

Småbørn i bevægelse

Bevægelse i dagtilbud – en pædagogisk metode til at arbejde reflekteret med bevægelse



Marlene Rosager Lund Pedersen
Ph.d., fysioterapeut
Post.doc. ved forskningsenheden
Active Living ved Syddansk Universitet
mrlpedersen@health.sdu.dk

Resume

Denne artikel tager udgangspunkt i en nyligt udkommet bog 'Bevægelse i dagtilbud – en pædagogisk metode til at arbejde reflekteret med bevægelse', der giver et konkret bud på, hvordan man kan arbejde struktureret med bevægelse for at fremme børns udvikling. Bogen giver en introduktion til Bevægelseskløveren, som er en metode til at arbejde reflekteret med bevægelse. Med bogen følger 18 bevægelseskort med lege og aktiviteter, som gør det nemt at omsætte de teoretiske tilgange i metoden til praktiske aktiviteter i hverdagen.

I denne artikel præsenteres: 1) baggrunden for bogen, 2) selve metoden og 3) anbefalinger til at implementere bevægelse i praksis.

Baggrunden for bogen

Vi ved fra forskning, at børn med gode motoriske færdigheder trives bedre og er mere fysisk aktive senere i livet (1). Desuden viser undersøgelser, at motoriske vanskeligheder i de tidlige år af barnets opvækst øger risikoen for motoriske vanskeligheder ved skolestart (2). Forskningen fremhæver også, at barnets primære omsorgspersoner, for eksempel forældre og pædagogisk personale, spiller en central rolle i de første leveår (3). Det er dem, der skal realisere de daglige aktiviteter, der fremmer småbørns motoriske udvikling. Undersøgelser viser, at voksne gennem rollemodeling, ved at skabe muligheder for bevægelse samt gennem opmuntring og støtte, har en væsentlig betydning for at fremme småbørns motoriske udvikling (4). For at styrke børns motoriske færdigheder og udvikling er der fokus på at øge omsorgspersonernes kompetencer til at implementere bevægelse i deres arbejde med børn. Af denne grund er bogen blevet udarbejdet, hvor bevægelsesmodellen Bevægelseskløveren præsenteres som en metode til at arbejde struktureret med bevægelse for at fremme børns udvikling og trivsel.

Bogen er skrevet med det formål at give pædagogisk personale og andre fagpersoner, der arbejder med børn, et værktøj til at integrere bevægelse i deres daglige praksis. Den indeholder:

- En introduktion til Bevægelseskløveren – en pædagogisk metode, der sigter mod at skabe et fundament for reflekteret arbejde med bevægelse og integrere det i hverdagen.
- En præsentation af baggrundsviden – om motorik og implementering af bevægelse i dagtilbud.
- En demonstration af konkrete bevægelsesaktiviteter – praktiske implementeringer af teorier og tilgange bag Bevægelseskløveren, ved hjælp af bevægelseskort. Formålet er at omsætte disse teorier og tilgange til konkrete handlinger og aktiviteter i dagtilbud.

Teori og praksis samlet i én bog

Bogen kombinerer teoretisk indsigt og praktiske værktøjer, der gør det nemt at arbejde med bevægelse som en naturlig del af børns hverdag. Den er særligt relevant for:

- Pædagogisk personale og ledere i dagtilbud.
- Undervisere og studerende på pædagoguddannelsen.
- Fagpersoner såsom fysioterapeuter
- Dagplejere, foreninger og forældre, der arbejder med børn i alderen 0-6 år.
- Pædagoger i indskolingen og SFO.

Metoden til at arbejde med bevægelse

Bevægelseskløveren

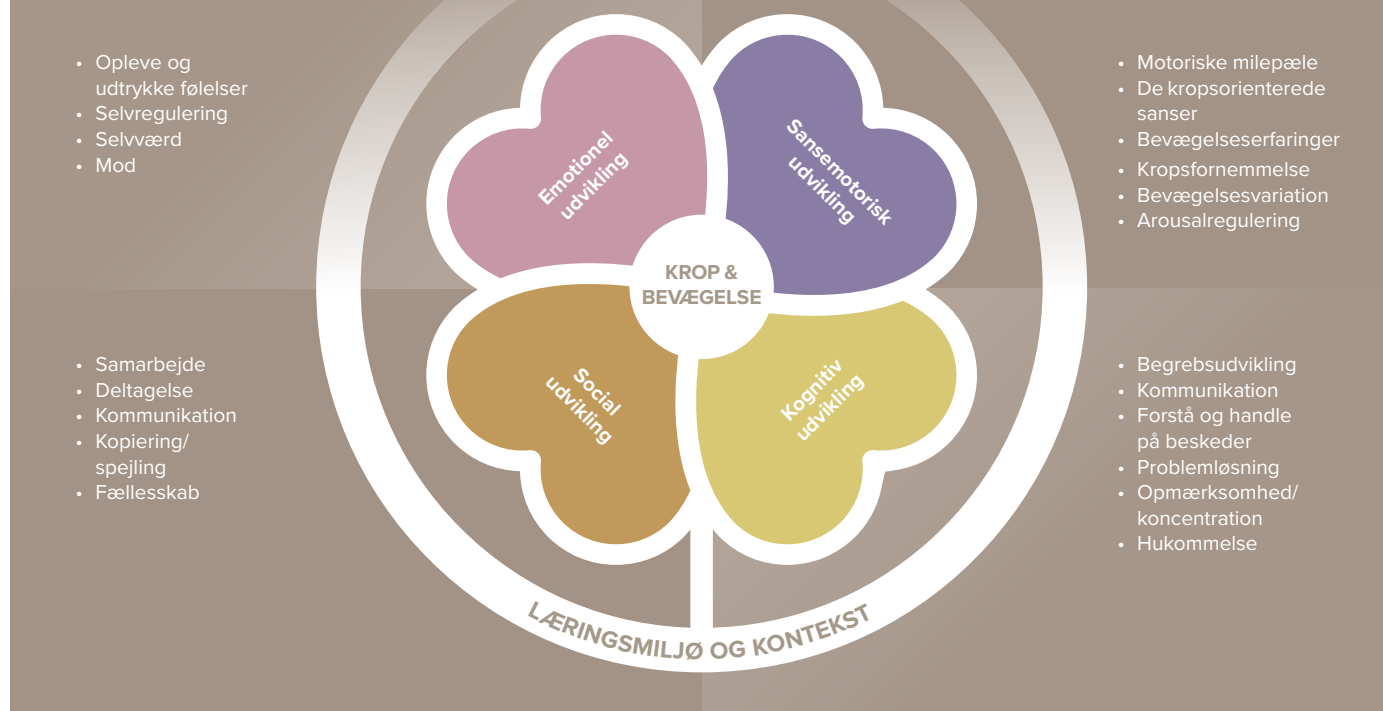
Formålet med metoden *Bevægelseskløveren* er at give mulighed for at arbejde reflekteret med børns udvikling gennem bevægelse. Modellen *Bevægelseskløveren* fungerer som et praktisk redskab, der kan bistå det pædagogiske personale i implementeringen af bevægelse. Selve *Bevægelseskløveren* baserer sig på følgende teorier og tilgange: kropslighedsforståelsen, pædagogisk idræt, motorik, sanseintegration, embodiment, neuroaffektiv udvikling, arousalregulering, sensory circuits og neuropædagogik. Disse teorier og tilgange kan læses i bogen.

I midten af *Bevægelseskløveren* er *krop og bevægelse* centralt placeret. Derfra udspringer fire kløverblade, der repræsenterer forskellige læringsperspektiver for barnets udvikling. Det første kløverblad omhandler den sansemotoriske udvikling, det andet kløverblad omhandler den emotionelle udvikling, det tredje kløverblad omhandler den kognitive udvikling, og det fjerde kløverblad omhandler den sociale udvikling (se billede nedenfor). Disse kløverblade kan overlappe hinanden, og valg af formål i bevægelsen/legen



BEVÆGELSESKLØVEREN

– læring gennem leg, krop og bevægelse



Figur 1. Illustrerer bevægelsesmodellen *Bevægelseskløveren* med krop og bevægelse i centrum af modellen og de fire læringsperspektiver. Rundt om de fire kløverblade i *Bevægelseskløveren* er der en cirkel, som benævnes 'læringsmiljø og kontekst'. Den omfatter gradueringselementet i bevægelsesaktiviteterne; som for eksempel de fysiske rammer, institutions omgivelser og den voksnes rolle (kilde: *Bevægelse i dagtilbud – en pædagogiske metode til at arbejde reflekteret med bevægelse i dagtilbud*).

POPCORN

FORMÅL: Sansemotorik, selvregulering, kropssorienterede sanser, samarbejde, fællesskab, opmærksomhed og kommunikation.

Alle holder fast i et lagen. En voksen hælder langsomt små bolde op i lagenet. Hold fast, så de ikke falder ud.

Alle tæller til tre, og på NU rystes lagenet, så alle boldene popper som popcorn ud af lagenet. Når alle bolde er kommet ud på gulvet, slippes lagenet.

Alle løber, så hurtigt de kan, ud, samler boldene og putter dem i en beholder, hvorefter legen startes forfra. Gentag to-tre gange.

Rekvisitter: Lagen, små bolde og beholder.

3

BEVÆGELSESMODELLENS LÆRINGS-PERSPEKTIVER

SANSE MOTORISK UDVIKLING

- Kravl ud og hent boldene.
- Hop ud og hent boldene.
- Hent og bær mange bolde på én gang.
- Hent og bær én bold i hver hånd.

EMOTIONEL UDVIKLING

- Tæl langsomt til tre (opbyg spænding), inden der poppes popcorn.
- Ét barn får lov til at hælde bolde op i lagenet.
- Ét barn får lov til at tælle højt.

SOCIAL UDVIKLING

- Hent bolde sammen to og to (hold i hånd).
- Hjælp hinanden med at holde i lagenet, så boldene ikke falder ud.

KOGNITIV UDVIKLING

- Hent kun de røde bolde.
- Hent først de røde, derefter de blå osv.
- Hent et bestemt antal bolde ad gangen.



Figur 2. Bevægelseslegen Popcorn, der er et af de røde bevægelseskort. (kilde: Bevægelse i dagtilbud – en pædagogiske metode til at arbejde reflekteret med bevægelse i dagtilbud). På kortet er der beskrevet formålet med legen og hvilket læringsperspektiv man kan tage i legen for at fremme hhv. barnets sansemotoriske-, emotionelle-, sociale og kognitive udvikling.

har indflydelse på barnets udvikling. Ved siden af de fire kløverblade i *bevægelseskløveren* er angivet de begreber, man kan anvende i overensstemmelse med et valgt læringsperspektiv, alt efter hvad man ønsker at fokusere på.

Bevægelseskort udviklet på baggrund af Bevægelseskløveren

Bevægelseskortene er udviklet til at understøtte brugen af Bevægelseskløveren. Udover læringsperspektiverne fokuserer kortene på arousalregulering gennem målrettede bevægelsesaktiviteter, der enten øger, stabiliserer eller dæmper arousal. Farvekoder på kortene er inspireret af *Sensory Circuits*-tilgangen (5).

Røde bevægelseskort: Bevægelsesaktiviteter, der øger arousal.

Grønne bevægelseskort: Bevægelsesaktiviteter, der stabiliserer arousal.

Blå bevægelseskort: Bevægelsesaktiviteter, der dæmper arousal.

Figur 2 viser et eksempel på et grønt bevægelseskort.

Udvalgte anbefalinger til at implementere bevægelse i praksis

Ved at anvende Bevægelseskløveren opnår det pædagogiske personale en fælles forståelse af bevægelse, hvilket skaber et fælles sprogbrug og et fælles mindset hos for eksempel personalet i et dagtilbud. Dette muliggør, at lederen kan etablere en retning, hvor alle forstår og er enige om, hvad der diskuteres. Desuden bliver det pædagogiske personale i stand til aktivt at reflektere over og implementere bevægelse, når de har lært metoden. Personalet kan nu agere målrettet, i forhold til hvilke bevægelser de udfører og med hvilket formål i forhold til barnets udvikling.

Denne refleksion udspringer især af de læringsperspektiver, som Bevægelseskløveren indeholder, og det faktum, at bevægelseskortene tydeligt viser, hvordan bevægelsesaktiviteterne kan anvendes for at fremme den sansemotoriske, kognitive, emotionelle eller sociale udvikling.

Legene er nemme at implementere og kræver kun simple redskaber, som ofte findes i dagtilbuddene allerede, eller som er billige at indkøbe:

Kom godt i gang!

Skab interesse hos lederen og dine kollegaer ved at præsentere fordelene og mulighederne ved at anvende metoden (kan læses i bogen). Du kan for eksempel begynde med at vælge en ugentlig leg, hvor forskellige medarbejdere er ansvarlige for at lede den. Nedenfor ses udvalgte anbefalinger, en uddybning og flere anbefalinger kan læses i bogen.

Anbefalinger til lederne

- Tag initiativ, og gå forrest i bestræbelserne på at prioritere bevægelse via *bevægelseskløveren*. Dette inkluderer at give tid til implementering, inkorporere den i institutionens skema og læreplan samt sørge for at oplære nye medarbejdere i metoden.
- Overvej at eksperimentere med bevægelseskortene, for eksempel ved personalemøder eller tilsvarende lejligheder, sammen med medarbejderne. Dette kan bidrage til at skabe en følelse af tryghed og give den enkelte medarbejder en følelse af ejerskab for metoden.

Anbefalinger til det pædagogiske personale / eller andre fagpersoner

- Overvej at implementere en struktur såsom 'ugens leg' eller 'månedens leg' for at skabe kontinuitet i og opmærksomhed på bevægelsesaktiviteterne. Dette kan gøres ved at vælge en ny leg hver uge og lade forskelligt personale facilitere den.
- Tilpas *Bevægelseskløveren* til børnegruppen både med hensyn til sværhedsgrad og læringsperspektiverne (det sansemotoriske, kognitive, emotionelle eller sociale fokus) og i forhold til regulering af arousal.

En komplet litteraturliste findes på side 41.

Materialer til bevægelseskortene:

- En stor pose (til alle materialer)
- Små bolde (mange som til et boldbad)
- En faldskærm (3,5 meter)
- Ærteposer (15 stk.)
- Hulahopringe (50 cm i diameter er fint, 15 stk.)
- Klemmer
- Karklude
- Glimmerflaske
- Gadekridt (store kridt)
- Lagener (2 stk.)
- Kravletunnel
- Fluesmækkere (15 stk.)
- Nedløbsrør eller plakatrør (min. 1 meter langt)
- Sæbebobler.

Fakta om bogen

Titel: Bevægelse i dagtilbud – en pædagogisk metode til at arbejde reflekteret med bevægelse.

Forlag: Dafolo.

Forfatter: Bogen er skrevet af Marlene Rosager Lund Pedersen, der er uddannet fysioterapeut og forsker i småbørns motoriske udvikling og bevægelsesindsatser i dagtilbud.

Hendes forskning centrerer sig omkring, hvordan dagtilbud kan skabe rammer, der understøtter børns bevægelse og trivsel.

Marlene er ansat på Syddansk Universitet, hvor hun er en del af forskningsenheden Active Living. Her er hun bl.a. tilknyttet projekter i Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund og Forsknings- og Implementeringscenter for Idræt, Bevægelse og Læring