

Innhold

Forord	13
Kapittel 1	
Innledning.	15
Faglig ståsted	15
Barns kroppslighet	15
Kroppslig lek	16
Kroppslig lek i ulike former	18
Lek og læring	20
Mestring.	21
Barns medvirkning.	21
Oppbygging av boka	23
Kapittel 2	
Fagdidaktikk	26
Syn på barn	27
Rammeplanens verdigrunnlag	28
Danning.	29
Planleggingsarbeid	31
Målformuleringer	31
Overordnete mål	32
Langsiktige mål	32
Delmål	34
Didaktiske planer	38
Periodeplan – med tema: kroppen	38
Ukeplan – med delemner: Hva kan jeg gjøre med kroppen?	39

Dagsplan eller dagsrytme	39
Aktivitetsplan	40
Undervisningsmetoder	42
Problemløsende eller oppdagende metode	42
Instruksjonsmetode	43
<i>Miljøet underviser</i> eller den tredje pedagog	44
Fysisk aktivitet – en «metode» i pedagogisk arbeid	46
Ulike roller og posisjoner i kroppslig lek med barn	48
Lekekamerat	49
Lekeveileder	50
Observatør	51
Parallell-leker	52
Igangsetter	53
Personalets involvering i kroppslig lek	54
Hvordan påvirker pedagogiske miljøer kroppslig lek og læring i barnehagen?	55
Gode motoriske opplevelser	55
Kroppslig kommunikasjon	56
Planlagte «læringsaktiviteter»	57
Spontane «læringsaktiviteter»	60
Personalledelse – blick for bevegelse og kroppslig lek	61
Faglig kompetanse og erfaring hos personalet	61
Organisering av dagen	62
Planlegging av møter	62
Fordeling av ansvar	63
Ulike holdninger hos personalet	64
Oppsummering	64
Kapittel 3	
Mangfold i barnehagen – fire ulike perspektiver	66
Didaktisk arbeid med likestillingsperspektiv?	68
Dobbel standard	71
Hvordan arbeide med bevisstgjøring om likestillings spørsmål?	73
Didaktisk arbeid med barn med nedsatt funksjonsevne	77
Didaktisk arbeid med barn med DCD – Developmental Coordination Disorder	78

Didaktisk arbeid med barn fra ulike kulturer	80
Didaktisk arbeid med de yngste barna	82
Oppsummering	85

Kapittel 4

Barns fysiske vekst og utvikling	87
Fra barn til voksen	88
Kroppens proporsjoner	88
Skjelettet	88
Muskler	90
Nervesystemet	91
Hjerte og kretsløp	96
Respirasjonssystemet	98
Kjønnforskjeller	99
Fysiske egenskaper	100
Utholdenhet	101
Muskelstyrke	102
Spent og hurtighet	103
Bevegelse	104
Oppsummering	104

Kapittel 5

Motorikk	105
Sansenes betydning for barns bevegelse	106
Visuell sans	107
Auditiv sans	107
Taktil sans	108
Kinestetisk sans	108
Vestibulær sans	109
Koordinative ferdigheter	110
Balanse	110
Rytme	111
Reaksjonsevne	111
Romorientering	112
Øye-hånd-koordinasjon og øye-fot-koordinasjon	112
Tilpasset kraft	112
Sentrale begreper knyttet til motorikk	113

Motorisk atferd.	113
Grov- og finmotorikk	116
Automatiserte bevegelser.	117
Cephalokaudale og proksimodistale utviklingsprinsipp. . .	117
Kroppsbevissthet	118
Ulike perspektiver på motorisk utvikling	118
Teorier som vektlegger arv: modningsteorier – predeterministisk epigenese	119
Teorier som vektlegger miljøet – probabilistisk epigenese .	123
Dynamisk systemteori (DST).	125
Selvorganisering	125
Frihetsgrader	126
Constraints.	127
Testing og observasjon av motorikk	131
Hva skal en se etter for å vurdere kvaliteten i barns bevegelsesmønster?	134
Hva viser forskning om motoriske problemer og sammenheng til andre utviklingsområder?	136
Motoriske problemer	136
Motorikk og sammenheng med språk.	138
Motorikk og sammenheng med selvoppfatning	139
Oppsummering	139

Kapittel 6

Kroppslig lek	142
Ulike benevnelser på kroppslig lek	142
Kjennetegn ved den kroppslige leken	144
Ett- og toåringar.	145
Barn i alderen tre til seks år.	146
Å måle krefter i kroppslig lek	148
Å kjenne leken i kroppen	149
Flyt.	150
Spenning – lekens uforutsigbarhet?.	151
Ulike måter å kategorisere den kroppslige leken på.	153
Kaoslek.	153
Risikofylt lek	154
Tradisjonsleker eller kulturelle leker	157

Jenters og gutters kroppslige lek	160
Oppsummering	162

Kapittel 7

Kroppslig lek i ulike omgivelser.	164
Rom for lek	165
Affordance – det fysiske rommets invitasjon til lek og læring	167
Barnevennlige miljøer og barns mulighet for å bevege seg fritt omkring	170
Barnehagepersonalets rolle når barn skal utforske miljøet . .	173
Tilrettelegging for kroppslig lek i barnehagen	175
Kroppslig lek inne i barnehagen	178
Kroppslig lek på utelekeplassen.	179
Kroppslig lek i naturen	183
Kroppslig lek i mørket	186
Kroppslig lek i vintermiljø	187
Å ake	187
Ski og skøyter	188
Kroppslig lek i og med vann.	190
Barns lek med kart	192
Oppsummering	195

Kapittel 8

Friluftsliv med barn	196
Hva er friluftsliv?	197
Friluftsløven	200
Friluftsliv og helse.	201
Tradisjoner for utelek og friluftsliv	203
Sosialisering til friluftsliv.	206
Friluftsliv i pedagogisk arbeid i barnehagen	208
Hvorfor friluftsliv i barnehagen?	210
Unikt læringsmiljø	211
Skoggruppetmetoden.	213
Miljøengasjement	214
Mestring og undring i naturen	215
Natur- og friluftsbarnhager til barns beste?	217
Hva kan friluftsliv i barnehagen være?	218

Ferdigheter og kunnskap barnehagelæreren må ha for å utøve friluftsliv i barnehagen	219
Bekledning	221
Oppsummering	222
Kapittel 9	
Sikkerhet på utelekeklassen og på tur i naturen.	224
Intervensjoner eller tiltak	225
Sikkerhet ved lekeklassutstyr.	226
Fallunderlag	229
Fysiske og mekaniske egenskaper	229
Sikkerhetssone	230
Sikkerhet på naturlekeklassen	230
Sikkerhet på tur i naturen.	231
Utfoldelse versus overbeskyttelse.	232
Oppsummering	233
Kapittel 10	
Helse: livsmestring og fysisk aktivitet	234
Betydningen av fysisk aktivitet for barns helse	236
Anbefalinger for barns fysiske aktivitet	238
Barns fysiske aktivitet	240
Sosiale ulikheter i helse.	243
Fysisk aktivitet for alle barn i barnehagen	244
Betydningen av fysisk aktivitet for voksnes helse.	247
Anbefalinger for voksnes fysiske aktivitet	249
Voksnes fysiske aktivitet	250
Ergonomi for ansatte i barnehagen	251
Vurdering av risiko for arbeidsrelaterte skader og sykdom.	255
Personalets fysiske aktivitet.	255
Oppsummering	256
Kapittel 11	
Mat og måltider i barnehagen	258
Kostrådene og næringsstoffer	259
Anbefalinger for mat og måltider i barnehagen.	261
Valg av mat i barnehagen	262

Merking av matvarer	263
Trygg og bærekraftig produsert mat	265
Barns kosthold i barnehagen	266
Måltidets pedagogiske funksjon	267
Oppsummering	268
Kapittel 12	
Førstehjelp og livreddende førstehjelp	270
Førstehjelpsutstyr og kurs	271
Førstehjelp	272
Sårskader	272
Større blødninger	273
Brannskader	273
Kuldeskader	274
Overoppheting	275
Forstuing og benbrudd	275
Hodeskader	276
Orme- eller insektstikk	276
Giftige planter og sopp	277
Livreddende førstehjelp	278
Hvordan gi livreddende førstehjelp til barn?	279
Fremmedlegeme i halsen	281
Oppsummering	284
Noen avsluttende ord om bruk av fagbegreper i refleksjoner . .	285
Litteraturliste	288
Nettadresser	309
Stikkord	310