

A photograph of several young children riding tricycles on a paved path outdoors. The children are dressed in casual summer clothing. The background shows green grass and trees. A red banner is overlaid at the bottom of the image, containing white text.

Koncept for
Aktive børn i dagtilbud
sundere, gladere og klogere børn

I Svendborg har vi en vision

vi vil have Danmarks mest aktive 0-6 årige – barnet og bevægelsen i centrum

Vores mission er

at dagtilbuddene i Svendborg har læringsmiljøer, der skaber fundament for et sundt liv med udgangspunkt i krop og bevægelse

Det overordnede mål er

at udvikle læringsmiljøer i dagtilbuddene, der skaber mere bevægelse, styrker børnenes motoriske færdigheder og øger kropsbevidstheden blandt børnene. Det gør vi gennem fysisk aktivitet af høj kvalitet





Baggrund

Fysisk aktivitet, leg, bevægelse og motorisk udvikling er flere sider af samme sag - især når man taler om børn i alderen 0 til 6 år. Fysisk aktivitet har dels nogle væsentlige sundhedsmæssige gevinster, og det er samtidig et effektivt pædagogisk redskab.

For at motivere til mere fysisk aktivitet har Svendborg Kommune igangsat projektet Aktive børn i dagtilbud, der skal sætte endnu mere fokus på fysisk aktivitet, leg, bevægelse og motorisk udvikling hos børnene i kommunens dagtilbud.

Projektet er en udløber af Danmarks største idrætsskoleprojekt, Svendborgprojektet, hvor alle børn i 0.-6. klasse i kommunens skoler har seks lektioners idræt om ugen. Forskningen i Svendborgprojektet har vist, at de ekstra lektioners idræt har markante og positive effekter på børnenes sundhed, f.eks. i forhold til udviklingen af overvægt og de risikofaktorer, der er forbundet med livsstilssygdomme.

En stor del af børns motoriske udvikling finder sted fra de er 0 til 6 år. Derfor er der også et stort potentiale i at arbejde endnu mere

med fysisk aktivitet i dagtilbuddene. Kommunens dagtilbud arbejder i forvejen med motorik og sundhed, og ved at igangsætte Aktive børn i dagtilbud vil vi styrke indsatsen og fremme børnenes fysiske og motoriske udvikling. Dette er blandt andet vigtigt, fordi børn med motoriske udfordringer generelt er mindre fysisk aktive end andre børn, og fordi fysisk aktivitet er et vigtigt parameter for børnenes sundhed. Svendborgprojektet har vist, at de børn, der har mest brug for et sundhedsmæssigt løft, også er dem, der har størst gavn af den ekstra idræt i skolen. En indsats i dagtilbud formodes på samme måde være et effektivt redskab, fordi det hjælper og løfter alle børn.

Aktive børn i dagtilbud er således en tidlig forebyggende og sundhedsfremmede indsats, der giver alle børn i de deltagende dagtilbud oplevelsen af glæde ved bevægelse og gør dem motorisk stærke til en sund start på livet. Samtidig er fysisk aktivitet et effektivt pædagogisk redskab, der kan bidrage til børns trivsel, udvikling, læring og dannelse - både fysisk, psykisk, socialt og kognitivt.

**DERFOR HEDDER PROJEKTET AKTIVE BØRN I DAGTILBUD
– SUNDERE, GLADERE OG KLOGERE BØRN!**





Definition af GazelleBørnehus og GazelleDagpleje

- De medvirkende børnehuse og dagplejere benævnes henholdsvis GazelleBørnehus og GazelleDagpleje, og er defineret som et sted, hvor der er særligt fokus på fysisk aktivitet og brugen af fysisk aktivitet som pædagogisk redskab. Fysisk aktivitet benyttes således både som aktiviteter med målrettet fokus på børnenes fysiske udvikling og som et sjovt og motiverende redskab til at opnå andre læringsmål.
- Det er vigtigt at være opmærksom på, at aldersspændet for børnene i dagtilbuddene er stort. Derfor skal de motoriske udfordringer og intensiteten i aktiviteterne tilpasses de enkelte børns udviklingsniveau. Vi kalder det udviklingsorienteret pædagogisk idræt

Herudover er der fem konkrete krav til de deltagende GazelleBørnehuse og GazelleDagplejere.

Vi kalder dem Gazellehop



De fem Gazellehop

Gazellehop er betegnelsen for de elementer, GazelleBørnehusene og GazelleDagplejerne skal leve op til:

1. Mindst fire dage om ugen og gerne fem, gennemføres minimum 45 minutters vokseninitierede og voksenstyrede aktiviteter, hvor alle børn deltager. I løbet af ugen skal nedestående kropslige færdigheder udfordres
2. Størstedelen af de planlagte aktiviteter skal gennemføres udendørs
3. Krop og bevægelse skal anvendes som et pædagogisk redskab i arbejdet med de øvrige læreplanstemaer – kaldet pædagogisk idræt
4. Alle børn skal have høj puls hver dag
5. Det enkelte dagtilbud skal udvikle læringsmiljøer i overensstemmelse med beskrivelsen *Læringsmiljøerne i Aktive børn i dagtilbud – sundere, gladere og klogere børn*

HOP 1

kropslige færdigheder

Mindst fire dage om ugen og gerne fem, gennemføres minimum 45 minutters vokseninitierede og voksenstyrede aktiviteter, hvor alle børn deltager.

I løbet af ugen skal følgende kropslige færdigheder udfordres:

Motorik

Hvad og hvordan?

Grovmotoriske udfordringer som f.eks. at krybe, kravle, løbe, hoppe, hinke, springe, klatre

Finmotoriske udfordringer som f.eks. at holde på en blyant, håndtere små genstande som perler og konstruktionslegetøj eller fange insekter

Koordinationsøvelser som f.eks. kravle-, krydsbevægelser, ”engle i sneen”, sprællemænd og kaste-, gribe- og sparkeøvelser. Andre eksempler kan være rytmik og dans

Forskellige dynamiske og statiske balanceøvelser som f.eks. linegang og det at stå på et ben

Hvorfor?

Grov- og finmotoriske færdigheder er vigtige, fordi de danner grundlag for mange dagligdagsaktiviteter og er en vigtig faktor for barnets glæde ved fysisk aktivitet og dermed også for mængden af barnets fysiske udfoldelse

Koordination er fundament for en lang række konkrete færdigheder som f.eks. at kaste og gribe og mange dagligdagsaktiviteter som f.eks. at hælde vand op

En god balance er bl.a. vigtig i forhold til at undgå fald og skader, og påvirker mange dagligdagsaktiviteter som f.eks. at tage tøj og sko på



Sansning

Hvad og hvordan?

Den vestibulære sans stimuleres f.eks. ved at rulle, dreje rundt, slå kolbøtter og gynge

Den taktile sans stimuleres ved berøring fra andre f.eks. i form af massage og ved at røre ved forskellige materialer og genstande med forskellig størrelse, form og temperatur mm

Den kinæstetiske sans stimuleres ved at udfordre kroppens led, muskler og sener på forskellig måde, f.eks. ved at bøje, strække og skubbe, løfte ting med forskellig vægt og ved hurtige og langsomme bevægelser

Hvorfor?

Vi bruger alle sammen vores sanser til at indsamle og bearbejde de informationer og oplevelser, som vi giver vores krop og vores hjerne. Sanserne er således med til at kontrollere og udvikle vores balance, koordination og motoriske færdigheder og er dermed vigtige for at kunne udføre både definerede øvelser og hverdagsaktiviteter

Afspænding

Hvad og hvordan?

Børnene skal også opleve andre typer af fysisk stimulans, f.eks. afspænding og afslapning. Det kan f.eks. være via massage, børneyoga eller lignende

Hvorfor?

Afspænding er en god pendant til dynamisk aktivitet, hvilket tilsammen fremmer kropsbevidstheden hos børnene. Samtidig er afspænding med til at give roligere børn og færre konflikter

Det er vigtigt at pointere, at der er tæt sammenhæng, og også direkte overlap, mellem de forskellige kropslige færdigheder. Derfor kan en aktivitet sagtens indeholde elementer af flere færdigheder. F.eks. kan øvelser, der stimulerer den vestibulære sans, ofte også indeholde elementer af balance.

De enkelte børnehuse og dagplejere tilrettelægger selv de specifikke aktiviteter. Ved blandede børnegrupper på tværs af alder anbefales det, at man så vidt muligt opdeler børnene, så grupperne er på omtrent samme udviklingsniveau. Det giver større mulighed for at målrette aktiviteten til det enkelte barn og mindre behov for differentiering af aktiviteterne.

HOP 2

Størstedelen af de planlagte aktiviteter skal gennemføres udendørs

Udeliv er generelt med til at skabe mere fysisk aktivitet og bedre kropsbevidsthed blandt børnene. Det skyldes, at børnenes fysik udfordres mere, fordi

naturen opfordrer, og måske ligefrem nødvendiggør, at børnene kravler, springer, triller eller balancerer.

HOP 3

Pædagogisk idræt: Krop og bevægelse skal anvendes som et pædagogisk redskab i arbejdet med de øvrige læreplanstemaer

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. Fysisk aktivitet, leg, bevægelse og motorisk udvikling hænger uløseligt sammen, når man taler om børn i dagtilbud. Både børns lyst til at bevæge sig og graden af fysisk aktivitet afhænger meget af, hvor gode deres motoriske færdigheder er. Derudover har gode motoriske færdigheder en række andre væsentlige positive effekter for bl.a. barnets selvværd og sociale kompetencer. Fysisk aktivitet er således et pædagogisk redskab, der kan anvendes til at fremme både den fysiske, psykiske,

sociale og kognitive udvikling hos børn. Det skyldes først og fremmest, at kropslige erfaringer lagres bedre i erindringen og i kroppens underbevidsthed, fordi de opleves ved hjælp af flere af kroppens sanser på samme tid. Når kroppen er i brug, vækkes flere af hjernens centre, hvilket øger læringen. Børn, der har en god kropsforståelse, vil samtidig være mere fortrolige med deres krop og have bedre motoriske færdigheder 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, de stilles overfor, når de leger og lærer.





HOP 4 Alle børn skal have høj puls hver dag

En dagligdag i et dagtilbud indeholder et varieret udbud af aktiviteter, der styrker forskellige kropslige færdigheder. Samtidig ved man, at der er en sammenhæng mellem intensiteten i den fysiske aktivitet, man dyrker og de sundhedsmæssige effekter, og at fysisk aktivitet med høj intensitet har de største effekter. Derfor skal alle børn i GazelleBørnehusene og GazelleDagplejerne have høj puls hver dag.

HOP 5 Læringsmiljøer med krop og bevægelse

Det enkelte dagtilbud skal udvikle læringsmiljøer i overensstemmelse med beskrivelsen, der udgives som et tillæg til dette koncept.

Indretningen af de læringsmiljøer som børnene færdes i, påvirker i høj grad deres adfærd. Derfor er det vigtigt, at der bliver skabt læringsmiljøer, hvor både medarbejdere og indretning appellerer til fysisk aktivitet, og hvor fysisk aktivitet anerkendes som noget positivt og bruges som et pædagogisk redskab.





Medarbejdernes rolle og kompetenceudvikling

Børns naturlige adfærd er langt hen ad vejen lystbetonet. Derfor vil børn som udgangspunkt lege de lege, de har lyst til. Det betyder, at de pædagogiske medarbejdere har en opgave i at skabe motivation hos børnene, så de får en naturlig lyst til at være fysisk aktive. Det handler i høj grad om at lave lege og aktiviteter, der skaber glæde og giver børnene en følelse af mestring. Der skal være en kultur, hvor der er plads til at eksperimentere og øve sig. Det gælder både børnene og de voksne. Medarbejderne skal udfordre deres egen kropslighed og gå forrest som en rollemodel der vil, kan og tør.

Samtidig får medarbejderne en opgave i at inddrage krop og bevægelse som pædagogisk redskab og at udvikle aktiviteter, der tilgodeser og inddrager alle børn.

Alle medarbejdere skal derfor gennemgå et 37 timers kompetenceudviklingsforløb med henblik på udmøntning af nærværende koncept. Kompetenceudviklingsforløbet vil blive beskrevet i et særskilt dokument, og vil bl.a. indeholde viden om børns fysiske og sansemotoriske udvikling, aktivitetsudvikling, motivation og brugen af fysisk aktivitet som pædagogisk redskab.

Forældreinvolvering

Forældrene holdes løbende informeret om projektet, og der udarbejdes en særskilt beskrivelse af projektet målrettet forældrene. Det enkelte GazelleBørnehus og den enkelte GazelleDagplejer varetager den konkrete og praktiske information om projektet, og skaber en kontinuerlig og konstruktiv dialog med forældrene om barnets trivsel, udvikling, læring og dannelse.



Organisering

- ◆ Projektet er et tværfagligt projekt mellem fagområderne Børn og Unge, Social og Sundhed og Kultur, Erhverv og Udvikling. Børn og Unge varetager koordineringen af projekterne
- ◆ Projektet er politisk forankret i Udvalget for Børn og Unge, Social- og Sundhedsudvalget og Erhvervs-, Beskæftigelses og Kulturudvalget
- ◆ Hvert Gazellebørnehus og -Dagplejegruppe udpeger en koordinator, der deltager i et netværk og fungerer som kontaktperson
- ◆ De pædagogiske teamledere i GazelleBørnehusene og -Dagplejerne deltager i et særligt tilrettelagt kompetenceudviklingsforløb
- ◆ De pædagogiske teamledere for GazelleBørnehusene og -Dagplejerne skal gennemføre en proces i medarbejdergruppen med henblik på at udarbejde en drejebog, der som minimum:
 - beskriver hvordan konceptet udmøntes i det enkelte GazelleBørnehus og den enkelte GazelleDagpleje/gruppe
 - beskriver hvordan de fem Gazellehop udmøntes. Der udarbejdes et eksempel på et ugeskema
 - beskriver hvordan forældrene inddrages i og orienteres om projektet

Forskning og evaluering

I lighed med idrætsskoledelen under Svendborgprojektet, er der, også i Aktive børn i dagtilbud, etableret et forsknings samarbejde med Syddansk Universitet. Det skal følge udviklingen og måle effekten af indsatsen. Der findes ikke brugbare målemetoder for de 0-2 årige børn, hvorfor forskningen kun omfatter børnehavebørnene.

Det er naturligvis frivilligt for forældrene, om de ønsker, at deres børn deltager i forskningen. Forældrene modtager grundig information om forskning og tests, så de kan træffe et informeret valg.



Viden, erfaring og rammer

Ifølge Sundhedsstyrelsen har de børn, der har den dårligste kondition, ca. 15 gange forøget risiko for at risikofaktorerne i forhold til livsstilssygdomme hober sig op. Samtidig påpeger styrelsen, at der er større og større forskel på de børn, der har den dårligste kondition og de børn, der har den bedste kondition. Der er ingen tvivl om, at fysisk aktivitet er sundhedsfremmende og forebygger en lang række sygdomme. Hos børn reduceres risikoen for livsstilssygdomme som fx hjertekarsygdomme, overvægt og type II diabetes ved øget fysisk aktivitet. Derfor er det vigtigt, at indsatsen målrettes alle børn.

Svendborgprojektet har bekræftet, at øget fysisk aktivitet fremmer børns sundhed. Forskningen har således dokumenteret at:

- Børnene på idrætsskolerne har markant lavere risiko for at udvikle livsstilssygdomme som f.eks. hjertekarsygdomme og type II diabetes
- Børnene på idrætsskolerne er i bedre fysisk form, stærkere og mindre fede
- Børnene på idrætsskolerne har bedre motorik
- Børnene på idrætsskolerne har lavere risiko for rygproblemer
- De børn, der har mest brug for et sundhedsmæssigt løft, har størst gavn af den ekstra idræt
- Matematikundervisning med fysisk aktivitet øger indlæringen med 35% i forhold til stillesiddende undervisning

Skolerne beretter desuden, at der er færre konflikter, og at børnene er gladere og mere koncentrerede.

Fysisk aktivitet defineres i denne forbindelse som "al bevægelse, der øger energiomsætningen, dvs. både ustruktureret aktivitet og mere bevidst, målrettet, regelmæssig fysisk aktivitet". Den fysiske aktivitet kan samtidig have forskellig intensitet. Moderat

fysisk aktivitet dækker alle former for aktivitet/motion, hvor pulsen stiger, og hvor man kan tale med andre imens. Fysisk aktivitet af høj intensitet kan være planlagt træning/fysisk aktivitet, hvor pulsen stiger, så man føler sig forpustet og har svært ved at føre en samtale.

Når vi taler om sundhed i denne kontekst, betragtes sundhed som et bredt begreb. I overensstemmelse med Svendborg Kommunes sundhedspolitik betragtes sundhed i dette projekt som en tilstand af fuldkommen legemlig, sjælelig og socialt velvære og ikke blot fraværd af sygdom og gener. Sundhed handler altså om langt mere end fysisk og kropsligt velbefindende, og fysisk aktivitet er et effektivt redskab til arbejde med alle disse elementer.

Fysisk aktivitet og motorisk udvikling er derfor noget, der allerede arbejdes med i dagtilbuddene, hvor det via lovgivningen har sit eget pædagogiske læreplans-tema, Krop og bevægelse, der i vejledningen er beskrevet således:

"Børn udvikler i barndommen grundlæggende motoriske evner, det styrker deres forudsætninger for at udvikle sig. Dagtilbud skal bidrage til at styrke børns udvikling af motoriske færdigheder, udholdenhed og bevægelighed. Dagtilbuddet anvender naturen og nærmiljøet som muligheder for fysiske udfoldelser og udfordringer. Ved aktivt at udforske kroppens muligheder og begrænsninger, udvikles børnenes færdigheder og vaner. De får erfaringer i, hvad det betyder at koble f.eks. det talte sprog og kropssproget, og de udvikler herigennem også respekt for andres udtryk og reaktioner."



Kilder og inspiration

Danmarks Idrætsforbund/KFUMs Idrætsforbund:
Rend og hop med Oliver

Grethe Sandholm, 2012:
Pædagogen som kropslig kulturformidler via pædagogisk idræt

Heller Stegger & Hannah Harboe, 2013:
Pædiatrisk Fysioterapi

Morten Andersson, 2012
Fysiske indspark i en kropskold skole

Sundhedsstyrelsen, 2011:
Håndbog for fysisk aktivitet

Sundhedsstyrelsen, 2012:
Forebyggelsepakke – Fysisk aktivitet

Team Danmark:
Aldersrelateret træning – Målrettet og forsvarlig træning af børn og unge

WHO:
Constitution of The World Health Organization

Ylva Ellneby, 2000:
Om børn og stress – og hvad vi kan gøre ved det



www.svendborgprojektet.dk