



Hreyfing leikskólabarna

Lára Dóra Valdimarsdóttir

Lokaverkefni til B.Ed.-prófs
Leikskólakennarafræði



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Hreyfing leikskólabarna

Lára Dóra Valdimarsdóttir

Lokaverkefni til B.Ed-prófs í leikskólakennarafræði

Leiðbeinandi: Sigríður Lára Guðmundsdóttir

Kennaradeild

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2016

Hreyfing leikskólabarna

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til B.Ed.-prófs
í leikskólakennarafræðum við kennaradeild,
Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Lára Dóra Valdimarsdóttir 2016

Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

Akranes, 2016.

Ágrip

Verkefni þetta er lokaverkefni til B.Ed.-prófs í leikskólakennarafræðum frá Háskóla Íslands, menntavísindasviði. Verkefni þetta skiptist í tvo hluta, fyrri hlutinn er greinargerð þar sem farið er yfir mikilvægi hreyfingar barna, skilgreiningu á hreyfiþroska og farið yfir þroskastigin sem börn ganga í gegnum frá tveggja ára til sex ára aldurs. Seinni hluti verkefnisins er handbók með hreyfistundum sem hægt er að nýta þegar setja á upp stöðvar fyrir börn á aldrinum tveggja til sex ára. Æfingarnar voru framkvæmdar í leikskólanum Garðaseli á Akranesi, þær æfingar henta börnum á aldrinum tveggja til þriggja ára. Síðan voru gerðar æfingar í íþróttahúsi bæjarins sem hentar börnum á aldrinum fjöggra til sex ára og í lokin eru æfingar sem framkvæmdar voru utandyra sem hentar börnum tveggja til sex ára.

Efnisyfirlit

Ágrip	3
Formáli	5
Inngangur	6
1. Heilbrigði og velferð	7
1.2 Skilgreining á hreyfiþroska	8
2. Þroska- og vaxtastigin	9
2.1 Börn á aldrinum tveggja til þriggja ára	10
2.2 Börn á aldrinum þriggja til fjögurra ára	11
2.3 Börn á aldrinum fjögurra til fimm ára	12
2.4 Börn á aldrinum fimm til sex ára	13
3. Áhættuþættir	14
3.1 Áhrifavaldar hreyfiþroska innan leikskólans	15
3.2 Afleiðingar	16
Heilsustefnan	17
Lokaorð	19
Heimildaskrá	20

Formáli

Allt frá því að ég hóf nám í Háskóla Íslands var ég staðráðin í því að skrifa lokaritgerð sem fjallaði um hreyfingu barna. Að mínu mati er hreyfing mikilvægur þáttur til þess að lifa heilbrigðu lífi og er því óhætt að segja að orðatiltækið „heilbrigð sál í hraustum líkama“ sé eitthvað sem allir ættu að tileinka sér eins og kostur er. Ég tel mig vera mjög heppna með það að ég starfa í leikskóla sem er heilsuleikskóli. Þar er lögð mikil áhersla á hreyfingu barna og eru skipulagðar hreyfistundir fyrir alla aldurshópa að lágmarki einu sinni í viku. Heilsuleikskólar leggja einnig mikið upp úr því að boðið sé upp á heilsusamlegan mat. Með greinagerðinni fylgir handbók þar sem ég hef skipulagt hreyfistundir inni í leikskólanum og í íþróttahúsi einnig eru hreyfistundir/leikir sem hægt er að gera úti með börnum.

Ég vil þakka manninum mínum og börnunum mínum fyrir þolinmæðina sem þau hafa sýnt mér meðan á náminu stóð, þau hafa stutt mig og hughreyst og er ég þeim mjög þakklát. Sérstaklega vil ég þakka móður minni fyrir aðstoðina sem hún hefur veitt mér með yngsta son minn. Ófá skipti eru það sem hún hefur sótt hann í leikskólann og boðið honum í skemmtileg ævintýri um helgar. Einnig vil ég þakka samstarfsfólki mínu í leikskólanum Garðaseli fyrir stuðninginn sem það hefur veitt mér.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirritaðri. Ég hef kynnt mér Siðareglur Háskóla Íslands (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/siðareglur>) 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 ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Akranes, 7. maí 2016.

Lára Þóra Valdimarsdóttir.

Inngangur

Greinargerð þessi fjallar um hreyfingu barna í leikskóla. Með henni fylgir handbók með æfingum sem hægt er að gera í leikskólum eða í íþróttahúsi. Miðað er við að hægt sé að nota þau áhöld sem til eru á hverjum stað. Einnig fylgja með hugmyndir að hreyfingum sem hægt er að framkvæma úti.

Hreyfing er okkur öllum nauðsynleg og er því mikilvægt að börn læri að tileinka sér hreyfingu á fyrstu æviárum sínum. Með því má auka líkurnar á því að þau haldi áfram að hreyfa sig þegar þau eldast og hreyfingin verði að lífsstíl. Það er því mikilvægt að leikskólar skipuleggi hreyfistundir í leikskólanum á hverjum degi þar sem börn dvelja meirihluta af vökutíma sínum.

Margt hefur breyst á síðustu árum hvað varðar lífnaðarhætti barna. Þau eru meira í umsjón annarra aðila en foreldra, til dæmis í leikskólum og hefur vistunartími barna breyst mikið á síðastliðnum árum. Skóladagurinn í grunnskólum hefur einnig lengst þar sem börn hafa möguleika á að fara í skóladagvist eftir skipulagða kennslu og mörg hver farin að stunda einhverskonar tómstundir. Skólayfirvöld hafa því þurft að bregðast við þessu og þurfa kennarar í leik- og grunnskólum að hafa kunnáttu, þekkingu og áhuga á heilsu og heilsutengdum þáttum til þess að draga úr neikvæðum áhrifum á heilsufar barna (Erlingur Jóhannsson, 2012).

Fram kemur í Aðalnámskrá leikskóla að heilbrigði byggir á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan. Það ræðst af flóknu samspili einstaklings, aðstæðna og umhverfis. Allt skólastarf þarf að stuðla að heilbrigði og markvisst að velferð og vellíðan, enda verja börn og ungmenni stórum hluta dagsins í skóla (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2011). Það er því kjörið tækifæri fyrir skóla að setja hreyfistundir í dagsskipulagið hjá sér til þess að efla hreyfingu barna og koma í veg fyrir of mikla kyrrsetu.

1. Heilbrigði og velferð

Mennta- og menningarmálaráðuneyti gefur út Aðalnámskrá sem leik- og grunnskólum er skylt að fara eftir. Fram kemur í henni að skólar þurfi að skapa jákvæðan skólabrag og að umhverfið þurfi að vera heilsueflandi þar sem markvisst er hlúð að þroska og heilbrigði frá hinum ýmsu sjónarhornum. Fram kemur einnig að mikilvægt sé fyrir skólastjórnendur, kennara og annað starfsfólk skóla að vera meðvitað um hvað felst í heilsutengdum forvörnum og hafa kunnáttu til að nýta sér áreiðanlegar upplýsingar um þætti sem hafa áhrif á almennt heilbrigði. Skólar þurfa að skapa börnum og ungmönnum aðstæður til heilbrigðra lífshátta. Það er margt sem flokkast undir heilbrigði og kemur það fram að helstu þættir heilbrigðis, sem leggja þarf áherslu á eru jákvæð sjálfsmynd, góð samskipti, næring, hreyfing, hvíld, andleg vellíðan, hreinlæti, kynheilbrigði, öryggi og skilningur á eigin tilfinningum og tilfinningum annarra (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2011).

Börn og unglingar þurfa að hreyfa sig að lágmarki 60 mínútur á dag. Hreyfingunni má skipta niður í nokkrar styttri stundir yfir daginn, til dæmis í 10-15 mínútur í senn. Hreyfingarnar ættu að vera miðlungserfiðar og erfiðar. Þegar átt er við miðlungserfiða hreyfingu á einstaklingurinn að finna fyrir örari hjartslætti og hraðari öndun en venjulega. Gott dæmi um miðlungserfiða hreyfingu er rösk ganga, garðvinna, að hjóla, sund eða skokka rólega. Erfið hreyfing kallar fram svita og mæði. Erfið hreyfing er til dæmis hlaup og önnur þjálfun sem eru stundaðar með það markmiði að ná árangri (Embætti landlæknis). Til þess að börn þroskist eðlilega skiptir hreyfing miklu máli. Mikilvægt er að þau fái tækifæri til þess að stunda fjölbreyttar hreyfingar sem þau hafa áhuga á. Hreyfingin þarf samt að vera í samræmi við færni þeirra og getu (Embætti landlæknis). Til þess að auka hreyfingu í daglegu lífi er hægt að velja ferðamáta sem felur í sér hreyfingu, en þá er hægt að ganga eða til dæmis að hjóla á milli staða.

Nú til dags er börnum gjarnan ekið á milli staða og jafnvel er haldið á þeim út úr bílunum. Þau verja meiri tíma en áður fyrr fyrir framan tölvu og í sjónvarpsáhorf (Embætti landlæknis og Frost og fl. 2008). Með auknu sjónvarpsáhorfi má búast við minni hreyfingu. Sporna þarf við þessari þróun og kemur það fram í Aðalnámskrá leikskóla að nauðsynlegt sé að börn öðlist skilning á þeim áhrifum sem menning, fjölmiðlar og tækni geta haft á líðan og heilsu þeirra (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2011).

Þegar skóladegi barna lýkur eru börn jafnt sem foreldrar orðin þreytt eftir langan vinnudag, því fara foreldrar síður út að hreyfa sig með börnunum sínum (Berghildur Erla

Bernharðsdóttir, 2002). Fjölskyldur ungra barna eru stærstu fyrirmyndir barnanna og eins og máltækið segir: „ Börn læra það sem fyrir þeim er haft“ . Því þurfa foreldrar og systkini að vera góðar fyrirmyndir. Börn læra af því að herma eftir þeim fullorðnu og líkja eftir athöfnum þeirra (Einon, 1998). Hreyfivandi getur haft áhrif á sjálfsmynd barnanna, þau hafa minna sjálfstraust, taugaspennu, geta átt í félagslegum vandamálum, einbeitingarvandkvæðum og námsörðuleikum (Hermundur Sigmundsson, 1999). Ekki eru til vísindalegar sannanir á þessu samhengi en samt sem áður er vitað til þess að börn sem eru með lélega færni í íþróttum og leik verða oft á tíðum óvinsæl og verða meira fyrir aðkasti en börn sem hafa öðlast betri hreyfifærni. Börn sem hafa betri hreyfifærni hafa meira sjálfsálit sem leiðir af sér betri líðan og öryggi (Hermundur Sigmundsson, 1999). Skólar þurfa að leggja ríka áherslu á það að börn hreyfi sig daglega og tryggja markvisst hreyfiuppeldi. Með því er lagður góður grunnur að líkamlegri, félagslegri og andlegri velferð sem nýtist til lífstíðar. Aðalnámskrá segir að veita þurfi fræðslu um hreyfingu, efla hreyfifærni barna og tryggja öruggt umhverfi sem er hvetjandi fyrir börnin að hreyfa sig í (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2011).

1.2 Skilgreining á hreyfiproska

Þegar talað er um hugtakið hreyfiproski er átt við aldurstengdar breytingar á hreyfingum og færni hjá börnum. Það er til að mynda liðleiki barna, hraði, styrkleiki, nákvæmni, úthald og hreyfimyndur líkamans (Anton Bjarnason, 2002).

Hreyfing er einn af mikilvægustu þáttum í lífi hvers barns. Hreyfiproski hefst strax í móðurkviði. Eitt af því fyrsta sem börn ná tökum á er að halda höfði (Moen og Jacobsen, 2007). Talið er að börn þurfi að þjálfa þá hreyfingu og efla styrk margoft áður en þau ná að halda uppi höfðinu (Pedersen, 1997). Fullorðið fólk getur því örvað hreyfigetu barna. Börn sýna umhverfinu áhuga og fara að snúa höfðinu á eftir fólki eða áhugaverðum hlutum í umhverfinu (Moen og Jacobsen, 2007). Það þarf að þjálfa börn í því að styrkja bak sitt en það er gert með því að láta þau liggja á maganum. Ungabörn ná síðan tökum á því að velta sér af maganum yfir á bakið. Þau fara síðan að ná að stjórna hreyfingum sínum með því að flytja dót á milli handa. Síðar meir ná þau tökum á því að sitja, skríða, standa upp og loks reyna þau að ná valdi á því að læra að ganga (Moen og Jacobsen, 2007). Að læra hreyfingar kemur ekki af sjálfu sér, börn þurfa að þjálfa hreyfingar sínar allt frá því að halda jafnvægi, aðlaga sig að umhverfinu og nota hreyfingu sem verkfæri (Moen og Jacobsen, 2007).

Mikilvægt er að börn fái örvun frá umhverfinu strax við fæðingu en með því er ýtt undir eðlilegan hreyfiproska (Emelía Borgþórsdóttir, 2003). Börn þroskast öll eftir fyrirfram ákveðnu mynstri, það byggist á því að börnin fái örvun. Ef börn fá ekki örvun munu þau ekki þroskast eins ört og í verstu tilfellum getur þroski barnanna jafnvel stöðvast (Einon, 1998).

Börn þurfa að nota hugræna og líkamlega áreynslu til að læra grundvallaratriði í hreyfifærni, til dæmis að kasta, grípa og hoppa. Allt er þetta líkamleg færni sem lærist af reynslu með æfingum og af lífeðlislegri þróun (McLachlan, Fler og Edwards, 2013). Til þess að geta tekist á við daglegar athafnir er mikilvægt að hafa góða hreyfifærni. Það eitt, til dæmis, að kunna að klæða sig í föt, nota hnífapör þegar maður borðar, burstu í sér tennurnar, ganga, hoppa, hlaupa og margt fleira eru verkefni sem krefja góðra hreyfifærni. Allt eru þetta þættir sem við teljum sjálfsagðan hlut en eins og fram hefur komið krefst það mikillar þjálfunar að ná slíkri færni (Hermundur Sigmundsson, 1999). Þegar börn eru að ná tókum á hreyfingum sínum endurtaka þau þær þangað til þau hafa náð að framkvæma þær fullkomlega (Moen og Jacobsen, 2007). Þegar börn eru farin að geta fært sig úr stað er mikilvægt að aðstandendur fylgist vel með þeim því þau skynja ekki alltaf hinar ýmsu hættur í umhverfi okkar. Gott er að tala við börnin, leiðbeina og hrósa þeim fyrir það sem þau gera vel (Einon, 1998).

2. Þroska- og vaxtastigin

Börn þroskast mikið á fyrstu æviárum sínum. Börnin ganga í gegnum þroska- og vaxtastig, en ekkert barn dafnar eins, sum eru sein í þroska meðan önnur geta verið fljót til að þroskast. Sýnt hefur verið fram á að þróun hreyfiproskans fer í gegnum ákveðin þrep og eru alltaf í sömu röð hjá öllum börnum og þau fari í gegnum öll þrepin því að ekkert þrep má vanta í röðina (Moen og Jacobsen, 2007).

Hér fyrir neðan verður farið í gegnum þau stig sem börn ganga í gegnum frá tveggja ára til sex ára aldurs.

2.1 Börn á aldrinum tveggja til þriggja ára

Þegar börn ná tveggja ára aldri fer göngulag þeirra að breytast, en þá verður gangur þeirra minna breiðsporaður en hefur verið fyrstu árin. Þau hafa meira jafnvægi en áður og eru farin að stíga í hælinn og enda fótsporið í tánum. Barnið er farið að ganga án stuðnings og getur breytt um stefnu og hraða. Einnig er það farið að beygja sig niður og rétta sig aftur upp án þess að þurfa að nota hendurnar. Það getur farið upp og niður stiga en setur báða fæturna á hverja tröppu. Barnið getur sparkað í bolta og hefur færni í því að sitja á þríhjóli án þess að nota petalana.

Einnig er færni barna í fínhyfingum orðin betri. Þau eru farin að geta haldið betur á hlutum, til dæmis leikföngum, skærum og skriffærum. Þau hafa því betri stjórn á hreyfingum sínum.

Hreyfingar barna á þessu þroskastigi eru m.a. eftirfarandi:

- ❖ Hafa töluvert betra jafnvægi
- ❖ Skipta gjarnan um hraða á göngu og skipta um átt án þess að missa jafnvægið
- ❖ Ganga mun frjálsgar og eru með betri fótaborð
- ❖ Fara fyrir horn án þess að þurfa að stoppa
- ❖ Hlaupa um með samhæfðum hreyfingum
- ❖ Vilja frekar hlaupa en að ganga
- ❖ Geta staðið á öðrum fæti en lent svo samtímis á báðum fótum
- ❖ Fara niður tröppur og geta farið yfir eitt þrep með því að halda í handriðið
- ❖ Geta kastað bolta í ákveðna átt án styrks og nákvæmni

(Moen og Jacobsen, 2007).

Börn á þessum aldri eru kraftmikil, þau virðist vera óstöðvandi. Þau sýna gleði sína oft á tíðum með því að hreyfa sig, dansa, snúa sér í hringi eða hoppa þegar þau segja frá því sem þeim finnst skemmtilegt. Börnin fara að draga úr heildarhreyfingum, þau þurfa til dæmis ekki að snúa öllum líkamanum þegar þau koma auga á eitthvað áhugavert. Þau hreyfa heldur bara höfuðið til þess að horfa í áttina að hlutnum. Á þessu aldurs skeiði fækkar meðhreyfingum. Það lýsir sér þannig að þegar börnin ætla að hreyfa ákveðinn líkamspart, til dæmis hönd, þá fylgir hin höndin ósjálfrátt með. Með auknu valdi á hreyfingum fara börnin að ráða við það að hreyfa einungis aðra höndina í einu (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995).

2.2 Börn á aldrinum þriggja til fjögurra ára.

Þegar börn ná þriggja ára aldrinum hafa þau gengið í gengum mikinn þroska. Þau hafa öðlast meiri hreyfifærni og hafa því meiri reynslu sem þau byggja á víðari skilningi. Þau líta á sig sem miðpunktinn á öllum viðburðum. Einnig er börnin mjög upptekin af sjálfum sér og atburðum sínum. Þau hafa tilfinningaskyn og skynja rými þótt þau átti sig ekki á vegalengdum. Vöðvar þeirra hafa styrkst og eru þau orðin sterkari en áður. Líkaminn hefur stutta fætur, búkurinn er langur og höfuðið stórt. Þannig er barnið hlutfallslega þyngra að ofan. Þau hafa samt gott vald á líkamanum og eru mun öruggari í hreyfingum. Þegar börn eru að ganga eða hlaupa ná þau að stöðva sig og fara aftur af stað. Þau geta aukið og dregið úr hraðanum og geta stoppað sig snögglega.

Þau hafa náð mjög góðu jafnvægi og eru farin að þora að klifra lítillega. Þau geta kastað stórum bolta en eiga í erfileikum með að grípa hann. Börnin eru farin að geta klætt sig og matað sig sjálf. Á þessu skeiði eru börnin farin að fá meiri áhuga á hópleikjum þar sem áhugi á öðrum börnum hefur aukist.

Hreyfingar barna á þessu þroskastigi eru m.a. eftirfarandi:

- ❖ Þegar börnin ganga hreyfist hryggsúlan
- ❖ Hendurnar sveiflast þegar þau ganga
- ❖ Geta hlaupið frjáltslega
- ❖ Ná að hoppa ákveðnara
- ❖ Geta hoppað yfir holur
- ❖ Geta hoppað jafnfætis fram á við
- ❖ Geta gengið yfir slá (u.þ.b. 8 cm breiða)
- ❖ Geta gengið á tánum
- ❖ Ná að ganga upp tröppur með fætur á víxl
- ❖ Geta byggt turn og hús úr kubbum
- ❖ Geta hjólað á þríhjól

(Moen og Jacobsen, 2007 bls.113-115)

Börn á þessum aldri hafa mjög gaman af kraftmiklum hreyfingum og leikjum. Þau hafa mun betra vald á líkama sínum og verða allar hreyfingar áreynsluminni og liprari. Hendur barnanna eru orðnar sterkari og samhæfðari og hafa þau náð meira valdi á

fínhreyfingum. Grip þeirra breytist og fara þau að halda á penna eins og það sé að halda á pensli, nota þumal fingur og fremsta hluta vísifingers. Á þessu þroskastigi kemur oftast í ljós hvort að barn er réttthent eða örthent (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995).

2.3 Börn á aldrinum fjögurra til fimm ára

Börn á aldrinum fjögurra til fimm ára eru full af lífi, athafnasöm og uppfinningasöm. Þau eru komin tiltölulega langt í hreyfiproska, ganga létt, frjállega og sveifla höndunum. Jafnvægið er orðið mjög gott, börnin ná að hoppa fram fyrir sig, geta staðið á öðrum fæti án þess að vera í skóm eða með öðrum stuðningi, hoppað á öðrum fæti, gengið í tröppum án stuðnings, geta reist sig upp og hoppað fram fyrir sig. Börnin eru einnig farin að ná að tengja saman göngu og hopp. Þau hafa mikla orku og eru á stöðugri hreyfingu og eru orðin það dugleg að þau eru farin að klifra, stökkva niður af hólum og dansa. Börnin hafa kunnáttu í því að leika sér með bolta til að mynda að henda honum, grípa hann og slá hann. Mörg börn á þessum aldri geta gripið bolta með báðum höndum og eiga auðvelt með að sparka í bolta. Þau eru farin að þróa góða færni í því að beita og vinna með skriffæri. Farin að teikna manneskjur með höfuð, bók og sum hver farin að gera hendur og fingur. Oftast nær byrja þau að teikna mynd af sjálfum sér. Hér má því segja að þau séu búin að ná góðu valdi á fínhreyfingum.

Börn vilja yfirleitt leika í nærumhverfinu á þessum aldri.

Hreyfingar barna á þessu þroskastigi eru m.a. eftirfarandi:

- ❖ Geta hreyft líkamann frjállega á göngu
- ❖ Hafa betri stjórn á fótum
- ❖ Hreyfa hendurnar með göngu
- ❖ Standa á öðrum fæti, ekki í skóm né að styðja sig við eitthvað
- ❖ Geta staðið fljótt upp þegar þau liggur á bakinu (eins og fullorðin)
- ❖ Geta hoppað jafnfætis (stelpur fyrr en strákar)
- ❖ Geta hoppað á öðrum fæti
- ❖ Geta hoppað á milli steina
- ❖ Geta hoppað úr rólu á ferð
- ❖ Geta hoppað niður úr tröppu, til dæmis yfir tvær tröppur í einu

- ❖ Geta labbað niður tröppur án stuðnings
- ❖ Geta hlaupið upp tröppur án stuðnings
- ❖ Hafa hæfileika til að ganga og svo hlaupa, ganga afturábak og valhoppa. Hafa stjórn á líkamanum til að breyta um hreyfimyndur
- ❖ Geta hent bolta með öllum líkamanum (ekki bara með höndunum)

(Moen og Jacobsen, 2007).

Fjögurra ára börn vilja sífelld taka sér eitthvað nýtt fyrir hendur. Hreyfingarnar verða námkvæmari og liðlegri og þau hafa meiri stjórn á hreyfingunum. Meiri þörf verður fyrir líkamlega hreyfingu. Þau ganga ekki bara beint áfram heldur vilja frekar hoppa eða snúa sér á alla vegu, fara að þræða steina og strik á gangstéttum.

Börn á þessu aldurskeiði láta oft í ljós ánægju yfir eigin framförum og getu (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995).

2.4 Börn á aldrinum fimm til sex ára

Á þessum aldursárum eru börnin orðið stöðugri og með enn þroskaðri hreyfingar. Hreyfingarnar eru ornar léttar og áreynslulausari. Þau eru farin að framkvæma hreyfingar með meiri nákvæmni og færni. Þau eru farin að ganga á steinum, línunum og svo framvegis. Það er spennandi að hoppa og eru þau orðin fær um að hoppa nokkur stökk í röð. Á aldurskeiðinu frá fimm til sex ára geta börnin farið að klæða sig sjálf í og úr fötum. Þau eru farin að hlusta á tónlist og skilja taktinn sem heyrir í tónlistinni og ná að dansa og dilla sér í takt við tónlistina. Börnin eru farin að teikna og mála, þetta eru því leikir sem þjálfar fín-hreyfingar.

Á þessu skeiði eru börnin farin að sækjast eftir því að leika með öðrum og eru farin að vera virkir þátttakendur í þeim leikjum sem verið er í.

Hreyfingar barna á þessu þroskastigi eru m.a. eftirfarandi:

- ❖ Hreyfa líkamann í göngu
- ❖ Hreyfa sig og nota hendur
- ❖ Hryggsúlan hreyfist rétt
- ❖ Göngulagið fullþroskað
- ❖ Hlaupa frjállega

- ❖ Geta staðið á öðrum fæti án þess að missa jafnvægið
- ❖ Hoppið orðið þróaðra og geta gert það sjálfvirkt
- ❖ Hoppa langt með eða án tilhlaups
- ❖ Eru farin að geta gert sprellikarlahopp (stúlkur eru fyrri til en drengir)
- ❖ Hlaupa upp og niður tröppur
- ❖ Farin að geta hjólað á tvíhjóli
- ❖ Farin að nota líkamsþyngdina sína þegar þau kasta bolta
- ❖ Hoppa á öðrum fæti og geta skipt yfir frá hægri til vinstri (stúlkur fyrr en drengir)
- ❖ Farin að sippa og kunna að hoppa yfir band með tilhlaupi

(Moen og Jacobsen, 2007).

Útlit og líkamsbygging barna á aldurskeiðinu fimm til sex ára líkjast æ meir fullorðnum. Smábarnagöngulagið er nú úr sögunni og eru þau á lokaáfangi þess hreyfiþroska sem tilheyrir smábarnaaldrinum. Hreyfingarnar eru fimar og yfirvegaðar og hafa þau gott jafnvægisskyn. Samhæfing handa og fóta er góð og barnið farið að geta sippað, hjólað á tvíhjóli, farið á skíði og skauta. Fínhreyfingar verða öruggari, fingur hafa lengst og eru þau farin að nota rétt grip þegar þau halda á skriffæri. Þau eiga auðvelt með að handleika smáhluti og eru farin að geta leyst mörg ný verkefni eins og að hneppa hnöppum, hnýta hnúta og mörg hver farin að reima skó (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995).

3. Áhættuþættir

Komið hefur í ljós á síðustu áratugum að kyrrsetulífsstíll auki líkurnar á ótímabærum dauða og hinum ýmsu kvillum sem mætti koma í veg fyrir með aukinni hreyfingu fólks (Kristján Þór Magnússon, 2012).

Það kemur engum á óvart að einstaklingar sem hreyfa sig öðlast að öllu jafna aukna líkamlega og andlega velferð. Þeir auka líkurnar á lífsgæðum meðal annars betri svefni, minni líkur eru á kvíða og geta myndað sterkari tengsl við aðra og auka með því félagsleg tengsl (Das og Horton, 2012).

Börn eru ekki undanskilin þegar talað er um áhættu vegna kyrrsetu. Sú afleiðing sem hreyfingarleysið getur haft áhrif á börn í nútímasamfélagi er að þá ná þau ekki að þroskast eðlilega (Anton Bjarnason, 1991).

Á Íslandi má segja að meira megi sjá af einstaklingum og jafnvel börnum sem glíma við yfirþyngd eða jafnvel offitu en á árum áður. Þegar börn glíma við ofþyngd getur fylgt heilsufarslegur, sálrænn og félagslegur vandi (Embætti landlæknis).

Rannsóknir hafa einnig sýnt að regluleg hreyfing barna veitir þeim líkamlega, andlega og félagslega heilsu. Regluleg hreyfing hjá börnum og ungu fólki hjálpar þeim að byggja upp og viðhalda heilbrigðum beinum, vöðvum og liðum. Reglubundin þjálfun hjálpar þeim einnig að stjórna líkamsþyngd, dregur úr fitu og styrkir hjarta og lungu. Hreyfifærnin þróast og sporna má við kvíða og þunglyndi (WHO,2003).

Þegar líkamsástand barna er orðið slæmt má sjá mjög vondar afleiðingar sem börnin glíma við, til dæmis sykursýki, hjartasjúkdóma og slitgigt (Gunnar Svanbergsson, 2005 og Erlingur Jóhannsson, 2001).

Því miður er það þannig að börn, sem hreyfa sig lítið, hafa lítið sem ekkert þol, hlutfall fitu í líkamanum er of hátt og er því talið að þau séu líklegri til þess að þróa með sér áhættuþætti sem tengjast hjarta og æðasjúkdómum. Koma má í veg fyrir sjúkdóma sem þessa með því að stunda reglubundna hreyfingu og huga að mataræði (Peluso, Encandela, Hafler og Margolis, 2012).

3.1 Áhrifavaldar hreyfiþroska innan leikskólans

Mikilvægt er að öll börn hafi tök á því að taka þátt í hreyfistundum. Markmið stundanna er að efla hreyfiþroska barnanna og styrkja sjálfstraust þeirra til þess að stunda hreyfingu. Skipulagðar hreyfistundir geta verið jákvæðar fyrir örvun á hreyfiþroska barna með þau markmið að þjálfa jafnvægisskyn, snertiskyn, sjónskyn, heyrnarskyn, samspil skynfæra og samhæfingu (Janus Guðlaugsson,1998). Mikilvægt er að nýta einnig útiveruna í leikskólanum til þess að leggja áherslu á markvissa líkamsþjálfun (Anton Bjarnason, 2002). Þess þarf síðan að gæta að þyngja æfingarnar smátt og smátt til þess að börnin nái betri tökum á hreyfingum sínum (Janus Guðlaugsson,1998). Á vef Embættis landlæknis kemur fram að mataræði hefur áhrif á heilsu og líðan barna, bæði þegar er litið til skamms og langs tíma. Hollur matur er nauðsynlegur til þess að þau haldi eðlilegri líkamsþyngd,

þroskist og vaxi (Embætti landlæknis). Það er því mikilvægt að starfsfólk leikskóla hugi vel að næringu barna og tryggi að þau fái holla og næringarríka fæðu.

3.2 Afleiðingar

Rannsóknir hafa sýnt fram á að ung börn, sem fá fjölbreytta hreyfingu, finna fyrir jákvæðum áhrifum á sálarþroska auk þess sem barnið á auðveldara með að aðlaga sig í félagslegum samskiptum í umhverfi sínu (Janus Guðlaugsson, 1998).

Einnig hefur verið sýnt fram á það að tengsl séu á milli líkamlegrar hreyfingar og líkamlegrar vellíðunar. Rannsóknin sýndi fram á að þeir sem hreyfa sig reglulega eiga síður við andleg vandamál að stríða og eru að öllu jöfnu ánægðari en þeir sem hreyfa sig lítið (Wiles o.fl., 2008). Hreyfing getur stuðlað að betri heilsu og vellíðan. Líkamshreysti eykst og afköst hjarta, æða og lungnakerfis verða betri og einnig eflist vöðvastyrkur (Embætti landlæknis).

Íslensk rannsókn sem gerð var sýndi fram á það að börn sem áttu í vanda með hreyfiþroska áttu einnig í vanda með félagsþroska (Heiðrún B. Jónsdóttir og Pétur V. Pétursson, 2005).

Talið er að börnum sem hafa góða hreyfifærni gangi betur í skóla, að þau séu í sterkari stöðu innan barnahópsins og að þau hafi betri sjálfsmynd. Börn sem glíma við slakari hreyfifærni eru ekki eins félagslega sterk og eru oft á tíðum útilokuð í leik og hafi neikvæðara sjálfsmat. Þessu börn eiga í hættu á enn meiri seinkun á hreyfiþroska þar sem þau leika sér síður með öðrum börnum (Hermundur Sigmundsson, 1999 og 2001).

Rannsóknir hafa sýnt fram á að fjölbreytt hreyfinám hjá ungum börnum hefur mjög góð áhrif á sálarþroska þeirra og eiga þau börn auðveldara með það að laga sig að félagslegu umhverfi. Efling hreyfifærninnar hefur einnig áhrif á aðra þroskaþætti og því skiptir miklu máli að efla hana. Einnig tengir hreyfinám líffræðilegan, sálfræðilegan og félagslegan þroska barna (Janus Guðlaugsson, 1989).

Mikilvægt er fyrir börn að ná fullkomnu valdi á hreyfingum sínum. Hreyfingar gera börnum kleift að ná í hluti úr umhverfinu. Með því að ná tökum á hreyfingum sínum geta þau mætt þörfum sínum sem umhverfið býður upp á. Það er því stór þáttur í þroska barna að geta hreyft sig sjálf, en með því ná þau að standa á eigin fótum sem sjálfstæðir einstaklingar (Janus Guðlaugsson, 1989). Þegar börn eru farin að sjá spennandi hluti í umhverfinu sínu, sem þau hafa áhuga á að skoða betur, getur hreyfing hjálpað þeim við

það að nálgast hlutinn. Ef börnin hafa ekki náð tökum á hreyfingum sínum komast þau ekki leiðar sinnar og geta því þá ekki nýtt sér hluti úr umhverfinu. Fram kemur í bókinni Skritt for skritt að góðar og árangursríkar hreyfingar eru háðar nákvæmum skynjunum á sjálfan sig og umhverfið (Moen og Jacobsen, 2007).

Ekki er vel ljóst hver ástæðan sé fyrir hreyfivanda. Kenningar hafa verið á lofti um það að skipta megi þeim í tvo flokka, erfðir og umhverfi. Þegar það er talað um erfðir þá er átt við vandamál sem rekja má til taugafræðilegra ágalla. Með umhverfi er átt við það magn og tegund af áreiti sem einstaklingur verður fyrir. Börn sem glíma við hreyfivanda er innbyrðis mjög ólíkur hópur og því er mjög erfitt að átta sig á ásæðum fyrir hreyfivanda (Hermundur Sigmundsson, 2001).

Heilsustefnan

Árið 1996 ákvað Unnur Stefánsdóttir að setja á laggirnar Heilsuleikskóla. Hún fékk í lið með sér þrjá leikskólakennara til þess að þróa með sér hugmynd sína um að búa til heilsusamlegt umhverfi í leikskóla. Unnur furðaði sig á því að allar stefnur kæmu erlendis frá og voru allar byggðar af karlmönnum, þótt ekki megi telja að þær stefnur séu slæmar. Í framhaldi fór þessi hópur í sameiningu að búa til markmið sem enn eru í gildi. Markmiðin eiga að stuðla að heilsuefningu í leikskólum og auka gleði og vellíðan barna með áherslu á næringu, hreyfingu og listsköpun í leik. Leikskólinn sem Unnur var leikskólastjóri í heitir Urðarhóll og var hann síðan fyrsti leikskólinn sem fékk titilinn Heilsuleikskóli á Íslandi. Í dag eru tuttugu og fimm leikskólar á Íslandi sem eru komir með inngöngu í félag Heilsuleikskóla, en leikskólar þurfa að standast ákveðnar kröfur til þess að fá heimild til þess að titla sig sem heilsuleikskólar (Heilsustefnan, e.d.).

Starfsfólk Urðarhóls hannaði í upphafi Heilsubók, þá bók fá leikskólar afhenta þegar þeir hafa uppfyllt kröfur sem þarf að ná til þess að flokkast sem Heilsuleikskóli. Fagfólkið notar hana til þess að fylgjast með hreyfigetu og þroska barna og skráir það færni barnsins með skipulögðum hætti. Aðalmarkmið heilsustefnunnar er að venja börnin frá upphafi æsku sinnar við það að tileinka sér heilbrigða lífshætti með það í huga að þau venji sig við þann lífsstíl til framtíðar. Með hreyfingu verða börnin meðvitaðri um líkamann sinn, styrkja sjálfsmynd sína, stuðla að betri hreyfifærni, auðvelda samskipti og læra hugtök sem notuð eru. Eins og fram hefur komið nota leikskólar sem vinna eftir Heilsustefnunni bók sem kallast Heilsubók barnsins en með því að nota hana er verið að

skrá niður hvort settum markmiðum heilsustefnunnar séð náð. Í bók þessa eru skráðar mikilvægar upplýsingar um barnið svo sem hæð þess og þyngd, almennt heilsufar, fjarvera vegna veikinda, næring og svefn. Einnig er skráð hvernig barninu gengur í leik, hvernig það stendur í félagslegri færni, gróf- og fínhyfingum og hvernig þróunin er í myndsköpun. Umsjónarmaður barnsins þarf að vera nákvæmur í skráningu á þroska hvers barns og færni hans á hverju sviði fyrir sig. Að vori og hausti eru haldnir foreldrafundir þar sem foreldrar hvers barn fá upplýsingar um stöðu þess á öllum þroskaþáttum (Heilsustefnan, e.d.).

Lokaorð

Það hefur verið mjög fræðandi og skemmtilegt að vinna að verkefni sem þessu. Sem verðandi fagmanni og foreldri hefur verkefnið sýnt mér að hreyfing skiptir miklu máli í daglegu lífi barna þótt við sem eldri erum eigum ekki síður að huga að heilbrigðu lífni. Það hafa verið ófáar bækur og tímarit sem ég hef lesið í ferlinu og hefur það verið virkilega fræðandi og gefið mér staðfestingu á þeirri sýn sem ég lengi hef haft á mikilvægi heilsuræktar. Því vona ég að aðrir fagaðilar sem vinna með börnum geti nýtt sér handbókina sem fylgir þessu verki, stuðst við og útbúið skemmtilegar og krefjandi verkefni fyrir börn. Börn fá mikið út úr skemmtilegum hreyfistundum og tala ég nú ekki um þegar farið er með þeim í leiki í útiverunni. Sjálf hef ég tekið eftir því að þegar starfsmenn leikskólanna fara í leik með börnunum úti, verða þau mun áhugasamari og haldast lengur í leik. Það er því hlutverk kennara að auka hreyfingu barna í útiveru og taka þátt í skipulögðum leikjum og byggja þannig upp áhugahvöt barnanna á skemmtilegum leikjum. Starfsfólk getur einnig aukið hreyfingu barnanna með því að fara í skipulagðar gönguferðir þar sem hægt er að finna tröppur, hóla, steina og móa til þess að ganga á, þannig má efla hreyfiþroska barna á einfaldan og skilvirkan hátt.

Heimildaskrá

Anton Bjarnason. (1991). Ef hreyfiþroski barna er lítill verða þau undir í leik og starfi.
Skinfaxi 82(1), 19-22.

Anton Bjarnason. (2002). Eru börnin afgangsstærð? Agi og hreyfing. *Uppeldi* 15(1), 34-37.

Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. (1995). *Barnasálfræði frá fæðingu til unglinsára*. Reykjavík: Mál og menning.

Berghildur Erla Bernharðsdóttir. (2002). Eru börnin afgangsstærð: Agi og hreyfing.
Uppeldi, 15(1), 34-37.

Berghildur Erla Bernharðsdóttir. (2004). Forrit eða færni hreyfiþroski barna.
Uppeldi, 4(17), 34-36.

Das,P. og Horton,R. (2012). *Rethinking our approach to physical activity*.
Lancet, 380(9838), 189-190.

Einon, D. (1998). *Hvað ungur nemur* (Kolbrún Sveinsdóttir þýddi). Reykjavík:
Mál og menning.

Embætti landlæknis. (2008). *Ráðleggingar um hreyfingu*. [Bæklingur]. Reykjavík:
Höfundur.

Embætti landlæknis. (2004). *Næring og hreyfing barna*. Sótt 4. febrúar 2016 af:

<http://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item14822/Naering-og-hreyfing-barna>

Embætti landlæknis. (2006). *Hreyfum okkur meira og göngum með barninu í skólann*.
Sótt 9. febrúar 2016 af: http://www.landlaeknir.is/um-embættid/greinar/grein/item14750/Hreyfum_okkur_meira_og_gongum_med_barninu_i_skolann

Embætti landlæknis. (2015). Sótt 9. febrúar 2016 af
<http://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item23293/Heilsueflandi-leikskoli>

Emilía Borgþórsdóttir. (2003). Hvernig þjálfun hentar börnum? *Uppeldi 16(5)*, 34-36.

Erlingur Jóhannsson. (2001). Íslensk börn feit og löt að hreyfa sig? *Skólavarðan*, 1(9), 28-30.

Erlingur Jóhannsson. (2012). Heilsuuppeldi- hluti af nútíma grunnskóla. *Uppeldi og menntun*, 21(2), 185-189.

Frost, J. L., Wortham, S. C. og Reifel, S. (2008). *Play and child development* (3. útgáfa).
New Jersey: Pearson/Merrill Prentice Hall.

Gunnar Svanbergsson. (2005). Hreyfing eða hreyfingarleysi barna í nútímanum.
Sjúkráþjálfarinn, 32(1), 21-24.

Heilsustefnan. (e.d). Heilsubók barnsins. Sótt 26. janúar 2016 af:
<http://heilsustefnan.is/um/heilsubok-barnsins/>

Heilsustefnan. (e.d.). Unnur Stefánsdóttir. Sótt 26.janúar 2016 af:
<http://heilsustefnan.is/unnur-stefansdottir/um-unni/>

- Heiðrún Björk Jónsdóttir og Pétur Veigar Pétursson. (2005). Hreyfing hefur áhrif á almenna þroskaþætti barna. *Uppeldi* 18(5), 30-31.
- Hermundur Sigmundsson. (1999). Börn með hreyfivanda. *Uppeldi og menntun*, 8, 143-150.
- Hermundur Sigmundsson. (2001). Hreyfiþroski. *Glæður*, 1(11), 45-49.
- Janus Guðlaugsson. (1989). Hreyfireynsla barna. *Íþróttamál*, 14(1), 14-15.
- Kristján Þór Magnússon. (2012). Hreyfing í fortíð, nútíð og framtíð. *Uppeldi og menntun*, 21(2), 165-170.
- McLachlan, C., Fleer, M. og Edwards, S. (2013). *Early childhood curriculum. Planning, assessment and implementation*. Cmbridge: University Press.
- Mennta- og menningarmálaráðuneyti. (2011). *Aðalnámskrá leikskóla*. Reykjavík: Höfundur.
- Moen, E. og Jacobsen, K. B. (2007). *Skritt for skritt*. Norway: Forlaget Vett & Viten AS.
- Pedersen, Bente. (1997). *Teorien bag børns bevægelser*. Frederikshavn: Dafolo.
- Peluso, M. J., Encandela, J., Hafler, J.P. og Margolis, C. Z. (2012). Guiding principles for the development of global health education curricula in undergraduate medical education. *Medical Teacher*, 34(8), 653-658.

Wiles, N.J., Jones, G.T., Haase, A. M., Lowlor, D. A., Macfarlane, G. J. og Lewis, G. (2008). Physical activity and emotional problems amongst adolescents: A longitudinal study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(10), 765-772.

World Health Organization regional office for Europe. (2003). *Health and development through physical activity and sport*. Sótt 29.febrúar 2016 af:
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67796/1/WHO_NMH_NPH_PAH_03.2.p