

Fysisk aktivitet i barnehagen

Et kjennetegn på barn i barnehage, er at de er veldig kroppslig i sin væremåte. Barn mellom 0-6 år, er fysisk aktiv, og forholder seg fysisk til sin omverden. De eksperimenterer med bruk av sine sanser, for å bli kjent med omverden.

WHO- anbefalinger for barn i barnehage

97% av alle barn i alderen 0-6 år, går i barnehage, og bli derfor en veldig viktig arena for barns fysiske aktivitet. 2/3 deler av barns fysiske aktivitet, oppstår i barnehagen. Barnehagen har gjennom rammeplanen et oppdrag ved å gi barn en daglig dekning av sitt fysiske aktivitetsbehov. Vi ønsker veldig gjerne at barn skal bli varmt, svett og andpustent når de er i fysisk aktivitet i barnehagen. Det er med bakgrunn i anbefalingene fra verdens helseorganisasjon (WHO), når det gjelder hvor mye barn skal være fysisk aktive igjennom en hel dag.

WHO, sier at barn skal være fysisk aktive i 60 minutter hver dag. De yngste barna i barnehagen skal ha totalt 180 minutter med daglig fysisk aktivitet. Mens de eldste barna (5-6 åringer) bør bli varm, svett og andpusten i 60 min.

Helseeffekt av fysisk aktivitet

Den fysiske aktiviteten som gjør barna varm og svett er forebyggende mot en rekke livsstilsykdommer. Fysisk aktivitet gir en gunstig sammensetning av fettstoffer i blodet, samt er med på å redusere blodtrykk.

Fysisk aktivitet forebygger overvekt og fedme, som igjen forebygger diabetes type 2.

Fysisk aktivitet, sanseapparatet og læring

Når barn er i fysisk aktivitet og tar i bruk sanseapparatet i fysisk aktivitet, bidrar det til å utvikle det samme systemet som de trenger når de skal over i skole og skal lære andre ferdigheter. Det vil si at en utvikling av nervesystemet bidrar til gode forutsetninger for læring etter hvert som barn blir eldre.

Sanseapparatet som vi tar i bruk i fysisk aktivitet forer hjernen med næring, og driver dens utvikling videre. Som igjen betyr at barn får stimulert sin kognitive, følelsesmessige og sosiale utvikling via fysisk aktivitet. Gjennom ferdighetene barn lærer seg via fysisk aktivitet, kan barna inngå i lek med andre barn. Som igjen fører til at de kan være sosiale, og kan bruke ferdighetene sine i lek der den videre sosialiseringen foregår. Slik kan man unngå at barn står på utsiden og faller utenfor, mens de andre leker.

I tillegg vil den kognitive utviklingen skje, på grunn av at det å være motorisk aktiv er krevende for hjernen. Dermed prosesserer hjernen informasjon fra sanseapparatet, som fører til en utvikling av hjernen hos barn. Dette fører igjen til utvikling av språk og matematiske ferdigheter. Forskning viser at det er en sammenheng mellom barns motoriske utvikling og språk. Det er også en sammenheng mellom barns matematiske ferdigheter og motorisk utvikling. Dette fører til at barn som er inkludert i lek fordi de behersker sine motoriske ferdigheter, har et godt grunnlag for å utvikle relasjoner av vennskap og har gode forutsetninger for å lære akademiske ferdigheter når de starter på skolen. Barna vil da føle seg vel, gjennom mestring av aktivitet.

Dermed vil dette ha betydning for barns selvfølelse, i lek med andre.

Fysisk aktivitet vil dermed kunne bidra til utvikling av hele barnet, ved å sørge for at de får en god utvikling av livsmestring og helse.