

Efnisyfirlit

1. Inngangur	2
2. Gildi hreyfingar	3
2.1 Hreyfingarleysi.....	4
2.2 Hreyfihömlun	6
2.3 Hlutverk leikskólans.....	10
2.4 Samantekt.....	12
3. Leikir barna	14
3.1 Greind.....	15
3.2 Virkni	16
3.3 Reynsla.....	21
3.4 Samantekt.....	24
4. Könnun meðal leikskóla.....	25
4.1 Aðferðarfræði.....	25
4.2 Á vettvangi	26
4.3 Niðurstöður.....	30
5. Hugmyndabanki	32
5.1 Hreyfistund fyrir 2 ára og yngri	34
5.2 Hreyfistund fyrir 3-4 ára	36
5.3 Hreyfistund fyrir 5-6 ára	39
5.4 Samantekt.....	44
6. Lokaorð	45
Heimildaskrá	47
Skrá yfir fylgiskjöl	50

1. Inngangur

Hreyfing er mikilvægur þáttur í lífi mannverunnar, ekki hvað síst hjá börnum. Um þetta geta flestir verið sammála enda hafa rannsóknir síðustu ára sýnt fram á að hreyfing hefur víðtæk áhrif á heilsu og líðan mannsins. Eitt algengasta heilsufarsvandamál í heiminum í dag er kyrrseta og er það farið að hafa áhrif á börn. Í hraða nútímans er tölvunotkun og sjónvarpsáhorf auk fleiri miðla orðin helsta afþreying barna allt niður í leikskólaaldur auk þess sem bílaeign hefur aukist til mikilla muna og eru börn í dag keyrð milli staða í stað þess að ganga. Það er upplifun höfunda þessarar ritgerðar að börn séu ekki eins í leik og starfi og áður. Leikir og hreyfing hafa ekki lengur sama skemmtanagildi og fyrr á tímum. Börn hafa þyngst verulega seinustu fimmtán árin og má meðal annars rekja það til samfélagslegra og menningarlegra breytinga auk þess sem lífsstíll fólks hefur breyst mikið með auknu og breyttu framboði af mat. Í þessari ritgerð leitast höfundar við að svara þeirri spurningu hvort hreyfingu barna sé nægilega sinnt í leikskólum landsins.

Í öðrum kafla þessarar ritgerðar er fjallað um gildi og áhrif hreyfingar á alla þroskaþætti barna og áhrif hreyfingarleysis á heilsufar þeirra. Fjallað verður um hreyfihömlun barna og skoðaðar skilgreiningar á því ásamt að benda á mikilvægi þess að leikskólar bregðist við breyttum áherslum í þjóðfélaginu. Í þriðja kafla verður fjallað um nokkra fræðimenn og hugmyndir þeirra um þroska og nám barna. Þessir fræðimenn hafa haft mikil áhrif á uppeldis- og kennsluaðferðir og vörpuðu á sínum tíma nýju ljósi á það hvernig börn lærðu og á hvaða hátt best væri að kenna þeim. Í fjórða kafla er rætt um könnun á hreyfistundum og aðstöðu leikskóla til hreyfiðkunar sem send var út af handahófi til eitt hundrað leikskóla um allt land.

Fimmti kafli er hugmyndabanki sem við höfundar höfum útbúið. Þar eru hugmyndir að hreyfistundum fyrir börn að 2 ára aldri, fyrir 3-4 ára og 5-6 ára. Þar er einnig fjallað um hvað þarf að hafa í huga þegar farið er í hreyfistund og mikilvægi þess að bæði börn og fullorðnir hafi gaman af hreyfistundinni. Það skiptir miklu máli að leikskólakennari sé vel undirbúinn fyrir hverja hreyfistund til að hún skili börnunum árangri.

2. Gildi hreyfingar

Hreyfing er mikilvægur þáttur í lífi mannverunnar, ekki hvað síst hjá börnum. Um þetta geta flestir verið sammála enda hafa rannsóknir síðustu ára sýnt fram á að hreyfing hefur víðtæk áhrif á heilsu og líðan mannsins. Í þessum kafla er fjallað um gildi og áhrif hreyfingar á alla þroskaþætti barna og áhrif hreyfingarleysis á heilsufar þeirra. Fjallað er um hreyfihömlun barna og skoðaðar skilgreiningar á hreyfihömlun ásamt því að benda á mikilvægi þess að leikskólar bregðist við breyttum áherslum í þjóðfélaginu.

Fyrir u.þ.b. 30 árum ólust börn upp við það að vera úti frá morgni til kvölds í alls konar leikjum og fengu þar af leiðandi mjög góða líkamshreyfingu sem eflði alhliða þroska þeirra án þess að nokkur væri að spekulera í því sérstaklega. Þjóðfélagið hefur breyst mikið frá þessum tíma, hraðinn er orðinn svo mikill að börn fá ekki tíma til að efla þennan þroska. Þau eru borin út í bíl og keyrð á milli staða þar sem ekki er tími til þess að leyfa þeim að ganga. Eins og Anton Bjarnason, lektor við Kennaraháskóla Íslands, kemst að orði þá stuðlar umhverfi nútímans óbeint að því að hefta hreyfiþroska barnanna sem aftur hefur þau áhrif að þegar þau koma upp í grunnskóla eru ótrúlega mörg börn illa á sig komin líkamlega. Einnig telur hann að þau hafi gjarnan lítið þol, lítinn kraft, skort á góðri samhæfingu og lítið úthald sem allt bitnar síðan á námsárangri barnanna.¹ Mikilvægt er því að allir sem starfa með börnum geri sér grein fyrir hvaða þýðingu það hefur fyrir þau að fá markvissa og skipulagða hreyfiþjálfun.

Í bæklingi frá Lýðheilsustöð sem kom út árið 2006 er ráðlagt „að börn og unglingar hreyfi sig við miðlungs- eða mikla ákefð í minnst 60 mínútur á dag. Hægt er að miða við að þau nái að mæðast og/eða svitna við hreyfinguna.“² Börn tjá gjarnan tilfinningar sínar með líkamstjáningu. Gleði og ánægju sýna þau t.d. með því að dansa, syngja, hoppa og klappa en vanlíðan með ýmsum svipbrigðum og gráti. „Þá er vitað að regluleg hreyfing dregur úr líkum á geðrænum vandamálum og bætir sjálfstraust, sjálfsmýnd og námsárangur“³ segir Gígja Gunnarsdóttir, íþróttافرæðingur, en hún er verkefnastjóri hreyfingar hjá Lýðheilsustöð. Það er því ljóst að leikskólar ættu að leggja

¹Anton Bjarnason. 1990:1

²Lýðheilsustöð. 2006: 25

³Gígja Gunnarsdóttir. 2005

mikla áherslu á líkamspjálfun barna því annars fengju mörg þeirra litla sem enga slíka þjálfun. Hreyfiproski gefur góða vísbendingu um líkamsvöxt og ástand barnsins þar sem vöxtur er forsenda í hreyfileikni. Þegar meta á þroska barna á fyrstu árum þeirra er oftast farið eftir hreyfiproska þeirra vegna þess hve reglulegur hann er.

Til að börn vaxi eðlilega og öðlist nægan hreyfiproska, styrk og fimi er nauðsynlegt að þau reyni á sig líkamlega. Hreyfifærni barna hefur áhrif á marga þroskaþætti þeirra, svo sem mótun persónuleika, félagsleg tengsl, sjálfsmynd og heilsu. Börn með góða hreyfifærni eru líklegri til að verða sjálfsöruggari og hafa sterkari persónuleika. Þau eiga auðveldara með félagsleg tengsl, þekkja líkama sinn og eru með góða sjálfsmynd. Bein, liðbönd og vöðvar styrkjast, auk þess sem hjarta og lungu þroskast við áhrif hreyfingar.⁴ Oft byggjast vinsældir barna á færni þeirra í leik og íþróttum þar sem góð hreyfifærni getur skipt sköpum. Í hreyfileikjum fara börn fljótt að skynja styrk sinn og getu og með tímanum ná börn betri stjórn á líkama sínum um leið og sjálfstraust þeirra eykst. Má því segja að hreyfileikir í leikskólum geti gert mikið gagn því þannig læra börn að meta aðstæður, velja, hafna og þora.⁵ Í hreyfileikjum læra börn einnig að átta sig á rými, fjarlægð og áttum, auk þess sem hreyfileikir reyna á úthald barnanna og örva blóðrásina.

2.1 Hreyfingarleysi

Fyrir um 2500 árum er sagt að Hippokrates hafi verið búinn að gera sér grein fyrir þeirri staðreynd að lykillinn að góðri heilsu væri fölginn í hollum lífsháttum. Til þess að geta varðveitt heilsu sína þyrfti fólk að gæta að því hvað það borðaði og ekki síður að fá næga og góða hreyfingu. Mannlíkaminn er hannaður til að vera á hreyfingu og bregst hann illa við mikilli kyrrsetu. Sýnt hefur verið fram á sannleiksgildi þessara orða með ítarlegum rannsóknum í nútímavísindum. Hollt mataræði og hreyfing minnkar líkur á hinum ýmsu sjúkdómum og má þar nefna sykursýki af tegund 2, beinþynningu, offitu og slitgigt, auk kvíða og þunglyndis. „Rannsóknir sýna að aðalorsök þeirra sjúkdóma sem hrjá okkur nú

⁴ Janus Guðlaugsson. 1989:14

⁵ *Aðalnámskrá leikskóla*. 1999:19

til dags eiga rætur að rekja til lífsvenja okkar og er kyrrseta og hreyfingarleysi þar á meðal einn af orsakavöldum.⁶

Með reglulegri hreyfingu smyrjum við liðamót líkamans og losum um líkamlega og andlega spennu. Í nútímaþjóðfélagi, þar sem hraðinn og stressið er mikið, hlýtur að vera nauðsynlegt að skapa hefð fyrir slíkri losun sem stuðlar að meiri styrk og orku til að takast á við eril dagsins. Talið er að hraðinn og stressið hjá fullorðna fólkinu hafi áhrif á börnin. Tíminn sem foreldrar hafa með börnunum til afþreyingar minnkar þar sem sjónvarpið og tölvun eru notuð sem barnapíur. Að undanfögnu hefur verið mikil umræða í þjóðfélaginu um skaðsemi ofbeldisefnis í sjónvarpi og tölvuleikjum. Í bæklingi sem gefinn er út af umboðsmanni barna, í samvinnu við Félag íslenskra barnalækna, kemur fram að allt sem börn sjá og heyra hefur áhrif á þroska þeirra og því yngri sem börnin eru, því meiri áhrif. Þar segir: „Ofbeldi í sjónvarpi hefur margvísleg áhrif. Börn geta orðið hrædd, fengið svefntruflanir og martraðir, orðið döpur og dregið sig í hlé, sýnt árásarhneigð og jafnvel beitt aðra ofbeldi.“⁷

Mikilvægt er að skoða hreyfingarleysi og mataræði íslenskra barna til að stuðla að bættri heilsu þeirra. Undanfarin ár hafa börn landsins verið að þyngjast óeðlilega mikið og eru matarvenjur heimilanna eflaust þar mikill áhrifavaldur. Skólastofnanir landsins hljóta að þurfa að huga vel að því hvort börnunum standi til boða næg hreyfing og hollur matur því þar eyða þau flest stórum hluta dagsins. Alþingismenn hafa einnig áhyggjur af hreyfingarleysi Íslendinga því þeir skipuðu nefnd sem hefur það hlutverk að greina vanda sem tengist óhollu mataræði, offitu, átröskun og hreyfingarleysi.

Sigurbjörn Sveinsson, læknir, segir í viðtali við *Læknablaðið* að störf nefndarinnar séu ekki að „boða neinn splunkunýjan stórasannleik heldur snýst umræðan um staðreyndir sem læknum hafa verið ljósar um áratuga skeið. Vandamálið er hins vegar orðið það æpandi í vestrænu nútímasamfélagi að engum dylst það lengur.“⁸ Sigurbjörn bendir einnig á að rannsóknir síðustu ára hafi leitt í ljós að ofneysla er ekki eini vandinn heldur einnig hreyfingarleysið og hafi nýjar rannsóknir í Svíþjóð sýnt fram á að það er hægt að mæla áhrif hreyfingar á geðslag einstaklinga.⁹

⁶ Jón Óttar Ragnarsson. 1990:19

⁷ *Hvað er til ráða. Áhrif ofbeldis í sjónvarpi á börn.* 1998

⁸ Landlæknisembættið. 2006

⁹ Landlæknisembættið. 2006

Talið er að kyrrseta sé á meðal tíu algengustu dánar- og fötlunarorsaka í heiminum í dag samkvæmt bráðabirgðagögnum frá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (WHO). Rannsóknir sýna að kyrrseta dregur úr brennsluhraða fæðunnar, raskar jafnvægi á milli orkuneyslu og brennslu sem stuðlar að offitu, sem er eitt algengasta heilsufarsvandamál vestrænna samfélaga. Sama þróun á sér stað á Íslandi samkvæmt rannsókninni *Holdafar, líkamsástand, hreyfimyntur og lifnaðarhættir 9 ára barna í Reykjavík haustið 2002*, sem Erlingur Jóhannsson, prófessor, gerði ásamt fleirum.¹⁰ Þar kemur fram að Íslendingar eru að verða of feitir og of þungir.

Við mat á holdafari er notað alþjóðlegt viðmiðunargildi sem kallað er líkamsþyngdarstuðull (LPS). Hann er skilgreindur sem þyngd (kg) / hæð (m)² og er gildi fyrir börn lægra en fyrir fullorðna. Ef miðað er við 5,5 ára börn þá eru þau of þung ef LPS fer yfir 17,45 og of feit ef LPS fer yfir 19,47 hjá stelpum og 17,20 og 19,34 hjá strákum. Sigrún K. Barkardóttir, skólahjúkrunarfræðingur og lektor, bendir á að: „Líkamlegar afleiðingar offitu barna eru of hár blóðþrýstingur, of mikið kólesteról, hjarta- og æðasjúkdómar, sykursýki II, sjúkdómar í beinum og liðum, svefntruflanir og kæfisvefn. Tilfinningalegar afleiðingar geta einnig verið töluverðar.“¹¹ Þetta segir okkur hversu mikilvægt það er að takmarka kyrrsetu barna og gera hreyfingu að reglulegum þætti í daglegu lífi þeirra.

2.2 Hreyfihömlun

Hermundur Sigmundsson, prófessor í sálfræði við Háskólann á Akureyri, bendir á að í marga áratugi hafi verið fjallað um hreyfivanda innan sálar- og uppeldisfræðinnar og segir hann einnig að rannsóknir sýni að „meðal jafnaldra gefur góð hreyfifærni börnum ákveðna stöðu og er jákvæð fyrir sjálfsmynd þeirra. Á sama hátt leiðir skert hreyfifærni af sér laka stöðu og skerta sjálfsmynd. Skert hreyfifærni hjá börnum með hreyfivanda getur leitt til að þau lendi í vítahring, verði útilokuð frá leik og öðlist skerta sjálfsmynd. Minni leikur með og án annarra barna getur leitt til ennþá meiri seinkunar í þróun á hreyfifærni

¹⁰ Erlingur Jóhannsson og fl: 2003:4

¹¹ Sigrún K. Barkardóttir. 2002:295

þeirra.¹² Telur Hermundur einnig að búast megi við því að þau vandamál sem börn með hreyfivanda upplifi geti haft keðjuverkandi áhrif á marga aðra þætti, t.d. félagsþroska og málþroska. Nauðsynlegt sé því að líta vanda þessara barna alvarlegum augum þar sem hreyfivandamál megi bæði sjá í fín- og grófhreyfingum hjá þeim.¹³

Hreyfihegðun er hugtak sem nær yfir allar hreyfingar, bæði fín- og grófhreyfingar. Hreyfifærni fólks getur verið breytileg, allt frá mjög góðri færni á öðrum enda skalans í mikla hreyfitruflun á hinum endanum. „Hreyfihegðun er oftast skipt í fjóra undirflokkka; hreyfinám, hreyfistjórnun, hreyfiþroska og hreyfiröskun“¹⁴ Hreyfinám er oftast rannsakað með því að leggja fyrir próf áður en þjálfun hefst og annað þegar þjálfun er lokið. Til að sjá hvort þjálfunin hefur haft varanleg áhrif er þriðja prófið lagt fyrir nokkru síðar. Hreyfistjórnun er hugtak sem tekur til aðstæðna hér og nú þar sem hreyfiþroski og hreyfinám vísa til breytinga sem verða með tímanum. Könnun á hreyfistjórnun felur því í sér að kanna stöður, hreyfingar og vald einstaklingsins á þeim. Hreyfiþroska má skilgreina sem aldurstengdar breytingar sem eiga sér stað með aukinni færni og sífelldum endurtekningum.

Áður fyrr var aðeins fylgst með hreyfiþroska barna fyrstu æviárin þegar mestu framfarirnar áttu sér stað en nú er algengara að litið sé á hreyfiþroska sem ævilangt ferli. Hreyfiröskun er hugtak sem getur náð yfir allt frá lömun til klossaðra hreyfinga.¹⁵ Í leikskólum er algengt að hreyfiþroski barna sé mældur með því að nota hreyfiþroskapróf og mæla þessi próf fleiri þætti sem til samans gefa mynd af hreyfifærni. Má þar t.d. nefna MOT-hreyfiþroskapróf sem er fyrir börn á aldrinum 4-6 ára og samanstendur það af átján æfingum sem mæla bæði fín- og grófhreyfingar. Hreyfifærni getur þannig sagt til um hver hreyfiþroski barns er.

Hreyfifærni er mikilvæg í daglegu lífi barna. Til að geta tekið þátt í leikjum, hoppað, gengið, hlaupið, matast með hnífapörum og klætt sig, þarfnast allt hreyfifærni sem talin er koma af sjálfu sér. Í raun liggur mikil þjálfun og margar endurtekningar að baki slíkri færni. Má þar t.d. nefna það ferli sem barn gengur í gegnum þegar það lærir að ganga. Hvernig er hreyfihömlun skilgreind?

¹² Hermundur Sigmundsson. 2001:45

¹³ Hermundur Sigmundsson. 2001:46-47

¹⁴ Hermundur Sigmundsson. 1999:143

¹⁵ Hermundur Sigmundsson. 1999:144

Alþjóða heilbrigðismálastofnunin (WHO) greinir á milli: 1) sjúkdóms, 2) skerðingar eða hömlunar, andlegrar eða líkamlegrar, sem kann að fylgja þessum sjúkdómi, 3) vanhæfni til athafna vegna hömlunar og loks 4) fötlunar sem er öll þau óþægindi er einstaklingurinn verður fyrir vegna hömlunar eða vanhæfni og kemur í veg fyrir að hann nái að lifa eðlilegu lífi.¹⁶

Barn sem hefur orðið fyrir skaða af völdum heilahimnubólgu flokkast t.d undir lið 1. Brynt er að hreyfivandi sé greindur snemma hjá börnum til að hægt sé að reyna að draga úr þeim vítahring sem þau annars kunna að lenda í. „Það er óumdeilanlegt að markviss, alhliða þjálfun hreyfihamlaðra barna er nauðsynleg til að draga úr áhrifum hreyfihömlunar á líf þeirra“¹⁷ þar sem hreyfivandi hverfur ekki með aldrinum en þjálfun getur haft mikil áhrif til bóta. Miklu máli skiptir þó að reynt sé að koma í veg fyrir að hreyfivandi skapist hjá börnum þar sem rannsóknir víða að sýna að mikið áreiti örvar þroska en lítið áreiti hamlar honum.¹⁸ Mikilvægt er að veita börnum fjölbreytta þjálfun þar sem þau eiga þess kost að þjálfa bæði fín- og grófhreyfingar.

Íslensk börn á aldrinum 1-6 ára dvelja meirihluta dagsins í leikskóla og hlýtur því leikskólinn að vera mikilvægur vettvangur til að reyna að koma í veg fyrir að börn lendi í hreyfivanda. Má því telja mjög mikilvægt að starfsfólk í leikskólum hafi góða þekkingu á hreyfihegðun og hreyfiþroska barna og sé í stakk búíð að fá þeim viðfangsefni og verkefni sem þau þurfa á að halda. Eins og segir í *Aðalnámskrá leikskóla* þá hafa börn mismunandi getu, reynslu og þroska, þau hafa þörf fyrir samneyti við önnur börn. Leikskólinn á að taka tillit til þarfa hvers einstaks barns svo það fái notið sín á eigin forsendum í barnahópnum. Í leikskóla ber að taka sérstakt tillit til barns sem á einhvern hátt er fatlað eða með tilfinninga- og eða félagslega erfiðleika. Í slíkum tilvikum þarf barn að njóta sérstakrar aðstoðar til að vega upp á móti þeirri hömlun sem það stríðir við. Þess þarf að gæta að barn einangrist ekki, það þarf að sjá til þess að það aðlagist barnahópnum og njóti félagslegra tengsla þannig að meiri líkur séu á að sjálfsmynd barnsins styrkist. Barn sem glímur við fötlun, hömlun eða veikindi hefur þörf fyrir að vinna sigra ekki síður en heilbrigt barn.¹⁹

¹⁶ Hörður Þorgilsson.1993:180

¹⁷ Hörður Þorgilsson.1993:183

¹⁸ Hermundur Sigmundsson. 1999:147

¹⁹ *Aðalnámskrá leikskóla*. 1999:15

Hreyfivanda tengjast önnur vandkvæði, eins og skert sjálfsmynd, hræðsla og taugaspenna, félagsleg vandamál, einbeitingarvandamál, námsörðugleikar og vitað er að börn með lélega færni í íþróttum og leik verða oftast fyrir aðkasti og verða ekki eins vinsæl meðal barnanna. Við þannig aðstæður má hugsa sér að öðlist börn betri hreyfifærni geti þau fengið aukið sjálfstraust og betri sjálfsmynd sem leiðir af sér betri líðan og öryggi.²⁰

Í viðtali við Björgu Guðjónsdóttur barnasjúkraþjálfara kemur fram að það skorti á eðlilegan hreyfifroska hjá um fimm til tólf prósent barna en það fari eftir því hvaða skilgreiningar séu notaðar hvert hlutfallið sé. Þar segir: „Það hafa orðið miklar breytingar í þessum málum á undanförunum árum og fólk er betur vakandi fyrir frávikum en áður.“²¹ Björg bendir á að í dag fari börn í þriggja og hálfárs skoðun og fimm og hálfárs skoðun í heilsugæslustöðvarnar þar sem hreyfifroski er meðal annars kannaður og einnig séu leikskólakennarar vakandi fyrir frávikum. Börn eru því greind fyrr en áður eða strax á leikskólaaldri. Þeim börnum sem greinast með frávik í hreyfifroska er beint til sjúkraþjálfara sem æfir þau í ýmsum daglegum athöfnum, eins og t.d. að klæða sig. Telur Björg að með rétttri þjálfun sé hægt að hjálpa þessum börnum mjög mikið.²²

Ef hreyfivandi er greindur hjá börnum strax á leikskólaaldri geta leikskólakennarar átt stóran þátt í að létta þeim lífið með markvissri hreyfifjálfun í gegnum leikinn sem er talin undirstaða alls náms hjá börnum. Í starfi okkar á leikskólum höfum við höfundar horft á miklar framfarir verða hjá börnum sem stunda skipulagða hreyfingu, fyrir utan augljósa ánægju sem skín úr augum þeirra. Því miður hafa kannanir sýnt að börn hreyfa sig of lítið í dag og eyða of miklum tíma fyrir framan tölvur og sjónvarp. Börn gera það sem fyrir þeim er haft og ef fyrirmyndir þeirra leggja áherslu á heilbriggt líferni, hreyfingu og hollt mataræði, skilar það sér beint til barnanna.

²⁰ Hermundur Sigmundsson. 1999:146

²¹ Berghildur Erla Bernharðsdóttir. 2004:34

²² Berghildur Erla Bernharðsdóttir. 2004:34

2.3 Hlutverk leikskólans

Hreyfing er órjúfanlegur hluti af okkar menningu. Þar af leiðandi er mikilvægt að vel og rétt sé staðið að fyrstu kynnum barna af hreyfingu eins og Unnur Stefánsdóttir, leikskólastjóri heilsuleikskólans Urðarhóls, segir: „Líðan og heilsa barna hefur áhrif á getu þeirra til að læra og þroskast og að sama skapi hefur skólinn áhrif á líðan barnanna.“²³ Veigamikill þáttur í starfi leikskólans er að skapa venjur, þ.e. að börn venjist því að hreyfing sé hluti af því sem við gerum daglega. Því er það mikilvægt að leikskólakennarinn leitist við að börnunum líði vel og hafi gaman af hreyfistundunum.

Meiri líkur eru á að börnin hafi gaman af þessum stundum ef þær eru sem fjölbreyttastar. „Ef börn uppgötva hvað það getur verið ánægjulegt að æfa sig þegar þau eru ung er líklegt að þau haldi þessari hollu iðju áfram.“²⁴ Hlutverk leikskólans er m.a. að efla líkams- og hreyfiþroska barna, veita barni líkamlega umönnun, stuðla að heilbrigðum lífsháttum, hollustu og góðum matarvenjum, stuðla að því að barn verði sjálfbjarga, efla hreyfigetu og styrkja samhæfingu hreyfinga. Mikilvægi þessa er eins og Dr. Stephen Carroll segir í heilsubókinni:

Öll börn ættu að æfa reglulega vegna þess að það dregur úr líkum á hjartasjúkdómum síðar á ævinni... hraust börn eru með sterka vöðva og það er mikilvægt fyrir limaburð og styrkir liðamót; þau hafa betra jafnvægi, samhæfingu og eru liðugri en önnur börn; og minni hætta er á að þau brjóti í sér bein, því að þjálfun þéttir bein... Börn sem taka þátt í einhverskonar íþróttum eða útiveru læra að umgangast og vinna með öðrum börnum. Þau styrkja einnig sjálfstraustið við að finna tilgang og árangur.²⁵

Í leikskólum eiga börn að fá tækifæri til æfinga og leikja sem efla alla þroskaþætti þeirra og er því nauðsynlegt að leikskólar skapi aðstöðu til hreyfileikja inni og úti ásamt því að útvega tæki og tól sem hjálpa til við að gera hreyfistundirnar fjölbreyttar. Með æfingum sem eru þroskandi fyrir skynstöðvar líkamans er komið til móts við þarfir líkamans og þar með nálgast meginmarkmið hreyfináms. Eins og áður hefur komið fram er hreyfing öllum nauðsynleg. Ef þessum mikilvæga þroskaþætti er ekki sinnt minnkar hreyfigeta og færni í réttri líkamsbeitingu.

²³ Unnur Stefánsdóttir og Anna Björg Aradóttir. 2003

²⁴ Carroll, Stephen. 1995:129

²⁵ Carroll, Stephen. 1995:129

Í starfi með börnum á leikskóla þarf leikskólakennari að vinna markvisst með alla þroskaþætti barna. Þroskaþættirnir eru allir samofnir og tengjast t.d málþroski, félagsþroski og hreyfiþroski. Í *Aðalnámskrá leikskóla* segir meðal annars:

Í leikskóla skal rækta alhliða þroska barnsins sem felst m.a. í líkams- og hreyfiþroska, tilfinningaþroska, vitsmunarþroska, málþroska, félagsþroska og félagsvitund, fagurþroska og sköpunarhæfni, siðgæðisþroska og siðgæðisvitund. Í leikskóla ber að hlúa að öllum þessum þroskaþáttum, efla þá og örva samspil þeirra. Lífsleikni og námsgengi barnsins byggist á jafnvægi milli þessara þroskaþátta.²⁶

Líkamsþroski er m.a. þol, kraftur, hraði og liðleiki. Framvinda eðlilegs líkamsþroska er að miklu leyti háð hæfilegri áreynslu og fjölbreyttu hreyfinámi á leikskólaaldri. Hreyfiþroski er þroskaferli hreyfinga allt frá frumhreyfingum til samsettra og flókinna hreyfinga. Markmið hreyfináms er að gera sem flestar hreyfingar sjálfvirkar. Tilfinningaþroski er það hugarástand sem mótast af upplifun á þörfum og löngunum einstaklingsins í umhverfinu og samskiptum við aðra. Tilfinningar segja til um það hvernig manningnum líður, þær tengjast gerðum hans og eru mikilvægur mótunarþáttur sjálfsmyndar.

Vitsmunarþroski er ferli sem eflir rökhugsun og hugleiðingar einstaklingsins. Viðfangsefni leikja og æfinga tengt vitsmunarþroska er bundið eflingu rökhugsunar. Málþroski er mikilvægur þáttur í lífi hvers manns og er forsenda tals og annarra boðskipta og mótast hann meðal annars í samskiptum við aðra. Félagþroski byggir á hæfni einstaklingsins til að taka þátt í félagslegum athöfnum og samskiptum við annað fólk. Í leikjum og hreyfinámi byggjast samskipti á munnlegri tjáningu og virk hlustun er ekki síður mikilvæg svo að eðlileg tjáskipti eigi sér stað. Fagurþroski og sköpunarhæfni eru veigamiklir þættir í þroskaferlinu, hreyfing er list og listsköpun í víðum skilningi. Með fjölbreyttu hreyfinámi má efla sköpunarmátt, hugmyndaflug og tjáningu barna.

Leikskólakennari þarf fyrst og fremst að veita barni umhyggju og alúð svo að því geti liðið vel í leikskólanum. Leikskólakennari þarf alltaf að hafa gleði með í sínu starfi og vilja til að vinna með börnum í leik og námi, efla þroska þeirra í samræmi við eðli og þarfir hvers og eins og hlúa að þeim andlega og líkamlega svo þau fái notið bernskunnar.

²⁶ *Aðalnámskrá leikskóla*. 1999:8

Ekki má líta á hreyfiþroskann sem sjálfstæðan feril í þroska barna heldur er hann einn af mörgum þáttum í órjúfanlegri heild þroskaferils barna. Í *Aðalnámskrá leikskóla* segir:

Börn hafa ríka þörf fyrir að hreyfa sig frjálst og óhindrað. 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... Hreyfing og útivera eru samtengdir þættir. Í útiveru komast börn í snertingu við náttúruna, þau skynja nánasta umhverfi sitt og læra að meta það. Utan dyra geta börn leyft sér ærslaleiki, hróp og köll. Þar geta þau hlaupið, hoppað, stokkið og klifrað. Leikvællir leikskólans eiga að vera vel fallnir til allskonar hreyfileikja, bæði sjálfsprottinna og skipulagðra.²⁷

Það er nauðsynlegt að leikskólakennari sem sér um hreyfistund afli sér sem mestrar þekkingar á þroskaferli barna og getu þeirra einstaklinga sem hann er með í hreyfistundinni svo hann geri ekki óraunhæfar kröfur til barnanna. Leikskólakennarinn er fyrirmynd sem börnin virða og þarf hann að vera meðvitaður um það öllum stundum.

2.4 Samantekt

Í þessum kafla kemur fram að hreyfing er mikilvægur þáttur í lífi mannverunnar, ekki hvað síst hjá börnum. Í hreyfileikjum læra börn að meta aðstæður, velja, hafna og þora. Þá þurfa þau einnig að átta sig á rými, fjarlægð og áttum auk þess sem hreyfileikir reyna á úthald barnanna og örva blóðrásina. Einnig kemur fram að kannanir sýnna að börn hreyfa sig of lítið í dag og eyða of miklum tíma fyrir framan tölvur og sjónvarp. Börn gera það sem fyrir þeim er haft og ef fyrirmyndir þeirra leggja áherslu á heilbriggt lífni, hreyfingu og holt mataræði skilar það sér beint til þeirra.

Hreyfingarleysi og offita barna eru eitt af áhyggjuefnum stjórnvalda í dag þar sem afleiðingarnar geta meðal annars verið of hár blóðþrýstingur, of mikið kólesteról, hjarta- og æðasjúkdómar og tilfinningalegar afleiðingar geta einnig verið töluverðar. Þá kemur fram hversu mikilvægt það er að takmarka kyrrsetu barna og gera hreyfingu að reglulegum þætti í daglegu lífi þeirra. Hreyfifærni er mikilvæg í daglegu lífi barna til að geta tekið þátt í leikjum, hoppað, gengið og klætt sig sem talið er koma af sjálfu sér. Í raun liggur mikil þjálfun og margar endurtekningar að baki slíkri færni.

²⁷ *Aðalnámskrá leikskóla*. 1999:19-20

Íslensk börn á aldrinum 1-6 ára dvelja meirihluta dagsins í leikskóla og hlýtur því leikskólinn að vera mikilvægur vettvangur til að reyna að koma í veg fyrir að börn lendi í hreyfivanda. Börn hafa mismunandi getu, reynslu og þroska, þau hafa þörf fyrir samneyti við önnur börn. Leikskólinn á að taka tillit til þarfa hvers einstaks barns svo það fái notið sín á eigin forsendum í barnahópnum. Í leikskóla ber að taka sérstakt tillit til barns sem á einhvern hátt er fatlað eða með tilfinninga- og eða félagslega erfiðleika.

Að lokum kemur fram mikilvægi þess að leikskólar skapi aðstöðu til hreyfileikja inni og úti ásamt því að útvega tæki og tól sem hjálpi til við að gera hreyfistundirnar sem fjölbreyttastar. Nauðsynlegt er að leikskólakennari sem sér um hreyfistund afli sér sem mestrar þekkingar á þroskaferli barna og getu þeirra einstaklinga sem hann er með í hreyfistundinni svo hann geri ekki óraunhæfar kröfur til barnanna. Leikskólakennarinn er fyrirmynd sem börnin virða og þarf hann að vera meðvitaður um það öllum stundum.

3. Leikir barna

Það virðist vera í eðli barna að hafa mikla hreyfiþörf, leikþörf og leikgleði. Fyrr á öldum var lítið á börn sem lítið fullorðið fólk sem hægt væri að nýta sem vinnukraft og almennt talin fullgild til vinnu við 10 ára aldur en þrátt fyrir mikla vinnu gerðu börnin sér oft leik úr henni. „Þegar börn voru sett við að tæja ull var þeim sagt að tásan yrði að vera hnökralaus og falleg, annars yrði eiginmaður þeirra eða eiginkona hið mesta greppitrýni. Þá varð það spennandi leikur að gera tásuna sem hnökralausasta.“²⁸

Húsakostur var víða mjög bágborinn fyrr á öldum og algengt var að flestöll störf heimilisins færu fram í baðstofunni og var því lítið pláss fyrir börnin til leikja inni við. Helstu leikir barna innan dyra á þeim tíma voru tafl, spil, þulur og gátur sem kröfðust ekki mikils rýmis. En útileikir voru margs konar eins og fram kom í riti Arngríms Jónssonar lærða sem uppi var 1568 – 1648. Í ritinu Crymoga nefnir hann nokkra barnaleiki sem eru þekktir enn í dag eins og að róla, hoppa á öðrum fæti, blindingsleik (skollaleik), togunarleik (reipitog) og flytja kellingar (fleyta kellingar). Einnig nefnir hann grenjaleik, tólfkóngaleik, lögmannsleik og hendingarleik.²⁹

Hér á eftir verður umfjöllun um nokkra fræðimenn og hugmyndir þeirra um þroska og nám barna. Þessir fræðimenn hafa haft mikil áhrif á uppeldis- og kennsluaðferðir og vörpuðu á sínum tíma nýju ljósi á það hvernig börn lærðu og á hvaða hátt best væri að kenna þeim. Enn þann dag í dag er í mörgum leikskólum stuðst við hugmyndir þeirra í uppeldisstefnu leikskólanna. Í gegnum tíðina hefur fjöldi fræðimanna rannsakað og fjallað um leiki barna og margir hafa eytt miklum hluta af starfsævi sinni í að kanna hvaða hlutverki leikurinn gegnir og komist að ýmsum og oft og tíðum ólíkum niðurstöðum. Sumar þessara kenninga fjalla um þróun leiks og uppruna hans en aðrar beinast að því hvers vegna börn leika sér.

Engin ein kenning svarar öllum spurningum um eðli leiksins, þróun hans, áhrif og gildi fyrir alhliða þroska barna og uppeldi en kenna okkur ýmislegt þrátt fyrir það. Þó að fræðimenn skoði leikinn út frá mismunandi sjónarhorni sameinast þeir í þeirri skoðun að leikurinn sé barninu mikilvægur og því beri að hlúa að honum þannig að hann verði sem

²⁸ Símon Jón Jóhannsson. 1990:93

²⁹ Símon Jón Jóhannsson. 1990:84-86

fjölbreytilegastur. „Fræðingarnir sjá börn og leik þeirra frá mismunandi sjónarhóli, en um eitt eru þó allir sem rannsakað hafa leiki barna sammála: Leikurinn er barninu ómissandi og afar mikilvægur fyrir allan þroska þess.“³⁰ Margar þessara hugmynda um nám og þroska barna fela í sér hreyfingu auk annarra þátta sem beint eða óbeint hafa með heilsu okkar að gera. Börn eru gjarnan á hreyfingu í samleik og þurfa að hafa samskipti og allt eflir þetta félagsþroska auk hreyfifærni.

3.1 Greind

Johan Amos Comenius (1592-1670) taldi að leikurinn væri mikilvægur fyrir þroska barna frá frumbersku til 6 ára aldurs. Á þessum árum væri grunnur lagður að námi síðar á lífsleiðinni. Börnin lærðu að átta sig á umhverfinu og náttúrunni og um leið lærðu þau ýmis undirstöðu hugtök. „Comenius taldi að mikilvægt væri fyrir börn að alast upp í samskiptum og samveru með öðrum börnum og væri það snar þáttur skólagöngunnar.“³¹

Howard Gardner er bandarískur prófessor í kennslufræðum og er fæddur árið 1943. Hann kom fram með nýja kenningu árið 1983 sem hann kallaði fjölgreindarkenninguna. Þessi kenning vakti mikla athygli og var í raun gagnrýni á ýmsar fyrri kenningar sem voru almennt viðurkenndar aðferðir við að mæla greind, eins og t.d. stöðluð greindarpróf. Með þessari kenningu sinni vildi Gardner meina að vestrænir fræðimenn hefðu skilgreint greind of takmarkað. „Með kenningu sinni um fjölgreindir reyndi Gardner að víkka sýnina á mannlega möguleika út fyrir takmarkanir greindarvísitölunnar. Hann dró stórlega í efa að réttmætt væri að ákveða greind einstaklings með því að taka hann út úr eðlilegu námsumhverfi og láta hann leysa einangruð verkefni sem hann hafði aldrei glímt við áður og myndi að öllum líkindum ekki kæra sig um að endurtaka.“³² Þannig gætu einstaklingar sem færu flatt á stöðluðum greindarprófum skorað hátt á hreyfiþroskaþrófum eða tónlistarprófum.

Kenning Gardners um fjölgreindir byggir á þeirri hugmyndafræði að hver einstaklingur hafi yfir að ráða átta grunngreindum en þær eru málgreind, rök- og

³⁰ Símon Jón Jóhannsson. 1990:88

³¹ Guðrún Friðgeirsdóttir. 1995:23-24

³² Armstrong. 2001:13-14

stærðfræðigreind, rýmisgreind, líkams- og hreyfigreind, tónlistargreind, samskiptagreind, sjálfsþekkingargreind og umhverfisgreind. T.d. má nefna að í líkams- og hreyfigreind felst færni í að nota allan líkamann til að tjá hugmyndir sínar og tilfinningar. „Þessi greind felur í sér sérstaka líkamlega færni eins og samhæfingu, jafnvægi, fingrafimi, styrk, sveigjanleika og hraða og einnig næmt hreyfi- og stöðuskyn, snertiskyn og snertiviðbrögð (áreiti/svörun).“³³ Gardner telur einnig að hægt sé að þjálfa greindirnar upp með eflingu og leiðsögn við hæfi. Allar þessar greindir vinna saman í flóknu samspili, t.d. þarf barn í boltaleik að nota líkams- og hreyfigreind þegar það hleypur, sparkar og grípur, rýmisgreind til að staðsetja sig á leikvellingum og mál- og samskiptagreind til að geta átt samskipti við önnur börn í leiknum.

3.2 Virkni

Friedrich Fröbel (1782-1852) var lærður landmælingamaður og stundaði nám í stærðfræði og náttúruvísindum við háskólann í Jena í Þýskalandi. Árið 1805 byrjaði hann að vinna sem kennari í skóla í Frankfurt og kviknaði þar áhugi hans á að bæta kenningar Pestalozzi, sem byggði kennsluáferðir sínar á því að barnið ætti fyrst að læra með því að skoða hlutina og svo með hjálp málsins að mynda sér skýr hugtök um eðli og eiginleika viðkomandi hlutar. „Pestalozzi áleit að allt námsefni væri samsett úr smáum einingum sem hver um sig væri einföld þannig að í náminu væri farið frá hinu einfalda til hins flókna“³⁴

Fröbel var frumkvöðull í skipulögðu uppeldi smábarna í skólum og lagði hann áherslu á skoðunarferðir barna út í náttúruna til að safna gögnum og gera athuganir. Fröbel hvatti mjög til virkni barnanna og vildi að kennslan væri gerð sem mest einstaklingsbundin. Áttu börnin ekki eingöngu að læra af athugunum heldur líka af því að vinna með höndunum og skapa úr hinum ýmsu efnum, eins og pappa og tré. Fröbel varð það ljóst á endanum að það var smábarnauppeldi sem hann vildi sinna. Hann var komin yfir fimmtugt þegar hann fann að það var starfssviðið sem átti hug hans og hjarta. Í kjölfarið stofnaði hann fyrsta leikskólann í bænum Blankenburg í Thuringen, árið 1840

³³ Armstrong. 2001:14

³⁴ Guðrún Friðgeirsdóttir.1995:30

og kallaði hann skólann Kindergarden eða Barnagarð. Festist þetta nafn við marga slíka skóla víða um heim.³⁵

Leikskólahugmyndir Fröbels festu fljótt rætur í heimalandi hans, svo og í öðrum löndum Vestur-Evrópu. Breiddust áhrif hans á uppeldi og kennslu út mun víðar og urðu varanleg. „Fröbel lagði sig ekki eingöngu fram við að veita smábörnum þroskavænleg uppeldisskilyrði í skólanum heldur leitaðist hann einnig við að uppfræða verðandi kennara. Hann hélt námskeið, flutti fyrirlestra og gaf út blað í þeim tilgangi að bæta fjölskyldulífið.“³⁶ Skólar Fröbels höfðu eingöngu uppeldisleg markmið með þarfir barnanna að leiðarljósi en vegna þeirra miklu þjóðfélagslegu breytinga sem áttu sér stað á tímum iðnvæðingarinnar varð skólinn smám saman að aðlaga sig að félagslegum þörfum þess tíma. Fröbel leit á barnið rómantískum augum líkt og Rousseau og hélt hann því fram að barnið væri í eðli sínu gott frá náttúrunnar hendi og líkti hann því við frjóangan sem aðeins þyrfti góð vaxtarskilyrði til að þroskast, enginn væri fæddur vondur.³⁷

Fröbel taldi leikinn mikilvægasta þáttinn í leikskólauppeldi og lagði mikla áherslu á virkni og frjálsa sköpun. Taldi hann að barnið yrði að fá frjálsræði til að skapa og með því fengi það tækifæri til að þroskast. Með hugmyndinni að leikskóla var ekki markmið hjá Fröbel að lengja skólagöngu barna heldur það að ungum börnum byðust verkefni og aðstæður sem stuðluðu að alhliða þroska þeirra. Hreyfi- og söngleikir voru algengir í skólustarfinu ásamt hringleikjum. Hringleikirnir voru hugsaðir sem liður í að efla samkennd og félagskennd barnanna. Var hringurinn nokkurs konar tákn um félagslega einingu barnanna og með sögum og ævintýrum átti að leggja rækt við tilfinningalífið og hugmyndaflugið. „Ýmislegt í kenningum hans leiðir þó hugann að nútímakenningum í sálfræði og uppeldisfræði, t.d. áhersla hans á frjálsan leik barnsins og skapandi starf.“³⁸

María Montessori (1870-1952) stundaði nám í líffræði en lærði síðan læknisfræði og var fyrsta konan sem lauk doktorsprófi í læknisfræði á Ítalíu árið 1896. Montessori er víða þekkt fyrir kenningar sínar um uppeldi smábarna í skólum. Hún þróaði kennsluáferðir og námsefni eða námstækni og lagði áherslu á:

³⁵ Guðrún Friðgeirsdóttir.1995:31

³⁶ Guðrún Friðgeirsdóttir.1995:31

³⁷ Guðrún Friðgeirsdóttir.1995:32

³⁸ Guðrún Friðgeirsdóttir.1995:33

- a) Að innleiða vísindin í skólastarfið
- b) Sjálfræði barnsins í vali á viðfangsefnum
- c) Þroskun skynjunar og hreyfingar

Hún lagði áherslu á sjálfræði barnanna út frá líffræðilegu sjónarmiði og taldi að uppeldi ætti fyrst og fremst að miðast við einstaklinginn. Markviss viðleitni með örvun og virkni skipti mestu til að laða það fram sem býr í börnunum. Hún taldi mikilvægt að það umhverfi sem börnin alast upp við komi til móts við þarfir þeirra og bjóði upp á fjölbreytta örvun. Með því að barnið geti sjálft valið sér áhugaverð viðfangsefni væru möguleikar til góðs þroska betri.³⁹

„Montessori áleit þjálfun hreyfinganna nauðsynlegan þátt í leikskólanum. Hún lagði áherslu á ýmsa leiki og æfingar til að ganga, anda, koma fram og þar að auki æfingar til að þjálfna hreyfingar og samhæfingu þeirra, t.d. augna og handa“⁴⁰ Í kenningum Montessori kemur fram að í leikskólum eigi að vera blandaðir aldurshópar, telur hún að það efli félags- og tilfinningaþroska að vera í samvistum við sér yngri og eldri börn. Enn í dag er víða lögð áhersla á það í leikskólum. Hún lagði einnig þunga áherslu á viðhorf kennarans til barnanna og virðingu fyrir barninu sem einstaklingi. Einnig lagði hún mikla áherslu á að stólar og borð væru sniðin að stærð barna og hentuðu þeim vel, svo og innréttingar leikskólans. Þróaði hún þroskandi leikföng sem voru einkum sniðin að þroskaskertum börnum og er það framlag hennar talið mjög dýrmætt.⁴¹

Jean Piaget (1896-1980) var svissneskur barnasálfræðingur og frumkvöðull í þróunarsálfræði. Kenningar hans hafa haft mikil áhrif í kennslu eins og t.d. kennsluáðferð sem byggð er á upplifunum. Hún byggir á þeirri forsendu að börnin hugsu ekki eins og fullorðnir og læri best ef þau fá að snerta eða meðhöndla og upplifa það sem þau eru að læra, þannig tengi þau það hlutum og umhverfinu sem þau þekkja. Geti þau ekki þannig tengt hlutina því sem þau þekkja og skilja, missi þau áhugann á að læra. Taldi Piaget m.a. að börnum sé eðlilegt að aðhafast eitthvað, að þvinga þau til að sitja stillt og þrúð valdi togstreitu því það sé þeim ekki eðlilegt í langan tíma. Mun meiri árangur náist með því að börnin séu sem virkust og fái sem flesta hluti sem þau geti skoðað, snert og fært úr stað. Piaget taldi að barnið væri virkt frá upphafi og tengdi hann

³⁹ Guðrún Friðgeirsdóttir.1995:34

⁴⁰ Guðrún Friðgeirsdóttir.1995:35

⁴¹ Guðrún Friðgeirsdóttir.1995:37

Það við hina miklu og sífelldu athafnaþörf barna, einnig ætti að ýta undir samræður á milli nemenda þar sem félagsleg samskipti eru forsenda fyrir vitsmunalegum þroska.⁴²

Piaget lagði mikið upp úr því að hafa námið einstaklingsmiðað þar sem börnin væru á misjöfnum stað í þroska og því ekki tilbúin að læra sömu hlutina. Hann taldi börnin vera forvitnar sálir frá náttúrunnar hendi sem lærðu best þegar þau fengjust beint við umhverfi sitt, könnuðu hlutina og tækju þátt í aðstæðum sem leyfðu þeim að byggja upp vitneskju sína á eigin spýtur. Hafði Piaget einnig mikinn áhuga og lagði ríka áherslu á leik barna sem hann taldi afar mikilvægan í þroska barnsins. Dæmi um mismunandi skilgreiningar á greind í skrifum Piaget eru: „Greind er meðfæddur hæfileiki til að afla sér þekkingar og nýta hana til að laga sig að umhverfinu. Greind er líffræðileg aðlögun sem stefnir að jafnvægi milli einstaklingsins og umhverfis. Greind er hæfni einstaklingsins til að skilja og gera sér mynd af hinum ytri veruleika innra með sér.“⁴³

Piaget lagði einnig áherslu á að eðlislægar breytingar yrðu á vitsmunum með aldrinum og taldi að greindarþroski væri háður þroskun heila og taugakerfis, umhverfis og reynslu, félagslegum samskiptum og jafnvægi. Jafnvægi milli einstaklingsins og umhverfisins væri stefnumark þroskans á hverju stigi en væri háð því að barnið breytti hugsunarhætti sínum við hverja nýja reynslu.

Lev Semonovich Vygotsky (1896-1934) var rússneskur kennari og sálfræðingur. Hann var mikill aðdáandi rannsókna Piaget en gagnrýndi þær engu að síður mikið. Kenningar hans um leik barna þykja athyglisverðar og eru þær í andstöðu við skoðanir Piaget. Vygotsky taldi að leikurinn væri meginuppsprettan í þroska barnsins og hafnaði þeirri skoðun að skýra eðli leiks út frá vellíðunarlögmáli. Hann var sammála Piaget um að börn væru forvitnir könnuðir sem væru virkir í námi og uppgötunum nýrra hluta og var fylgjandi því að börn væru virkir þátttakendur í námi fremur en óvirkir móttakendur. Ólíkt Piaget lagði Vygotsky meira upp úr samvinnunámi með leiðsögn leiðbeinanda frekar en sjálfstæðu uppgötvunarnámi. Hann taldi að námið ætti að fara sem mest fram á svæði hins mögulega þroska en það er hæfni sem viðkomandi hefur næstum en ekki alveg á valdi sínu en nær síðan með leiðsögn.

⁴² Aldís Guðmundsdóttir.1992:161

⁴³ Aldís Guðmundsdóttir.1992:161

Leiðbeinandinn á því að vera eins konar „vinnupallur“ eða stuðningur við barnið til að það geti bætt við þekkingu sína og færni. Hann á þannig að leiðbeina hverjum og einum með tilliti til getu hans og þroska. Leiðbeinandinn kemur með ábendingar og barnið framkvæmir sjálft og smátt og smátt verða afskipti hins fullorðna minni eftir því sem færnin eykst hjá barninu. Vygotsky mælti með samvinnunámi þar sem börnin vinna saman í blönduðum hópum, þá geta þeir sem eru eldri og reyndari kennt þeim yngri, auk þess að læra af því að vera í hlutverki leiðbeinandans.⁴⁴

Taldi hann samvinnunám skila mjög góðum árangri þar sem áhugahvötin yrði meiri og börnin lærðu mikið við að þurfa að koma hugsunum sínum í orð og útskýra fyrir öðrum. „Vygotsky bendir á að í leik læri barnið að gera sér grein fyrir eigin athöfnum og gera sér jafnframt ljóst að allir hlutir hafa sína merkingu“⁴⁵ Hægt er að tengja kenningar hans við hreyfistundir með því að leikskólakennari byrjar á að aðstoða barn í gegnum æfingarnar og smá saman fer barnið að gera þær hjálpa laust. Börnin hjálpast að við æfingarnar og í hóp leikjum læra þau hvert af öðru, hvernig reglurnar eru ásamt því að vera leiðtogar í leikjunum til skiptis.

Rudolf Steiner (1861-1925) fæddist í Kraljevec, litlu sveitaþorpi í Austurríki. Haustið 1879 hóf Steiner nám við tækniháskólann í Vín, þar sem hann lagði stund á líffræði, efnafræði og stærðfræði. Hann hafði líka mikinn áhuga á heimspeki, því náttúruvísindin skýrðu ekki öll fyrirbæri sem Steiner skynjaði. Waldorfstefnan er rakin til hans og eru þó nokkrir leikskólar að vinna eftir þessari stefnu sem byggir á hugmyndafræði sem leiðir til ákveðinna lífsviðhorfa og lífsstíls. Mikil áhersla er lögð á íhugun og samspil mannsins við náttúruna, hollt fæði og lífræna ræktun, skapandi starf í tónlist, dansi og fleiru. Í hugmyndafræðinni er gert ráð fyrir að barnið gangi í gegnum nokkur þroskastig þar sem hvert stig hefur sín sálrænu einkenni sem áhrif hafa á val viðfangsefna og aðferða. „Á fyrsta stigi er líkamsþroskinn í brennidepli og þá hefur barnið ekki enn öðlast fulla vitund. Því er á þessu stigi tekið mið af hermihæfileika barnsins í uppeldinu. Á öðru stigi er barnið að leitast við að ná tókum á tilverunni og þá

⁴⁴ Valborg Sigurðardóttir. 1991:64

⁴⁵ Valborg Sigurðardóttir. 1991:64

er myndskynjun þess sterk. Því er í uppeldinu lögð áhersla á minni og þjálfun þess, fagurfræðilega upplifun og hreyfingar eftir tónlist.⁴⁶

3.3 *Reynsla*

John Locke (1632-1704) var enskur heimspekingur sem hélt því fram að maðurinn væri við fæðingu sem óskrifað blað. Hann sagði að reynsla mannsins fyllti síðan smátt og smátt blaðið. Locke lagði áherslu á helbrigða lífshætti og að ala upp frjálsar manneskjur. Hann vildi að beitt væri eins konar leikaðferð við byrjendakennslu í lestri. „Locke benti á að öll hugtök, hugmyndir og þekking mannsins ættu rætur að rekja í ytri reynslu.“⁴⁷

Jean-Jacques Rousseau (1712-1779) var fransk-svissneskur heimspekingur á tímum upplýsingarinnar. Hann kom fram með margar hugmyndir um uppeldismál og lýsti þeim meðal annars í sinni þekktustu bók *Émile*. Rousseau sagði að það sem maðurinn hefði ekki fengið í vöggugjöf en þarfnaðist á fullorðinsárum ætti hann að fá í uppeldinu. Samkvæmt kenningum hans eru uppalendur manneskjunnar þrír: náttúran, hlutirnir og mennirnir. Barn á að vera óheft frá fæðingu og njóta umönnunar móður sinnar sem hefur það á brjósti. Ekki má ofvernda barnið þannig að hlutirnir og umhverfið veiti því ekki eðlilega ögun. Barnið þarf að læra af reynslunni og hlýtur ögun af því að reka sig á og læra af eigin mistökum. Það er annars konar ögun en sú sem er sprottin af geðþótta manna.⁴⁸

Rousseau lagði einnig áherslu á að börnum væru búnar þannig aðstæður að þau næðu sem mestum persónuþroska og sérstöðu sem einstaklingar fremur en að allir væru steiptir í sama mótið. Hugmyndir hans um unglingsárin sem sérstakt tímabil ævinnar þykja merkilegar. Hann sagði: „Við fæðumst svo að segja tvisvar; fyrst til að vera til, síðan til að lifa; fyrst til þess að vaxa og þrífast, síðar fæðumst við til kynlífs. Það tímabil er erfiðast og þá er meiri þörf en nokkru sinni á skynsamlegri leiðsögn.“⁴⁹ Rousseau hélt því fram að í gegnum leik og reynslu af raunverulegum hlutum með hjálp skynfæranna örvuðum við nám barna.

⁴⁶ Guðrún Friðgeirsdóttir.1995:39

⁴⁷ Guðrún Friðgeirsdóttir.1995:25

⁴⁸ Guðrún Friðgeirsdóttir.1995:28

⁴⁹ Guðrún Friðgeirsdóttir.1995:28

John Dewey (1859-1952) var bandarískur kennari og hugmyndafræðingur og er talinn hafa haft einna mest áhrif á uppeldishugmyndir á Vesturlöndum á 20.öld. Hann prófaði hugmyndir sínar í skóla sem hann stofnaði ásamt konu sinni Alice Chipman Dewey (1896-1904). Dewey var prófessor í sálfræði, heimspeki og uppeldisfræði. Hann tilheyrði hópi heimspekinga sem aðhylltust verkhyggju og hans hugmyndum í uppeldisfræðum. Slagorðið „Að læra með því að framkvæma“ (learning by doing) þykir lýsa hans uppeldishugmyndum mjög vel.⁵⁰

Dewey taldi að þekking fengist með reynslu af raunverulegum eignum og að hugsunin tengdist svo verkinu. Þannig er námið ekki aðeins fólgið í því að taka við áreitum og fræðast um hlutina heldur þarf einnig að koma til reynsla af því að framkvæma en það leiðir til dýpri skilnings á viðfangsefninu. Með því að nota fleiri en eitt skynfæri við námið skynjuðum við námsefnið betur og á nýjan hátt. Hann vildi tengja það sem börnin lærðu í skólanum lífinu fyrir utan skólann þannig að börnunum myndist þau geta notað það sem þau lærðu í skólanum í lífinu sjálfu. „Verkin, sem unnin eru í skólanum, eru ekki háð hagrænni mælistiku samfélagsins heldur er nemandinn frjálsgagnvart verkinu sjálfu og nytsemi þess getur verið fólgin í framlagi til vitsmunalegs- eða félagslegs þroska hans sjálfs. Í starfi skólans á barnið sjálft að vera í brennidepli, skólinn á að miðast við þarfir þess og áhuga“⁵¹

Loris Malaguzzi (1920 – 1994) var kennari og sálfræðingur og mótaði hann með starfsmönnum sínum nýja uppeldisstefnu sem hefur það að meginmarkmiði að hvetja börn til þess að nota öll skilningarvit sín – málin sín hundrað, þ.e. „hann sagði að börn hefðu hundrað mál og frá þeim tekin níutíu og níu. Hann rökstuddi það meðal annars með að börn hafi meðfædda hæfileika til að lesa umhverfi sitt með öllum skilningarvitum og afla sér fróðleiks og þekkingar sem er margfalt flóknari en almennt hefur verið talið“⁵²

Hann átti það sameiginlegt með Dewey að gagnrýna vestræna menningu og skóla fyrir að afneita líkama og tilfinningum barna og upphefja kerfishugsun, rökhyggju og talað mál. Malaguzzi samdi þetta ljóð sem lýsir þessari gagnrýni vel:

⁵⁰Guðrún Friðgeirsdóttir.1995:40

⁵¹ Guðrún Friðgeirsdóttir.1995:41

⁵² Björg Vigfúsína Kjartansdóttir og fl. 2001

*Barn hefur hundrað mál
en frá þeim eru tekin níutíu og níu.
Skóli og menning
aðskilur höfuðið frá líkamanum
við neyðumst til að hugsa án líkama
og starfa án höfuðs.
Leikurinn og vinnan
veruleikinn og ímyndunaraflíð
vísindin og hugarheimar
er gert að andstæðum.⁵³*

Samkvæmt hugmyndum Malaguzzi þá er virðing, nálægð, hlýja og umhyggja hluti af uppeldi.

Erik H. Erikson (1902-1994) er talin meðal virtustu fræðimanna 20. aldar í sálar- og uppeldisfræði. Kenning hans spannar þroskaferil mannsins frá vöggu til grafar. Taldi hann að á fyrstu árum ævinnar mótaðist persónuleikinn og félagsþroski af fjölskyldunni og samskiptum innan hennar, grunnurinn að persónuleikanum væri lagður þar. Félagsmótunaráhrif kæmu frá félögum, leikskólum, grunnskólum og þannig koll af kalli. Tilfinningar er erfitt að rannsaka og mæla en almennt er viðurkennt að þær verði flóknari með árunum.⁵⁴

„Erikson telur að þroski eigi sér stað við samskipti einstaklingsins við aðra menn og umhverfið; þess vegna kallar hann þau átta skeið, sem hann skiptir æviferlinum í, félags- og sálarþroskaskeið. Á hverju skeiði þarf einstaklingurinn að takast á við ákveðin óumflýjanleg vandamál sem krefjast lausnar.“⁵⁵ Samkvæmt þessari kenningu á að myndast spennuástand á hverju stigi og setur Erikson upp andstæður sem eiga í baráttu og hvernig til tekst á einu stigi ræður því miklu um hver útkoman verður á því næsta. Á þessi barátta á milli jákvæðra og neikvæðra lausna að halda áfram alla ævi. Kenningin snýst um baráttu einstaklingsins við að finna sjálfsmynd sína og varðveita hana.⁵⁶

Allir þessir fræðimenn nefndu hvað reynslan væri mikilvæg fyrir nám barna. Að þau fengju að takast á við raunverulega hluti í sínu rétta umhverfi. Töldu þeir einnig að meiri árangur næðist í námi ef börn fengju að nota fleiri en eitt skinfæri og læra í gegnum leik með öllum líkamanum. Í ljósi þessara kenninga má sjá mikilvægi þess að hafa

⁵³ Museet, Moderna og höfundar. 1988:71

⁵⁴ Guðrún Friðgeirsdóttir. 1995:55

⁵⁵ Guðrún Friðgeirsdóttir. 1995:56

⁵⁶ Guðrún Friðgeirsdóttir. 1995:56

hreyfistundir sem fjölbreyttastar þannig að börn geti notað öll skynfærin sjón, heyrn og snertingu.

3.4 Samantekt

Í þessum kafla kemur fram að börn hafi alltaf haft mikla hreyfiþörf, leikþörf og leikgleði. Fjallað var um nokkra fræðimenn og hugmyndir þeirra um þroska og nám barna. Þessir fræðimenn hafa haft mikil áhrif á uppeldis- og kennsluaðferðir og vörpuðu á sínum tíma nýju ljósi á það hvernig börn lærðu og á hvaða hátt best væri að kenna þeim. Engin ein kenning svarar öllum spurningum okkar um eðli leiksins, þróun hans, áhrif og gildi fyrir alhliða þroska barna og uppeldi. Þó að fræðimenn skoði leikinn út frá mismunandi sjónarhorni sameinast þeir um þá skoðun að leikurinn sé barninu mikilvægur og því beri að hlúa að honum. Lykilatriði í hreyfiuppeldi barna er að þau læri í gegnum leik og einkennast því góðar hreyfistundir af skipulögðum og frjálsum leik í bland.

Undirköflunum er skipt niður í greind, virkni og reynslu þar sem megin áherslur þessara fræðimanna liggja þar. Í kaflanum um grein er fjallað um tvo fræðimenn. Johan Amos Comenius taldi að börn lærðu að átta sig á umhverfinu og náttúrunni og um leið lærðu þau ýmis undirstöðu hugtök. Howard Gardner kom fram með kenningu um fjölgreindir byggðar á þeirri hugmyndafræði að hver einstaklingur hafi yfir að ráða átta grunngreindum.

Í kaflanum um virkni er fjallað um fræðimen sem lögðu áherslu á skoðunarferðir barna út í náttúruna, í því fælist mikil hreyfing og frjálsræði. Þannig töldu þeir börnin vera virka þátttakendur í sínu námi. Einnig lögðu þeir áherslu á að tekið væri tillit til áhuga barna um val á verkefnum. Í kaflanum um reynslu er fjallað um fræðimenn sem allir töldu hana vera mikilvæg fyrir nám barna. Að þau fengju að takast á við raunverulega hluti í sínu rétta umhverfi. Töldu þeir einnig að meiri árangur næðist í námi ef börn fengju að nota fleiri en eitt skynfæri og læra í gegnum leik með öllum líkamanum.

4. Könnun meðal leikskóla

Hreyfifærni hefur „mikil áhrif á þróun á öðrum þroskaskeiðum barnsins, það er því mjög mikilvægt að stuðla að alhliða hreyfinámi barna þar sem slíkt hreyfinám stendur í beinu sambandi við líffræðilegan, sálfræðilegan og félagslegan þroska þess og stuðlar að heilsteyptum persónuleika.“⁵⁷

Í þessum kafla verður rætt um könnun sem höfundar þessarar ritgerðar gerðu meðal leikskóla á hreyfistundum og aðstöðu hreyfiiðkunar. Spurningalisti var sendur út af handahófi til eitt hundrað leikskóla um land allt til að hafa hana sem viðtækasta. Fimmtíu spurningaistar voru sendir á höfuðborgarsvæðið og fimmtíu á landsbyggðina. Markmið þessara könnunar var að fá innsýn í áhuga, skipulag og aðstöðu leikskóla landsins á hreyfingu. Okkur höfundum lék forvitni á því hvort leikskólabörn fái næga hreyfingu í leikskólanum með skipulögðum hreyfistundum og hvort sú hreyfing væri nægjanleg?

Það er túlkunaratriði hvað er mikil eða lítil hreyfing. Líkamleg hreyfing er skilgreind sem hreyfing á líkama sem framkvæmd er með samdrætti vöðva og þeirri orkueyðslu sem stafar af starfi vöðva. Eiginleikar líkamlegrar hreyfingar einkennast af tíðni, ákefð, tíma og tegund.⁵⁸ Æfing er undirflokkur líkamlegrar hreyfingar. Æfing er skilgreind sem samsett, skipulögð og endurtekin líkamleg hreyfing í þeim tilgangi að viðhalda eða bæta einn eða fleiri hluta líkamshreyfingar eða heilsu.⁵⁹ Af þessu má ráða að æskilegur tími í skipulagðar hreyfistundir sé minnst fjörutíu og fimm til sextíu mínútur einu sinni í viku.

4.1 Aðferðarfræði

Eins og áður hefur komið fram var send út könnun með sjö spurningum. Könnunin var send til eitt hundrað leikskóla um land allt (sjá fylgiskjal 1). Fimmtíu spurningaistar voru sendir á höfuðborgarsvæðið og fimmtíu á landsbyggðina. Aðferðarfræði þessara könnunar er egindleg þar sem svarendum er gefin kostur á að setja fram sín sjónarmið

⁵⁷ Janus Guðlaugsson. 1989:14

⁵⁸ Dishman. 2004:94

⁵⁹ Balady. 2000:134

með því að svara spurningum frá eigin brjósti. „Gildi rannsókna af þessu tagi felst í viðleitni rannsakandans til að lýsa heiminum eins og þeir skynja hann sem rannsakaðir eru.“⁶⁰ Ekki var farið fram á neinar grunnupplýsingar eins og t.d. aldur, kyn og menntun. Könnunin var send beint á leikskólana og í öllum nema einum leikskóla var það leikskólastjórinn sem svaraði könnuninni. Í bréfi sem sent var með könnuninni á leikskólana kom fram hverjir höfundar þessarar ritgerðar eru, hvaða nám þeir stunda og hvar. Einnig kemur fram í bréfinu hver tilgangur könnunarinnar er og á hversu marga leikskóla hún var send (sjá fylgiskjal 2).

Svarhlutfall könnunarinnar var einungis 31% og var betri svörun frá landsbyggðinni en frá höfuðborgarsvæðinu. Svörun frá leikskólum á landsbyggðinni var 18% og svörun frá leikskólum á höfuðborgarsvæðinu var 13%. Barna fjöldi í þeim leikskólum sem tóku þátt í könnuninni var frá 19 börnum upp í 127 börn en flestir voru með 40-60 börn. Leikskólarnir sem tóku þátt vinna eftir mörgum og mismunandi leikskólastefnum t.d. John Dewey, Heilsuleikskólar, Reggio Emilia, Hjallastefnunni og Fjölgreindarkenningunni.

4.2 Á vettvangi

Af þeim þrjátíu og einum leikskóla sem sendu svör við könnuninni voru sex sem ekki voru með markvissar hreyfistundir. Í þeim leikskólum töldu leikskólakennarar að reglubundin hreyfing í formi vettvangsferða þar sem börnin eru hvött til að klifra og æfa jafnvægið sé nægjanleg. Einnig töldu þeir að útivera sé næg hreyfing og að börnin hreyfi sig nóg í sinni vinnu. Þessu eru höfundar þessa verkefnis ekki sammála þar sem þeir telja að börnin þurfi að fá í það minnsta fjórtíu og fimm mínútur á viku í skipulagðri hreyfingu þar sem þau annað hvort svitna eða mæðast. Í einum af þessum sex leikskólum er ástæðan eflaust sú að hann skortir húsnæði. Í öðrum leikskóla er talað um áhugaleysi leikskólakennara sem höfundar telja vera mjög alvarlegt þar sem hreyfing er eitt af þeim námssviðunum í *Aðalnámskrá leikskóla* og leikskólakennurum ber að sinna.

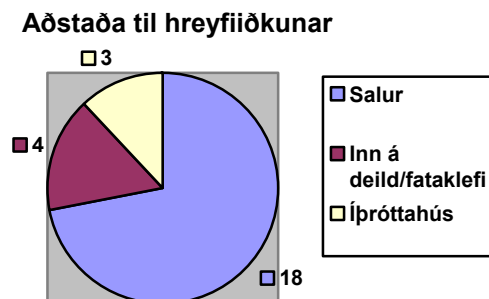
⁶⁰ Hermann Óskarsson. 2000:46

Okkur höfundum þykir mjög gaman að sjá það að í tíu af þessum tuttugu og fimm leikskólum er talað um skipulagða hreyfingu úti og þá er átt við að farið er í skipulagða hreyfileiki með börnunum í útivist. Einnig fara þessir leikskólakennarar með börnin í skipulagðar gönguferðir/vettvangsferðir. Börnin í þessum leikskólum fá danskenslu annað hvort einn föstudag í mánuði eða með danskennara sem kemur í tvær til þrjár vikur í senn og kennir dans í fjörtíu og fimm mínútur á hverjum degi.



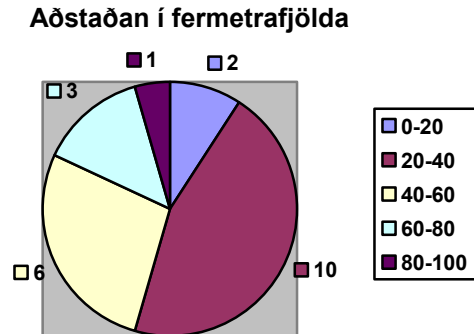
Mynd 1: Hér má sjá hvaða áhersla er lögð á markvissar hreyfistundir í leikskólum sem tóku þátt.

Það jákvæða er að í miklum meirihluta leikskólanna eða tuttugu og fimm af þrjátíu og einum er lögð mikil áhersla á hreyfingu. Fram kemur að níu af þeim tuttugu og fimm leikskólum hafa aðgang að íþróttahúsi allt að einu sinni í viku og í tveimur af þeim fara elstu börnin í leikfimi með yngstu börnum grunnskólans einu sinni í viku sem hluti af skólaaðlögun. Höfundar hafa reynslu af slíkri aðlögun úr þeim leikskólum sem þeir starfa við og telja það mjög góða viðbót í grunnskólaaðlögunina. Skipulagðar hreyfistundir eru í þessum tuttugu og fimm leikskólum annað hvort í sal, inn á deild eða í íþróttahúsi.



Mynd 2: Hér má sjá hver aðstaðan er til hreyfiiðkunar í þeim leikskólunum sem tóku þátt.

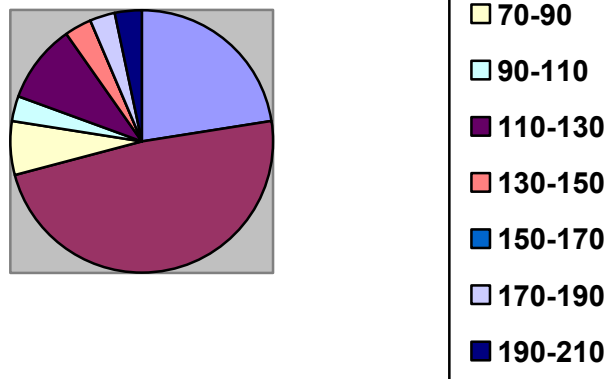
Salir leikskólana eru allt frá því að vera 15m² upp í 90m² að stærð en algengasta stærðin er þó á bilinu 40m² til 60m². Allir þessir leikskólar virðast vera vel búnir tækjum til að gera hreyfistundirnar fjölbreyttar. Algengustu tækin eru t.d. boltar, trambólin, keilur, rimlar, jafnvægisslá, dýnur og tæki til að setja upp þrautabrautir.



Mynd 3: Hér má sjá hver aðstaðan er í fermetrum í þeim leikskólum sem tóku þátt.

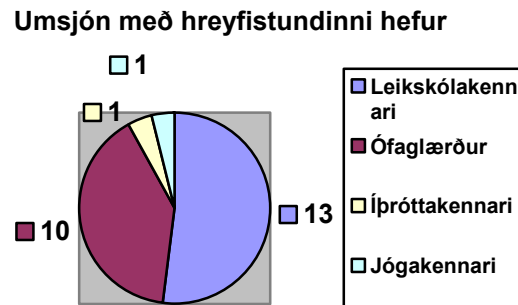
Tímalengd á skipulögðum hreyfistundum í leikskólunum eru allt frá 30 mínútur á viku og upp í 210 mínútur á viku. Í flestum þessara leikskóla eru hreyfistundirnar þó á bilinu 40-60 mínútur á viku.

Áætlaður mínútu fjöldi á viku



Mynd 4: Hér má sjá mínútu fjölda sem áætlaður er á hvert barn í þeim leikskólum sem tóku þátt.

Fram kemur í könnuninni að leikskólakennarar eða leiðbeinendur sjái um og skipuleggi hreyfistundirnar í flestum leikskólunum. Íþróttakennarar sinna hreyfikennslu barnanna í skólaaðlögunartímum, en í einum leikskóla er unnið eftir áætlun frá íþróttakennara. Í öðrum leikskóla er jógakennari sem sér um alla hreyfingu.

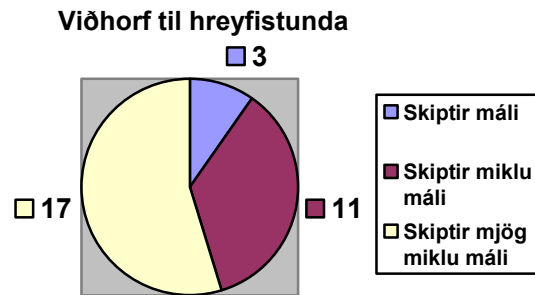


Mynd 5: Hér má sjá hver skiptingin er á milli faglærðra og ófaglærðar í leikskólunum sem tóku þátt.

Leikskólakennararnir sem svöruðu könnuninni voru allir sammála um mikilvægi hreyfistunda í leikskólum. Í svörum þeirra kom fram mikilvægi þess að fylgjast með hreyfiþroska barna í skipulögðum hreyfistundum svo hægt væri að taka á vandamálum strax ef einhver væru. Leikskólakennararnir töluðu einnig um að hreyfing væri eitt af námssviðunum sem bæri að leggja áherslu á þar sem hún stuðlar að aukinni líkamlegri og andlegri vellíðan, gleði, snerpu, þoli og góðri líkamsvitund ásamt því að efla félags- og málþroska barna.

Í könnuninni minnst leikskólakennararnir flestir á aukna kyrrsetu í þjóðfélaginu, of þung börn og reynslu þeirra af því hvað foreldrar eru alltaf að flýta sér sem verður til þess að allar ferðir eru farnar í bíl og of mikið sé haldið á börnunum í stað þess að gefa þeim tækifæri til að ganga. Börn hafi mikla þörf fyrir að hreyfa sig og ærslast, því telja leikskólakennararnir það sé mikilvægt að áhugasamt starfsfólk leikskólanna sjái um hreyfistundirnar. Hreyfing og hollt líferni er gríðarlega gott veganesti út í lífið og er því mikilvægt að leikskólar leggi áherslu á það. Einnig kemur fram hjá þeim að gera mætti átak í hreyfingu barna og ungmenna á Íslandi. Þá kemur einnig fram hjá leikskólakennurunum að þeir hafa áhyggjur af því að í leikskólum landsins hafi sú hefð dottið að miklu leiti niður að fara í útileiki og miðla leikjamenningu.

Túlkun leikskólakennaranna á því hvað telst vera næg hreyfing var aðeins mismunandi. Sumir töldu útiveru og vettvangsferðir næga hreyfingu en flestir töldu þó að munur væri á markvissri hreyfistund og útiveru þar sem útiveran ein og sér tryggi ekki að óvirka barnið fái þá þjálfun sem það þarf. Með markvissum hreyfistundum í sal er sérstaklega unnið með þau börn sem annars fengju ekki þá þjálfun og greiningu sem er nauðsynleg.



Mynd 6: Hér má sjá viðhorf þeirra sem svöruðu könnuninni.

Í þessari könnun kom skýrt fram að allir þátttakendur hennar telja að skipulagðar hreyfistundir skipti máli þótt túlkun á því hvað telst vera nóg sé mismunandi. Höfundar þessarar ritgerðar telja að ekki sé nóg að boðið sé upp á skipulagðar hreyfistundir heldur skiptir einnig máli hversu virk börnin eru í hreyfistundunum. Sum börn reyna að koma sér undan þátttöku og þá er mikilvægt að komast að því hvað veldur og leita úrlausna.

4.3 Niðurstöður

Í þessum kafla er fjallað um svörun könnunar sem höfundar þessarar ritgerðar sendu til leikskóla um allt land. Aðferðarfræði þessara könnunar er egindleg þar sem svarendum er gefin kostur á að setja fram sín sjónarmið. Af þeim þrjátíu og einum leikskóla sem sendu svör við könnuninni voru sex sem ekki voru með markvissar hreyfistundir. Fram kemur að níu af þeim leikskólum sem tóku þátt hafa aðgang að íþróttahúsi allt að einu sinni í viku. Salir leikskólana eru allt frá því að vera 15m² upp í 90m² að stærð og algengustu

tækin eru t.d. boltar, trambólín, keilur, rimlar, jafnvægisslá, dýnur og tæki til að setja upp þrautabrautir.

Í flestum þessara leikskóla eru hreyfistundirnar á bilinu 40-60 mínútur á viku. Fram kemur í könnuninni að leikskólakennarar eða leiðbeinendur sjái um og skipuleggi hreyfistundirnar í flestum leikskólunum. Einnig kemur fram að túlkun leikskólakennaranna á því hvað telst vera næg hreyfing var aðeins mismunandi.

Túlkun höfunda á niðurstöðum könnunarinnar er sú að meirihluti leikskóla sem tóku þátt eru að sinna hreyfingu nokkuð vel. Þó vaknaði sú spurning hjá höfundum hvort ekki væri æskilegt að leikskólar gerðu meira af því að leita til íþróttافرæðinga eftir ráðgjöf varðandi skipulag þjálfunar. Er það trú höfunda að með því yrðu hreyfistundirnar markvissari og meira samræmi í túlkun leikskólakennara á því hvað er skipulögð hreyfing. Eins og komið hefur fram hér að framan þá er hreyfing mjög mikilvægur þáttur í þroskaferli barna og skiptir því máli að rétt sé staðið að hreyfistundunum.

Höfundar telja þó að gera megi ráð fyrir því að þeir leikskólakennara sem á annað borð sinna og hafa áhuga á hreyfingu barna séu einmitt þeir sem hafi svarað könnuninni. Þó má velta því fyrir sér hvort sú staðareind að svörunin var ekki nema 31% sé vegna áhugaleysis um efnið, eða vegna þessa að ekki er verið að sinna hreyfingu í þeim leikskólum. Það er því erfitt fyrir höfunda að álikta um það hvort hreyfingu barna í leikskólum landsins er nægilega sinnt þó er það tilfinning höfunda að svo sé ekki.

Við gerð og úrvinnslu þessarar könnunar komust höfundar að því hversu miklu máli það skiptir að ígrunda vel þær spurningar sem sendar eru út. Gæta verðu þess að spurningarnar séu ekki tvíræðar og þær verði að skila þeim upplýsingum sem ætlað er að safna. Einnig er æskilegt að forþróa könnunina til að sníða af alla hnökra. Höfundar höfðu ekki áttað sig á þessu við gerð þessarar könnunar og reyndist því erfitt að vinna úr svörunum þar sem spurningarnar voru of opnar. Lærðu höfundar því mikið af þessari könnun.

5. Hugmyndabanki

Við höfundar þessarar ritgerðar höfum þá skoðun að markvissri og skipulagðri hreyfingu beri að sinna vel í öllum leikskólum. Eins og komið hefur fram þá er líklegra að þau börn sem fá reglulega hreyfingu á unga aldri stundi seinna skipulagðar íþróttir. Það byggist á því að börnin hafi gaman af hreyfingunni og gleðin sé höfð að leiðarljósi. Það er reynsla höfunda að börnin vilja hafa svipað snið á hreyfistundinni þ.e. að byrja á upphitun og enda á slökun. Þegar komið er með barnahóp í stóran sal er nauðsynlegt að halda uppi aga þannig að börnin hlaupi ekki út um allt og allt fari úr böndunum. Þá er gott að hafa afmarkaðan stað í salnum t.d. í íþróttahúsum er yfirleitt miðjuhringur markaður með lituðum línunum sem er gott að nota sem töfrahatt, bát eða hvað annað sem ímyndunaraflíð leifir okkur. Ef börnin eru vanin á þetta strax verður þetta að venju og nægir þá að klappa saman lófum eða segja allir í töfrahattinn.

Þegar farið er með börn á leikskólaaldri í hreyfistund er ýmislegt sem hafa þarf í huga. Bæði börn og fullorðnir þurfa að hafa gaman af hreyfistundinni, því skiptir miklu máli að leikskólakennari sé vel undirbúinn þannig að börnin þurfi sem minnst að bíða. Með góðu skipulagi getur leikskólakennarinn m.a. komið í veg fyrir að hreyfistundin fari úr böndunum. Ef allir eru öruggir og vita til hvers er ætlast þá gengur leikskólakennaranum betur að halda stjórn á börnunum og aðstæðum. Þó að börn séu fremur vanaföst með upphaf og endir á hreyfistundum, þá er mjög gott að brjóta stundirnar upp öðru hvoru með mismunandi hreyfileikjum eftir að búíð er að fara í gegnum skipulagðar æfingar.

Meginmarkmið hreyfistunda er að efla hreyfifærni sem er undirstaða almenns þroska og eðlilegrar og jákvæðrar sjálfsmyndar. Með því að fullnægja hreyfipörf barnanna eflist hreyfiþroski, samhæfing og stjórn á líkamanum. Auk þess er unnið að því að koma í veg fyrir þann vítahring sem hreyfivandi getur haft á heilsu og líðan barna. Undirmerkið hreyfistunda eru að efla:

- Líkamsvitund þannig að börnin geri sér grein fyrir mismunandi hreyfinguleikum.
- Félagssproka með samvinnu og hópvinnu.
- Hugtakaskilning með notkun hugtaka eins og upp, niður, undir, yfir, aftan, framan o.s.frv.
- Einbeitingu með hlustun eftir ákveðnum fyrirmælum og um leið læra börnin að fara eftir fyrirmælum.

Börnin læri að njóta þeirrar ánægju og vellíðan sem hreyfing veitir og þau fái útrás fyrir sköpunarþörf með spuna og leikrænni tjáningu ásamt hreyfileikjum með tónlist og söng. Fínhreyfingar barna eru þjálfaðar með því t.d. að perla, lita og klippa, skrifa, púsla, þræða hluti upp á band o.s.frv.

Þegar hreyfistund er undirbúin þarf leikskólakennari að gera sér grein fyrir hvaða þætti er verið að þjálfa hverju sinni. Eftirfarandi er gott að hafa í huga við undirbúning hreyfistunda:

- Hvaða þroskaþætti er ætlunin að leggja áherslu á í hreyfistundinni?
- Hvaða áhöld og efnivið er ætlunin að nota?
- Ætti að hafa tónlist í hreyfistundinni? Hvaða tónlist?

Gott er að hefja hreyfistundina á því að leyfa börnunum að hlaupa um salinn, hita upp og um leið að ná spennunni úr öllum. Þegar stjórnandi klappar saman lófum hlaupa allir í töfrahattinn og setjast í hring. Þá er byrjað á að heilsast með því að klappa ritma „ég heiti ... hvað heitir þú?“ og benda á næsta barn. Þegar komið er að stjórnanda aftur er hann orðin galdrakerling og fer með þulu eins og t.d. „Hókus pókus píla rókus ég breyti ykkur í flugvélar“ þá hlaupa börnin um með hendurnar út til hliðanna og líkja eftir flugvél á flugi. Þannig má gera ýmiskonar upphitunaræfingar og breyta börnunum í froska, köngulær, ketti eða hunda.

Í hreyfistundum er mjög gaman að fara í ímyndunarleiki þar sem hugmyndaflug barnanna er virkjað t.d. með því að þau fái tækifæri til að hlusta á tónlist, spila á hljóðfæri, hreyfa sig, dansa og syngja. Tónlist, hreyfing og dans er mannum eðlislægt.

Eitt af því sem reynslan hefur kennt okkur höfundum er að börn hafa mjög gaman af að túlka tónlist með hreyfingu, eins og t.d. að hreyfa sig með slæður eða borða í takt við tónlist, leggjast á gólfið, hlusta, loka augunum og hreyfa sig í takt við hrynjandina.

Töfrahattinn má einnig nýta til að breyta öllum í lok upphitunar í landkönnuði eða hvaðeina sem börnunum kann að detta í hug og leiða þau síðan áfram í hinar ýmsu hreyfiþrautir í gegnum þeirra hugmyndir. Reynsla höfunda af slíkum leikjum í hreyfistundum er mjög skemmtileg og brýtur upp hefðbundnar hreyfistundir með þrautabrautum. Ef landkönnuðir eru t.d. á ferð í Afríku er gott að setja á Afríkutónlist til að fjöruga leikinn. Markmiðið með svona hreyfistund er að börnin hljóti reynslu sem örvar hugmyndaflug þeirra og löngun til að tjá sig í skapandi starfi.

Mismunandi er á milli leikskóla hvað börnin eru gömul þegar þau eru tekin inn á leikskóla en víðast hvar er miðað við aldurinn 1-2 ára. Þar sem höfundar starfa eru börnin tekin inn á leikskólann frá 6 mánaða aldri eða frá því að fæðingarorlofi líkur, allt eftir þörfum foreldra. Hugmyndirnar að hreyfistundum sem koma hér á eftir eru flokkaðar niður, miðaðar við 2 ára og yngri, 3-4 ára og 5-6 ára. Lykilatriði í hreyfiuppeldi barna er að börnin læri í gegnum leik og einkennast því góðar hreyfistundir af skipulögðum og frjálsum leik í bland svo þau séu ekki alltaf heft með fyrirfram ákveðnum skipunum. Börnin fá þannig betra tækifæri til að koma sínum hugmyndum að og minni hætta á því að þeim fari að leiðast hreyfistundirnar.

5.1 Hreyfistund fyrir 2 ára og yngri

Þar sem úthald barna að tveggja ára aldri er lítið og dagsformið mismunandi verður að spila hverja hreyfistund eftir því hvernig börnin eru upplögð þann daginn. Gott er þó að vera búin að skipuleggja sig hvað varðar áhöld, söngtexta og tónlist en hafa ávalt í huga að allt getur breyst því stundum er hægt að gera nokkrar æfingar en stundum einungis eina. Æskilegt er að hafa hreyfistundir fyrir þennan aldurshóp ekki lengri en 20-30 mínútur. Eftirfarandi leiki er hægt að mæla með fyrir þennan aldurshóp:

Epli og perur :

Þjálfunarþættir: félagsfærni, hlustun, snerpa og samvinna.

Epli og perur vaxa á trjánum

Þegar þau þroskast

þá detta þau niður.

Börnin standa saman í hring eða tvö og tvö og hoppa á meðan farið er með vísuna hér að ofan og þegar kemur að seinasta orðinu „niður“ þá láta þau sig detta niður á gólf.

Höfuð, herðar, hné og tær

Þjálfunarþættir: líkamsvitund, samhæfing, að gera hægt og hratt

Höfuð, herðar, hné og tær hné og tær

Höfuð, herðar, hné og tær hné og tær

Augu, eyru, munnur og nef

Höfuð, herðar, hné og tær

Byrjað er að syngja textann hægt og síðan er hraðinn aukinn eftir því sem börnin ráða við það og textanum er fylgt eftir með hreyfingum. Margir hugmyndir að hreyfileikjum, í líkingu við þessa, eru til á leikskólum.

Þrautabraut

Þjálfunarþættir: auka hreyfifærni, jafnvægi og samhæfingu.

Þegar þrautabraut er sett upp inni á deild eða í sal er um að gera að nota það sem tiltækt er eins og holukubba sem eru til á mörgum leikskólum, stóla, borð, dýnur og annað sem kemur að notum. Fyrir þennan aldursþóp er betra að hafa stöðvarnar fáar.

- Skriða í gegnum hólk eða orm
- Fara í kollhnís eða rúlla sér eftir dýnu
- Ganga eftir spýtu, jafnvægisæfing
- Búa til tröppur úr holukubbum
- Hoppa á trambólíni, leikskólakennari heldur í hendur barna á meðan þau eru að kynnast því
- Ganga með grjónapokar á höfði og kasta þeim ofan í sívalning

Boltaæfingar

Í þessum æfingum sitja börnin annað hvort gengt hvoru öðru eða í hring og:

- Rúlla boltanum á milli
- Skoppa boltanum á milli
- Æfa börnin í að kasta, grípa og sparka bolta
- Frjáls leikur með bolta

Segldúk/fallhlíf

Í þessum æfingum standa börnin í hring og halda í þar til gerð handföng á segldúk/fallhlíf og:

- Labbað er í hring hægt/hratt
- Hrista dúkinn hægt/hratt
- Fara undir dúkinn/búa til tjald.

Slökun

Í lok hreyfistundarinnar takast allir í hendur og búa til hring. Þá er hægt að gera eftirfarandi:

- setjast á gólfíð
- leggjast á gólfíð
- spila rólega tónlist
- eða leikskólakennari segir sögu í rólegum tón.

5.2 Hreyfistund fyrir 3-4 ára

Á þriðja aldursári eru börn mjög kraftmikil og geta gengið og hlaupið um þó að jafnvægi þeirra sé enn ekki fullþroskað. Jafnvægið eflist smátt og smátt á þessum aldri og auðveldara verður fyrir börnin að hlaupa vegna þess að hné og úlnliðir verða liðugri með tímanum.⁶¹ Á fjórða aldurs ári hafa þau náð góðri stjórn á hreyfingum sínum og þær einkennast af nákvæmni og liðleika. Á þessum aldri eru þau oft mjög ánægð með eigin

⁶¹ Álfheiður Steinþórsdóttir. 1995:57

framfarir og láta þá gjarnan gleði sína í ljós. Eftirfarandi leiki er hægt að mæla með fyrir þennan aldurshóp:

Ertu vakandi Björn frændi

Þjálfunarþættir: athygli, viðbrögð, snerpa.

Áhöld: stór dýna.

Eitt barn byrjar sem Björn frændi en hann er skógarbjörn sem krípur á fjórum fótum og hrýtur í öðrum enda salarins, gagnstætt við börnin sem hafa stóra dýnu sem sína heimahöfn. Börnin læðast að Birni og þegar þau nálgast Björn frænda segja þau í kór „Ertu vakandi Björn frændi?“ þetta endurtaka þau og fíkra sig nær og nær þar til Björn frændi sýnir viðbrögð og þá sprettur hann á fætur og reynir að ná börnunum sem flýja til baka á upphafsstað. Þau sem nást skipta um hlutverk og hjálpa Birni frænda.

Myndastyttuleikur

Þjálfunarþættir: viðbrögð, styrkur, þol og jafnvægi.

Áhöld: tónlist.

Börnin hlaupa um salinn á meðan spiluð er tónlist, þegar leikskólakennarinn stoppar tónlistina eiga allir að stoppa snögg í hinum ýmsu stellingum eins og myndastyttur og síðan á leikskólakennarinn að giska á hvað hver og einn er. Þegar stjórnandinn hefur giskað rétt aðstoðar það barn við að finna út hvað hinir eru og þannig koll af kalli.

1,2,3,4,5 Dimmalimm

Þjálfunarþættir: snerpa og athygli.

Einn grúfir sig upp við vegg og aðrir þátttakendur standa aftan við ákveðna línu í hæfilegri fjárlægð. Sá er grúfir sig telur upphátt en hægt 1,2,3,4,5 Dimmalimm. Á meðan hann telur færa hinir sig varlega nær og nær. Þegar sá er grúfir sig hefur lokið þulunni má hann líta við og sjái hann einhvern hreyfast er sá hinn sami sendur til baka á byrjunarreit. Ef einhverjum tekst að klukka þann sem grúfir á meðan hann fer með þuluna, þá eiga allir að hlaupa til baka en sá sem „er hann“ reynir að ná einhverjum og sá sem næst skiptir við hann um hlutverk.

Þrautabraut

Þjálfunarþættir: auka þol, samhæfingu, jafnvægi, styrk, efla vináttu, samhug, félagsfærni, ímyndunarafl og leikræna tjáningu.

Áhöld/tæki: sex stykki bogar fyrir hindrunarhlaup (má líka skríða unir) jafnvægisslá, rimlar og stór dýna, gólf dýna, mottur m/handarfari og fótarfari.

Börnin hlaupa einn til tvo hringi til að ná úr sér spennunni og hita upp. Að því búnu fara allir í töfrahattinn, setjast í hring og heilsast, klappa ritma og segja „ég heiti ... hvað heitir þú?“ Þegar komið er að leikskólakennaranum aftur í töfrahattinum, breytist hann í galdranorn og tekur til við að breyta öllum í t.d. gangandi köngulær, hoppandi froska, stökkvandi kengúrur, skriðandi orma, fljúgandi flugvélar eða hvaðeina sem styrkir kroppinn og okkur kann að hugkvæmast.

Að því búnu er farið í þrautabraut. Byrjað er á því að fara í hindrunarhlaup eða skríða undir bogana, síðan er klifrað upp í rimlana í öðrum endanum, eins hátt og hver þorir og færa sig á milli þeirra yfir í hinn endann þar sem hoppað er á dýnu. Þá er komið að jafnvægisslánni og þaðan yfir á motturnar til að æfa samhæfingu handa, fóta og augna. Börnin steypa sér kollhnís á dýnu eða velta sér með hendur fyrir ofan höfuð. Eftir tuttugu til þrjátíu mínútur í þrautabrautinni þá er hreyfistundin brotin upp með því að farið er í leik sem kallast Skottaleikur. Leikurinn gengur út á það að börnin fá borða sem festur er lauslega á þau (stungið í buxnastreng). Þau reyna síðan að ná skottinu af hvert öðru. Hreyfistundin endar á slökun, allir stökkva í töfrahattinn takast í hendur og setjast niður þannig að það myndist hringur í miðjunni með fótunum.

Þá er komið að teygjuæfingum. Gott er að tala í rólegum og lágum tón og getur leikskólakennari líkt þátttakendum við blóm sem sefur (hendur teygðar að tám) blómið vaknar og teygir sig upp í sólina (hendur teygðar upp í loft) hitinn frá sólinni verður svo mikill að blómið sofnar (allir leggjast niður og teygja hendur upp fyrir höfuð og tærnar inni hringinn). Róleg tónlist spiluð á meðan. Allir loka augunum og anda djúpt inn með nefinu og út með munninum. Eftir litla stund setjast allir upp og draga sig saman, rass að hælum og síðan er staðið upp í rólegheitum. Tíminn endar á því að börnin teygja sig eins langt upp í loftið og hver og ein getur alveg upp á tær.

5.3 Hreyfistund fyrir 5-6 ára

Á fimmta aldursári eru börn farin að líkjast fullorðnum æ meir því þau eru laus við smábarnagöngulagið. Þá eru þau farin að ganga bein í baki og mjaðmaliðum. Jafnvægið er orðið gott og hreyfingar eru fimar og yfirvegaðar.⁶² Á sjötta aldursári tynir barnið hæfileikunum til að samhæfa hreyfingar sínar tímabundið. Barnið verður þá slánalegt og algengt er að það hafi ekki fullkomna stjórn á höndum og fótum.⁶³

Lítið skip-stórt skip-land-loft-sjór

Þjálfunarþættir: Fylgja fyrirmælum, viðbrögð, athygli, snerpa og samhæfing.

Áhöld: Stór dýna og lítil dýna.

Börnin eru öll saman á miðjum vellinum og byrja á að læra leikinn og heitin sem notuð eru en þau eru: lítið skip - stórt skip, - land –loft - sjór. Stóra skipið er í öðrum enda salarins, stór dýna, litla skipið í hinum enda salarins, önnur dýna. Landið er í miðjunni sem er miðhringurinn í salnum og þegar leikskólakennari segir loft þá eiga allir að setja hendur upp fyrir höfuð og teygja sig eins og hver getur, þegar sjór er nefndur þá eiga allir að beygja sig niður og snerta gólf. Stjórnandi segir til skiptis eitthvert þessara heita þegar hann segir t.d. stórt skip þá hlaupa allir á viðkomandi dýnu. Einnig má hafa leikinn þannig að sá sem er fyrstur að framkvæma skipunina má koma með næstu skipun og þannig koll af kalli.

Ís, eldur vatn

Þjálfunarþættir: hlustun, snerpa, viðbrögð.

Áhöld: tónlist.

Leikurinn felst í því að börnin hlaupa frjálst um salinn á meðan tónlistin er spiluð. Þegar leikskólakennarinn stoppar tónlistina segir hann annað hvort ís, eldur eða vatn. Ef stjórnandi segir: ís þá frjósa börnin, eldur þá leggjast þau á magann, vatn þá klifra þau upp á eitthvað t.d rimla ef þeir eru til staðar. Svona heldur leikurinn áfram eins og hentar í hvert skipti.

⁶² Álfheiður Steinþórsdóttir. 1995:79

⁶³ Álfheiður Steinþórsdóttir. 1995:85

Stólaleikur/Gjarðaleikur

Þjálfunarþættir: snerpa og útsjónarsemi.

Áhöld: stólar, gjarðir/hringir, notuð eru ásláttarhljóðfæri og söngvar að eigin vali.

Stólum er raðað þannig að þeir snúi bökum saman eða gjörðum/hringjum dreift um gólfið, byrjað á að hafa stóla/gjarðir jafn marga og börnin. Börnin ganga í kringum stólana eða frjálst um salinn á milli gjarðanna á meðan tónlist er leikin og leikskólakennarinn fjarlægir einn stól eða gjörð. Þegar leikskólakennarinn stoppar tónlistina keppast börnin um að ná sæti eða gjörð. Eitt barn verður úr og fær það hlutverk að leika á ásláttarhljóðfæri, svona er haldið áfram þar til aðeins eitt barn er eftir. Tónlistarmönnunum fjölgar eftir því sem fækkar stólum eða gjörðum og þá er upplagt að enda leikinn með því að spila og syngja eitt lag sem allir kunna.

Atómleikur

Þjálfunarþættir: rökhugsun, þol, athygli og læra að telja.

Áhöld: tónlist

Börnin hlaupa frjáls um salinn og spiluð er tónlist. Þegar leikskólakennarinn stoppar tónlistina nefnir hann einhverja tölu og þá eiga börnin að hópa sig saman í samræmi við töluna sem stjórnandinn nefndi. Ef einhverjir ganga af fá þeir það hlutverk að aðstoða stjórnandann t.d. nefna tölu og stoppa tónlist.

Svangir fuglar

Þjálfunarþættir: hugmyndaflug, hugtök, fara eftir fyrirmælum.

Áhöld: grjónapokar eða eitthvað sambærilegt, ásláttarhljóðfæri.

Á miðju gólfi eru grjónapokar sem eru hafðir sem fuglafóður. Gott er að hafa ekki fleiri en fimm börn í hóp. Settar eru dýnur í horn salarins fyrir hvern hóp sem hreiður viðkomandi hóps. Leikurinn gengur út á það að ungamamma er að æfa ungana sína og biður eitt barn í einu að sækja fuglafóður og segir eitthvað á þessa leið „Viltu ná fyrir okkur í fuglafóður og koma með það ofan á höfðinu“ Leikskólakennarinn fer á milli hreiðra og gefur fyrirmæli. Börnin sem bíða, leika á hljóðfæri á meðan barnið sækir fóðrið. Síðan fær hvert barnið á fætur öðru svipuð fyrirmæli, sem geta verið t.d.

- **Ofan** á ristinni, olnbogunum, handabakinu, öxlinni, höfðinu,
- **Í** munninum, lófanum, hálsakotinu, handakrikanum, olnbogabótinni,
- **Á milli** hnjáa, handa, fingra, fóta, læra,
- **Undir** hendinni, hökunni, hnésbótinni
- Að koma með fóðrið hoppandi, skriðandi, hlaupandi, gangandi, rúllandi.

Börnin setja grjónapokana á viðkomandi staði líkamans og um leið æfast hugtökin ofan á, undir, á milli og í.

Þrautabraut

Þjálfunarþættir: Auka þol, samhæfingu, jafnvægi, styrk, efla vináttu, samhug, félagsfærni, ímyndunarafl og leikræna tjáningu.

Áhöl / Tæki: Sex bogar fyrir hindrunarhlaup, kubbur/kista og stór dýna, jafnvægisslá, rimlar og stór dýna, kaðlar og dýnur, gólfkýna, mottur með handarfari og fótarfari.

Fyrst hlaupa allir um frjálst með bolta til að ná úr sér spennunni og hita upp í fimm til tíu mínútur.

Að því búnu fara allir í töfrahattinn, setjast í hring og heilsast, klappa ritma og segja „ég heiti ... hvað heitir þú?“ Þegar allir hafa kynnt sig er byrjað á að fara í hindrunarhlaup, síðan er tekið til við að klifra upp í rimlana í öðrum endanum og færa sig á milli þeirra í hinn endann þar sem hoppað er á dýnu. Þá er að klifrað eða stokkið upp á kubbinn/kistuna og hoppað á dýnu gjarnan í kollhnís þeir sem það geta. Þá taka kaðlarnir við þar sem börnin sveifla sér af einni dýnu yfir á aðra. Næst eru æfingar á jafnvægisslánni þar sem jafnvægið er æft og af slánni er farið á motturnar með handarfari og fótarfari til að æfa samhæfingu handa, fóta og augna. Þrautabrautin endar svo með kollhnís á dýnu eða með því að velta sér í hring með hendur fyrir ofan höfuð.

Eftir tuttugu til þrjátíu mínútur í þrautabrautinni þá er hreyfistundin brotin upp með því að farið er í leik sem kallast Tröll og steinn. Leikurinn gengur út á það að tvö til þrjú börn eru tröll og ef einhver er „klukkaður“ þá breytist hann í stein sem á að krjúpa. Þeir sem eru frjálssir mega frelsa steinana með því að hoppa klovvega yfir þá. Leikurinn endar á því að tröllin ná öllum eða að ákveðnum tíma loknum. Hreyfistundin endar á því að allir stökkva í töfrahattinn takast í hendur og mynda hring þar sem gerðar eru teygju

æfingar. Til dæmis með því að standa og teygja hendur upp í loft. Standa og taka um tærnar á sér. Að því búnu er slökun undir rólegri tónlist. Tvö og tvö börn eru saman þar sem annað barnið leggst á magann og hitt nuddar bakið með því að teikna myndir með fingrunum.

Hér á eftir eru hugmyndir um æfingar með áhöldum.

Æfingar með bolta:

Þjálfunarþættir: átta sig á rými og fjarlægð, auka hreyfifærni, jafnvægi, samhæfingu og boltafærni.

- Rúlla bolta á milli
- Henda bolta á milli
- Skoppa bolta á milli
- Sparka bolta á milli
- Sitja eins og indíáni og rúlla boltanum í kring um sig
- Liggja og láta boltann rúlla frá rist og upp á maga og til baka án þess að missa hann
- Ganga eins og könguló með boltann á maganum
- Börnin standa í röð með bil á milli fótanna og sá aftasti rúllar boltanum á milli fóta barnanna fyrir framan og hleypur fremst í röðina. Þar tekur hann boltann og réttir hann aftur fyrir sig fyrir ofan höfuð, þannig koll af kolli til aftasta barns sem rúllar honum aftur.
- Skríða og rúlla boltanum með höfðinu sikk sakk á milli keila
- Ganga með boltann á milli læra, hnjáa, kálfa
- Henda bolta ofaní eitthvað hringlaga t.d. körfu eða fötu

Æfingar með keilur:

Þjálfunarættir: átta sig á rými og fjarlægð, auka hreyfifærni, snerpu og boltafærni.

- Keilur er hægt að nota til að afmarka svæði
- Dreifa keilum um gólfíð og börnin hlaupa um án þess að snerta þær
- Skríða eins og slanga á milli keilna
- Rúlla bolta sikk sakk á milli keila sem standa í röð

- Börnin fá bolta og reyna að hitta keilurnar og fella (fara í keilu)

Æfingar með stafi/prik:

Þjálfunarþættir: samvinnu, læra hugtök eins og undir og yfir, samhæfing, hreyfifærni, styrkur og þol.

- Tvö börn halda á prikinu og þriðja barnið skriður undir eða hopar yfir
- Tvö börn halda í sinn hvorn endann á tveimur samsíða prikum með smá bili á milli. Prikunum er haldið rétt fyrir ofan gólf og eru þau færð sundur og saman eftir ákveðnum takti. Þriðja barnið hoppar inn eða út eftir því hvort prikin eru sundur eða saman
- Tvö börn halda í sinn hvorn endann á priki og reyna að toga hvort annað yfir línu
- Tvö og tvö börn standa á móti hvort öðru með sitt hvort prikið og halda í sitt hvorn endann á prikinu án þess að sleppa. Annað barnið gerir ýmsar æfingar eins og að setja prikið yfir höfuð sér, klofa yfir það eða sveifla því í kringum sig og hitt barnið á að gera eins, vera spegill

Æfingar með hringi/gjarðir:

Þjálfunarþættir: jafnvægi, samvinna, þrek og þol.

- Leggja hringina á gólfið og börnin hoppa jafnfætis á milli þeirra
- Leggja hringina á gólfið og börnin stökkva á milli þeirra
- Einn heldur hringnum upp og annar skriður í gegn
- Hringnum rúllað áfram og hlaupið með
- Húlla á maganum, með hendinni, á fætinum
- Hoppa eins og með sippubandi áfram og afturábak
- Einn rúllar hringnum og annar reynir að stökkva í gegn

Æfingar á dýnu:

Þjálfunarþættir: átta sig á rými og fjarlægð, auka kraft og þol.

- Leggja þunna dýnu á gólfið og börnin rúlla sér með hendur fyrir ofan höfuð
- Fara kollhnís
- Klifra upp í rimla og hoppa niður á þykka stór dýnu

- Klifra upp á kubb eða kistu og hoppa niður á þykka stóra dýnu
- Hoppa/ganga með háum hnélyftum á stórra þykkri dýnu

5.4 Samantekt

Í þessum kafla kemur fram að líklegra er að börn sem fá reglulega hreyfingu á unga aldri stundi seinna skipulagðar íþróttir. Það byggist á því að börnin hafi gaman af hreyfingunni og gleðin sé höfð að leiðarljósi. Það skiptir miklu máli að leikskólakennari sé vel undirbúinn fyrir hreyfistundirnar þannig að börnin þurfi sem minnst að bíða. Meginmarkmið hreyfistunda er að efla hreyfifærni sem er undirstaða almenns þroska og eðlilegrar og jákvæðrar sjálfsmyndar. Með því að fullnægja hreyfipörf barnanna eflist hreyfiþroski, samhæfing og stjórn á líkamanum. Auk þess er unnið að því að koma í veg fyrir þann vítahring sem hreyfivandi getur haft á heilsu og líðan barna.

Í kaflanum koma einnig fram hugmyndirnar að hreyfistundum sem eru flokkaðar niður, miðaðar við 2 ára og yngri, 3-4 ára og 5-6 ára. Lykilatriði í hreyfiuppeldi barna er að börnin læri í gegnum leik og einkennast því góðar hreyfistundir af skipulögðum og frjálsum leik í bland svo þau séu ekki alltaf heft með fyrirfram ákveðnum skipunum.

6. Lokaorð

Í ljósi könnunar sem við höfundar sendum á eitt hundrað leikskóla um land allt, má ætla að þeir leikskólakennarar sem á annað borð sinna og hafa áhuga á hreyfingu barna séu einmitt þeir sem hafi svarað könnuninni. Þó má velta því fyrir sér hvort sú staðareynd að svörunin var ekki nema 31% sé vegna áhugaleysis um efnið, eða vegna þessa að ekki er verið að sinna hreyfingu í þeim leikskólum. Það er því erfitt fyrir höfunda að álikta um það hvort hreyfingu barna í leikskólum landsins er nægilega sinnt þó er það tilfinning höfunda að svo sé ekki.

Túlkun höfunda á niðurstöðum könnunarinnar er sú að meirihluti leikskóla sem tóku þátt eru að sinna hreyfingu nokkuð vel. Þó vaknaði sú spurning hjá höfundum hvort ekki væri æskilegt að leikskólar gerðu meira af því að leita til íþróttافرæðinga eftir ráðgjöf varðandi skipulag þjálfunar. Er það trú höfunda að með því yrðu hreyfistundirnar markvissari og meira samræmi í túlkun leikskólakennara á því hvað er skipulögð hreyfing. Eins og komið hefur fram hér að framan þá er hreyfing mjög mikilvægur þáttur í þroskaferli barna og skiptir því máli að rétt sé staðið að hreyfistundunum.

Við gerð og úrvinnslu þessarar könnunar komust höfundar að því hversu miklu máli það skiptir að ígrunda vel þær spurningar sem sendar eru út. Gæta verðu þess að spurningarnar séu ekki tvíráðar og þær verði að skila þeim upplýsingum sem ætlað er að safna. Einnig er æskilegt að forþróa könnunina til að sníða af alla hnökra. Höfundar höfðu ekki áttað sig á þessu við gerð þessarar könnunar og reyndist því erfitt að vinna úr svörunum þar sem spurningarnar voru of opnar. Lærðu höfundar því mikið af þessari könnun.

Þar sem hreyfing er mikilvægur þáttur í lífi mannverunnar, ekki hvað síst hjá börnum teljum við höfundar hreyfingu í leikskólum mjög mikilvæga. Í hreyfileikjum læra börn að meta aðstæður, velja, hafna og þora. Þá þurfa þau einnig að átta sig á rými, fjarlægð og áttum auk þess sem hreyfileikir reyna á úthald barnanna og örva blóðrásina. Því miður hafa kannanir sýnt að börn hreyfa sig of lítið í dag og eyða of miklum tíma fyrir framan tölvur og sjónvarp. Börn gera það sem fyrir þeim er haft og ef fyrirmyndir þeirra leggja áherslu á heilbriggt lífni, hreyfingu og holt mataræði skilar það sér beint til þeirra. Við höfundar teljum einnig að leikskólar eigi að skapa aðstöðu til hreyfileikja inni

og úti ásamt því að útvega tæki og tól sem hjálpi til við að gera hreyfistundirnar sem fjölbreyttastar.

Hreyfingarleysi og offita barna eru eitt af áhyggjuefnum stjórnvalda í dag þar sem afleiðingarnar geta meðal annars verið of hár blóðþrýstingur, of mikið kólesteról, hjarta- og æðasjúkdómar og tilfinningalegar afleiðingar geta einnig verið töluverðar. Þetta segir okkur hversu mikilvægt það er að takmarka kyrrsetu barna og gera hreyfingu að reglulegum þætti í daglegu lífi þeirra. Hreyfifærni er mikilvæg í daglegu lífi barna til að geta tekið þátt í leikjum, hoppað, gengið og klætt sig sem talið er koma af sjálfu sér. Í raun liggur mikil þjálfun og margar endurtekningar að baki slíkri færni.

Börn hafa mismunandi getu, reynslu og þroska, þau hafa þörf fyrir samneyti við önnur börn. Leikskólinn á að taka tillit til þarfa hvers einstaks barns svo það fái notið sín á eigin forsendum í barnahópnum. Í leikskóla ber að taka sérstakt tillit til barns sem á einhvern hátt er fatlað eða með tilfinninga- og eða félagslega erfiðleika.

Það virðist sem börn hafi alltaf haft mikla hreyfiþörf, leikþörf og leikgleði. Engin ein kenning svarar öllum spurningum okkar um eðli leiksins, þróun hans, áhrif og gildi fyrir alhliða þroska barna og uppeldi. Þó að fræðimenn skoði leikinn út frá mismunandi sjónarhorni sameinast þeir um þá skoðun að leikurinn sé barninu mikilvægur og því beri að hlúa að honum. Lykilatriði í hreyfiuppeldi barna er að þau læri í gegnum leik og einkennast því góðar hreyfistundir af skipulögðum og frjálsum leik í bland. Það er nauðsynlegt að leikskólakennari sem sér um hreyfistund afli sér sem mestrar þekkingar á þroskaferli barna og getu þeirra einstaklinga sem hann er með í hreyfistundinni svo hann geri ekki óraunhæfar kröfur til barnanna. Leikskólakennarinn er fyrirmynd sem börnin virða og þarf hann að vera meðvitaður um það öllum stundum.

Líklegra er að börn sem fá reglulega hreyfingu á unga aldri stundi seinna skipulagðar íþróttir. Það byggist á því að börnin hafi gaman af hreyfingunni og gleðin sé höfð að leiðarljósi. Það skiptir miklu máli að leikskólakennari sé vel undirbúinn fyrir hreyfistundirnar þannig að börnin þurfi sem minnst að bíða. Meginmarkmið hreyfistunda er að efla hreyfifærni sem er undirstaða almenns þroska og eðlilegrar og jákvæðrar sjálfsmýndar. Með því að fullnægja hreyfiþörf barnanna eflist hreyfiþroski, samhæfing og stjórn á líkamanum.

Heimildaskrá

Aðalnámskrá leikskóla. 1999. Reykjavík, Menntamálaráðuneytið.

Aldís Guðmundsdóttir. 1992. *Sálfræði. Vöxtur og þroski*. Reykjavík, Mál og menning.

Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. 1995. *Barnasálfræði*. Reykjavík, Mál og menning.

Anton Bjarnason. [1990]. *Það er leikur að læra! Hreyfiþroski, leikir, hreyfiþjálfun, þrautir*. [Reykjavík, höfundur].

Armstrong, Thomas. 2001. *Fjölgreindir í skólastofunni*, 2. Útgáfa. Erla Kristjánsdóttir þýddi og staðfærði. Reykjavík, JPV útgáfa.

Balady, Gary J., Kathy A. Berra, Lawrence A. Golding, Neil F. Gordon, Donald A. Mahler, Jonathan N. Myers og Lois M. Sheldahl. 2000. *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data. USA.

Berghildur Erla Bernharðsdóttir. 2004. Forrit eða færni. *Uppeldi-Tímarit um börn og fleira fólk*. 17, 4:34.

Björg Vigfúsína Kjartansdóttir, Jóna Björk Jónsdóttir, Kristen Lybæk Vangsgaard. 2001. „Hugmyndafræði Reggio Emilia.“ Vefslóð:
<http://www.ismennt.is/not/lybaek/hugbunadur/birting/bjorgvk/margmidlunoghu gb/hugmyndafrreggioemil.htm> (Tekið af netinu 25.03. 2007.)

Carroll, Stephen. 1995. *Heilsubókin. Fjölskylduhandbók um hollustu og heilbrigði*. Guðrún Svansdóttir þýddi. 2.prentun. Reykjavík, Mál og menning.

Dishman, Rod K., Richard A. Washburn og Gregory W Heath. 2004. *Physical Activity Epidemiology*. Human Kinetics. USA.

Erlingur Jóhannsson, Þórarinn Sveinsson, Sigurbjörn Árni Arngrímsson, Brynhildur Briem og Þórólfur Þórólfsson. 2003. *Holdafar, líkamsástand, hreyfimyntur og lífnaðarhættir 9 ára barna í Reykjavík haustið 2002*. Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands, Reykjavík.

Gígja Gunnarsdóttir. 2005. „Börn og hreyfing- þáttur foreldra og skóla.“ Birtist í Mbl 3. Okt. 2005. Vefslóð:
<http://www.landlaeknir.is/template3.asp?pageID=1032&nid=&Redirect=False>
(Tekið af netinu 20.05.2006)

Guðrún Friðgeirsdóttir og Margrét Jónsdóttir. 1995. *Uppeldi. Kennslubók fyrir framhaldsskóla*. Reykjavík, Mál og menning.

Hermann Óskarsson. 2000. *Aðferðafæði félagsvísinda. Undirbúningur rannsókna, framkvæmd og skýrslugerð*. Reykjavík, Iðnú.

Hermundur Sigmundsson. 1999. „Börn með hreyfivanda.“ *Uppeldi og menntun* 8:143-150

Hermundur Sigmundsson. 2001. „Hreyfiþroski.“ *Glæður*, 11,1:45.

Hvað er til ráða. Áhrif ofbeldis í sjónvarpi á börn. 1998. Bæklingur gefin út af umboðsmanni barna í samvinnu við Félag íslenskra barnalækna. Reykjavík.

Hörður Þorgilsson og Jakob Smári. 1993. *Sálfræðibókin*. Reykjavík, Mál og menning.

Jón Óttar Ragnarsson. 1990. *Bætt heilsa, betra líf*. Reykjavík, Fróði h.f.

Landlæknisembættið. 2006. „Nefnd um ofneyslu og hreyfingarleysi tekin til starfa.“

Birtist á heimasíðu Læknablaðsins. Vefslóð:

<http://www.laeknabladid.is/2006/01/nr/2214> (Tekið af netinu 31.03.2007)

Lýðheilsustöð. 2006. *Ráðleggingar um mataræði og næringarefni. fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri.* Reykjavík, Prentmet ehf.

Sigrún K. Barkardóttir. 2002. „Offita barna.“ *Tímarit hjúkrunarfræðinga.* 78,5:295.

Unnur Stefánsdóttir og Anna Björg Aradóttir. 2003. „Heilsa í leikskóla.“ Birtist á heimasíðu landlæknisembættisins. Vefslóð:

<http://www.landlaeknir.is/template3.asp?PageID=636&nid=&Redirect=Flase>

(Tekið af netinu 24.02.07)

Valborg Sigurðardóttir. 1991. *Leikur og leikuppeldi.* Reykjavík, Menntamálaráðuneytið.



Skrá yfir fylgiskjöl

Fylgiskjal 1..... Könnun

Fylgiskjal 2..... Bréf með könnun

*Fylgiskjal 1***Könnun**

1. Er unnið markvisst með hreyfistundir í leikskólanum þínum? Ef nei, af hverju ekki?

2. Hvernig er unnið með hreyfingu í leikskólanum?

3. Hvernig er aðstaðan til kennslu fyrir hreyfiðkun? Er salur í leikskólanum? Inn á deild leikskólans? Í íþróttahúsi?

4. Hver er aðstaðan í fermetrafjölda? Eru einhver áhöld til staðar?

5. Hve margar stundir á viku eru áætlaðar í hreyfistundir fyrir hvert barn?

6. Hver hefur umsjón með hreyfistundunum? Er viðkomandi leikskólakennari eða ófaglærður starfsmaður?

7. Hvert er þitt viðhorf til hreyfistunda í leikskóla? Telur þú að þær skipti máli?

Fylgiskjal 2

Kæri viðtakandi

Við undirritaðar erum fjarnemar á fjórða ári við Háskólann á Akureyri á leikskólakennarabraut. Við erum að vinna að lokaverkefni okkar sem er B.Ed.-ritgerð um hreyfingu leikskólabarna og viljum við með þessu bréfi biðja þig um að svara lítilli könnun sem við sendum á 100 leikskóla á landinu um aðstöðu og skipulag hreyfingar á ykkar leikskóla.

Með fyrir fram þökk,

Guðrún Sigurðardóttir

gudruns@mmedia.is

Halla Ólafsdóttir

hallaolafs@simnet.is