein, sitja og ganga en það er eðlilegt að minni háttar frávik séu til staðar í hreyfiþroska (Aldís Guðmundsdóttir og Jörgen Pind, 1988).

Þegar barnið er komið með það gott vald á hreyfingum sínum að það er eiginlega alveg farið að stjórna þeim sjálf þá er barnið búin að fara í gegnum ferli sem byrjaði þegar það var ungabarn og var farið að geta haldið höfði (Thompson, 2000). Það má vera að barnið sé enn dálítið óstöðugt á fótunum en með árunum sem líða þá verða þau færari og öðlast meira vald á umhverfi sínu bæði úti við sem og heima og eru farin að geta tekið þátt í ýmiskonar íþróttum og leikjum. Barnið hefur ótakmarkaða orku og það er mikilvægt að foreldrar passi að beina orku barnanna inn á öruggar brautir, leyfa þeim að taka þátt í líkamlegum athöfnum þar sem barnið getur æft þessa nýju leikni og ýta þar af leiðandi undir meiri þroska hjá barninu. Það er gott að fara í gönguferðir til að losa um orkuna því þá fá börnin útrás. Einnig er gott að leyfa börnum að hoppa, sú æfing er góð líkamsæfing og hún ýtir undir samhæfingu heila, handa- og fótleggja. Það eru ekki öll börn jafn fim í hreyfingum og sum eru betri en önnur í að sparka bolta. Einnig eru sum börn betri en önnur í að byggja úr kubbum því ekki eru öll börn jafn laghent. En mikilvægt er að muna að það er eðlilegt að klaufaskapur fylgi þegar barnið er að þroska líkamshreyfingar sínar. Það gerist ekki á einum degi að barnið verði stöðugt í fótunum, það tekur tíma og það er ekkert til að hafa áhyggjur af þótt barnið hrasí eða reki sig í. En gott er að fara og tala við lækni ef foreldrar hafa einhverjar áhyggjur og gruni að eitthvað sé að. Oftast er það eitthvað smávægilegt sem má auðveldlega laga.

Í þeim athugunum sem hafa verið gerðar á börnum og komið fram í hinum ýmsu skrifum, þá hefur aðallega verið lögð áhersla á að kortleggja hreyfi- og líkamsþroska. (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995). Þá er verið að tala um líkamlegt atgervi eins og til dæmis líkamsbyggingu og útlit, líkamsvöxt, og einnig fin og grófhreyfingar. Slíkur þroski fer eftir ákveðnu forriti ef barnið fær gott viðmót og næringu. En það er líklegt að erfðir spili mikið inn í hvernig þroskabrautin mun verða á þessum sviðum.

2.3.2 Áfangar í hreyfiþroska

Tveggja ára: Þegar börn eru tveggja ára þá eru þau mjög öflug og mikil fyrirferð á þeim (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995). Oft virðast börnin hafa óstöðvandi áhuga og dugnað. Á þessum aldri eiga flest börn að geta hlaupið, gengið og eiga hafa sæmilega stjórn á hreyfingum sínum þó svo að þau séu ekki búin að fullþróa jafnvægið. Þau eiga það til að detta stundum og hrasa en eiga auðveldara með að koma sér á fætur en áður. Börnin ná smátt og smátt meira valdi á hnjám og úlnliðum og verða þeir sveigjanlegri og liðugri en þeir voru og þar af leiðandi fá börnin betra jafnvægi. Þá eiga börnin auðveldara með að hlaupa og vilja oftast nær vera á hlaupum. Þau eiga að geta gengið upp og niður stiga og stigið í báða fætur í hvert þrep og hoppað jafnfætis. (Thompson, 2000). Smám saman þurfa börnin ekki að snúa öllum líkamanum við þegar það sér eitthvað sem það hefur áhuga á heldur getur það bara hreyft höfuðið til þess að horfa í áttina að því sem er að gerast.

Þriggja ára: Þriggja ára gömul börn eru farin að hafa meira vald á líkama sínum og hreyfingarnar eru liprari og áreynsluminni (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal,

1995). Þegar börnin hlaupa geta þau hlaupið hraðar eða hægar eins og þau vilja og breytt um stefnu án þess að detta. Börnin velja sér leiki sem reyna á getu þeirra og nú geta þau farið í leiki sem reyna meira á jafnvægið. Þau eru farin að geta staðið á öðrum fæti og hoppað (Thompson, 2000). Einnig eiga þau að geta hoppað úr neðsta þrepinu úr tröppum og einnig gengið upp tröppurnar og stíga á öðrum fæti í hvert þrep. Þriggja ára gömul börn eiga að kunna að hjóla á þríhjóli með fætur á fótstigi, hoppa jafnfætis og dansa við tónlist.

Fjögurra ára: Á þessum aldri eru börn alltaf að prófa eitthvað nýtt (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995). Þau eru orðin nákvæmari og liðlegri í hreyfingum sínum og hafa sífellt betri stjórn á þeim. Stelpur og strákar á þessum aldri eru svipuð á bæði hæð og þyngd. En stelpur eru samt líkamlega þroskaðri heldur en strákar við fjögurra ára aldur því beinakerfið hjá stelpum er ekki jafn blandað brjóski og það er hjá strákum.

Fimm ára: Þegar börn eru orðin fimm ára eru þau farin að líkjast fullorðnum einstaklingi meira í útliti og líkamsbyggingu (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995). Þau eru hætt að labba eins og smábörn og eru bein í baki og mjaðmaliðum. Þau hafa yfirvegaðar og fimar hreyfingar og jafnvægisskynið hjá þeim er mjög gott. Þau eiga auðveldara með að grípa bolta og eru nokkuð góð í því að sippa. Þau eru komin með góða samhæfingu handa og fóta og nú geta börnin byrjað að læra að hjóla á tvíhjóli og einnig á skíði og skauta.

Sex ára: Á þessum aldri þá er mikið að breytast eins og til dæmis hlutföll líkamans, fætur og handleggir lengjast mikið og smábarnaútlitið hverfur einnig (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995). Andlit barnanna verður grennra og er orðið í réttu hlutfalli við stærð líkamans. Vegna þess að allar þessar breytingar eiga sér stað getur barnið tímabundið glatað þeim hæfileika að geta samhæft hreyfingar sínar. Barnið verður óútreiknanlegt og slánalegt í hreyfingum sínum en það fer eftir börnum hversu mikið það er, en algengt er að 6 ára gömul börn hafi ekki algjöra stjórn á fótum og höndum. Þau eiga í erfiðleikum með að sitja kyrr við matarborðið og eru sífellt á iði. Stundum eiga þau það til að velta um koll mjólkurglasinu og geta átt í erfiðleikum með að reima og hneppa sem þau gátu alveg fyrir nokkrum mánuðum síðan. Kynjamunur getur komið fram í hreyfiþroska og eru stelpur stundum fljótari að tileinka sér fínhyfingar og ná valdi á þeim. Þar af leiðandi gætu þær verið líklegri til að fá meiri áhuga á verkefnum þar sem krafist er góðrar leikni í fínhyfingum eins og að búa til perlukéðjur, mynstur og að sauma og strákar líklegri að leita frekar í leiki þar sem þeir eru að þjálfra grófhreyfingarnar eins og að hlaupa, byggja eða hoppa og eru með keppni sín á milli hver er fljótastur að hjóla eða hlaupa.

3 Kenningar í tengslum við hreyfingu

Hér verður fjallað um þrjá fræðimenn sem komu allir með kenningar varðandi hreyfingu eða leik. Fyrst verður fjallað um Howard Gardner og sagt frá fjölgreindarkenningu hans og þá helst frá líkamsgreind og hreyfigreind. Þar næst verður fjallað um John Dewey og kenningar hans en hann setti það fram að fólk læri mest með því að framkvæma hlutina sjálf. Að lokum verður fjallað um Lev Vygotsky en hann skrifaði um svæði hins mögulega þroska og hversu mikilvægur leikurinn væri fyrir þroska barna.

3.1 Howard Gardner

Howard Gardner fæddist í Scranton, Pennsylvania árið 1943. Hann hefur haft djúpstæð áhrif á hugsun og framkvæmd í skólastarfi og sérstaklega í Bandaríkjunum með áhuga sínum á að maðurinn hafi margar greindir (Smith, 2013). Það var árið 1904 að franskur sálfræðingurinn Alfred Binet var beðinn um að búa til greindarpróf sem var svo orðið útbreitt í Bandaríkjunum nokkrum árum seinna (Armstrong, 1994). Næstum því áttatíu árum eftir að Binet kom fram með greindarprófið þá kom Howard Gardner, sálfræðingur frá Harvard og mótmælti greindarprófinu. Hann sagði að skilgreiningin á greind væri of þröng. Howard Gardner sagði að það væru til átta greindir. Í fjölgreindarkenningunni reyndi hann að víkka það sem maðurinn gæti gert utan takmarkana greindarprófa (Armstrong, 1994). Hann efaðist mikið um réttmæti þess að taka einstakling út úr sínu venjulega umhverfi og biðja hann um að leysa einangruð verkefni sem hann hefði aldrei leyst áður og muni örugglega ekki velja að gera þau aftur. Hann setti fyrst fram sjö greindir og bætti svo þeirri áttundu við sem var umhverfisgreind (Smith, 2013). Hinar sjö voru rök og stærðfræðigreind, málgreind, líkams- og hreyfigreind, tónlistargreind, rýmisgreind, sjálfsþekkingargreind og samskiptagreind. Líkams- og hreyfigreind er þegar þú notar sérþekkingu líkamans til að tjá hugmyndir og tilfinningar, eins og til dæmis leikarar, íþróttafólk eða dansarar gera (Armstrong, 1994). Þessi greind felur í sér ákveðna líkamlega færni eins og samhæfingu, jafnvægi, vera handlaginn, hafa styrk, sveigjanleika, hraða og hafa næmt hreyfi og snertiskyn. Fjölgreindarkenningin kallar á algjöra grundvallarbreytingu á því hvernig skólarnir eru skipulagðir. Kennarar fá þau skilaboð um að þeir nemendur sem mæta í skólann í upphafi hvers dag eiga rétt á því að upplifa það sem virkjar og þróar allar greindir þeirra. Á hverjum einasta skóladegi ætti hver nemandi að fara á námskeið eða gera verkefni sem einblína á það að þróa allar greindir þeirra en ekki bara staðlaða munnlega og rökrétta færni. Nauðsynlegt er að líkams- og hreyfigreind fái að njóta sín í starfi leikskólans og það má alls ekki gleyma þessari greind en kennarar verða að passa sig að leyfa hverjum og einum nemanda að njóta sín þegar þeir eru að skipuleggja hreyfistundirnar (Armstrong, 1994).

3.2 John Dewey

John Dewey var frægur bandarískur menntafrömuður, skólamaður og heimspekingur. Hann hafði óvenjulega sýn á skólastarf og menntun og einkunnarorð Deweys voru „Learning by doing” en það þýðir að þú lærir með því að framkvæma, til dæmis að prófa, athuga og bera saman (Gunnar Ragnarsson, 2000). Þær kennsluaðferðir sem kennarar nota mega ekki vera tilviljanakenndar né handahófskenndar heldur eiga þær kennsluaðferðir sem notaðar eru að hjálpa nemendum að ná settu marki og verður sú aðferð að vera skapandi. Dewey byggir sínar kenningar á því að það eigi að virða einstaklingseðli barnsins. Besta kennsluaðferðin að hans mati var að kenna í gegnum beina reynslu og þar skiptir umhverfi nemandans líka máli. Kennarinn á að hjálpa börnunum svo að þeirra hæfileikar þroskast og slíkt gerir hann með því að veita þeim góða leiðsögn. John Dewey sagði að ígrunduð hugsun ætti að vera í fyrirrúmi í menntun og skólastarfi og glímdi hann mest við þessa tegund hugsunar. Ígrunduð hugsun lætur okkur hugsa vel um hvað við segjum og gerum áður en við fullyrðum um eitthvað. Dewey finnst mikilvægt að fólk helgi sér góðar hugsanavenjur. Í kenningum hans kemur það greinilega fram að honum finnst að kennarinn sé með mikla ábyrgð varðandi það að kenna góðar hugsanavenjur. Dewey velti því fyrir sér að hvaða leyti leikurinn gæti komið að gagni í sambandi við menntun, sérstaklega í sambandi við markmið menntunar til þátttöku í lýðræðislegu samfélagi (Frost, Wortham og Reifel, 2008). Hann skrifaði um leikinn á tvo vegu, annars vegar að leikurinn útvegi meiri almenna þekkingu á meðal yngri barna og hins vegar að leikurinn sé frjáls í eðli sínu til að kanna samfélagið og náttúruna. Skrif Dewey's voru eins og nokkurs konar rammi fyrir það hvernig við hugsuðum um leikinn sem fræðandi starfsemi. Í sumum mennta- og sálfræðiritum þar sem skrifað hefur verið um leikinn beindi Dewey sjónum að reynslu barna og miðlægi leiksins til að hjálpa börnunum að gera hugmyndirnar sem þau fengu að sínum eigin. Reynslan af hlutverkaleik leyfir börnum að vita á þroskandi hátt hvað þau hafa mestan áhuga á. Í dag er meira vitnað í Dewey til stuðnings heimspekilegra eða hugmyndafræðilega sjónarhorna í tengslum við barnamiðaða námskrá. Hugmyndir hans um leikinn eru hunsaðar og skoðaðar eru nútímalegri fræðimenn eins og til dæmis Vygotsky.

3.3 Lev Vygotsky

Lev Vygotsky var fæddur árið 1896. Hann var sovéskur sálfræðingur sem kom fram með áhrifamikla kenningu um að það væru tengsl á milli máls og hugsunar (Bryant, 1996). Sem rannsakandi hafði hann áhuga á áhrifum efnishyggju á sálfræði og þróaði hann aðferð sem byggir á félagslegri hugsmíðarhyggju sem hefur verið áhrifamikil í mörgum vestrænum löndum (Frost, Wortham og Reifel, 2008). Samkvæmt Vygotsky þá læra börn af þeim sem eru eldri og reyndari hvernig menning þeirra er, viðhorf og læra að hafa skilning á því að leysa vandamál (Valborg Sigurðardóttir, 1991). Í sameiningu smíða börn og fullorðnir þroskann með því að vera virkir þátttakendur og hafa reynslu. Það er mikilvægt að fullorðnir

taki þátt í leikjum því börnin læra af þeim sem hafa meiri reynslu en þau. Hann hélt því fram að grunnur hugsunar væri tungumálið. Þegar börn eru búin að læra tákni yfir hlutina þá geta þau hugsað um þá. Vygotsky var gagnrýninn á venjulegar skilgreiningar á leiknum. Hann hafnaði þeirri hugmynd að leikurinn gæti verið skilgreindur á grundvelli ánægjunnar sem hann veitir barninu. Það eru til mörg verkefni sem veita barninu meiri ánægju en leikurinn og sumir leikir veita ekki af sér neina ánægju, sérstaklega skipulagðir leikir eins og íþróttir þar sem útkoman þar er ekki alltaf skemmtileg (Frost, Wortham & Reifel, 2008). Vygotsky kom fram með hugtakið „Zone of Proximal Development” sem er það svæði mögulegs þroska sem útskýrir leikinn og hvert mikilvægi hans er (Guðrún Bjarnadóttir, 1998). Það svæði sem er þegar barn getur leyst verkefni sjálf og þegar það þarf á aðstoð að halda frá kennara við að ljúka verkefninu er svæði hins mögulega þroska. Það er vegna þess að þegar barnið er að leika sér þá hefur leikurinn þau áhrif að barnið færir alltaf upp á næsta þroskastig. Þegar barnið er að leika sér er það alltaf hærra í þroska en í venjulegum aðstæðum og ástæðan fyrir því er að þegar börn eru í leik þá fá þau tækifæri til þess að prófa sig áfram og geta breytt hlutunum eftir sínu höfði. Vygotsky sagði að hlutverka- og þykjustu-leikir væru mikilvægustu leikirnir sem börnin væru í vegna þess að þar læra þau óhlutbundna hugsun og börnin verða meðvitaðri um að það ríkja félagslegar reglur í umhverfinu og það felist mikil sjálfsstjórn í að vera í þykjustu- og hlutverkaleik. En með tilliti til hlutverkaleiks í þroska unga barna hafði Vygotsky áhyggjur af tveimur atriðum (Frost, Wortham og Reifel, 2008). Í fyrsta lagi hafði hann áhyggjur af uppruna og tilurð leiksins og hvernig hann þróaðist og í öðru lagi hvort að leikurinn væri ríkjandi varðandi virkni barnanna. Hann komst að þeirri niðurstöðu að leikurinn væri ekki ríkjandi í starfsemi leikskóla en hann væri leiðandi uppspretta þróunar.

4 Hreyfifærni

Í þessum kafla verður fjallað um hreyfifærni barna og þá undirflokka hennar sem eru hreyfinám, hreyfistjórnun og hreyfivandi. Síðan verður farið yfir markvissa hreyfingu og fin og grófhreyfingum gerð skil ásamt þeim áföngum sem börn ná í bæði fin- og grófhreyfingum.

Hreyfifærni er hugtak sem er notað til að lýsa getu líkamans til að framkvæma ýmis verkefni (Chalkley, Foster, og Milton, 2015). Verkefnin sem börn þurfa að glíma við eru oftast en ekki talin sjálfsögð eins og til dæmis að borða með skeið, burstu tennurnar, kunna að klæða sig, hoppa, hlaupa, ganga, grípa og kasta. Öll þessi verkefni krefjast góðrar hreyfifærni (Hermundur Sigmundsson, 1999). Það er nauðsynlegt að búa yfir góðri hreyfifærni til að geta tekist á við hluti í hinu daglega lífi. Að baki góðrar hreyfifærni liggur mikil vinna sem ekki allir átta sig á. Það vita það samt sem áður flestir að maður lærir ekki hreyfingarnar í ballett eða tæknina við að skrifa af sjálfu sér en þegar það er skoðað betur þá er það mjög erfitt fyrir eins árs gamalt barn að læra að borða með skeið. Það þarf að hafa fyrir öllum hlutum, það kemur ekkert af sjálfu sér. Ef börn eru með góða hreyfifærni þá hafa þau ákveðna stöðu meðal jafnaldra sinna og það er gott fyrir sjálfsmynd barna ef líkamleg færni þeirra þróast á jákvæðan hátt. En aftur á móti fá börn lélega sjálfsmynd og lakari stöðu á meðal jafnaldra sinna ef hreyfifærni þeirra er skert á einhvern hátt. Framför í hreyfifærni ásamt því að stunda hreyfingu sýnir jákvæð áhrif á tilfinningalega virkni barna og vellíðan þeirra (Tremblay, Larivière og Lamber, 2012). Margar af þeim rannsóknum sem hafa verið gerðar varðandi tengsl hreyfingar og hreyfifærni hafa verið gerðar á leikskólabörnum (Chalkley, Foster og Milton, 2015). Það hefur hinsvegar verið talið æskilegt að hreyfingin sem börnin fá sé frá íþróttakennara svo þau fá sem besta kennslu. Þar að auki sé krafan sú að börn stundi hreyfingu að minnsta kosti einu sinni í viku (Chalkley, Foster og Milton, 2015).

Það er mikilvægt að þróa hreyfifærni hjá börnum til að auka þátttöku í hreyfingu og íþróttum í æsku. Ef kennarar og uppaldendur taka virkan þátt í leik barnanna þá geta þeir fylgst með því hvernig hreyfifærni barnsins er, hvort henni er að fara fram eða ekki og fengið aðstoð fyrir barnið ef þeim finnst að það sé eitthvað sem barnið skorti (Sabína Steinunn Halldórsdóttir, 2010). Hreyfifærni byggir á fjórum þáttum sem eru hreyfistjórnun, hreyfivandi, hreyfinám og hreyfiþroski og hafa þau áhrif á hvert annað (Pedersen og Sigmundsson, 2000). Þeim verður lýst hér að neðan fyrir utan hreyfiþroska en sagt var frá honum í kafla 2 hér að ofan.

4.1 Hreyfinám

Hreyfinám er ferli sem tengist því sem verið er að gera eða upplifun og í kjölfarið verða breytingar á hreyfifærni (Moen E, Jacombsen, 2007). Framgangur hreyfinámsins er alltaf hluti af persónuleikanum. Þegar barn lærir af hreyfingum sínum þá er það að þróa grunnfærni

sína eins og að halda jafnvægi og til þess notar barnið ýmis verkfæri sem eru til taks. Smátt og smátt byggir barnið upp flóknari færni.

4.2 Hreyfistjórnun

Þegar verið er að rannsaka hreyfistjórnun hjá börnum er oftast nær verið að skoða hversu nákvæm börnin eru í einni ákveðinni hreyfingu eins og til dæmis hvernig jafnvægi þeirra er (Pedersen og Sigmundsson, 2000). Það er ólíkt því sem hreyfinám og hreyfiþroski ná yfir, bæði þau hugtök skoða hreyfingar yfir ákveðið tímabil. Þegar hreyfistjórnunin hjá börnum verður betri eykst hreyfifærnin í takt við það. Ef hreyfifærni barna er mjög léleg er hreyfivandamálið stærra. Það geta verið bæði þættir sem eru háðir umhverfinu og þættir sem tengjast erfðum sem geta haft áhrif á hreyfistjórnun. Sum börn erfa lífeðlisfræðilega þætti sem geta haft áhrif á að þau geti framkvæmt ýmsar hreyfingar sem þau læra og færna til að gera hreyfinguna (Pedersen og Sigmundsson, 2000).

4.3 Hreyfivandi

Þetta hugtak er notað þegar verið er að lýsa hreyfiþroska hjá barni sem er lélegri en hann á að vera miðað við hvað barnið er gamalt (Pedersen og Sigmundsson, 2000). Það er ekki talið að hreyfivandi sé vegna þekkts líkamlegs eða andlegs vanda. En það eru ekki allir sammála um hver ástæðan að baki hreyfivanda er. Hægt er að skipta kenningum varðandi hreyfivanda í tvo flokka, annars vegar umhverfi og hins vegar erfðir. Varðandi erfðir er átt við að vandamálið megi rekja til taugafræðilegra ágalla en varðandi umhverfi er átt við hvernig og hve mikið áreitið er.

4.4 Fín- og grófhreyfingar

Hreyfihegðun er yfirhugtakið sem oft er notað þegar vísað er til fín- og grófhreyfinga (Hermundur Sigmundsson, 1999). Fín- og grófhreyfingar eru til dæmis það að hlaupa, skrifa, ganga, kasta og grípa og teljast þetta allt hreyfingar sem fólki finnst mikilvægt í sínu daglega lífi. Leikskólar eiga að bjóða upp á starfsemi sem er hönnuð til þess að þroska fín- og grófhreyfingar hjá börnum (Tremblay, Larivière og Lamber, 2012). Þegar barn er búíð að ná þeim hæfileika að geta teiknað höfuðfætling þá er það oftast orðið fjögurra ára gamalt. Fínhreyfingarnar eru búnar að þroskast meira heldur en áður og einnig hafa þau þann vitþroska að þau geta ímyndað sér manneskju og geta séð fyrir sér að hún hefur hendur, fætur og höfuð (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995).

Hér fyrir neðan verður fjallað um áfanga í þroska fín- og grófhreyfinga. En í kafla 2.3 var fjallað um áfanga í hreyfiþroska og sagt frá hvað flest börn eiga að vera fær um að geta gert á aldrinum tveggja til sex ára. Öll börn fara í gegnum sömu þroskaþrepin en ekki endilega á sama hraða vegna þess að hreyfiþroskinn er einstaklingsbundinn (Aldís Guðmundsdóttir og Jörgen Pind, 1988). Hreyfifærnin getur verið mismunandi hjá fólki, það er hægt að vera

frábær á sumum sviðum en svo getur maður verið með miklar hreyfitruflanir á öðrum (Hermundur Sigmundsson, 1999). Hægt er að skipta hreyfihegðun upp í fjóra flokka sem eru hreyfistjórnun, hreyfinám, hreyfiröskun og hreyfiþroski. Börn sem eru með einhverskonar hreyfivanda geta upplifað skerta sjálfsmynd og fundið fyrir félagslegum vandamálum, einnig geta börn átt við einbeitingarskort og námsörðugleika að stríða. Börn sem eru ekki góð í íþróttum og leikjum verða oft fyrir aðkasti og stundum óvinsæl og ef börn væru með betri hreyfifærni þá myndi sjálfsálit og sjálfsmynd þeirra aukast og þá líður börnum betur og langar til þess að prófa ýmsa hluti sem þau þorðu ekki áður. (Hermundur Sigmundsson, 1999).

4.4.1 Áfangar í þroska fínhreyfinga

Það er nauðsynlegt að börn hafi samhæfingu á milli handa og augna svo þau geti framkvæmt allar þær líkamlegu athafnir sem börn þurfa að kunna (Thompson, 2000). Þegar barnið er búið að þróa með sér góða tækni í að handleika hluti þá er það farið að geta notað fingur og hendur við ýmsar athafnir eins og til dæmis að fletta blaðsíðum í bók, byggja úr kubbum, skrifa, teikna, greiða sér, borða með skeið og gaffli og hneppa fötunum sínum. Það tekur tíma að öðlast færni í að handleika hluti og það er nauðsynlegt að passa að barnið fá tækifæri til að æfa sig oft og mörgum sinnum. Þegar börn eru tveggja ára eiga þau að geta snúið hurðahúnum og flett bókum almennilega. Þau eiga að geta klætt sig í vettlinga, skó og sokka, eiga að kunna að hneppa og renna rennilás. Þau eru að læra færnina við að geta þrætt perlur og skrúfa lok af krukum. Þriggja ára börn eru farin að geta klætt sig og afklætt án aðstoðar (Thompson, 2000). Þau geta byggt turn úr níu kubbum, teiknað hringi og geta borðað með gaffli og skeið. Þau eiga að geta haldið rétt á penna og tekið upp smáhluti og hellt vatni úr könnu í glas með báðum höndum og oftast tekst það án þess að hella miklu niður. Þegar börn eru fjögurra ára eru handahreyfingar hjá þeim orðnar vel þroskaðar og þau hafa fengið meiri áhuga á hlutum sem krefjast nákvæmni og áhuga og hafa einnig meiri einbeitingu í slíka hluti (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995). Flest börn á þessum aldri geta þrætt perlur á band, teiknað, málað og klippt blað í sundur. Fjögurra ára börn geta háttáð sig og klætt sig sjálf og þau gera tilraun til þess að hneppa og sum börn reyna að binda slaufur eða hnúta. Eftir því sem fínhreyfingarnar þróast þá breytast margar venjur hjá börnunum, þau sula minna niður og eru öruggari þegar þau borða og kunna betur að nota hnífapörin. Þegar börn eru orðin fimm ára verða þau öruggari með fínhreyfingarnar en fingurnir hafa lengst og nú eru börnin farin að halda á penna eða blýanti á réttan hátt. Þau eiga auðveldara með það að hnýta hnúta, hneppa hnöppum og klæða sig.

4.4.2 Áfangar í þroska grófhreyfinga

Það eru sterkar vísbendingar um það að hreyfing bæti grófhreyfingar leikskólabarna sem er mikilvægt fyrir þróun erfiðari hreyfinga eins og til dæmis að skrifa (Tremblay, Larivière og Lambert, 2012). Grófhreyfingar fela í sér að verið er að nota stóra vöðvahópa sem samræma hreyfingar til þess að framkvæma athafnir eins og að viðhalda jafnvægi, ganga, sitja upprétt,

hoppa og kasta hlutum (Volkmar, 2013). Tveggja ára börn eru sífellt að reyna við flóknar hreyfingar og margt sem þau reyna að gera er of erfitt fyrir þau á þessum aldri (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995). Sem dæmi er hægt að nefna boltaleik, þar þarf að grípa og kasta boltanum til skiptis. Börn þurfa að geta miðað boltanum rétt þegar þau kasta honum og geta metið það hvenær boltinn er að koma og vera fljót að grípa hann. Það þarf að samhæfa allar þessar hreyfingar og hugsun og það er of krefjandi fyrir tveggja ára börn. Börn sem eru fjögurra ára gömul eru með mikla þörf fyrir líkamlega hreyfingu og eru þær orðnar fjölþættari. Til dæmis geta börn staðið á öðrum fæti en síðan allt í einu skipt um hreyfingu og farið að hoppa eða hlaupa. Þau eru farin að sýna hreyfileikjum mikinn áhuga og finnst gaman að leika hund, ljón eða bíl. Þau geta gengið eftir planku án þess að detta því jafnvægisskynið hjá þeim hefur þroskast. Börn tileinka sér grófhreyfingar í barnæsku og er það nauðsynlegur hluti af þroska barnsins og þær halda áfram að þroskast á meðan börnin eru að komast á fullorðinsárin (Volkmar, 2013). Þeir þættir sem stuðla að getu og hraðanum sem börn þurfa til að þróa grófhreyfingarnar sínar innihalda bæði erfða og umhverfis áhrif. Þróun grófhreyfinga á sér stað í heilaberkinum og á því svæði í heilaberkinum sem stjórnar sjálfboðavinnu vöðvahópanna. Erfiðleikar í grófhreyfingum hjá börnum eru skoðaðar í ýmsum aðstæðum og hafa flest slík tilfelli verið hjá börnum sem greind eru með einhverfurófsröskun.

5 Áhrif hreyfingar á heilsu barna

Hér verður fjallað um hvaða áhrif það hefur á heilsu barna að stunda hreyfingu og svo verður kafli um hreyfingarleysi barna og offitu sem getur verið afleiðing hreyfingarleysis. Einnig er kafli um kosti hreyfingar fyrir börn og mikilvægi þess að hafa markvissa hreyfingu fyrir börnin. Svo er kafli um skipulagða hreyfingu í leikskóla og athugað hvort hún hafi áhrif á aukna hreyfingu barna.

5.1 Hreyfingarleysi barna

Það er mikið áhyggjuefni hvað hreyfingarleysi barna hefur aukist og einnig hver áhrifin af því geta verið á lýðheilsu þjóðarinnar (Guðrún Káradóttir, 2008). Mikið hefur verið rætt um hreyfingarleysi barna á Vesturlöndum og margar rannsóknir hafa verið framkvæmdar til þess að reyna að skýra vandann. Þær sýna margar hliðar á því hvaða ástæður eru á bakvið hreyfingarleysið og hverjar hugsanlegar afleiðingar af því eru. Rannsóknirnar sem hafa verið gerðar á þessu málefni sýna að einn helsti áhrifaþátturinn á að börn eru farin að hreyfa sig minna er að það er búið að auka framboðið af afþreyingu þar sem börnin geta setið. Þar af leiðandi fer minni tími í frjálsan leik hjá börnum. Leikskólinn skiptir einnig miklu máli í sambandi við hreyfingu barna því þar eyða þau meirihluta dagsins.

Einn mesti áhrifaþátturinn í minnkandi hreyfingu barna er talinn vera notkun bíla til þess að komast á milli áfangastaða og er ástæðan á bakvið það sú að það hefur orðið aukning á umferð og foreldrar hræddir við ókunnuga þegar börnin þeirra fara gangandi (Guðrún Káradóttir, 2008). Á síðustu árum eru börn farin að stunda fleiri íþróttir og út frá því má álykta að dagleg hreyfing hefur minnkað á móti því og það er sú hreyfing sem vegur þyngst þegar talað er um hreyfingarleysi barna. Hreyfingarleysi getur haft margvísleg áhrif á börn (Anton Bjarnason, 1990; Berghildur Erla Bernharðsdóttir, 2002). Þau geta átt í hættu á að hægja á hreyfiþroska þeirra, verða kraftminni, hafa lítið úthald og þol og eru ekki með góða samhæfingu. Allt þetta getur haft áhrif á hvernig þeim gengur í skólanum og minni líkur er á því að þeim verði boðið að vera með í leikjum og það hægir enn meira á hreyfiþroska þeirra. Þegar börn upplifa slíkar aðstæður geta þau átt í hættu á að fá lélega sjálfsímynd, eru seinni að ná málinu og geta einangrast félagslega (Hermundur Sigmundsson, 1999). Auðveldara er að koma í veg fyrir hreyfingarleysi á meðan börn eru ung heldur en þegar þau verða eldri. Eftir því sem þau eldast getur það orðið erfiðara.

5.2 Offita barna

Offita á meðal barna og unglinga undir 18 ára aldri er að verða sífellt stærra vandamál á Íslandi og víðar í öðrum vestrænum löndum (Embætti landlæknis, 2004). Meðferð gegn offitu hjá börnum hefur ekki borið góðan árangur og þess vegna er mjög mikilvægt að gripið sé inn í áður en vandinn verður of mikill. Það er nefnilega ekki til einhver ein aðferð sem hægt er að grípa til gegn offitu. Hlutverk sem fagfólk hefur í aðstæðum þar sem börn eru að glíma við

offitu er einfaldlega að styðja við fjölskylduna til þess að hjálpa þeim við að breyta um lífsstíl. Til eru klínískar leiðbeiningar og er markmið þeirra að vekja athygli á hvað þetta er stórt vandamál og benda fólki fyrst og fremst á fyrirbyggjandi aðferðir. Þegar börn eru í meðferð við offitu þá þarf að auka hreyfingu, breyta lifnaðarháttum og einnig þarf að draga úr óþarfa orkuneyslu og kyrrsetu.

Ef börn glíma við offituvandamál geta fylgt því ýmis heilsufarsleg vandamál eins og til dæmis háþrýstingur, sykursýki og sálrænt álag (Embætti landlæknis, 2004). Með því að auka hreyfingu hjá börnum, draga úr kyrrsetu og stuðla að hollu og góðu mataræði er hægt að fyrirbyggja og meðhöndla offitu hjá börnum. Það geta verið ýmsar afleiðingar vegna offitu. Það eru ýmsir heilsubrestir sem geta fylgt offitu og meðal annars eru það hjarta og æðasjúkdómar, sykursýki, ákveðnar tegundir krabbameins, vissir gigtarsjúkdómar og fleira. Einnig getur fólk fundið fyrir allskonar andlegri vanlíðan en það er samt sem áður erfitt að finna út hvað er orsök og afleiðing þar á milli. Einnig geta félagsleg vandamál verið fylgifyiskur offitu. Í grein sem Jackson og Cunningham (2015) skrifuðu kemur fram að börn sem eru í offituhóp lenda meira í einelti og útilokun heldur en önnur börn og upplifa neikvæðar félagslegar aðstæður frá jafningjum sínum og afleiðingarnar geta verið lágt sjálfsmat og þunglyndi. Því er talið að börn sem eru í offituhóp og upplifa mikla stríðni og útilokun eigi erfðara með að þróa með sér viðeigandi sjálfstraust sem er nauðsynlegt fyrir félagsfærni þeirra. Þau sleppa því að taka þátt í ýmsum viðburðum vegna þess að þau trúa því að þau séu ekki nógu góð til að vera með. Einnig eru börn sem hafa lent í stríðni vegna þyngdar sinnar ólíklegri til þess að taka þátt í íþróttum og voru líklegri til þess að taka þátt í viðburðum þar sem meiri kyrrseta var í boði. Gerðar hafa verið rannsóknir sem sýna fram á að tengsl eru á milli þyngdaraukningar hjá börnum og unglíngum og hvort þau glími við ofþyngd þegar þau komast á fullorðinsárin (Embætti landlæknis, 2004). Það koma fram félagslegar og andlegar afleiðingar strax hjá börnum. Einnig eru meiri líkur á offitu á fullorðinsárum ef börn eru að glíma við ofþyngd eða offitu og þar af leiðandi eykst hættan á alls konar heilsufarsvanda samhliða því.

Það hefur aukist umtalsvert á undanförunum árum að feit börn séu farin að finna meira fyrir fordómum í sinn garð og rannsóknir sem hafa verið gerðar segja að aðkast og stríðni varðandi holdafar sé ein helsta birtingarmynd eineltis sem unglíngar og börn upplifa (Sigrún Danielsdóttir og Stefán Hrafn Jónsson, 2015). Þær staðalmyndir sem samfélagið hefur um feitt fólk er að það skorti sjálfsaga, sé veiklundað, latt og gráðugt. Opinber umræða um offitu þar sem erfðafræðilegir og umhverfistengdir þættir eru ekki teknir inn í umræðuna hjálpa til við að festa slíka fordóma og staðalmyndir í sessi. Fólk sem hefur orðið fyrir fitufordómum er í meiri hættu á að fá þunglyndi, hefur slæma líkamsímynd, neikvætt sjálfsmat og tekur minna þátt í hreyfingu (Sigrún Danielsdóttir og Stefán Hrafn Jónsson, 2015). Það er flókið samspil erfða og umhverfis sem útskýrir holdafar fólks en þegar verið að reyna að skýra breytileikann

á holdafari á milli manna þá eru það erfðafræðilegir þættir sem veða þyngra. Sú þróun sem hefur verið á líkamsþyngd fólks undanfarið og farið hefur vaxandi má rekja til umhverfistengdra þátta.

5.3 Kostir hreyfingar

Regluleg hreyfing í barnæsku stuðlar að líkamlegri, félagslegri og sálfræðilegri þróun og einnig öðlast börn betra orkujafnvægi (Sterdt o.fl, 2014). Hreyfing hjálpar til við að móta fin og grófhreyfingar og er líka góð fyrir félagslega færni hjá börnum. Sjálfssálit eykst og trú á eigin getu og einnig getur hreyfing hjálpað börnum að eignast vini og finna sína stöðu innan hópsins. Börn læra einnig að leysa vandamál og öðlast betri færni í samvinnu í gegnum hreyfingu (Tremblay, Larivière og Lamber, 2012). Þar sem hreyfing sem og hreyfingarleysi verður að vana frá barnæsku og fram á fullorðinsár þá er mikilvægt að kynna hreyfingu fyrir börnum sem fyrst til þess að reyna að hámarka heilsueflingu sem lengst (Sterdt o.fl, 2014). Leikskólinn getur haft góð áhrif á þróun heilbrigðs lífsstíls og aðstoðað við að stuðla að heilbrigðu líkamsástandi hjá ungum börnum. Það hefur hinsvegar komið í ljós að börn hreyfa sig ekki mikið á meðan þau eru í leikskólanum. Það hefur sýnt sig að það er munur eftir leikskólum á gæðum hreyfistundanna og hversu mikið starfsmenn leggja á sig. Skipulögð hreyfing getur aukið styrkleika barna og þau öðlast betri hreyfifærni. Regluleg hreyfing gegnir mikilvægu hlutverki fyrir góða heilsu og vellíðan út ævina (Lýðheilsustöð, 2008). Þegar hreyfing af einhverju tagi er stunduð minnka líkurnar á ýmsum langvinnum sjúkdómum. En það er ekki bara mikilvægt að stunda hreyfingu til þess að fyrirbyggja ýmsa sjúkdóma heldur öðlastu meiri líkamshreysti, vellíðan og betri lífsgæði. Það er vitað að einn helsti kostur þess að hreyfa sig er tengdur líkamlegri heilsu og það á við um fullorðna sem og börn (Tremblay, Larivière og Lamber, 2012). Einnig eykur þátttaka í hreyfingu og íþróttum sjálfstraust hjá börnum og styrkir vináttu þeirra og talið er að hreyfing barna hjálpi til við að auka athygli og einbeitingu (Chalkley, Foster og Milton, 2015). Það eru vísbendingar um það að þátttaka í íþróttum tengist jákvæðum samböndum. Rannsókn sem var gerð varðandi það sýndi fram á framfarir í samvinnu og einnig að börn sem taka þátt í bæði í íþróttum og ýmsum félögum eru með betri félagsfærni samanborið við börn sem tóku ekki þátt í neinum tómskundum eftir skóla.

Til að stuðla að líkamlegum þroska barnsins er hægt að nota ýmsar aðferðir eins og til dæmis að fara í göngutúr án þess að vera með kerru og leyfa barninu að ganga um frjálst en mikilvægt er að fylgjast vel með því (Thompson, 2000). Gott er að fara í leiki sem krefjast þess að barnið þurfi að taka skref aftur á bak því þá þjálfast það í því. Það er mikilvægt að hvetja barnið til að æfa sig að hoppa og einnig að dansa við tónlist. Nauðsynlegt er að leyfa börnum að klifra því þegar þau eru að æfa sig í því þá er þau að nota vöðvana, ná betri stjórn á hreyfingum sínum og fá betra jafnvægi. Það er mikilvægt að börn fái fjölbreytta þjálfun þannig þau geti þjálfað bæði fin- og grófhreyfingar (Hermundur Sigmundsson, 1999). Sum

börn eru í íþróttaskóla en það eru oftast bara einn eða tveir tímar í viku og það er ekki nóg til þess að börn fái alla þá hreyfipjálfun sem þau þurfa á að halda. Það er hægt að fara með barnið út að leika í leikskólann eða grunnskólann sem er nálægt því þar er hægt að fyrirbyggja hreyfivanda. Börn eru meirihluta dagsins á þessum stofnunum og þess vegna er gott að starfsfólkið sem er að vinna í leik- og grunnskólum sé með þekkingu á hreyfiþroska og hreyfihegðun barna því börnin verða að fá verkefni sem henta þeim til að auka þroska þeirra.

5.4 Hreyfing og dans

Það er talið að hreyfing eða að dansa við tónlist þroski grófhreyfingar hjá börnum, bæti jafnvægi þeirra og einnig er það góð leið til að fá barnið til þess að styrkja líkamann og hreyfa sig á ýmsan hátt (Thompson, 2000). Foreldrar geta sett tónlist á fyrir barnið og annaðhvort gengið hægum, hröðum, stuttum eða löngum skrefum og sagt barninu að herma eftir sér. Börnum finnst líka gaman að það sé dansað við þau og þó svo að börnin megi ekki fara í danstíma vegna aldurs þá gætu þau haft gaman að því að fara í tíma þar sem þau geta tjáð sig með hreyfingu.

5.5 Markviss hreyfing leikskólabarna

Það er nauðsynlegt að börn fái daglega hreyfingu, bæði fyrir þroska og andlega vellíðan en einnig fyrir eðlilegan vöxt (Thompson, 2000). Hreyfing á meðal annars þátt í því að skapa tækifæri til að bæta líkamshreysti, þjálfu hreyfifærni, auka félagslega færni, eignast vini og efla sjálfstraust barna. Það er mikilvægt að börn hreyfi sig í að minnsta kosti 60 mínútur á dag, annaðhvort miðlungserfiða eða erfiða hreyfingu og takmarki þannig kyrrsetu. Það er vel hægt að skipta heildartímanum niður í styttri tímabil sem dreifast yfir daginn, t.d 10–15 mínútur í hvert skipti. Það ætti að vera í boði fjölbreytt og skemmtileg hreyfing fyrir börn sem er í takt við þeirra getu og færni. Það eru ekki öll börn jafn virk og sum þurfa meiri hvatningu en önnur til að hreyfa sig. Börn sem eru með þroskafrávik eða skertan hreyfiþroska geta átt erfiðara með það að taka þátt í hópleikjum og það getur orðið til þess að þeim langi ekki til að hreyfa sig. Mikilvægt er að grípa inn í slíkar aðstæður og taka á slíkum frávikum, þá aukast líkurnar á að færni barnsins verði betri, einnig kynnist það hreyfingu á jákvæðan hátt og er líklegt til að tileinka sér lífsvenjur sem innihalda daglega hreyfingu. Ef börn fá ekki mörg tækifæri til þess að hreyfa sig þá hafa þau tilhneigingu til þess að hreyfa sig þegar þau fá tækifæri til þess og það styður þá staðhæfingu að hreyfing er nauðsynleg fyrir þroska barna (Tremblay, Larivière og Lamber, 2012).

5.6 Skipulögð hreyfing í leikskóla

Leikskólar geta haft jákvæð áhrif á þróun heilbrigðs lífsstíls. Sterdt o.fl. (2014) framkvæmdu samanburðarrannsókn þar sem þau báru saman leikskóla með skipulagðar hreyfistundir á móti leikskóla sem var ekki með neina skipulagða hreyfingu. Þau voru að athuga hvort munur væri á lífsgæðum og félagslegri hegðun barna eftir því hvort skipulögð hreyfing væri á leikskóla

þeirra eða ekki. Skipulögð hreyfing var skilgreind sem samþætt, alhliða og miðaði að því að kynna verkefni sem innihélt hreyfingu sem byggðist á fimm þáttum: skrifleg stefna um virkni, börnum boðið að minnsta kosti einu sinni í viku í skipulagða hreyfingu, að það sé allavega einn lærður íþróttakennari til staðar, að aðstaðan sé góð bæði innandyra og utandyra og það sé til áætlun um skipulagða hreyfingu í að minnsta kosti tvö ár. Tekin voru viðtöl við 227 börn í 21 leikskóla þar sem skipulögð hreyfing var í starfi leikskólans og 190 börn í 25 leikskólum sem höfðu engan skipulagðan tíma fyrir hreyfingu. Það var enginn marktækur munur á líkamlegri virkni hjá börnum á milli leikskólanna tveggja. En hins vegar sýndu gögnin að munur var á hönnun og gæði á dagskrá sem var til staðar til að efla hreyfingu barna. Sterdt og félagar komust að því að skipulögð hreyfing í leikskóla getur orðið til þess að betra skipulag verði á leikskólanum. Börnin í leikskóla með skipulagða hreyfingu tóku þátt í hinum ýmsu verkefnum sem voru með ákveðið markmið í huga eins og til dæmis að æfa samhæfingu eða hreyfifærni. Það er sérstaklega athyglisvert að börnin, sérstaklega strákar sem voru í stórum leikskóla með skipulagða hreyfingu í dagskrá leikskólans voru líkamlega virkari í skipulögðum leik sem kennarinn lét þau í en einnig í leik sem þau völdu sér sjálf eins og boltaleiki eða eltingaleiki á móti þeim börnum sem voru í minni leikskólum og höfðu ekki skipulagða hreyfingu á dagskrá leikskólans

Einnig voru gögn frá skrefamælum 113 barna skoðuð. Það voru gögn frá 61 barni frá leikskólanum sem var með skipulagðar hreyfistundir og 52 börn frá leikskóla sem hafði ekki neinar skipulagðar hreyfistundir (Sterdt o.fl, 2014). Meðalfjöldi skrefa á leikskóla var ekki marktækur á milli leikskóla en tíminn sem var skoðaður var frá 8–12, þetta átti við um stráka jafnt sem stelpur. Einnig voru skoðuð skrefin hjá börnunum þegar þau voru komin heim og niðurstöðurnar sýndu að það var ekki marktækur munur á fjölda skrefa á dag eftir því hvort börn voru í leikskóla með skipulagðri hreyfingu eða ekki. Það kom einnig í ljós að leikskólar sem höfðu skipulagða hreyfingu voru með meira úrval af hreyfingu, bæði innandyra sem og utandyra heldur en hinir leikskólarnir. Rannsóknin greinir frá því að strákarnir voru líkamlega virkari en stelpurnar. Í frímínútum vildu stelpurnar fá að vera inni og lita, fönndra eða mála á meðan strákarnir höfðu tilhneigingu til þess að taka yfir íþróttaaðstöðuna og virtust oft bola stelpunum í burtu af því svæði.

Það virðist hafa sterkt forspárgildi um líkamlega virkni barna hvernig félagslega umhverfið í leikskólanum er. Það er gert ráð fyrir því að leikskólar hafi sérstaka stefnu og starfshætti um hreyfingu og það ásamt viðhorfi kennara eru mikilvægir þættir fyrir hreyfingu barnanna. Skipulögð hreyfing getur aukið það hversu mikið börn hreyfa sig og hversu öflug sú hreyfing er og getur átt þátt í því að auka hreyfifærni barna.

5.7 Hlutverk foreldra í hreyfingu barna

Það er nauðsynlegt að börn fái líkamlega áreynslu svo þau öðlist nægan hreyfiþroska, vaxi eðlilega og fái styrk og fími (Gígja Gunnarsdóttir, 2005). Að stunda reglulega hreyfingu er talið draga úr líkunum á því að börn fái geðræn vandamál en regluleg hreyfing er talin bæta sjálfstraust, sjálfsímynd og námsárangur. Foreldrar gegna mikilvægu hlutverki í sambandi við hreyfingu barna sinna og geta haft mikil áhrif á það hvort barnið hreyfi sig nógu mikið. Til dæmis geta þeir ákveðið hversu miklum tíma barnið eyðir í tölvuleiki og sjónvarpsáhorf og geta frekar hvatt barnið til að stunda skipulagða hreyfingu eða frjálsan leik. En það er mikilvægt að tekið sé tillit til getustigs og áhuga hvers og eins og skoðað hvað er í boði, það sem hentar einu barni hentar alls ekki öllum börnum. Það þarf að hvetja sum börn áfram til þess að hreyfa sig, sérstaklega ef barnið er oft í rólegum leik. Það er auðvelt að auka hreyfingu í daglegu lífi. Í staðinn fyrir að keyra barnið í skólann eða í tómsundarstarfið þá er hægt að labba með því og um leið aukast samverustundir barna og foreldra (Gígja Gunnarsdóttir, 2005). Það eru tvær meginástæður sem hafa áhrif á hreyfingu og kyrrsetu ungra barna (Tremblay, Larivière, Lamber, 2012). Fyrst ber að nefna fjölskylduna og fjölskylduaðstæður og svo skiptir leikskólaumhverfið líka máli. Foreldrar hafa áhrif á þátttöku barna sinna í íþróttum með því að stunda sjálf einhverskonar hreyfingu og með því að hvetja börnin áfram á æfingum eða geta haft áhrif á að áhugi barnanna á íþróttum minnkar með því að sýna iðkun barna sinna engan áhuga. Börn eru fjórum sinnum líklegri til þess að stunda mikla hreyfingu ef foreldrar þeirra styðja vel við bakið á þeim hvað hreyfingu þeirra varðar og tvisvar sinnum líklegri til þess að vera vel virk ef foreldrarnir stunda sjálf einhverskonar hreyfingu. Ein stærsta hindrunin fyrir foreldra í aukinni hreyfingu barna sinna er tengdur tíma, aldri barna, fjárhagsaðstæðum og aðgengi (Tremblay, Larivière, Lamber, 2012). Foreldrar þurfa að samræma vinnutíma sinn og skipuleggja heimilislífið svo að börnin komist á sínar æfingar því þau eru á mismunandi aldri og æfingar á mismunandi tímum. Einnig eru æfingagjöld sem fylgja íþróttaiðkun og þurfa að vera til peningar til að borga þau svo börnin geti stundað sína íþrótt. Svo getur verið að það sé langt á milli staða og þá þurfa foreldrar að skutla börnunum á æfingar og sækja þau svo þegar æfingunni er lokið. Bæði foreldrar og kennarar vita að hópíþróttir auka hreyfingu barna meira en þegar þau eru ein að leika sér. Það þarf meira rými til þess að stunda hópíþróttir og hentar því stór bakgarður eða leikvöllur til þess. Ef slíkt rými er til staðar hefur það sýnt sig að börn hreyfa sig meira. En það er ekki nóg að auka útileiki til þess að auka hreyfingu hjá leikskólabörnum, einnig verða að vera til spennandi leikföng og útileiktæki svo að börn hafi meiri áhuga á að hreyfa sig utandyra.

6 Vettvangsferðir og útivist í leikskólastarfi

Nærumhverfi leikskóla getur verið mismunandi og fjölbreytt eftir því hvar hann er staðsettur (Aðalnámsskrá leikskóla, 2011). Það er hægt að nýta náttúruna á svo margan hátt og mörg tækifæri eru til að uppgötva og skoða nýja hluti. En það þarf að kenna börnunum að virða og skilja náttúruna, segja þeim hvert gildi hennar er og hvernig hún þjónar mannkyninu. Það er því nauðsynlegt að börnin fái að kynna umhverfinu í kringum leikskólann því þau geta lært heilmikið af því. Það er skylda leikskólans að kenna börnum um umhverfið og náttúruna og hvernig við getum verndað það (Aðalnámsskrá leikskóla, 1999). Til eru ýmsar leiðir til þess að kenna börnum það, það er til dæmis hægt að tala við þau um plöntur, veðurfar, dýr, árstíðir, hvernig ræktun fer fram og auðvitað kenna þeim hvernig á að umgangast náttúruna og umhverfið. Leikskólakennarar geta farið með börnin í vettvangsferðir til að skoða það sem náttúran og umhverfið hafa upp á að bjóða. Börn eru dugleg að taka eftir ýmsum atriðum í umhverfinu og það er mikilvægt að nýta þann áhuga og sniðugt er að vinna verkefni úr því sem börnin sýna áhuga. Það er gott að hlusta vel á börnin þegar þau eru að spyrja spurninga um náttúruna en um leið að hvetja þau til þess að reyna að finna svarið sjálf með því að skoða umhverfið betur.

Hreyfing sem fer fram úti í fersku lofti er mjög góð fyrir börnin og hjálpar þeim að halda sér heilbrigðum. (Thompson, 2000). Börn sem eru tveggja og hálfis árs og eru sex tíma eða meira í leikskóla eiga að minnsta kosti að leika úti í tvo klukkutíma á dag ef veður leyfir (Tremblay, Larivière og Lamber, 2012). Útileikir eins og til dæmis að klifra, hoppa, hlaupa, kasta og róla eru allt leikir sem stuðla að samhæfingu og jafnvægi hjá barninu og um leið lærir barnið að átta sig á fjarlægð, hæð og rými (Thompson, 2000). Börn eru með endalaus orku og eru hreyfileikir nauðsynlegir til að börnin fái útrás fyrir hana. Helst þurfa börn að fá útrás utandyra á hverjum degi ef það er hægt. Það er ekki nauðsynlegt að allir útileikir eða athafnir reyni á líkamann. Það er ýmislegt sem hægt er að gera úti, til dæmis getur barnið lært um náttúruna og þannig þroskað hugarflug og sköpunarhæfileika sína. Þegar börn fara í skoðunarferðir þá eru þau að víkka sjóndeildarhringinn sinn. Hvort verið er að fara í að fara í stutta ferð sem er út í búð eða aðeins lengri ferð þá er mikilvægt að börnin séu ávallt vel undirbúin svo að ferðirnar heppnist vel. Öll börn ættu að geta leikið sér úti í leiktækjum sem hafa það markmið að þroska líkamlega samhæfingu. Hvort sem það er lítil rennibraut eða klifurgrind þá getur barnið æft sig þar í að ná stjórn á hreyfingum sínum eins og til dæmis að ákveða hvar það hefur fætuna eða hendurnar og læra að beita líkamanum á mismunandi hátt. Það er einnig hægt að setja upp lága rólu svo barnið geti æft hæfni sína eða til að það geti sýnt hvað það getur. Ef aðstæður heima fyrir bjóða ekki upp á að hafa stór leiktæki þá er sniðugt að fara reglulega með barnið á leikvöll. Boltar og þríhjól eru leiktæki sem barnið getur alltaf notað. Það fer eftir kennaranum hversu mikið börnin eru úti í leiksskólanum, fer eftir því hvað hann nennir að vera lengi úti og hversu lengi hann þolir hávaðann og óreiðuna sem á það til

að myndast þegar börn eru úti að leika sér og einnig fer mikill tími í það að undirbúa börnin fyrir það að fara út (Tremblay, Larivière og Lamber, 2012).

6.1 Skipulögð hreyfing hjá fimm leikskólum

Í þessum kafla er að finna samantekt yfir þær upplýsingar sem finna má á heimasíðum og í námskrám hjá fimm leikskólum sem teknir voru fyrir í þessu verkefni. Sérstaklega var athugað hvort þessir leikskólur væru með skipulagða dagskrá fyrir börn í sambandi við hreyfingu í leikskóla.

6.1.1 Leikskólinn Heiðarsel

Í námskrá sem leikskólinn Heiðarsel hefur gefið út segir að þar sé markvisst unnið með hreyfingu vegna þess að ef börn fá markvissa hreyfipjálfun þá aukist alhliða þroski barnsins (Heilsuleikskólinn Heiðarsel, 2015). Öll börn fara í íþróttasal leikskólans í hverri viku og stunda þar skipulagða hreyfistund. Þar er verið að auka samhæfingu hreyfinga, jafnvægi og öryggi barnanna en einnig eykst styrkur og úthald hjá börnunum. En fyrir utan það hreyfa þau sig í útiverunni og á vorin er leikskólinn með íþróttaviku og þá fer öll skipulögð hreyfing fram úti. Það er lögð áhersla á að hreyfinámið sé fjölbreytt, bæði það sem fer fram innandyra sem og utandyra og að öll börn efla og örvi hreyfifærni sína en samt þannig að börnunum finnist skemmtilegt að stunda hreyfinguna. Það er mikilvægt að börn fái að upplifa hreyfingu utandyra því þar fá börn áskoranir í hreyfingu og mismunandi umhverfi.

6.1.2 Leikskólinn Kór

Í leikskólanum Kór er megináherslan með hreyfingu sú að börn fái meiri vitneskju um líkamann, sjálfsmynd þeirra styrkist og þau fái betri hreyfifærni og þroska og þau eigi auðveldara með samskipti og einnig læra þau fleiri hugtök varðandi heilsu (Heilsuleikskólinn Kór, 2015). Í Kór fá öll börnin skipulagðar hreyfistundir að minnsta kosti einu sinni í viku, stundum tvisvar og er það fagstjóri í hreyfingu sem sér um hreyfistundina. Það eru aldurskiptir hópar og þá er hægt að hafa verkefni sem hentar hverjum aldri fyrir sig og þjálfa þá hluti sem tengjast grófhreyfingu, þoli, styrk og þreki. Markmið leikskólans með skipulögðum hreyfistundum er að börnin fái betra úthald og að þau örvi blóðrás og hjartslátt. Einnig verður samhæfing hreyfinga betri, börnin öðlast meira jafnvægi og verða öruggari með sig. Börnin læra að stjórna hreyfingum sínum, læra reglurnar sem gilda í hinum ýmsu leikjum og þjálfast í samvinnu og verða að læra að stundum vinna þau í leikjunum og stundum ekki. En það er einnig mikilvægt að það sé slökun í boði í lok hreyfistundar og þá er markmiðið að róa huga og líkama.

6.1.3 Leikskólinn Aðalþing

Leikskólinn Aðalþing er með aðstöðu í Kórnum og fara þau með börnin þangað og þar fer fram skipulögð hreyfing (Leikskólinn Aðalþing, 2013). Það er farið tvisvar í viku í Kórinn og eru þau í klukkutíma í hvert skipti. Hingað til hafa tveir elstu árgangarnir bara farið en það er á dagskrá leikskólans að innleiða Kórinn hjá yngri börnunum. Það er uppeldisfræðingur og íþróttakennari sem sjá um að skipuleggja hreyfinguna sem fer fram í Kórnum. Tvisvar í viku eru börnunum boðið í litlum hópum að koma í jóga í matsalnum. Það er markmiðið að hvert barni fái að fara í jóga að minnsta kosti vikulega. Þar er verið að leggja áherslu á gleði og leik. Börnin fá tækifæri til þess að læra ýmsar æfingar og jógastöður sem bæta jafnvægi, samhæfingu og einbeitingu. Einnig læra þau auðveldar öndunaræfingar og að slaka á. Börnin læra virðingu, það er að segja að virða sjálfan sig og aðra. Það er menntaður jógakennari sem sér um þessa stund í leikskólanum.

6.1.4 Leikskólinn Sóli

Leikskólinn Sóli er staðsettur í Vestmannaeyjum og vinnur eftir fræðum Hjallastefnunnar (Hjalli.is, 2012). Hjallastefnan leggur mikið upp úr hreyfingu og á hverjum degi frá börnin hreyfingu hvort sem hún fer fram úti eða inni. Í hópatímum fara kennarar oft með börnin út enda er reynt að miða við að hóparnir fari út daglega og vinni eitthvað verkefni með sínum kennara. Það getur verið gönguferð, að hlaupa eða ýmsar aðrar íþróttir. Þegar það er val í boði þá er alltaf hægt að fara út og þá er frjáls leikur í boði. Einnig er í boði að velja leik sem fer fram í kubba- eða leikstofu og þá er hægt að fara í ýmsa hreyfileiki með púða, dýnur, teppi og einingakubba. Það er hægt að útbúa þrautabraut eða leikfimitæki sem börnin geta svo leikið sér í. Þar sem að Sóli er Hjallastefnuleikskóli sem notar opinn efnivið þá er allt sem er inni á deildinni notað á ýmsan hátt sem efniviður. Það eru oft byggðar þrautabrautir út stólum og borðum og þannig er hægt að bjóða upp á fjölbreytta hreyfingu.

6.1.5 Leikskólinn Tjarnarsel.

Þegar börn eru í leikskóla eiga þau að tileinka sér og læra um heilbrigða lífshætti, hvíld, hreyfingu, hreinlæti og hollan mat. Það er börnum eðlislægt að hreyfa sig og stuðlar hreyfing að góðri líðan hjá þeim (Leikskólinn Tjarnarsel, 2014). Í gegnum hreyfingu læra börn ýmislegt og getur hún haft í för með sér ánægju og gleði. Í námskrá Tjarnarsels stendur að börn eigi að fá tækifæri til þess að stunda frjálsa hreyfingu en eiga samt sem áður að taka þátt í skipulagðri hreyfingu þegar hún er í boði. Tjarnarsel fléttar heilbrigði og vellíðan inn í allt sitt skólastarf og verða kennarar að reyna að efla heilbrigði eins mikið og unnt er.

Í leikskólanum Tjarnarseli sem er staðsettur í Reykjanesbæ eru vettvangsferðir ein af undirstöðum þess starfs sem fer fram þar og er allt nágrenni leikskólans sem og bæjarfélagið mikilvægt námsumhverfi fyrir börnin (Leikskólinn Tjarnarsel, 2014). Fyrstu tvö árin sem börnin eru á leikskólanum er farið með þau í styttri ferðir, þeim leyft að skoða nærumhverfi

leikskólans og ýmsa staði sem eru nálægt. Þegar börnin verða eldri og þroskast meira er farið í lengri ferðir, stundum með strætó en einnig gangandi. Það er lögð áhersla á að börnin þekki bæinn sinn á jákvæðan hátt og fái að njóta ýmissa svæða í bænum. Oft eru það börnin sem fá að kjósa um hvert skal farið í vettvangsferð og hvað verður gert.

6.2 Leikur að læra

Hér verður sagt frá kennsluáðferð sem heitir Leikur að læra og er fyrir börn á aldrinum tveggja til tíu ára og byggir á því að bókleg fög eru kennd með því að nota hreyfingu og leiki á skemmtilegan, árangursríkan og líflegan hátt (Leikur að læra, 2016d). Einnig verður fjallað um mastersritgerð Sabínu Steinunnar Halldórsdóttur en hún heitir Færni til framtíðar en um handbók er að ræða sem fjallar um það hvernig hægt er að örva hreyfifærni barna úti í nánasta umhverfi.

Leikur að læra er kennsluáðferð fyrir börn á aldrinum tveggja til tíu ára og kennslan fer þannig fram að þeim eru kennd bókleg fög í gegnum leiki, skynjun og hreyfingu á líflegan, árangursríkan og skipulagðan hátt (Leikur að læra, 2016d). Þetta er kennsluáðferð þar sem öll sú kennsla sem fer fram snýst um þarfir barnanna til þess að leika sér og fá að hreyfa sig og að þau fái í gegnum mismunandi skynfæri að upplifa allt það námsefni sem þau þurfa að læra. Kennarinn stjórnar að mestu leyti kennsluáðferðinni en það er samt sem áður rými til þess að leyfa börnunum að vera í frjálsum leik. Það er bæði hægt að taka út einstakar hugmyndir í Leikur að læra og svo fara kennarar oft alveg eftir kennsluáætluninni þannig aðferðin hentar bæði fyrir kennara sem eru reyndir og þá sem hafa litla sem enga reynslu í kennslu. Leikur að læra er kennlustill en ekki bara eitt spil, ein bók eða námsgrein og kennari sem fylgir þessum kennsluháttum þarf að hugsa um námsefnið út frá því sjónarhorni að börn þurfi að hreyfa sig og út frá sjónarhorni barnanna. Leikur að læra hefur áhrif á andlegu og líkamlegu heilsu nemenda út lífið og þau fara að venjast því að hreyfa sig reglulega og standa upp og uppgötva að það læra ekki allir á sama hátt.

Leikur að læra er mikið í samstarfi við foreldra og lögð er áhersla á að það sé gott samstarf. Það er mikilvægt að foreldrar séu meðvitaðir um hvað börnin þeirra eru að gera í skólanum og þau sjái hvernig það er að læra í gegnum mismunandi skynfæri og hreyfingu.

6.2.1 Af hverju leikur að læra?

Inn á heimasíðu Leikur að læra eru listaðar upp margar ástæður fyrir því afhverju sú aðferð er góð (Leikur að læra, 2016a). Leikur að læra samræmist Aðalnámskrá grunn- og leikskóla og tekur þátt í því að brúa bilið á milli skólastiga. Kennsluefnið er einstaklingsmiðað og nemendur byrja að hreyfa sig meira því það er hægt að nota efnið bæði inni og úti. Börn sitja ekki eins mikið við borðið og vinna og kennsluefnið styðst við rannsóknir sem snúa að heilastarfsemi barna. Leikur að læra styrkir félagsleg tengsl nemenda og eykur félagsfærni þeirra og þetta hentar bæði fyrir kennara sem og leiðbeinendur.

6.2.2 Fjölbreyttar kennsluaðferðir

Flestir þeir sem starfa sem kennarar eru sammála að til þess að ná góðum árangri í starfi þá er gott að nota fjölbreyttar kennsluaðferðir (Leikur að læra, 2016c). Í Aðalnámsskrá grunn- og leikskóla sem kom út árið 2011 er mikið skrifað um kennsluaðferðir og vinnubrögð og mikilvægt að fjölbreytileikinn sé þar í fyrirrúmi og það sé á ábyrgð kennarans að velja bestu leiðina svo árangurinn sem verið er að stefna að verði að veruleika. Þess vegna verða nemendur að fá fjölbreytta kennslu.

6.2.3 Barnið í forgrunni

Með því að nota Leikur að læra upplifa og læra nemendur námsefnið með mismunandi skynfærum og hreyfingu (Leikur að læra, 2016c). Barnið er alltaf númer eitt en þeir sem standa barninu næst, uppáendur, kennarinn og umhverfið eiga sinn þátt í því að hvetja nemendur áfram og hvetja þau til að læra út frá sínum styrkleika, þroska og hverju þeir hafa áhuga á. Leikur að læra hefur það markmið að nemendur fái áhuga á mörgum námsgreinum því talið er að börn séu ekki löt þau hafi bara ekki áhuga á námsefninu. Þess vegna er gott að vinna mikið í því að reyna að kveikja áhuga nemenda.

6.2.4 Líffræðileg áhrif náms og hreyfingar

Eins og flestir vita þá er eðlilegt að maðurinn hreyfi sig og öll skynhreyfireynsla á þátt í því að við aukum þá þekkingu sem við varðveitum (Leikur að læra, 2016c). Einnig hefur hreyfing áhrif á þá hæfileika okkar að varðveita nýja kunnáttu eða þekkingu og að geta endurkallað hana.

6.2.5 Mikilvægi mismunandi ferðamáta

Áherslurnar í Leikur að læra skiptast í tvo meginþætti, vitsmunalega og líkamlega (Leikur að læra, 2016e). Þegar kennarinn er að kenna fer hann eftir námsmarkmiðum sem eru leiðarljós hans í kennslustundunum og af þeim ákvarðast vitsmunalegi þátturinn. Þær hreyfingar sem nemendurnir gera til þess að ferðast á milli í leikjum eru mismunandi og það er líkamlegi þátturinn. Þessir hreyfímátar kallast ferðamátar.

6.2.6 Mismunandi ferðamátar

Það er mikilvægt að nemendur fái sem fjölbreyttasta líkamlega þjálfun og þá þurfa kennarar að nota mismunandi ferðamáta í kennslunni (Leikur að læra, 2016e). Þegar fullorðnir eru í líkamsþjálfun þá eru þeir oftast að þjálfa þol, styrk og liðleika. En það er mikilvægast að æfa samhæfingu hjá ungum börnum í hreyfifærni og hafa verið gerðar margar rannsóknir sem segja að það séu bein tengsl á milli árangurs í námi og góðrar samhæfingar. Einnig verður leikurinn skemmtilegri og árangursríkari ef hafðir eru fjölbreyttir ferðamátar. Kennarinn þarf að gera sér grein fyrir því hvernig hann er að láta nemendur sína hreyfa sig og hafa auga með börnunum og leiðbeina þeim. Ef nemandi er betri í að hoppa á vinstri fæti heldur en hægri þá

þarf að æfa hægri fótinn meira þó það sé honum auðveldara að hoppa á vinstri. Sprellikallahoppið reynir á samhæfingu í öllum líkamanum og er þess vegna frábær ferðamáti. Þegar kennarinn er að velja ferðamáta þarf hann að hugsa um hvernig rýmið sem hann hefur er og hvað börnin eru mörg og hversu gömul þau eru. Ef það er nóg pláss í boði og kennarinn sér að nemendur þurfa á útrás að halda þá getur hann leyft þeim að hlaupa um eins og þau vilja (Leikur að læra, 2016e). Þó svo að við fæðingu séu börn með sömu hreyfihæfileikana þá geta umhverfisáhrifin valdið því að stelpur verða betri í leikjum þar sem þarf að nota samhæfingu. Þar má nefna klappleiki þar sem tvær stelpur eru að klappa höndum á móti hvor annarri. Strákar fara oftast í boltaleiki og verða því betri í því að grípa, kasta og sparka í bolta. Þegar kennarinn er að velja ferðamáta þá er gott að hann hafi þessa kynbundnu hreyfigetu á bakvið eyrað. Sú þekking sem kennarinn hefur á hreyfingum nemenda gegnir mikilvægu hlutverki í því að mæta hreyfifærni hjá börnum.

6.2.7 Skólastofuleikfimi

Skólastofuleikfimi eru skemmtilegar æfingar sem eru í kennsluefninu Leikur að læra og eru þær útskýrðar á einfaldan hátt á meðan hvetjandi tónlist hljómar undir (Leikur að læra, 2016b). Æfingaáætlunin er byggð upp til að reyna að mæta áhersluþáttum eins og styrk, liðleika, slökun og þoli og hver áætlun er í um fimm mínútur. Æfingaáætlanirnar eru ekki allar með sama erfiðleikastig svo þær henti sem best miðað við aldur barnanna sem eru að gera æfingarnar. Rýmið í skólastofunni er skoðað og reynt að passa að æfingarnar taki sem minnst pláss.

6.3 Færni til framtíðar

Færni til Framtíðar er handbók sem Sabína Steinunn Halldórsdóttir gerði í meistaranámi sínu. Markmiðið með henni er að lesandinn fái hugmyndir um hvernig hann geti á einfaldan hátt eflt hreyfifærni hjá börnum á aldrinum fjögurra til átta ára með því að nota leiki sem fara fram úti í nánasta umhverfi. Það er lögð áhersla á að samþætta útveru og hreyfinám með því að nota hlutverka- og ímyndunarleik.

6.3.1 Hvernig og hverjum nýtist efnið?

Handbókin hefur mikið notagildi því hún getur nýst öllum þeim sem hafa áhuga á því að nýta nánasta umhverfi til þess að efla hreyfifærni barna. Handbókin mun styrkja leikskólakennara sem eru með elsta árganginn í leikskóla til þess að nota leikinn sem kennsluáferð. Kennarar geta fengið hugmyndir að æfingum sem þeir geta látið börnin framkvæma úti í nánasta umhverfi en með aðstoð ólíkra hluta. Allar æfingarnar miða að því að börn efli grunnfærni sína í hreyfingu, að þau efli hlaup, hopp, stökk, göngu, grip og klifurkast og noti til þess ímyndunar og hlutverkaleik.

6.3.2 Hvernig tengist færni til framtíðar kennslu, þjálfun, umönnun eða uppeldi?

Handbókin hjálpar kennurum og uppalendum að vita hvernig þau geti samþætt gönguferð fjölskyldunnar eða útiveruna í leikskólanum og um leið örvað hreyfifærni barna. Ef kennarar og uppalendur taka þátt í leikjunum sem börnin eru í þá geta þeir séð betur hvernig hreyfifærni barnanna er og fylgst með hvort börnunum fari fram og fengið aðstoð fyrir börnin ef þeim finnst eitthvað vanta upp á hjá þeim. Samvera kennara og nemenda og fjölskyldu og barna úti í umhverfinu getur hjálpað barninu að öðlast virðingu fyrir umhverfi sínu og umgangast það af nærgætni. Flest börn búa í nágrenni við skólann sinn og því er um sama umhverfi að ræða og það er mikilvægt að skólarnir og heimilin vinni saman. En fyrst og fremst er markmiðið með handbókinni að börn efli hreyfifærni sína hvort sem þau glíma við hreyfivanda eða ekki. Einnig að börnin og fullorðnir læri að nýta umhverfi sitt til að hreyfa sig og leiki sér meira úti.

7 Umræður og niðurlag

Hreyfing hefur fylgt manningum í mörg ár og segja má að hún sé ein af grundvallarathöfnum mannsins (Lýðheilsustöð, 2008). Skilgreiningin á hreyfingu er þegar beinagrindavöðvarnir eru að vinna og orkunotkun mannsins eykst meira en gerist þegar fólk hvílir.

Hugtakið hreyfing er yfirgripsmikið hugtak og nær yfir fjöldann allan af athöfnum sem hægt er að telja sem hreyfingu á einn eða annan hátt. Dæmi um hreyfingu er að hjóla, ganga, sinna heimilisstörfum, garðvinnu og einnig ýmsir leikir og allskonar íþróttir sem fólk stundar. Það er oft talað um að fólk geti stundað miðlungserfiða hreyfingu eða erfiða hreyfingu og það fer eftir því hversu mikið fólk er að reyna á sig. Við eðlilegar aðstæður hjá börnum er hreyfiþroski þeirra reglulegur og því er miðað við hann þegar verið að meta þroska barna á fyrstu árum þess. Hann virðist einnig ekki vera háður þroska á öðrum sviðum og er eiginlega alltaf reglubundinn hjá börnum sem eru ekki með neinar skerðingar. Hreyfiþroskinn er mjög svipaður hjá öllum börnum en það eru alltaf til undantekningar. Það má samt sem áður ekki draga of umfangsmikla ályktun af hreyfiþroskanum því það er ekki sjálfsagt að það fylgi ör vitsmunafroski með. Börn hafa ótakmarkaða orku og það er mikilvægt að foreldrar passi að börnin fái útrás fyrir orkuna en samt á öruggan hátt. Það er til dæmis hægt að leyfa börnum að hoppa en það er góð líkamsæfing og hún ýtir einnig undir samhæfingu, heila, handa og fótleggja. Foreldrar fara oft að hafa áhyggjur ef barnið þeirra er ekki á sama stað í þroska og önnur börn en það er ekki ástæða til þess að hafa áhyggjur því það er eðlilegt að klaufaskapur fylgi þegar börnin eru að þroska líkamshreyfingar sínar. Börnin verða ekki stöðug á fótunum á einum degi, það tekur tíma og mikilvægt er að gefa börnum þann tíma sem þau þurfa. Ef foreldrar hafa miklar áhyggjur þá er gott að fara og tala við lækni og athuga hvort það sé eitthvað óeðlilegt í gangi. Hreyfifærni er geta líkamans til þess að framkvæma ýmis verkefni og þau geta verið margvísleg, eins og til dæmis að borða með skeið, bursta tennurnar, klæða sig, hoppa, grípa og kasta. Oft eru þessar athafnir taldar sjálfsagðar en þær eru það ekki því það krefst góðrar hreyfifærni að geta gert alla þessi hluti. Það er mikil vinna sem börn ganga í gegnum til þess að öðlast góða hreyfifærni. Góð hreyfifærni hefur áhrif á stöðu barna á meðal jafnaldra sinna og börn öðlast góða sjálfsmynd ef líkamleg færni þeirra þróast á jákvæðan hátt. Ef börn eru með skerta hreyfifærni á einhvern hátt fá þau lélega sjálfsmynd og lakari félagslega stöðu á meðal jafningja sinna. Það er mikilvægt að kennarar og uppalendur taki þátt þegar börn eru í leikjum en þá geta þeir fylgst með því hvernig hreyfifærni þeirra er og hvort þeim sé að fara fram eða fengið aðstoð fyrir barnið ef þeim finnst að þess þurfi.

Hreyfingarleysi barna hefur aukist mikið sem er mikið áhyggjuefni og gerðar hafa verið margar rannsóknir til að reyna að skýra vandann. Þær sýna hverjar ástæðurnar á bakvið hreyfingarleysið eru og hverjar hugsanlegar afleiðingar af því geta verið. Niðurstöður rannsókna sem hafa verið gerðar sýna að ein helsta ástæða þess að börn eru farin að hreyfa sig minna er að það hefur orðið aukning á framboði af afþreyingu þar sem börnin geta setið og

Þar af leiðandi fer minni tími í frjálsan leik hjá börnum. Einnig skiptir leikskólinn miklu máli í sambandi við hreyfingu hjá börnum því börn eyða meirihluta dagsins þar. Hreyfingarleysi getur haft ýmis áhrif á börn, þau geta hægt á hreyfifroska sínum, eru kraftminni, hafa ekki mikið úthald eða þol og eru ekki með góða samhæfingu. Börn geta líka orðið of þung ef þau hreyfa sig ekki nóg en offita barna verður vegna þess að það er ójafnvægi á milli orkuneyslu og orkueyðslu. Það er algengur misskilningur að börn sem eru of feit hafi litla orkuþörf en þvert á móti þurfa þau að hafa næga orku til þess að viðhalda þyngdinni. Það eru ýmis heilsufarsleg vandamál sem geta fylgt börnum sem eru of þung. Þau geta verið með háþrýsting, sykursýki og sálrænt álag. Það er hægt að fyrirbyggja offitu hjá börnum með því að auka hreyfingu hjá þeim, minnka kyrrsetu og stuðla að hollu og góðu matarræði. Það er mikilvægt að foreldrar fái árangursríkar ráðleggingar þegar verið er að vinna með offitu barna en það verður samt sem áður að segja fólki frá því sem virkar ekki eða getur verið skaðlegt svo að foreldrar fari ekki að reyna það til að sporna gegn offitu barna sinna.

Regluleg hreyfing í barnæsku stuðlar að félagslegri, líkamlegri og sálfræðilegri þróun og um leið öðlast börn betra orkujafnvægi. Hreyfing hjálpar til við að móta fin- og grófhreyfingar hjá börnum og einnig félagslega færni. Talið er að hreyfing hjálpi börnum að eignast vini því sjálfsálit þeirra eykst sem og trú á eigin getu. Hreyfing hjálpar börnum að leysa vandamál og þau verða betri í samvinnu með öðrum. Mikilvægt er að innleiða hreyfingu inn hjá börnum sem fyrst því hreyfing verður að vana frá barnæsku og fram á fullorðinsár. Leikskólinn hefur mikil áhrif í sambandi við hreyfingu hjá börnum og getur haft góð áhrif á þróun heilbrigðs lífsstíls hjá börnum. Samkvæmt rannsókn sem Sterdt o.fl. framkvæmdu hreyfa börn sig ekki mikið á meðan þau eru í leikskólanum. Það fer mikið eftir leikskólum og hversu mikið starfsfólkið er tilbúið að leggja á sig til þess að börn fái þá hreyfingu sem þau þurfa á að halda. Það er mikilvægt að börn hreyfi sig í að minnsta kosti 60 mínútur á dag og þá er annaðhvort verið að tala um miðlungserfiða eða erfiða hreyfingu. Hreyfing er góð fyrir þroska og andlega vellíðan hjá börnum en einnig fyrir eðlilegan vöxt þeirra. Rannsóknin sem Sterd o.fl. gerðu var samanburðarrannsókn þar sem þau báru saman leikskóla sem var með skipulagðar hreyfistundir og leikskóla sem var ekki með slíkt. Niðurstöðurnar sýndu ekki marktækan mun á líkamlegri virkni hjá börnunum á milli leikskólanna sem tóku þátt í rannsókninni. En aftur á móti kom í ljós að það var munur á hönnun og gæða á dagskrá sem var til staðar til að efla hreyfingu barnanna. Einnig eru börnin sem eru í leikskóla með skipulagðri hreyfingu að taka þátt í fleiri verkefnum sem hafa ákveðið markmið í huga eins og að æfa hreyfifærni eða samhæfingu. Rannsóknin greindi einnig frá því að strákarnir í leikskólanum voru líkamlega virkari heldur en stelpurnar. Í frímínútum vildu stelpurnar fá að vera inni og lita, fönndra eða mála á meðan strákarnir höfðu tilhneigingu til þess að taka yfir íþróttaaðstöðuna og virðast oft bola stelpunum í burtu af því svæði. Svo virtist sem að börnin, sérstaklega strákar sem voru í leikskóla þar sem skipulögð hreyfing var í boði væru virkari í skipulögðum leik sem kennarinn lét þau í en einnig í leik sem þau ákváðu sjálf eins og

boltaleikir og fleira því um líkt. Áhugavert væri að gera frekari rannsókn varðandi þennan mun og komast að því af hverju hann stafar.

Foreldrar gegna mikilvægu hlutverki varðandi hreyfingu barna sinna og geta haft áhrif á hvort barnið hreyfi sig nógu mikið. Þeir hafa vald yfir því hversu miklum tíma börnin þeirra eyða í tölvuleiki og sjónvarpsáhorf og mikilvægt er að þeir hvetji barnið til þess að stunda skipulagða hreyfingu eða frjálsan leik í staðinn. Einnig keyra foreldrar börnin sín mjög mikið á æfingar geta í staðinn labbað með þeim og um leið átt dýrmæta samverustund með börnunum sínum. Foreldrar hafa einnig mikil áhrif á þátttöku barna sinna í íþróttum ef þau eru dugleg að hvetja þau áfram á æfingum en áhugi barnanna getur minnkað ef foreldrar sýna íþróttaiðkun þeirra lítinn áhuga. Börn eru fjórum sinnum líklegri til þess að vilja stunda hreyfingu ef foreldrarnir eru hvetjandi og tvisvar sinnum líklegri til þess ef foreldrarnir sjálfir eru vel virk í hreyfingu.

Heimildaskrá

- Aðalnámskrá leikskóla. (2011) . Sótt 14. janúar 2016.
https://www.menntamalaraduneyti.is/media/forsidumyndir/lokadrog-leiksk_vefur.pdf
- Aðalnámskrá leikskóla. (1999). Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.
- Aldís Guðmundsdóttir, Pind, J. *Sálfræði: Hugur og þroski*. (1988). Reykjavík: Mál og menning.
- Anton Bjarnason. (1990). *Það er leikur að læra!: Hreyfiþroski, leikir, hreyfiþjálfun, þrautir*. Reykjavík: Höfundur.
- Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. (1995). *Barna Sálfræði: frá fæðingu til unglingsára*. Reykjavík: Prentsmiðjan Oddi hf.
- Berghildur Erla Bernharðsdóttir (2002). Eru börnin afgangsstærð: Agi og hreyfing. *Uppeldi*, 15(1), 34–37.
- Bryant, P. (1996). Lev Vygotsky: Revolutionary scientist. *British Journal of Psychology*, 87, 350–354. DOI:10.1111/j.2044-8295.1996.tb02596.x
- Chalkley, A., Foster, C. og Milton, K. (2015). *About public health England*. Public Health England: Wellington House.
- Dewey, J. (2000). *Hugsun og menntun* (Gunnar Ragnarsson þýddi). Reykjavík: Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla.
- Elísabet Gunnarsdóttir og Herdís Jónsdóttir. (2012). *Hreyfing til framtíðar* (óútgefin BA-ritgerð). Sótt af <http://hdl.handle.net/1946/12565>
- Embætti landlæknis. (2004). *Offita barna og unglunga: Forvarnir og meðferð* [bæklingur]. Reykjavík: Höfundur.
- Embætti landlæknis. (2008). *Ráðleggingar um hreyfingu*. Sótt af: http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11179/NM30399_hreyfiradleggingar_baeklingur_lores_net.pdf
- Embætti landlæknis. (2015). Um embættið. Sótt af: <http://www.landlaeknir.is/um-embattid/meginhlutverk>
- Frost, J. L., Wortham, S. C. og Reifel, R. S. (2008). *Play and child development* (3. útg.). Upper Saddle River, N.J: Pearson/Merrill Prentice Hall.
- Gígja Gunnarsdóttir. (2005). Börn og hreyfing - þáttur foreldra og skóla. Sótt 14. janúar 2016.
<http://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item14788/Born-og-hreyfing---thattur-foreldra-og-skola>

- Guðrún Bjarnadóttir. (1998). Leikur og nám í leikskóla. *Athöfn, 1*, 33–36.
- Guðrún Káradóttir. (2008). Viðhorf barna til hreyfingar. *Sjúkrathjálfarinn, 35*(1), 20–23.
- Heilsuleiksskólinn Heiðarsel. (2015). *Skólanámskrá*. Sótt af http://www.heidarsel.is/files/22.okt_namskra_heidarsel.pdf
- Heilsuleiksskólinn Kór. (2015). *Skólanámskrá*. Sótt af: <http://www.leikskolinn.is/kor/skjalasafn/kor227.pdf>.
- Hermundur Sigmundsson. (1999). Börn með hreyfivanda. *Uppeldi og menntun 8*, 143–150
- Hjalli.is. (2012). *Leikskólinn Sóli- Skólanámskrá*. Sótt af: <http://www.hjalli.is/soli/skjalasafn/soli17.pdf>
- Jackson, S. L. og Cunningham, S. A. (2015). Social Competence and obesity in elementary school. *American Journal of public health, 105*(1), 153–158.
- Leikjavefurinn. (2013a). Að ganga eftir línu. Sótt af: <http://leikjavefurinn.is/ad-ganga-efir-linu/>
- Leikjavefurinn.is. (2013b). Baunapoki á höfði. Sótt af: <http://leikjavefurinn.is/baunapoki-a-hofdi/>
- Leikjavefurinn.is. (2013c). Jósep segir. Sótt af: <http://leikjavefurinn.is/josep-segir/>.
- Leikskólinn Aðalþing. (2013, 23. október). Hreyfing í Aðalþingi. Sótt 25. febrúar 2016 af <http://www.adalthing.is/is/skolinn/frettir/hreyfing-i-adalthingi>.
- Leikur að læra. (2016a). Afhverju leikur að læra? Sótt af <http://www.leikuradlaera.is/index.php/um-lal/af-hverju-leikur-adh-laera>
- Leikur að læra. (2016b). Áskriftarvefur. Sótt af: <http://www.leikuradlaera.is/index.php/vertu-med/askriftarvefur>
- Leikur að læra. (2016c). Fræðin. Sótt af <http://www.leikuradlaera.is/index.php/um-lal/fraedhin>
- Leikur að læra. (2016d). Hvað er leikur að læra? Sótt af <http://www.leikuradlaera.is/index.php/um-lal/hvad-er-leikur-adh-laera>
- Leikur að læra. (2016e). Mikilvæ. <http://www.leikuradlaera.is/index.php/um-lal/greinar>
- Moen E, Jacobsen K B. Skritt for skritt Barn, Fysisk fostring/kroppsoving i barnehage og grunnskole. Norway: Forlaget Vett & viten as; 2007
- Pedersen, A. V., Sigmundsson, H. (2000). *Motorisk Utvikling Nyere perspektiver på barns motorikk*. Oslo: Sebu forlag.

- Sabína Steinunn Halldórsdóttir. (2010). *Færni til framtíðar: Handbók um örvun hreyfifærni barna úti í nánasta umhverfi og greinargerð* (mastersritgerð, Háskóli Íslands, Reykjavík). Sótt af <http://hdl.handle.net/1946/5625>
- Sigrún Daníelsdóttir og Dóra Guðrún Guðmundsdóttir. (2015). Ábyrgt lýðheilsustarf: Heilsa, jöfnuður og réttlæti. Sótt 7. mars 2016, af <http://sibs.is/frettatengt-efni/greinar/1378-abyrgt-lydhheilsustarf-heilsa-joefnudhur-og-rettlæti>
- Sigrún Daníelsdóttir og Stefán Hrafn Jónsson. (2015). Fordómar á grundvelli holdafars í íslensku samfélagi. Sótt af <http://rafhladan.is/handle/10802/10900>
- Smith, M.K. (2013). Howard Gardner, multiple intelligences and education. Sótt 10.mars af: <http://infed.org/mobi/howard-gardner-multiple-intelligences-and-education/>
- Sterdt, E., Pape, N., Kramer, S., Liersch, S., Urban, M., Werning, R. og Walter, U. (2014). Do children's health resources differ according to preschool physical activity programmes and parental behaviour? A mixed methods study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11, 2407–2426. doi:10.3390/ijerph110302407
- Tjarnasel.is. (2014). *Skólanámskrá Tjarnasels*. Sótt af: <http://www.tjarnasel.is/files/pdf-skjol/skolanamskra-tjarnarsels--okt.-2014-pdf.pdf>
- Thompson, J. (2000). *Barnauppeldi* (1. útg.). Reykjavík: Uppeldi ehf.
- Trembla, L., Larivière, B. C., Lamber, C. K. (2012). Promoting physical activity in preeschoolers: A review of the guidelines, barriers, and facilitators for implementation of policies and practices. *Canadian Psychology*, 53, 280–290. doi:10.1037/a0030210
- Valborg Sigurðardóttir. (1991). *Leikur og leikuppeldi*. Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.
- Velferðarráðuneytið. (2012). *Drög að heilbrigðisáætlun til ársins 2020: Velferðarstefna*. Sótt af: https://www.velferdarraduneyti.is/media/frettatengt2012/Drog_ad_heilbrigdisaaetlun.pdf
- Volkmar, F. R. (ritstj.). (2013). *Encyclopedia of autism spectrum disorders*. doi:10.1007/978-1-4419-1698-3

Viðauki - Hreyfileikir

Hér mun ég hafa nokkra skemmtilega leiki sem hægt er að fara í bæði úti sem inni og geta foreldrar og leikskólakennarar nýtt sér þá til þess að fara í með börnunum.

Leikurinn, Stoppdans og hlaup með ýmsum aðferðum er tekinn úr handbók Elísabetar Gunnarsdóttur og Herdísar Jónsdóttur.

Markmið: Að börnin auki þol, úthald og athygli.

Áhöld: Tónlist og rými til að dansa og hreyfa sig.

Framkvæmd: Tónlist spiluð og fyrirmæli um hvað eigi að gera þegar tónlistin er stöðvuð. Til að byrja með er dansað saman og um leið og kennari stöðvar tónlistina þá á að frjósa. Tónlist spiluð aftur og þegar kennari stöðvar tónlista á að:

- *leggjast á bakið
- *leggjast á magann
- *fara á fjóra fætur
- *leggjast í gólfið og leika
- *leika ljón
- *synda skriðsund

Starfsmenn spinna sjálfir og bæta við ýmsum útfærslum af stoppdansi

Hlaup: Til að gera þessa æfingu þarf að vera langur gangur þar sem börnin geta hlaupið dágóða vegalengd. Þessi æfing hentar vel þar sem fyrirmælin þurfa að vera skýr og börnin æfa sig í að fara eftir ákveðnum reglum. Börnin hlaupa eitt og eitt í einu. Til að byrja með fá þau fyrirmæli um að hlaupa að einhverjum tilteknum hlut, t.d. hlaupa og snerta rauða vegginn og hlaupa til baka. Síðan er þessum æfingum bætt við:

- *barnið látið hoppa á öðrum fæti en þá styttri vegalengd. Í sumum tilfellum þarf að aðstoða barnið og þá er gott að styðja við barnið
- *hoppa jafnfætis
- *hlaupa á tánum
- *hlaupa á hælunum

*köngulóarhlaup og jafnvel eitthvað sett á maga barnsins til að gera æfinguna enn erfiðari.

*hlaupa aftur á bak (styttri vegalengd)

Þegar börnin hafa gert þessar æfingar og eru orðin vel þjálfuð er hægt að láta tvö og tvö börn hlaupa saman, annað hvort með því að leiðast eða án þess (Elisabet Gunnarsdóttir og Herdís Jónsdóttir, 2012).

Leikurinn, Höfuð, herðar, hné og tær, er tekinn úr handbók

Elisabetar Gunnarsdóttur og Herdísar Jónsdóttur.

Markmið: Hreyfing sem eykur líkamsvitund.

Áhöld: Rými til hreyfinga.

Framkvæmd: Byrjað er á að syngja textann hægt og síðan er hraðinn aukinn eftir því sem börnin ráða við.

Leikurinn, Ertu vakandi Björn frændi? er tekinn úr handbók

Elisabetar Gunnarsdóttur og Herdísar Jónsdóttur.

Markmið: Að þjálfra athygli, viðbragð og snerpu.

Áhöld: Stór dýna.

Framkvæmd: Kennari velur barn til að byrja sem Björn frændi en hann er skógarbjörn sem krýpur á fjórum fótum í öðrum enda salarins. Á hinum endanum eru hin börnin og þau hafa stóra dýnu sem sína heimahöfn. Börnin byrja á því að læðast að Birni og þegar þau nálgast Björn frænda segja þau í kór: „Ertu vakandi Björn frændi?“ Þetta er endurtekið þar til Björn frændi sýnir viðbrögð en þá sprettur hann á fætur og reynir að ná börnunum. Börnin eru örugg er þau ná að komast í heimahöfn sína en ef þau nást þá hjálpa þau Birni frænda (Elisabet Gunnarsdóttir og Herdís Jónsdóttir, 2012)

Leikurinn, Pokaboðhlaup er tekinn úr handbók Elísabetar

Gunnarsdóttur og Herdísar Jónsdóttur.

Framkvæmd: Kennari raðar börnum í tvö eða fleiri lið. Börnin hlaupa í pokunum fram og tilbaka ákveðna afmarkaða vegalengd. Hlaupið heldur áfram þangað til öll börnin hafa hlaupið í sínu liði. Þegar allir í einu liði hafa lokið hlaupinu á undan öðrum hefur það lið sigrað. Til að gera leikinn erfiðari er hægt að nota keilur eða eitthvað því um líkt og láta börnin fara sikk-sakk eftir keilunum.

Leikurinn, Boltaæfingar er tekinn úr handbók Elísabetar

Gunnarsdóttur og Herdísar Jónsdóttur.

Markmið: Að halda einbeitingu/athygli og þjálfra snerpu og grip (samhæfing augna og handa).

Áhöld: Boltar og gott rými.

Framkvæmd: Kennari byrjar á því að láta hvert barn fá einn bolta. Börnin eiga að:

*snúa boltanum í kringum mittið á sér hring eftir hring.

*sitja með fætur beina og rúlla boltanum fram fyrir tærnar og til baka.

*sitja með fætur gleitt í sundur og rúlla boltanum meðfram fótunum.

*snúa/rúlla boltanum á milli fóta sér.

*Standa með fætur gleitt í sundur og rúlla boltanum á milli og í kringum fæturna og mynda þannig einskonar áttu.

Kennari parar börnin saman tvö og tvö. Hvert tveggja barna teymi fær einn bolta.

*börnin sitja á móti hvort öðru með fætur í sundur og rúlla boltanum á milli sín.

*börnin sitja á móti hvort öðru og kasta boltanum á milli sín.

*boltinn látinn skoppa á milli barnanna tveggja.

Því næst lætur kennarinn börnin mynda stóran hring þar sem þau sitja öll saman og einn bolti er notaður. Tónlist er spiluð og bolti látinn ganga á milli barnanna. Þessum leik svipar til klassíska pakkaleiksins þar sem boltinn er látinn ganga og þegar tónlistin er stöðvuð á maður að reyna að vera ekki með boltann. Sá sem er með boltann, þegar tónlistin er stöðvuð, dettur úr leik. Hann aðstoðar þá kennara við stjórnun á tónlistinni eða fær bolta og reynir að hitta í

húllahring. Boltinn er látinn ganga hratt á milli þar til aðeins einn er eftir í hringnum (Elísabet Gunnarsdóttir og Herdís Jónsdóttir, 2012).

Leikurinn, þrautabraut er tekinn úr handbók Elísabetar Gunnarsdóttur og Herdísar Jónsdóttur.

Kennari ásamt börnum setja upp hindranir fyrir börnin til að komast yfir. Nota má stóla, bekki og borð. Þegar þrautabrautir eru gerðar er mikilvægt að leyfa hugmyndafluginu að ráða og börnunum sömuleiðis. Þrautabrautin þarf að vera hæfilega krefjandi en ekki þannig að börnin ráði ekki við hana, hætti við eða vilji ekki vera með. Brautin þarf að henta öllum sem taka þátt. Mikilvægt er að kennari sé hvetjandi þannig að þau börn sem eru hrædd við einhverjar hindranir láti samt á þetta reyna. Skemmtilegt hjálpartæki við gerð þrautabrautar geta líka verið húllahringir, sippubönd og dýnur. Með bekkjum er hægt að búa til rennibraut og jafnvægisslá.

Markmið: Að auka úthald, æfa samhæfingu, æfa að standa í röð og fara eftir fyrirmælum.

Áhöld: Stólar, bekkir, húllahringir og sippuband.

Framkvæmd: Brautin er sett upp þannig að hún myndar hring. Stólum er raðað upp þannig að börnin fara yfir einn og skriða undir annan til skiptis. Því næst er komið að bekkjum sem á að ganga á og gæta þess að detta ekki í „vatnið“. Eftir að það er komið að sex húllahringjum sem á að hoppa á milli. Stutt bil er á milli hringja til þess að börnin nái á milli þeirra án þess að fara framhjá hringjunum. Eftir hoppin tekur við sippuband, sem sett hefur verið á gólfið þannig að það liggur beint: börnin eiga að ganga á því og gæta þess að stíga ekki af bandinu. Þessi hringur er svo endurtekinn á meðan börnin halda einbeitingu. Gott er að ljúka hreyfistundinni með því að börnin komi saman í hring, leggist á bakið og nái að slaka á með rólegri tónlist (Elísabet Gunnarsdóttir og Herdís Jónsdóttir, 2012)

Leikurinn, Jósep segir er tekinn af leikjavefnum

Markmið: Hlustun, athygli, einbeiting

Aldursmörk: Frá 4 ára.

Gögn: Engin

Leiklýsing:

Einn er valinn til að vera stjórnandi (Jósep). Jósep gefur ýmsar skipanir sem allir verða að hlýða, þ.e. ef stjórnandinn setur „Jósep segir ...” framan við skipun sína. Sleppi hann því og einhver framkvæmir samt skipunina er sá úr leik.

Dæmi um fyrirmæli: Jósep segir allir eiga að lyfta höndum hátt upp og teygja sig (allir þátttakendur framkvæma þetta). – Hendur niður (þeir sem setja hendur niður eru úr leik). Allir eiga að klappa (þeir sem klappa eru úr leik). Jósep segir allir eiga að klappa (allir klappa). Hætta (þeir sem hætta að klappa eru úr leik). Jósep segir hætta að klappa (allir hætta klappinu).

Leikurinn heldur áfram þar til enginn er eftir. Stjórnandinn reynir vitaskuld að hafa fyrirmælin sem skemmtilegust (allir eiga að klípa í nefið á sér, reka út úr sér tunguna, gretta sig, toga í tærnar á sér, boxa, rífa í hár sér, vera undrandi á svipinn o.s.frv.) (Leikjavefurinn, 2013c).

Leikurinn, Baunapoki á höfði er tekinn af leikjavefnum.

Markmið: Að þjálfja jafnvægi og samhæfingu, efla samvinnu

Aldursmörk: Frá 6 ára

Gögn: Baunapokar

Leiklýsing:

Nemendur fá allir baunapoka á höfuðið og eiga að elta og herma eftir stjórnanda sem stjórnar ferðinni og hraðanum. Ef einhver missir baunapokann af höfðinu er hann frosinn. Annar nemandi verður þá að taka upp pokann og setja hann aftur á höfuðið á þeim sem missti hann án þess að missa sinn eigin poka.

Útfærsla:

Hægt er að hafa alls kyns hreyfingar, fara yfir hindranir, hreyfa sig eftir tónlist og leyfa nemendum sjálfum að vera stjórnendur (Leikjavefurinn, 2013b).

Leikurinn, Að ganga eftir línu er tekinn af leikjavefnum.

Markmið: Einbeiting, jafnvægi

Aldursmörk: Frá 4 ára

Gögn: Sjá lýsingu

Leiklýsing:

Lína er mörkuð á gólf með kritt eða límbandi. Nemendum er sagt að hún sé örmjó brú yfir gjá. Nemendur ganga í röð yfir brúna nokkrum sinnum. Í hverri ferð er lögð ný þraut fyrir þá, dæmi:

Nemendur ganga afturábak, með krosslagða fætur, fyrst áfram, síðan með stórum eða smáum skrefum (áfram eða afturábak). Annað dæmi er að ganga yfir brúna með hluti (t.d. bækur, pappadiska, plastskálar eða bolla) á höfðinu, með eldspýtnastokka eða glös á handarbökunum. Eins má nefna að horfa um leið í gegnum pappahólka ýmist með öðru eða báðum augum, ganga með prik eða skaft á fingri eða lófa, með bolta (kasta, grípa) eða blöðru (slá), með augu lokuð eða ganga yfir hindranir, (t.d. flöskur, kassa, dósir).

Einnig má leggja fyrir nemendur það verkefni að búa til nýjar þrautir af þessu tagi. Leikurinn verður enn erfiðari ef notuð er lág jafnvægisslá í stað línu á gólfi (Leikjavefurinn, 2013a).

Leikurinn, Stórfiskaleikur er tekinn úr handbók Elísabetar Gunnarsdóttur og Herdísar Jónsdóttur.

Markmið: Að þjálfra athygli, viðbragð og snerpu.

Áhöld: Engin

Framkvæmd: Kennari velur barn sem „er hann“ en hann á að reyna að „klukka“ hin börnin. Hann stendur í miðju salarins og börnin við enda hans. Þegar „klukkarinn“ klappar þá eiga börnin að reyna að hlaupa yfir í hinn endann á salnum án þess að vera „klukkuð.“ Þeir sem nást aðstoða síðan við að „klukka.“ (Elísabet Gunnarsdóttir og Herdís Jónsdóttir, 2012).

