



Børn og bevægelse i dagtilbud

Børn og bevægelse i dagtilbud

© Sundhedsstyrelsen, 2019.
Publikationen kan frit refereres
med tydelig kildeangivelse.

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Forsidefoto: Heidi Maxmiling

Udgivet af Sundhedsstyrelsen,
November 2019

Indholdsfortegnelse

Indledning	4
Lovgivning og retningslinjer om fysisk aktivitet og bevægelse i dagtilbud	5
Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet for 0-6-årige	6
Hvorfor skal børn bevæge sig?	8
Vigtige aktører i forhold til at styrke børns bevægelse i dagtilbud	9
Inspiration til at øge børns bevægelse og motoriske kompetencer	10
Referenceliste	14

Indledning

Cirka otte procent af danske børn vurderes at have motoriske vanskeligheder ved skolestart (4), og flere undersøgelser peger på, at bevægelse kan gøre en positiv forskel for børns kognitive- og motoriske udvikling (1). Børn har et naturligt behov for at bevæge sig, men i en travl og hektisk hverdag kan det være svært at få øje på og understøtte dette iboende behov. Sundhedsstyrelsen håber med denne publikation at kunne styrke dagtilbuddenes fokus på opgaven med at stimulere børns fysiske aktivitet og bevægelse.

I 2016 udarbejdede Sundhedsstyrelsen, i samarbejde med Sund By Netværket, folderen ["Støt dit barn til aktiv leg og bevægelse"](#) – en folder til forældre og pædagoger, som indeholder Sundhedsstyrelsens anbefalinger for bevægelse for børn i alderen 0-4 år, samt konkrete bud på, hvordan disse anbefalinger kan opfyldes (8).

Nærværende publikation tager afsæt i den nævnte folder, og præsenterer en række cases fra kommuner, der arbejder systematisk med at integrere leg og bevægelse som en naturlig del af dagtilbuddenes hverdag. Denne publikation supplerer således folderen, og de to udgivelser kan med fordel læses i forlængelse af hinanden.

Publikationen henvender sig primært til ledere af dagtilbud, men kan også være relevant for det pædagogiske personale i dagtilbuddene samt for den kommunale forvaltning inden for dagtilbudsområdet.

Lovgivning og retningslinjer om fysisk aktivitet og bevægelse i dagtilbud

Dagtilbuddene har længe arbejdet med fysisk aktivitet, motorik og bevægelse hos børn. Både dagtilbudsloven, sundhedsloven og den styrkede pædagogiske læreplan sætter bl.a. rammerne for dette arbejde.

Dagtilbudsloven fastlægger i §7, at børn i dagtilbud skal have et fysisk, psykisk og æstetisk børnemiljø, som fremmer deres trivsel, sundhed, udvikling og læring (5), og af Sundhedslovens §119 fremgår det, at kommunerne skal skabe rammer for sund levevis og etablere forebyggende og sundhedsfremmende tilbud (6).

I den styrkede pædagogiske læreplan, som knytter an til Dagtilbudsloven, er læreplanstemaet Krop, sanser og bevægelse, særligt relevant i forhold at sikre dagtilbuddenes fokus på opgaven med at stimulere børns fysiske aktivitet og bevægelse. Her betones vigtigheden af, at børn inviteres til at få mange forskellige kropslige erfaringer i et læringsmiljø, hvor bevægelsesglæde, kreativitet og leg er nøglebegreber, og hvor det pædagogiske personale understøtter det enkelte barn og skaber fleksible, inkluderende læringsmiljøer (7).

Det pædagogiske arbejde med læreplanstemaet Krop, sanser og bevægelse skal tage udgangspunkt i nedenstående to pædagogiske mål målrettet børn i aldersgruppen 0-5 år (7):

1. Det pædagogiske læringsmiljø skal understøtte, at alle børn udforsker og eksperimenterer med mange måder at bruge kroppen på.
2. Det pædagogiske læringsmiljø skal understøtte, at alle børn oplever krops- og bevægelsesglæde både i ro og i aktivitet, så børnene bliver fortrolige med deres krop; herunder kropslige fornemmelser, kroppens funktioner, sanser og forskellige former for bevægelse.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet for 0-6-årige

Børn bevæger sig spontant, og bevægelse styrker deres motoriske udvikling. De bruger kroppen til at udforske omgivelserne med og til at skabe kontakt til andre. Gennem bevægelse lærer de også deres krop at kende. Derfor er det vigtigt at give barnet mulighed for at bevæge sig så meget som muligt i hverdagen.

Børn skal have mulighed for at bevæge sig så meget som muligt i dagligdagen

Børn under 1 år:

- Lad barnet ligge så meget som muligt på maven, når det er vågent
- Sørg for, at barnet bevæger sig på forskellige måder i løbet af dagen
- Sørg for, at barnet kan bevæge sig frit mest muligt

Børn 1-4 år:

- Sørg for, at barnet er aktivt på forskellige måder i løbet af dagen
- Sørg for, at barnet kan bevæge sig frit mest muligt
- Begræns mængden af skærmtid

Børn 5-6 år:

- Vær fysisk aktiv mindst 60 minutter om dagen¹
- Mindst 3 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 30 minutters varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken²
- Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele

¹ Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter. Hvis de 60 minutter deles op, skal aktiviteten vare mindst 10 minutter.

² Der skal indgå aktiviteter, som øger knoglestyrken og bevægeligheden.

Legekulturen i hjemmet og i dagtilbuddet har stor indflydelse på barnets motoriske udvikling. Må man løbe på gangene i børnehaven, og må man hoppe i sofaen i hjemmet? Den bevægekultur, der er regelsættende for barnet, vil have indvirkning på, hvilken læring og motorisk erfaring barnet tilegner sig (1).

Barnets lyst til at bevæge sig og motivation til at udforske verden er også påvirket af de muligheder, der ligger i omgivelserne for at opsøge nye udfordringer og dermed tilegne sig nye færdigheder med kroppen (1).

Blandt andet for at leve op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet kan dagtilbuddene tage udgangspunkt i følgende overordnede fokuspunkter, som et led i at understøtte en aktiv bevægekultur.

Aktiv bevægekultur i dagtilbud

- Mere fysisk aktivitet i løbet af dagen
- Mindre stillesiddende (adfærd)
- Fremme af gang og cykling mellem hjem og dagtilbud
- Fysiske rammer ude og inde, der understøtter fysisk aktivitet
- Regler og normer, der bidrager til at børnene er fysisk aktive

Hvorfor skal børn bevæge sig?

Bevægelse har betydning for børns trivsel, udvikling, læring og dannelse

Børn i alderen 0-6 år har et naturligt behov for at bevæge sig, og der er omfattende forskning, der viser, at bevægelse og lege har væsentlig betydning for barnets trivsel, læring, udvikling og dannelse. Dertil er der undersøgelser, som viser, at fysisk aktivitet; herunder bevægelse tidligt i barndommen, øger chancen for, at de samme børn er fysisk aktive i deres ungdom og voksenliv, hvilket på længere sigt kan gavne deres sundhed og beskytte mod udvikling af en række sygdomme og lidelser (1).

Gode motoriske kompetencer har desuden betydning for barnets selvfølelse og dermed for deltagelse i sociale sammenhænge (1). Barnet har brug for at kunne mestre sin egen krop, og brugen af kroppen giver mulighed for at lære ikke bare nye bevægelser, men også for at kommunikere med omverdenen og skabe relationer til de omgivelser, barnet bevæger sig i (2). Derudover viser undersøgelser, at jo mere motorisk kompetente børn føler sig, jo større sandsynlighed er der også for, at de senere i livet vælger fysiske fritidsaktiviteter (1).

Vigtige aktører i forhold til at styrke børns bevægelse i dagtilbud

Hvem kan bidrage til at styrke børns bevægelse og motorik i dagtilbuddene?

- *Forældre* – er vigtige eksperter og rollemodeller i forhold til deres egne børn, og undersøgelser viser, at deres overbevisninger, støtte og egen aktivitetsadfærd har stor indflydelse på deres børns holdninger og adfærd i forhold til fysisk aktivitet. Samtidig er forældre en vigtig samarbejdspartner for personalet i dagtilbud og dagtilbudsledere (9).
- *Personalet i dagtilbud* – kan bidrage til at skabe vaner og kultur for fysisk aktivitet. Personalet kan desuden motivere, støtte og stimulere børnene ”der hvor de er” i deres udvikling samt være en aktiv deltagende rollemodel for børnene. Forskning viser, at indsatser rettet mod at øge mængden af børns bevægelse har en større virkning, når den sker i dagtilbud og er ledet af pædagogisk personale (3). Pædagoger og pædagogmedhjælpere har altså stor mulighed for at præge børnene og fungere som rollemodeller i forhold til at være fysisk aktive. Pædagogisk personales positive holdninger til bevægelse, kreativitet i anvendelsen af bevægelse og engagement i bevægelse, er vigtige drivkræfter, hvis børns muligheder for fysisk aktivitet skal forbedres (3).
- *Dagtilbudsledere* – har det daglige ansvar for at læringsmiljøet tilbyder gode rammer og muligheder for bevægelse i fællesskaber, samt for at efterspørge, at det pædagogiske personale fungerer som rollemodeller og i den forbindelse udviser engagement, lyst og mod til at lege og bevæge sig.
- *Fagprofessionelle som fx sundhedsplejen, børnefysioterapeuter og kommunallæger* – har en væsentlig opgave i at understøtte dagtilbud i at fremme børns motoriske udvikling og bevægelsesglæde.
- *Beslutningstagere* (politikere, dagtilbudsschefer m.fl.) – har det overordnede ansvar for at dagtilbuddene lever op til lovgivningen på området.

Inspiration til at øge børns bevægelse og motoriske kompetencer

Cases fra kommuner, der arbejder systematisk med børn og bevægelse

Som inspiration til landets dagtilbud har Sundhedsstyrelsen i samarbejde med KL's Center for Forebyggelse i Praxis og Sund By Netværket indsamlet nedenstående eksempler på, hvordan man kan arbejde målrettet med at igangsætte aktiviteter for at øge børns bevægelse og motoriske kompetencer i dagtilbud.

Det er tilstræbt, at eksemplerne viser variationen i den måde, dagtilbuddene i Danmark griber arbejdet med børn og bevægelse an på. For at gøre det nemt at søge mere viden, indeholder eksemplerne links til hjemmesider og/eller fællespostkasser, om de respektive indsatser/erfaringer.

Svendborg Kommune vil have Danmarks mest aktive 0-6-årige

Svendborgprojektet, "Aktive børn i dagtilbud", er igangsat for at motivere til mere fysisk aktivitet og styrke kommunens arbejde med motorik og sundhed. Fysisk aktivitet bliver både benyttet som aktivitet med målrettet fokus på børnenes fysiske udvikling, og som et sjovt og motiverende redskab til at opnå andre læringsmål i den styrkede pædagogiske læreplan.

Svendborg Kommune har udarbejdet en indsats, hvor alle børnehuse og dagplejere bliver certificeret som "GazelleBørnehuse" og "GazelleDagplejere". Indsatsen indeholder "Fem Gazellehop", der handler om mængden af fysisk aktivitet, men mest af alt om kvaliteten. Der er fokus på stor variation i aktiviteterne, på udeliv og på indretningen af de fysiske rammer, så børnene opfordres og motiveres til bevægelse. Alle medarbejderne og ledere gennemgår 37 timers kompetenceudvikling, så de får en forståelse af, at det pædagogiske personale i høj grad fungerer som rollemodeller og så personalet bliver i stand til i højere grad at motivere børnene til bevægelse.

Svendborgprojektet har samlet en [online idébank](#) med konkret inspiration til aktiviteter.

Københavns Kommune vil udvikle og styrke børns kropslige kompetencer med en bred vifte af materialer samlet i en vidensportal

Københavns Kommune har lavet en vidensportalen "Bedst sammen". Formålet er at gøre det så nemt som muligt at finde materialer og viden, der kan bruges i det daglige arbejde med at udvikle børnene i dagtilbud, skoler og fritidsinstitutioner.

I sektionen "Krop, sanser og bevægelse" finder man eksempelvis plakater med sansemotoriske fokuspunkter for børnehave- og indskolingsbørn samt bevægelseslege, der kan bruges til de største børn i dagtilbud eller i undervisningen i indskoling.

"Bedst sammen" rummer også materialer om sprog, mad, natur, læringsmiljøer og meget andet. Materialerne kan frit anvendes i andre kommuner, så længe man husker at kreditere. Bedst sammen kan kontaktes på bedstsammen@kk.dk

Nyborg Kommune har indført 3½ års undersøgelse for at mindske overvægt og motoriske udfordringer blandt førskolebørn

Nyborg Kommune har indført en undersøgelse af de 3½-åriges motorik, der skal være med til at mindske andelen af børn, der er overvægtige og har motoriske udfordringer, når de kommer i skole.

Undersøgelsen er uformel og legende og udføres i et samarbejde mellem sundhedsplejersken og det pædagogiske personale i institutionen om formiddagen. Forældrene orienteres om undersøgelsens resultater om eftermiddagen. Forældrene udfylder et spørgeskema inden samtalen. På baggrund af undersøgelsen og spørgeskemaet, vejledes forældrene om generelle sundhedsemner og motorisk udvikling.

Kontakt sundhedsplejen i Nyborg Kommune på sundhedsplejen@nyborg.dk for yderligere oplysninger om 3½ års undersøgelsen.

Det Nationale Videnscenter KOSMOS/UC Syd har udarbejdet materialet "Hoppeline"

"Hoppeline" er målrettet alle dagtilbud. Omdrejningspunktet i "Hoppeline" er en æstetisk bevægelsesfortælling, som har til hensigt at understøtte pædagogers arbejde med at gøre det legende og bevægelsesglæden til bærende elementer i voksenstyret aktivitet. Materialet tager udgangspunkt i kropslighed, bevægelse, fantasi samt det legende i forbindelse med arbejdet med alle læreplanstemaerne. Samtidig giver det plads til børns differentierede deltagelse og mulighed for at inddrage det nære uderum til at skabe fælles legende fysisk aktivitet.

"Kroppen på Toppen – i børnehøjde". Et sundhedsprojekt i Aalborg Kommune.

Projektet startede i 2007 for at få mere fysisk aktivitet og bevægelse ind i børns hverdag – såvel i institutionen som i familien. I "Kroppen på Toppen" indgår to fysioterapeuter, som underviser og inspirerer personale i dagtilbud til at bruge fysisk aktivitet som et pædagogisk redskab. Evalueringen af projektet viste, at fysisk aktivitet efterfølgende gav ro til fordybelse og koncentration, samt at arbejdsglæden blandt det pædagogiske personale blev øget. Konceptet "Kroppen på toppen" justeres og udvikles løbende, så der hele tiden sikres sammenhæng til pædagogiske tiltag og praksis; fx inddrages den styrkede pædagogiske læreplan.

Formålet med de to projekter er, at alle børn oplever bevægeglæde og får "kroppen på toppen", at alle børn får mere tid, lov og plads til motorisk udfordrende lege, samt at alle voksne omkring børnene er rollemodeller og bakker op om en mere aktiv hverdag.

"Kroppen på toppen – i børnehøjde" har samlet en [online idébank](#) med konkret inspiration til både inden- og udendørsaktiviteter.

Favrskov Kommune arbejder på, at alle børn bliver så motorisk dygtige som muligt

I Favrskov Kommune udføres systematiske vurderinger af børns motorik i førskolen (sundhedspleje, dagpleje og vuggestue, børnehave) og i skolen (på 1. klasses trin). Vurderes et barn at have motoriske udfordringer, igangsættes en indsats i samarbejde mellem pædagogisk personale og forældrene.

Motorikvurderingerne er med til at give det pædagogiske personale et simpelt og målrettet redskab til at vurdere det enkelte barns motoriske kompetencer, og en struktureret tilgang til at arbejde med videreudvikling af fysiske læringsmiljøer, der understøtter børnenes motoriske udvikling og bevægelsesglæde. De motoriske vurderinger på de forskellige alderstrin laves på baggrund af Rambøll Motorik, som er udarbejdet i samarbejde med to danske kommuner, og i 1. klasse motorikvurderes med MUGI (Motorisk Udvikling som Grundlag for Indlæring).

Læs mere om Favrskov Kommunes indsats [her](#).

Fredericia Kommune fokuserer på børns motoriske udvikling via struktureret indsats gennem bl.a. materiale og faglige oplæg

Gennem flere år har Fredericia Kommune haft fokus på børns motoriske udvikling gennem en struktureret indsats.

Indsatsen har i første omgang bestået af oplæg for distriktsinstitutionsledere og institutionsledere, som godkendte, at institutionerne og dagplejen måtte bruge tid på indsatsen. Oplæggene for ledelsesniveauet blev sidenhen fulgt op af faglige oplæg for det pædagogiske personale. Derudover satte forvaltningen aldersspecifikke plakater op med sansemotoriske fokuspunkter i alle dagtilbud, og samtidig blev personalet instrueret i brugen af plakaterne. Instruksen bestod både af en teoretisk og en praktisk del – sidstnævnte fx med afprøvning af motorikbaner. Endelig har der været opfølgning på diverse personalemøder, hvor der har været mulighed for refleksion og drøftelser.

For yderligere information kan Fredericia Kommune kontaktes på bornogunge@fredericia.dk

Referenceliste

1. Sundhedsstyrelsen. Motorik, fysisk aktivitet og stillesiddende tid hos 0-6 årige børn. København: Sundhedsstyrelsen; 2018
2. Jensen, J. O. Motorik og bevægelse i børns liv. Aarhus: VIA System; 2012
3. Munksgaard K. F., Skovgaard T., Larsen L. R. Bevægelse i dagtilbud. Forum for Idræt, 32; 2017
4. Brixval CS, Svendsen M, Holstein BE. Årsrapport for børn indskolet i skoleårene 2009/10 og 2010/11 fra Databasen Børns Sundhed: Motoriske vanskeligheder. København: Styregruppen for Databasen Børns Sundhed og Statens Institut for Folkesundhed; 2011
5. Børne- og Undervisningsministeriet. Lov om dag-, fritids- og klubtilbud m.v. til børn og unge (dagtilbudsloven): <https://www.retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=210015#id05d0e9bf-cd08-480e-ace5-9dc4a9d9d5c1>. LBK nr. 824, 15.08.2019
6. Sundheds- og Ældreministeriet. Sundhedsloven: <https://www.retsinformation.dk/Forms/r0710.aspx?id=152710#Kap35>. LBK nr. 1202, 14.11.2014
7. Børne- og Socialministeriet. Den styrkede pædagogiske læreplan – Rammer og indhold; 2018
8. Sundhedsstyrelsen. Støt dit barn til aktiv leg og bevægelse. København: Sundhedsstyrelsen; 2016
9. Sundhedsstyrelsen. Kampagner om fremme af fysisk aktivitet blandt børn og unge – Litteraturstudie af medier, budskaber, målgrupper og virkemidlers betydning for effekt. København: Sundhedsstyrelsen. 2017

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Sundhed for alle ♥ + ●