

# Handbók

## Efling hreyfifærni leikskólabarna

Sólrún Halla Bjarnadóttir



Lokaverkefni lagt fram til fullnaðar B.Ed. gráðu  
í íþróttá- og heilsufræðum við Háskóla Íslands, menntavísindasvið

Apríl 2010

## Ágrip

Lokaverkefni mitt til B.Ed. prófs vorið 2010 er fræðsluefni um það hvernig má efla hreyfifærni leikskólabarna á leikskólalóðinni. Fræðsluefnið verður gefið út sem handbók og mun innihalda hugmyndir í máli og myndum og er ætlað starfsmönnum leikskólans.

Meginmarkmið fræðsluefnisins er að hvetja til aukinnar hreyfivirkni leikskólabarna í útiverunni með því að gefa öllum starfsmönnum leikskólans hugmyndir um það hvernig nýta má útisvæði og leiktæki. Handbókin gefur hugmyndir um það hvernig má nýta leikskólalóðina og þau áhöld og hluti, sem yfirleitt eru til í leikskólum. Hún á þannig að gefa starfsmönnum leikskólanna dæmi um æfingar og leiki sem með tímanum geta aukið sjálfstraust þeirra til þess að nýta sér fjölbreytileika þeirra hluta sem nú þegar eru til á starfssvæði leikskólans. Aukin hreyfivirkni leikskólabarna hefur það að markmiði að efla hreyfifærni þeirra.

Hugmyndir að æfingum byggja ég á starfsreynslu minni og starfi í dag sem leikskólakennari. Æfingarnar flokkast eftir því hvað skilgreint er sem eðlileg geta hvers aldursflokks á grundvelli fyrirbyggjandi þekkingar um hana (sjá m.a. Álfheiði Steinþórsdóttur og Guðfinnu Eydal, 1995;bls. 33). Góð hreyfifærni leikskólabarna gefur þeim góðan og traustan grunn fyrir framtíðina, hvort sem er í félagsþroska, vitsmunapróska eða í auknum hreyfiþroska.

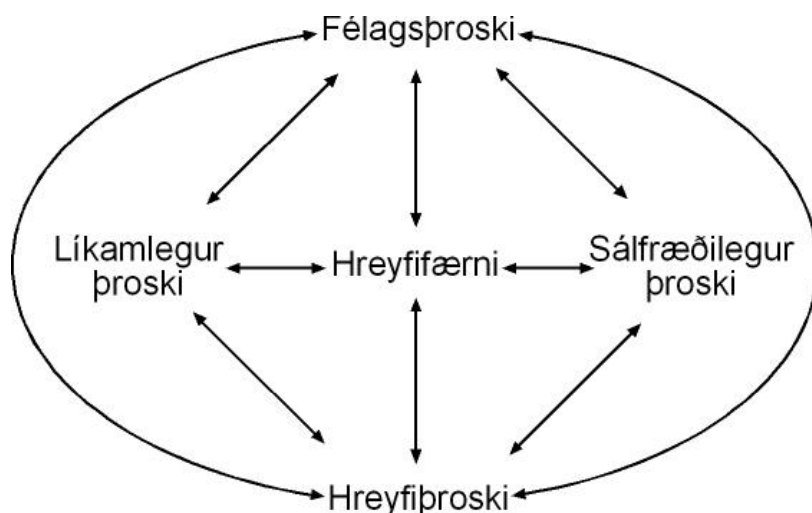
## Efnisyfirlit

Ágrip .....	2
Efnisyfirlit .....	3
Inngangur .....	4
Hvers vegna handbók? .....	5
Handbókin .....	6
Mikilvægi góðrar hreyfifærni .....	8
Hreyfiþroski leikskólabarna .....	10
Sérkenni hreyfiþroska á hverju aldurskeiði .....	11
Leikurinn .....	13
Lokaorð .....	15
Heimildaskrá .....	16
Myndaskrá .....	17
Fylgiskjal 1 .....	18

## Inngangur

Lokaverkefni mitt til B.Ed. prófs íprótta- og heilsufræði við Háskóla Íslands, menntavísindasvið er handbók fyrir starfsmenn leikskóla til að efla hreyfifærni leikskólabarna með þeim áhöldum og efnivið sem er fyrir hendi á leikskólalóðinni. Ég legg áherslu á að gefa starfsmönnum hugmyndir að æfingum og leikjum utandyra. Handbókin er safn hugmynda fyrir starfsmenn leikskóla til þess að gefa meiri gaum möguleikunum í umhverfinu til að efla hreyfifærni leikskólabarna í gegnum aukna hreyfivirkni.

Markhópur handbókarinnar eru starfsmenn leikskóla og allir þeir sem áhuga hafa á því að eignast hugmyndabanka til að efla hreyfifærni leikskólabarna. Val æfinga miðast við eðlilegan hreyfiþroska hvers aldursflokks. Upplýsingar um hreyfiþroska hvers aldurs skeiðs hef ég sótt í íslenskar og erlendar heimildir svo sem til Curtis, S.R. (1982) og Álfheiðar Steinþórsdóttur og Guðfinnu Eydal (1995). Æfingarnar sjálfar hef ég útbúið með eðlilegan hreyfiþroska hvers aldursstigs í huga. Einnig sýni ég hugmyndir að leikjum þar sem ég tel leikinn mikilvæga námsleið fyrir öll aldursstig. Ég tel góða hreyfifærni mikilvæga þar sem hún tvinnast saman við marga nauðsynlega þætti vaxtar og þroska barna, sbr. mynd 1.



Mynd 1. (Janus Guðlaugsson, 1989)

## Hvers vegna handbók?

Áhugi minn á þessu efni kemur frá fyrra námi, leikskólakennaranáminu og móðurhlutverki mínu. Eftir að hafa unnið á leikskóla í sjö ár finnst mér vanta aðgengilegt efni um þá möguleika sem starfsmaður leikskólans hefur til þess að efla hreyfifærni leikskólabarna. Yngra barn mitt þarf á aukinni hreyfifærni að halda og því var fræðsluefni um aukna hreyfifærni mér mjög hugleikið. Mér finnst vera aukin eftirspurn eftir hugmyndum um hvernig hægt er að efla hreyfifærni sonar míns og barna yfirleitt. Sú þekking sem ég hef öðlast við námið í HÍ, Menntavísindasviði, íþróttá-, tólmstunda og þroskaþjálfadeild, íþróttá- og heilsufræðibraut hefur nýst mér við gerð handbókarinnar.

Hvernig getur starfsmaður aukið hreyfivirkni barnanna í daglegu starfi leikskólans og þar af leiðandi hreyfifærni þeirra? Handbókin mun gefa dæmi um það og með greinargerðinni er undirstrikað mikilvægi þess að börn hafi góða hreyfifærni. Sýnt hefur verið fram á það að árangur líkamlegra æfinga leyfir einstaklingi að hugsa minna um það sem hann er að gera eftir því sem hann gerir æfinguna oftast en hann gerði í byrjun æfingaferils. Því getur hann einbeitt sér að nýjum möguleikum og tækifærum (Wulf, G., 2007:2). Starfsmenn leikskóla geta gefið barninu tækifæri og möguleika á að efla hreyfifærni með því að hvetja barnið og kenna því að sjá fleiri leiðir til þess að nýta sér leikskólalóðina.

Hugmynd mín er sú að starfsmenn leikskóla temji sér þau vinnubrögð að nýta fjölbreytileikann sem áhöld, tæki og leikskólalóðin sjálf býður uppá á til þess að efla hreyfifærni leikskólabarnanna. Með handbókinni vonast ég eftir því að vekja áhuga starfsmanna á mikilvægu málefni og að víkka sjóndeildarhring fullorðinna og barna. Algengt er að leikskólabörn fari tvisvar á dag til útiveru í klukkustund í senn. Þar ætti að gefast frábært tækifæri til þess að vinna markvisst að eflingu hreyfifærni einstaklings sem á því þarf að halda ásamt öllum hinum leikskólabörnunum. Handbókin sýnir starfsmanni fjölbreytta möguleika í nærumhverfi leikskólans, hjálpar honum að koma auga á þá. Handbókin geymir margvíslegar hugmyndir að æfingum og leikjum til að efla hreyfifærni, fyrir mismunandi aldur, með því að nýta hluti, áhöld og svæði sem eru á leikskólalóðinni.

Í aðalnámskrá leikskóla (1999:19) segir: „Í leikskóla ber því að leggja áherslu á hreyfingu barna og hreyfiuppeldi. Öll hreyfing stuðlar að andlegri og líkamlegri vellíðan. Leikir, sem reyna á líkamann, veita barni útrás“.

Starf mitt sem leikskólakennari síðustu ár hefur sýnt mér að hægt er að nýta útiveruna meira markvisst til þess að efla hreyfifærnina. Börn eyða meiri tíma í bílum, búðum og fyrir framan sjónvarpið en áður. Foreldrar og starfsmenn leikskólanna þurfa því að vera vakandi yfir þeim tækifærum sem bjóðast þegar barnið sýnir áhuga og viðleitni. Það þarf að gefa barninu tíma og tækifæri til þess að prófa sig áfram svo það geti haldið áfram í þrautagöngu sinni upp þroskastigann. Eins og Bentsen talar um, í bók sinni *Børnemotorik*, þá er hreyfifærni hluti af heildarþróun barnsins. Samhliða þróast tilfinningar, hugsun og lífshræringar svo sem öndun og starf tauga og skynjunar. Allt eru þetta dæmi um afmörkuð svið sem mynda einskonar starfræna heild, hvert öðru háð og innbyrðis tengd (Bentsen, B.S., 1991:9).

## Handbókin

Leikir hafa fylgt börnum frá fyrstu tíð bæði formlegir og óformlegir. Jón Árnason og Ólafur Davíðsson (1887) sögðu m.a. frá leikjum íslenskra barna og Halldóra Bjarnadóttir (1949) lýsti nokkrum þeirra í eins konar handbók um þá. Margir þessara leikja voru til þess að auka hreyfifærni barnanna en líka til þess að þjálfa reglur og aga. Það er mikilvægt að halda lífi í gömlum leikjum með því að setja þá inn í nýtt fræðsluefni sem mun nýtast næstu árin.

Í handbókinni er miðað við æfingar fyrir öll aldurstig innan leikskólans. Á flestum áhöldum og svæðum er hægt að útbúa æfingar með mismunandi erfiðleikastigi eftir aldri barnanna. Í handbókinni eru settar upp æfingar með fjóra aldurshópa í huga; tveggja ára, þriggja ára, fjögurra ára og fimm til sex ára. Einnig eru þar auðar línur sem starfsmaður leikskólans getur skrifað á þegar hann fær hugmynd að góðri æfingu sem myndi nýtast til eflingar hreyfifærni.

Handbókin lýsir hverri æfingu með orðum. Það er mynd af efniviðnum efst á hverri blaðsíðu og fyrir neðan hana verður skipt niður eftir aldrinum og merkt með litum, tveggja ára eru gular, þriggja ára eru rauðar, fjögurra ára eru grænar og fimm til sex ára

eru bláar, sjá fylgiskjal 1. Þetta eru æfingar og leikir sem henta hverjum aldursflokki miðað við eðlilegan hreyfifroska, samkvæmt Álfheiði Steinþórsdóttur og Guðfinnu Eydal (1995). Æfingarnar sem eru skráðar fyrir tveggja ára börn eru þær æfingar sem átján mánaða til þriggja ára börn geta gert. Þriggja ára æfingarnar eru síðan fyrir þriggja til fjögurra ára, fjögurra ára æfingarnar eru fyrir fjögurra til fimm ára. Og að lokum eru fimm ára æfingarnar fyrir fimm til sex ára. Engar æfingar verða skráðar fyrir sex ára þar sem miðað er við að æfingar séu hafnar að hausti á síðasta leikskólaári barnsins, þ.e. áður en það fer í grunnskóla.

Einnig er leikjum lýst í handbókinni sem stuðla að því að efla hreyfifærni leikskólabarnanna. Leikir eru ekki bara mikilvægir fyrir aukna hreyfifærni heldur einnig fyrir félagstengsl barnsins við önnur börn og samskipti þar á milli. Mikilvægt er að hafa leiki líka í handbókinni þar sem margar leikskólalóðir hafa grasflatir sem hægt er að nýta til fjölmennra leikja eins og *Hlaupa í skarðið*, eltingaleiki eða jafnvel fótbolta. Börn á leikskólaaldri eru dugleg að leika sér og tilvalið að koma með hugmyndir að æfingum og leikjum til þeirra inn í leikinn til þess að efla hreyfivirknina. Málið er að trufla ekki leikinn þeirra heldur að koma með nýjar hugmyndir inn í þeirra leik og hvetja þau þannig áfram að þróa leikinn.

## Mikilvægi góðrar hreyfifærni

Er nauðsynlegt fyrir börn að hreyfa sig, æfa sig eða leika sér? Hvers vegna skipta þessir þættir barnið miklu máli? Það að vera frjálst, fá að æfa sig og leika sér er munaður sem öll börn ættu að fá að upplifa á lífsleiðinni. Ef barn fær að æfa sig er það alltaf að bæta sig í þroska, sjálfstraust barnsins vex og það lærir á líkama sinn og hæfileika. Eins og segir í bók Jóns Árnasonar og Ólafs Davíðssonar (1887): „Leikur er barna yndi“. Starfsmenn leikskólanna geta ekki ætlast til þess að öll börn séu eins og að þau feti öll sömu leiðina. Hver einstaklingur er sérstakur og þarf að fá að velja sína leið til þess að læra.

Regluleg hreyfing er talin mikilvæg fyrir eðlilegan vöxt og þroska. Rannsóknir sýna að regluleg hreyfing, þar með taldar æfingar íþrótta, hafa hvetjandi áhrif á vöxt og þroska. En einnig hafa rannsóknir sýnt að of mikil hreyfing og erfiðar íþróttaæfingar eru ekki hvetjandi fyrir vöxt og þroska þar sem þær geta haft öfug áhrif á líkamann (Malina, R.M., Bouchard, C. og Bar - Or, O., 2004: 479-480). Því er mikilvægt að miða æfingarnar við eðlilegan þroska barnsins á hverju aldursskeiði.

Fjölbreytt hreyfinám á að skipa stóran sess í uppeldi barna vegna þess að mikil eru þau áhrif sem hreyfifærnin hefur á persónuleika einstaklingsins. Fyrir barnið hefur hreyfingin mikilvæga líffræðilega þýðingu í för með sér. Barnið lærir að þekkja sjálft sig og skynja þá möguleika sem hreyfingin gefur því. Hjarta og lungu þroskast vegna áhrifa hreyfingarinnar og bein, bönd og vöðvar styrkjast (Janus Guðlaugsson, 1989).

„Hreyfiþroska er hægt að skilgreina sem aldurstengdar breytingar og aukna færni“ (Hermundur Sigmundsson, 1999). Hreyfifærniþróf eru nýtt til þess að meta hreyfiþroska barna. Talið er að hreyfifærni einstaklings sé háð samspili líkamskerfa og til þess að barn taki framförum í hreyfingu verða líkamskerfin að vinna saman. Þau líkamskerfi sem eru mikilvægust eru hjarta, lungu, heili, vöðvar og bein líkamans. Það er því ekki bara þroski heilans sem veldur þroskabreytingum heldur einnig þroski allra líffæra. Barn þarf að læra á breyttan líkamsvöxt, þar sem það er að stækka, þyngjast og fitudreifing breytist í líkamanum. Barnið lærir að stjórna hreyfingum sínum í líkama sem tekur sífelldum breytingum. Að hluta til er hreyfiþroski forritaður og að hluta til lærður (Berghildur Erla Bernharðsdóttir, 2004). Þegar við æfum hreyfifærni sjáum við breytingar í þjálfun okkar,



æfingin verður sjálfsagðari og ekki eins háð „heppni“. Því betur sem við þróum tækni við æfinguna því minni vöðvastarfsemi þurfum við til hreyfingarinnar og þannig þreytumst við minna við æfinguna (Wulf, G., 2007:1).

Talið er að barn þurfi tvo tíma á dag í hreyfingu til að öðlast eðlilegan hreyfiþroska. Einn klukkutíma þar sem barnið getur farið frjálst um, æft sig og leikið sér. Hinn klukkutíminn í hreyfingu sé skipulagður af starfsmönnum leikskólanna. Þessi rannsókn var gerð sökum þess hversu mörg börn í Bandaríkjunum eru með offitu, jafnvel börn á leikskólaaldri (McWilliams, C., Ball, S.C., Benjamin, S.E., Hales, D., Vaughn, A. og Ward, D.S., 2009). Offita barna er oft tengd við til dæmis minni hreyfivirkni.

Á leikskólaárunum þróa börn margs konar grunnfærni í grófhreyfingum og fínhreyfingum. Hreyfingarmynstrið, sem leggur grunn að grófhreyfingunum, er mjög vel mótað í flestum börnum á aldrinum sex til sjö ára. Ákveðin færni næst með því að þróa vissar hreyfingar betur og það getur tekið einhver ár. Rannsóknir hafa sýnt að ekki er mikill munur á þessari færni stráka og stelpna. Mesti munurinn er hvað jafnvægið varðar og þar hafa stelpurnar meiri færni. Strákarnir eru oft meira fyrir hraða, köst og ýmiss konar hopp (Malina, R.M., Bouchard, C. og Bar-Or, O., 2004: 217-218).

Að hreyfa sig út í fersku lofti heldur barninu í líkamlegri þjálfun. Það er margt sem barnið lærir í útiverunni svo sem að klifra, róla, hoppa, hlaupa og kasta. Þetta stuðlar að samhæfingu hreyfinga og jafnvægi og barnið lærir að skynja fjarlægðir, hæðir og rými. Í rennibraut eða lítilli klifurgrind æfir barnið sig í að stjórna hreyfingum sínum. Barnið hefur nær takmarkalaus orku sem það fær útrás fyrir í útiveru og því er nauðsynlegt að barnið fái útrás á hverjum degi (Thompson, J., 2000).

Starfsmenn leikskólanna hafa tækifæri til þess að stuðla að aukinni hreyfifærni barnanna. Það er ekki bara hreyfifærnin sem eykst hjá leikskólabörnunum við aukna hreyfingu í útiverunni heldur einnig aukin þekking á leikskólalóðinni sem nærumhverfi og möguleikum þess. Það örvar barnið og ögrar því til þess að prófa nýja hluti og takast á við hið óvænta. Það er eitt hlutverk starfsmanna leikskólans að leyfa börnunum að feta sig áfram í gegnum umhverfið með aðstoð þeirra eða án.

## Hreyfiþroski leikskólabarna

Góð handbók byggist á skýrum markmiðum. Í handbók sem fjallar um að efla hreyfifærni hjá leikskólabörnum verður að miða við hreyfiþroska hvers aldurshóps innan leikskólans til þess að vita hvernig best er að efla hreyfifærnina. Hverju barni er mikilvægt að ná góðum hreyfiþroska. Ella getur eitthvað af þessu gerst:

- hægt getur á öðrum þroskaþáttum og félagsfærni
- dregið getur úr rannsóknarhegðuninni sem hefur áhrif á félagsfærni og aðra hreyfifærni
- félagsfærni verður takmörkuð sem veldur því að barnið hreyfir sig minna og öðlast því ekki eðlilega hreyfifærni.

Næring hefur einnig mikil áhrif á hreyfifærni og eðlilegan hreyfiþroska. Ef barnið fær ekki næga næringu hefur það ekki orku til þess að hreyfa sig eðlilega og þannig öðlast aukinn styrk til hreyfingarinnar (Malina, R.M., Bouchard, C. og Bar - Or, O., 2004: 514-515).

Í kaflanum *Leiðir að markmiðum* í Aðalnámskrá leikskóla er þetta talið þurfa til þess að efla líkams- og hreyfiþroska leikskólabarna:

- veita barni líkamlega umönnun
- stuðla að heilbrigðum lífsháttum, hollustu og góðum matarvenjum
- vernda heilsu barns og temja því hreinlæti
- stuðla að því að barn verði sjálfbjarga
- efla hreyfiþroska og hreyfigetu
- styrkja samhæfingu hreyfinga
- stuðla að vellíðan og öryggi (Menntamálaráðuneytið, 1999:9).

## Sérkenni hreyfiþroska á hverju aldurskeiði

### Tveggja ára

Börn byrja að ganga um það leyti sem jafnvægissskyn þeirra er tiltölulega þroskað. Um tveggja ára aldur er gangur barnsins orðinn miklu öruggari og barnið getur nú beygt hnén og náð í hlut án þess að missa jafnvægið. Í kringum tveggja ára aldur er jafnvægið enn ekki alveg fullþróað þrátt fyrir að barnið geti gengið og hlaupið um og haft góða stjórn á hreyfingum sínum (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995). Jafnvægi er mikilvægt þegar barn er farið að ganga og hefur áhrif á annan hreyfiþroska. Fyrst þegar barn byrjar að ganga gengur það gleitt og útskeift. Þegar gangurinn þroskast færast fæturnir nær og nær hvor öðrum og tærnar snúa meira fram. Barn er farið að ganga eðlilega þegar það gengur beint í baki með lítið bil á milli fóta og tærnar vísa fram (Malina, R.M., Bouchard, C. og Bar - Or, O., 2004: 201-202).

Börn á þessu aldurskeiði eru áhugasöm og virk. Þau eru að kanna umhverfið og þurfa að snerta allt sem þau komast í nálægð við. Nú tjáir barnið gleði sína með því að hoppa, dansa og snúa sér í hringi. Barnið er einnig farið að skilja að það þarf ekki að snúa öllum líkamanum ef það sér eitthvað forvitnilegt til hliðanna, það er nóg að hreyfa aðeins höfuðið (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995).

### Þriggja ára

Þetta endalausa æfingaferli heldur áfram á þessu aldurskeiði, að æfa sig aftur og aftur á sömu æfingunni. Mikil tengsl eru á milli skynjunar og hreyfingar á þessum tíma þar sem barnið vill gjarnan hreyfa sig á meðan það syngur eða segir frá. Núna eru allar hreyfingar orðnar áreynsluminni og liprari hjá barninu og það hefur meira vald á líkama sínum. Barnið er nú mikið að æfa sig í auknum jafnvægisæfingum til dæmis hoppa jafnfætis og taka tilhlaup og hoppa, þar sem jafnvægið er mun betra en áður (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995).

Börn sem eru orðin þriggja ára ættu að geta hoppað úr þriggja feta hæð, hoppað yfir hlut sem er tveggja feta hár og getað hoppað fram á við um eitt til þrjú fet. Barn á þessum aldri þarf að fá aukin tækifæri til hreyfingar þar sem það er mikilvægt fyrir

þriggja ára barn að ná öflugum hreyfiproska sem styrkir stoðir annars þroska hjá barninu (Curtis, S.R., 1982).

Fínhreyfingarnar eru líka að þróast meira og meira og hendur barnsins verða sterkari og samhæfðari. Nú borðar barnið sjálft án þess að sulta yfir sig og það á mun auðveldara með að klæða sig í og úr fötum. Barnið er á þessum aldri farið að nýta leikinn meira í það að kanna hluti og skoða möguleikana í gegnum leikinn. Það getur hlaðið sama turninn aftur og aftur og skemmt hann þess á milli bara til þess að kanna hvort eitthvað breytist við þessa athöfn (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995).

### Fjögurra ára

Barn á þessum aldri er alltaf að prófa eitthvað nýtt og núna eru hreyfingar þess nákvæmari og liðugri en áður og barnið hefur sífellt betri stjórn á þeim. Nú getur barnið stjórnað hreyfingum sínum á aðra vegu en áður og hreyfingarnar eru orðnar mun fjölbættari. Núna er erfitt fyrir barnið að ganga beint áfram vegna þess að það vill vera að gera eitthvað annað eins og til dæmis að hoppa og snúa sér á marga vegu. Jafnvægið er orðið mjög gott í kringum fjögurra ára aldur og barnið getur gengið eftir planku eins og ekkert sé. Það getur einnig gengið niður stiga eins og fullorðnir og staðið stutta stund á öðrum fæti. Mikill áhugi er hjá fjögurra ára börnum á flóknum hlutum sem krefjast einbeitingar og handahreyfingar eru allvel þroskaðar og nákvæmar. Þau hafa mikinn áhuga á nákvæmni og smáatriðum og vilja gjarnan staldra við til að laga það sem vantar (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995).

### Fimm ára

Núna er barnið á lokaáfangu hreyfiproskans sem tilheyrir smábarnaaldrinum. Barnið hefur gott jafnvægisskyn og miðað við yngri aldur eru hreyfingarnar fimar og yfirvegaðar. Barnið er nú beinna í baki og mjaðmaliðum og þar með er smábarnagöngulagið úr sögunni. Samhæfing handa og fóta er nú orðin mjög góð og barnið á mun auðveldara með að leysa þau viðfangsefni sem það barðist við fyrir ári síðan. Fínhreyfingarnar eru mun þróaðri og barnið er farið að leysa ný verkefni eins og hneppa hnöppum, skrifa nokkra bókstafi og ýmislegt fleira (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995).

## Sex ára

Hér eiga margar breytingar sér stað, barnið stækkar hratt þannig að hendur og fætur lengjast. Barnið á erfiðara með að stjórna hreyfingunum þar sem hlutföll líkamans breytast mjög hratt. Barnið á erfitt með að sitja kyrrt við matarborðið og er mjög á iði. Því er ekki að furða að barnið verði pirraðra en vanalega þar sem líkaminn lætur ekki alltaf að stjórn. Sjálfstraustið minnkar gjarnan á þessu aldri þar sem barninu finnst það gera allt illa og því finnst sem það nái ekki að stjórna því sem það er að gera. Barnið hefur ekki mikinn áhuga á verkefnum sem krefjast mikilla fínhyfinga. Þetta er ákveðið skeið sem flest börn ganga í gegnum sem varir ekki mjög lengi. Þá verður barnið aftur yfirvegaðra í hreyfingum sínum og gjörðum (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995).

## **Leikurinn**

Í handbókinni eru einnig leikir. Æfingar eru mikilvægar til þess að vinna nánar með hreyfifærni en leikir hafa einnig góð áhrif á hreyfifærni og aðra þroskaþætti barnsins. Æfingarnar sem stungið er upp á geta líka verið í leikjaformi þar sem leikurinn hefur svo marga eiginleika hvort sem er að auka hreyfingu eða efla samvinnu meðal barnanna. Ég tel að það sé nauðsynlegt að blanda saman æfingum og leikjum og vera þannig alltaf að hvetja barnið til hreyfingar án þess að það finnist það vera kvöð að hreyfa sig. Maður hættir ekki að leika sér af því maður eldist heldur eldist maður af því maður hættir að leika sér.

Í kaflanum *Leikur og leikskólastarf* í Aðalnámskrá leikskóla er talað um að mikilvægasta náms- og þroskaleið barnsins sé leikurinn, þar sem hann er lífstjáníng barnsins og ríkjandi athöfn þess. Leikurinn er stór hluti af leikskólastarfinu og veitir barninu mikla gleði, þar sem sjálfsprotni og frjálsi leikurinn er talinn hið eðlilega tjáníngarform barnsins. Börnin læra mikið í gegnum leikinn þar sem mikið sjálfsnám fer fram og þróa þau leikinn áfram á meðan þau fá að upplifa og efla leikinn sinn. Leikurinn felur í sér mikið nám og það er leikskólans að gefa börnunum aðstöðu og viðfangsefni sem hæfir getu, áhuga og þroska þeirra (Menntamálaráðuneytið, 1999:11).

Það er margt sem kemur inn í leikinn, þar sem hann er háður upplifun barnsins og fyrri reynslu. Einnig setja þekking og einstaklingsbundnir eiginleikar mark sitt á leikinn

(Valborg Sigurðardóttir, 1991:109). Leikurinn er starf barnsins og barnið fær í mörgum leikjum fullnægt hreyfipörf sinni þar sem það er að þjálfa líkamsstjórn og hreyfingar sínar (Menntamálaráðuneytið, 1993: 50). Því er leikurinn mikilvægur til þess að efla hreyfifærni barnsins.

Í leiknum fær barnið tækifæri til þess að takast á við framkomu annarra þar sem það þarf að laga sig að kröfum hópsins og kunnáttu hans. Barnið lærir að fara eftir settum reglum og það að önnur börn hafa líka þarfir eins og það sjálft. Einnig fær barnið tækifæri til þess að aðstoða félagi sína og fá aðstoð frá öðrum, tækifæri til þess að gefa og þiggja. Ef barn hefur ekki hreyfifærni til jafns við jafnaldra sína á það á hættu að vera útskúfað úr leiknum. Barnið upplifir sig minni máttar og verður óánægt með sig. Sjálfstraust þess minnkar. Allt þetta hefur áhrif á þroska þess. Börn læra um misjafnar félagslegar þarfir í sameiginlegum hreyfileikjum og að fara eftir ákveðnum reglum (Janus Guðlaugsson, 1989)

Það er mikilvægt fyrir starfsfólk að vera opið fyrir leik barnanna og nýta sér hann til jákvæðra uppeldisstarfa. Leikurinn endist lengur hjá börnunum ef afstaða og viðhorf starfsmanna er jákvætt til leiksins. Því er mikilvægt fyrir starfsmenn leikskóla að hvetja leik barnanna en ekki letja því þetta er mikilvæg þroskaleið þeirra og örvar flesta ef ekki alla þroskaþættina. Leikurinn byggist þó einnig mikið á börnunum sjálfum, reynslu, upplifunum, þroska, einstaklingseðli og aldri þeirra (Valborg Sigurðardóttir, 1991:110).

Mikilvægt er að leikvællir leikskóla séu gerðir þannig að þeir séu vel fallnir til hreyfileikja, bæði skipulagðra og sjálfsprottinna. Barn öðlast betri skilning á styrk sínum og getu í hreyfileikjum og þá vex sjálfstraust þess. Barn lærir að meta aðstæður í hreyfileikjum og það öðlast meiri kjark. Úthald og þróttur barns eykst í ýmsum hlaupaleikjum sem örva hjartslátt og blóðrás. Útivera og hreyfing eru samtengdir þættir. Þar lærir barnið einnig að meta nánasta umhverfi sitt. Í útiveru geta börn nýtt sér marga möguleika, þau geta stokkið, klifrað, hlaupið og hoppað (Menntamálaráðuneytið, 1999:19-20).

Hjá leikskólabörnum er leikurinn oftast sjálfsprottinn. Ef starfsmenn leikskóla hvetja börnin til þess að gera æfingar með því að tengja þær leiknum þá er mun auðveldara að fá börnin með sér í skemmtilegar æfingar. Einnig er tilvalið að kenna þeim nýja leiki til að víkka hugmyndasvið þeirra.

## Lokaorð

Hreyfifærni er öllum börnum nauðsynleg til þess að takast á við veröldina. Hreyfifærnin hefur áhrif á aðra þroskaþætti svo sem félagsþroska, líkamsþroska og vitsmunþroska sbr. líkanið á mynd 1. Góð hreyfifærni er mikilvæg þar sem hún styður allan eðlilegan þroska. Því er nauðsynlegt að stuðla að góðri hreyfifærni barna á leikskólaaldri. Mörg dæmi sýna nauðsyn þess fyrir börn að hafa góða hreyfifærni og góðan hreyfiþroska. Að nýta sér útiveruna til þess að efla hreyfifærni leikskólabarna er mikilvægt þar sem þar gefst meira frelsi til æfinga og mikilla hreyfileikja og síðan er ferskt loft gott fyrir þroska barnsins. Leikir með öðrum stuðla að auknum líkamsþroska og félagsþroska. Barn í leikjum lærir betur á sjálf sig og þá eðlilegu þróun sem verður í þroskaþáttum þess. Leikurinn er öllum góður og mikilvægur. Því tel ég nauðsynlegt fyrir börn sem fullorðna að leika sér reglulega, þar sem það er bæði skemmtilegt og gefur manni og öðrum svo mikið hverju sinni.

Það er von mín að handbókin muni aðstoða starfsmenn leikskólans við að nýta þau tækifæri sem eru á leikskólalóðinni til aukinnar hreyfivirkni er eflt geta hreyfifærni leikskólabarnanna. Ég vona að þetta sé góður banki æfinga og leikja til þess að vinna markvisst að eflingu hreyfifærni leikskólabarna.

## Heimildaskrá

- Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal (1995). *Barnasálfræði, frá fæðingu til unglingsára*. Reykjavík: Mál og menning.
- Berghildur Erla Bernharðsdóttir (2004). Forrit eða færni: Hreyfiproski barna. *Uppeldi*, 17(4), 34 – 36.
- Curtis, S.R. (1982). *The joy of movement: in early childhood*. United States of America: Teachers College Press.
- Halldóra Bjarnadóttir (1949). *Kvæði og leikir handa börnum*. Akureyri: Halldóra Bjarnadóttir.
- Hermundur Sigmundsson (1999). Börn með hreyfivanda. *Uppeldi og menntun*, 8, 143-150.
- Janus Guðlaugsson (1989). Hreyfireynsla barna. *Íþróttamál*, 14(1), 14 – 15.
- Jón Árnason og Ólafur Davíðsson (1887). *Íslenzkar gátur, skemtanir, vikivakar og þulur*. Kaupmannahöfn: Hið íslenska bókmentafélag.
- Malina, R.M., Bouchard, C. og Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation, and Physical Activity*. United States of America: Human Kinetics.
- McWilliams, C., Ball, S.C., Benjamin, S.E., Hales, D., Vaughn, A. og Ward, D.S. (2009). Best – Practice Guidelines for Physical Activity at Child Care. *Pediatrics, official journal of the American Academy of Pediatrics*, 124, 1650 – 1659.
- Menntamálaráðuneytið (1993). *Uppeldisáætlun fyrir leikskóla: markmið og leiðir*. Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.
- Menntamálaráðuneytið (1999). *Aðalnámsskrá leikskóla*. Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.
- Thompson, J. (2000). *Barnauppeldi*. Reykjavík: Uppeldi ehf.
- Valborg Sigurðardóttir (1991). *Leikur og leikuppeldi*. Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.
- Wulf, G. (2007). *Attention and Motor skill learning*. United States of America: Human Kinetics.



## **Myndaskrá**

Mynd 1. bls 4.

Janus Guðlaugsson (1989). Hreyfireynsla barna. *Íþróttamál*, 14(1), 14 – 15.

## Fylgiskjal 1

### Skýringar

**Gulur reitur:** Tillögur að æfingum merktar með gulu eru ætlaðar fyrir börn á aldrinum átján mánaða til þriggja ára. Aldurinn miðast við haust þegar nýtt leikskólaár er að byrja. Þegar barn er farið að geta gert allar æfingar merktar gulu má færa sig yfir í rauðu æfingarnar.

**Rauður reitur:** Tillögur að æfingum merktar með rauðu eru ætlaðar fyrir börn á aldrinum þriggja til fjögurra ára. Aldurinn miðast við haust þegar nýtt leikskólaár er að byrja. Þegar barn er farið að geta gert allar æfingar merktar rauðu má færa sig yfir í grænu æfingarnar.

**Grænn reitur:** Tillögur að æfingum merktar með grænu eru ætlaðar fyrir börn á aldrinum fjögurra til fimm ára. Aldurinn miðast við haust þegar nýtt leikskólaár er að byrja. Þegar barn er farið að geta gert allar æfingar merktar grænu má færa sig yfir í bláu æfingarnar.

**Blár reitur:** Tillögur að æfingum merktar með bláu eru ætlaðar fyrir börn á aldrinum fimm til sex ára. Aldurinn miðast við haust þegar nýtt leikskólaár er að byrja.