



Læringsmiljøerne i

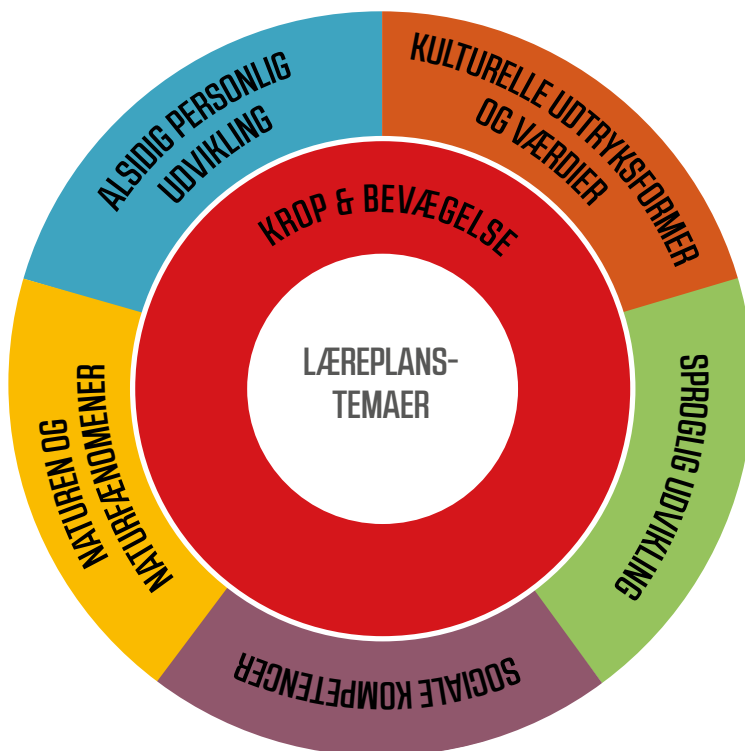
Aktive børn i dagtilbud

- sundere, gladere og klogere børn

Indledning

Læringsmiljøerne i dagtilbuddene spiller en væsentlig rolle for både børnenes udvikling og medarbejdernes arbejde med fysisk aktivitet. Læringsmiljøerne appellerer til forskellige former for aktivitet og danner rammerne om både børnenes og de voksnes muligheder for at være fysisk aktive.

De beskrevne læringsmiljøer understøtter GazelleBørnehusenes og GazelleDagplejernes arbejde med konceptet for Aktive børn i dagtilbud og er en beskrivelse af, hvordan læringsmiljøerne i disse dagtilbud skal være.



Pædagogisk idræt

Vi har læringsmiljøer, der i høj grad er præget af pædagogisk idræt. Pædagogisk idræt er betegnelsen for en pædagogisk tilgang, hvor man anvender fysisk aktivitet som et redskab til at opnå pædagogiske mål, der ikke nødvendigvis er relateret til børnenes fysiske og motoriske udvikling.

Det gør vi ved målrettet at gøre brug af fysisk aktivitet i arbejdet med alle pædagogiske læreplanstemaer på lige fod med andre didaktiske værktøjer.

Fysisk aktivitet, leg, bevægelse og motorisk udvikling hænger uløseligt sammen. Både børns lyst til at bevæge sig og graden af fysisk aktivitet afhænger i vid udstrækning af, hvor gode deres motoriske færdigheder er. Derudover har gode motoriske færdigheder en række andre væsentlige positive effekter for bl.a. børns selvværd og sociale kompetencer

Derfor bruger vi fysisk aktivitet som et pædagogisk redskab, der kan anvendes til at fremme både den fysiske, psykiske, sociale og kognitive udvikling hos børn. Denne sammenhæng skyldes, at de kropslige erfaringer som vi giver børnene, lagres bedre i deres erindring og i kroppens underbevidsthed, fordi de opleves ved hjælp af flere sanser på samme tid. Børn der har en god kropsforståelse vil samtidig være mere fortrolige med deres krop. Det betyder, at de har en bedre grundmotorik og mere velstimulerede sanser, hvilket betyder, at de har mere overskud til at fokusere på omgivelserne, på de sociale relationer eller på de kognitive udfordringer, som vi stiller dem overfor, når de leger og lærer.

Motiverende læringsmiljøer

Børn lærer langt bedre, når de er fysisk aktive, end når de sidder stille. Børn lærer gennem bevægelse og via deres sanser. Gennem aktiviteter og leg udvikler de både deres fysik, deres selvforståelse, deres selvværd og deres kognitive parathed. Det er særlig vigtigt i en tid, hvor det at beskæftige sig med stillesiddende aktiviteter, det at blive transporteret i bil, det at blive underholdt af f.eks. elektronik indtager en større og større del af børnenes liv. Svendborgprojektets forskning har bekræftet, at fysisk aktivitet i matematik-

undervisningen forbedrer indlæringen med 35% i forhold til traditionel stillesiddende undervisning.

Derfor indretter vi læringsmiljøer, der appellerer til fysisk aktivitet, hvor børnene motiveres til bevægelse, hvor medarbejderne bruger deres egen kropslighed som rollemodel, og hvor medarbejderne uddannes til at bruge krop og bevægelse som et redskab i det daglige arbejde og i arbejdet med de øvrige læreplanstemaer.

Motivation

Børns naturlige adfærd er langt hen ad vejen lystbetonet, og børn vil som udgangspunkt lege de lege, de har lyst til. Derfor har vi medarbejdere, der er rigtig dygtige til at skabe indre motivation hos børnene, så de får en naturlig lyst til at være fysisk aktive. De laver aktiviteter, der skaber glæde hos børnene, og giver dem en følelse af, at de mestrer de fysiske udfordringer, de stilles overfor.

Vi har en kultur, hvor der er plads til at eksperimentere, og hvor der er masser af plads til at øve sig. Det gælder både for børnene og de voksne. De voksne udfordrer deres egen kropslighed og går forrest som gode rollemodeller der vil, kan og tør. De voksne er nysgerrige og i øjenhøjde med børnene. Både de fysiske rammer og de voksnes holdninger giver plads til, at børnene kan afprøve, eksperimentere og øve sig igen og igen. For at børn udvikler og forfiner deres kropskompetencer, skal de møde udfordringer undervejs, og have mulighed for at øve sig.

For at børnene bevarer glæden ved fysisk aktivitet, skal de også have følelsen af at lykkes. Derfor har vi medarbejdere, der anerkender børnenes mestring og skaber glæde i aktiviteterne. De planlægger aktiviteterne, så de tager hensyn til børnenes individuelle forudsætninger og udviklingsniveauer og differentierer aktiviteterne på en måde, hvor børn med forskellige motoriske forudsætninger kan udfordres tilpas. Samtidig har vi tålmodige medarbejdere, der anerkender, at børnenes udvikling kræver mange gentagelser, og at børnene har brug for at blive motiveret til gentagelser og nye forsøg.



Fysiske miljøer

På samme måde som medarbejderne er en vigtig motivator for børnene, kan den fysiske indretning også fremme og hæmme børnenes lyst til udfoldelse.

Vi befinder os altid i et fysisk miljø. Som voksne har vi en relativ stor bevægelsesfrihed, og vi kan bevæge os fra det ene til det andet miljø alt efter, hvilken stemning vi har brug for på et givent tidspunkt. For børn er det anderledes. Børns forhold til det fysiske miljø er meget intensivt, og deres bevægelsesfrihed er stærkt begrænset, idet de oftest henvises til de miljøer, som de voksne kan tilbyde dem. Derfor har vi fysiske rammer, der er indrettet til børn, og rammer der appellerer til fysisk aktivitet og fysiske udfordringer – både indendørs og udendørs.



Fysiske læringsmiljøer – indendørs

Når det kommer til den indendørs indretning, er egnede fysiske rammer i høj grad en forudsætning for de fleste gode legeaktiviteter. Derfor er det vigtigt, at vi indretter vores rammer, så vi giver børnene det nødvendige rum til bevægelse indenfor de givne rammer. Dette gør vi ved at sætte fokus på følgende, når vi indretter vores læringsmiljøer:

1. **Fleksibilitet**
2. **Inspiration og udfordringer**
3. **Tydighed**

Vi skaber fleksibilitet i rummenes indretning, så vi ikke fastlåser os i løsninger, der engang har været nyttige, og som blokerer for nye løsninger. Både børn og voksne skal have mulighed for at foretage ændringer, der imødekommer midlertidige eller nye varige behov. Når vi vælger legetøj prioriterer vi ting, som kan bruges på mange måder frem for ting, der kun har en specialiseret funktion. Medarbejderne skal væk fra det der populært kaldes ”funktionel fiksering”, f.eks. at et bord er et sted hvor vi sidder, når vi skal klippe/klistre, eller når vi skal spise. Et bord kan sagtens blive til et bjerg, man kan hoppe ned fra, eller en bro man skal kravle under. Vi har fleksible rammer, hvor børnene gerne må kravle og stå på bordene, når aktiviteten kræver det. Derfor har vi medarbejdere, der ser ud over deres egen forståelse af tingene.

Vi har rum, der inspirerer og udfordrer børnene til at udforske og eksperimentere samtidig med, at børnene udfordrer sig selv og udvikler nye kompetencer. I den forbindelse er det vigtig, at udfordringerne svarer til børnenes alder og udviklingstrin. Vores indretning af de enkelte læringsrum er tydelig. Det betyder blandt andet, at det klart fremgår af

indretningen, hvilke funktioner eller aktiviteter de forskellige læringsrum skal give mulighed for, og at det samme område ikke bør indrettes til aktiviteter, der direkte modvirker hinanden. Tydelighed gør det lettere for børnene at orientere sig, det fjerner væsentlige kilder til overflødige konflikter og letter medarbejdernes arbejde. Tydelighed vedrører også udbuddet af legetøj, som bør begrænses så meget, at der let kan holdes orden i reoler og skabe.

At det samme rum ikke bør indrettes til aktiviteter, der direkte modvirker hinanden, betyder ikke, at man ikke kan indrette forskelligartede læringsmiljøer i samme rum til forskellig tid. Varierende læringsmiljøer fanger børnenes interesse og opmærksomhed. Derfor er vi kreative, og vi tænker anderledes når vi skaber variation i læringsmiljøerne.

For at udnytte pladsen i vores omgivelser kan vi også indrette mere end ét læringsmiljø i samme rum. Her er vi særligt opmærksomme på at markere tydeligheden af hvert læringsmiljø og de dertilhørende aktiviteter. Det vil regulere børnenes adfærd og tilpasse deres aktivitetsniveau til den givne aktivitet. For at skabe optimale læringsmiljøer, inddeler vi børnene i mindre grupper, og indretter de naturlige ganglinjer, så de appellerer til den grad af aktivitet, som vi foretrækker på et givent tidspunkt. Vi kan bryde de naturlige ganglinjer for at begrænse trafikken og skabe ro, men vi kan også indrette dem, så de appellerer til at løbe om kap eller lege jorden er giftig.

I indretningen af et læringsmiljø gør medarbejderne sig klart, hvilken adfærd de ønsker at se hos børnene, f.eks. om der skal lægges op til aktiviteter med høj eller lav intensitet.

Fysiske læringsmiljøer – udendørs

Erfaringer viser, at børn, der er meget udenfor, er mere fysisk aktive end andre børn. Udeliv og udendørs leg stimulerer og udfordrer børn på en meget effektiv måde, som giver børnene en bedre kropsbevidsthed. Derfor skaber vi udendørs rammer, der appellerer til aktivitet og fysisk udfoldelse, og vi gør brug af omgivelser, hvor der er plads til udfoldelse og leg. Når børn færdes udenfor asfalterede veje og godkendte legepladser, bliver deres kroppe og sanser udfordret. Naturen er et godt sted at udvikle kropslige færdigheder, fordi den opfordrer, og måske ligefrem nødvendiggør, at børnene springer, kravler, triller, balancerer osv.

Vi bruger altså naturen og udelivet som et naturligt udfordrende læringsmiljø, hvor børnene udfordres både fysisk, mentalt og socialt. På den måde opdager børnene, at de faktisk kan klare sig, og at de kan stole på deres krop og deres egne evner. Samtidig udnytter vi, at der er ”højt til loftet”, når de er udendørs, hvilket giver muligheder for mere vilde og støjende lege og lege med mange børn på en gang. Det er både udfordrende og udviklende. Børn, der leger ude, har færre sygedage, har færre konflikter, er mere hensynsfulde og har en bedre koncentrationsevne.

På vores egne legepladser indretter vi et varierende læringsmiljø, hvor der er mange spændende legemuligheder, så børnene ikke skal stå i kø, hvor der er forskellige belægninger i form af f.eks. græs, jord, fliser og lignende, og hvor der både er plads til spontan leg og vokseninitierede aktiviteter.



Motorik og sansning



Børns motoriske udvikling

Udviklingen af gode motoriske færdigheder har stor betydning for børns almene trivsel og sundhed, da det åbner muligheden for at deltage i mange forskellige former for fysisk aktivitet, som er fundamentale for både det at lege og det at lære. Vi opfordrer derfor børnene til at øve bevægelsesfærdigheder som gang, løb, hop, afsæt, landing og balance samt færdigheder som at kaste, gribe, sparke, dribble og sigte. Det er fundamentale motoriske færdigheder, der udvikles i barndommen. Det er disse færdigheder, der senere hen kan forfines til mere idræts- og sportsspecifikke færdigheder. Vi understøtter børnenes fysiske og motoriske udvikling, så de så tidligt som muligt tilegner sig gode motoriske færdigheder, og derigennem en mere fysisk aktiv livsstil. Vi sætter tidligt fokus på motorisk udvikling, fordi disse færdigheder bedst indlæres i børnenes tidlige år, hvor indlæringspotentialet i forhold til motorisk læring er størst.

Vi understøtter børnenes udvikling ved at skabe en interaktion mellem det enkelte barn, legen, de fysiske rammer og de pædagogiske medarbejdere, der stemmer overens med barnets udviklingsniveau. Forudsætningerne for at opnå motorisk kontrol er, at der sker en motorisk læring. Børnene opnår denne læring ved hjælp af lege og aktiviteter, hvor der eksperimenteres med bevægelse, og hvor børnene afprøver utallige variationer og gentagelser af bevægelsesmønstret. Børnenes evne til at koordinere og tilpasse deres bevægelser til en given opgave og de givne omgivelser har stor betydning for udviklingen af børnenes fundamentale motoriske færdigheder.



Sansning

For at opnå motorisk kontrol og kropslige færdigheder, er det vigtigt, at børnene kan bearbejde de sensoriske informationer, de får, når de udfører en motorisk handling. Især den vestibulære, den kinæstetiske og den taktile sans er væsentlige da disse, sammen med den visuelle sans, forsyner børnene med feedback, der er essentielt for den motoriske kontrol. Kroppen er et komplekst system af sanser, der til sammen danner grundlag for erfaringer, viden, kommunikation samt følelsesmæssige og sociale kompetencer. Derfor er sansning afgørende for både udvikling, indlæring og generel trivsel.

Det vestibulære system fungerer allerede tidligt i fosterstadiet, og handler om den stimulans, man modtager, når hovedet drejes eller påvirkes i forskellige retninger. Vi udvikler derfor aktiviteter, hvor børnenes vestibulære sans stimuleres, f.eks. ved at gynge, rutsje, hoppe i trampolin, slå kolbøtter, rulle eller hænge med hovedet nedad.

Også det kinæstetiske system fungerer tidligt i fosterstadiet, hvor der sendes beskeder i de kinæstetiske systemer, når barnet bevæger sig. Sansningen opstår fra barnets egen krop, især gennem bevægelse, men også når det sidder eller

står. Sansen informerer os om kroppen eller kropsdeles stilling i forhold til rummet, bevægelsesretning og hastighed, størrelsen af bevægelseslaget og den muskelstyrke man anvender. F.eks. ved man godt, om ens knæ er strakt eller bøjet uden, at man behøver at se efter. Det er det kinæstetiske system, der fortæller os dette. Vi tilbyder derfor børnene aktiviteter, der stimulerer det kinæstetiske system som f.eks. at kravle i tove, lege trække-skubbe-lege eller hoppe i trampolin.

Det taktile system er det sansesystem, der er tidligst udviklet i fosterstadiet, og kaldes også følesansen. Det er den sans der gør, at vi kan mærke f.eks. temperaturer og berøringer. Huden er således vores største sanseorgan. Vi gennemfører aktiviteter, der udfordrer det taktile sansesystem, fordi det er vigtigt for børns trivsel, tryghed, læring og udvikling. Samtidig beskytter det taktile system os mod mange skader, som når man trækker hånden væk fra en varm kogeplade. Ved at stimulere det taktile system giver vi børnene erfarede oplevelser, og de lærer omverdenen at kende, når de enten berører eller bliver berørt af andre mennesker og forskellige genstande, materialer og temperaturer.



Kropsbevidsthed

Vestibulære og kinæstetiske informationer og bearbejdningen af disse bidrager til børnenes forståelse af sin egen krop. Når vi udfordrer disse, lærer børnene om kroppens afgrænsning, kropsdelenes placering i forhold til både hinanden og omgivelserne samt om legemsdelens størrelse og vægt. Især de kinæstetiske informationer vil bidrage med præcise informationer til det motoriske system, der giver et "indre billede" af kroppen og dennes forhold til de ydre omgivelser. Aktive bevægelseserfaringer lagres, og det er med til at øge bevidstheden om kroppen. Det taktile system vil ligeledes bidrage til udviklingen af børnenes kropsbevidsthed, når de bearbejder og tolker på forskellige former for berøring. Derfor laver vi lege og forskellige former for fysisk aktivitet, der udfordrer børnenes krop på forskellige måder. Vi lader børnene løbe langt og hurtigt, så de oplever at blive forpustede, få høj puls, svede og måske få sidestik, og vi laver afspænding og afslapning, hvor de mærker deres krop på en helt anden måde. Vi taler om forskellene og om, hvordan kroppen reagerer på forskellige handlinger og på forskellige kropsholdninger. Vi taler om, hvordan det at bruge kroppen påvirker humøret, og hvordan humøret påvirker brugen af kroppen. Alle de udfordringer, som børnene bliver stillet overfor, er alt sammen med til at udvikle deres kropsbevidsthed.

Det modsatte af at være fysisk aktiv er at gå ned i omdrejninger. At gå ned i omdrejninger og mærke sig selv og sin egen puls er også afgørende for at udvikle sit selvværd og sin kropsbevidsthed. Små børn har et stort behov for nærhed, tryk og kontakt. Derfor er det også vigtigt, at vi tager os

tid til at æ, nusse og massere børnene, hvilket er lige så basale behov som det at få mad og varme, særligt for de mindste. De berøringsoplevelser vi giver børnene skaber ikke bare tryk og ro, det påvirker også deres nervesystem, som har stor betydning for deres indlæring. Det skyldes dels at berøringen påvirker hjernens evne til at bearbejde sanseindtryk, og dels at børn får deres første erfaringer via konkrete berøringsoplevelser.

Derfor inviterer vores læringsmiljøer også til muligheden for massage, hvile og afspænding. Medarbejderne kan bruge sådanne aktiviteter til at se og bekræfte hvert enkelt barn, og give barnet massage, hvis det ønsker det. Erfaringer har vist, at børnene bliver mere rolige, har færre konflikter, får bedre koncentration og mindre stress. Dette er med til at udvikle børnenes empatiske evner og deres interesse for de andre børn, hvilket gør, at de har lettere ved at knytte kontakter.

Vores læringsmiljøer indeholder et varieret udbud af aktiviteter, der styrker forskellige elementer af deres kropslige udvikling. Disse aktiviteter gennemføres enten med kropslig læring som mål i sig selv, eller med aktiviteten som middel til at opnå et andet mål.

Kilder og inspiration

Anja Kastrup Jensen,

UCL Pædagoguddannelsen

Chalotte Runge,

Motorikcenter.dk

Danmark Idrætsforbund/KFUMs Idrætsforbund:

Rend og hop med Oliver

Danmarks Naturfredningsforening og

Natur & Ungdom, 1998:

Børn har ret til krat

DCUM, 2007:

Bevægelse i børnemiljøet – et inspirationsmateriale

Grethe Sandholm, 2012:

Pædagogen som kropslig kulturformidler via pædagogisk idræt

Helle Østergaard, 2008:

Motorisk Usikre Børn. Munksgaard

Heller Stegger & Hannah Harboe, 2013:

Pædiatrisk Fysioterapi

Jens-Ole Jensen & Ellen Beate Hansen

Sandseter (red), 2015:

Vildt og farligt – Om børns og unges bevægelsesleg

Lise Ahlmann, 2006:

Bevægelse og udvikling. Gyldendal Akademisk

Mads Brodersen,

Vends Motorik- og Naturskole

Maja Nederlund Hansen,

stud.cand.pæd

Mariagerfjord Kommune m.fl., 2008:

Tju Hej – ud i naturen

Morten Andersson, 2012:

Fysiske indspark i en kropskold skole

Patrick Grahn & Morten Frederiksen, 2000:

Børns udeleg – betingelser og betydning

Sundhedsstyrelsen, 2011:

Håndbog for fysisk aktivitet

Sundhedsstyrelsen, 2012:

Forebyggelsespakke – Fysisk aktivitet

Team Danmark:

Aldersrelateret træning

– Måltrettet og forsvarlig træning af børn og unge

Ylva Ellneby, 2000:

Om børn og stress – og hvad vi kan gøre ved det





www.svendborgprojektet.dk

svb3462



Svendborg
Kommune