



Kroppen på toppen i naturen - udeliv og bevægelse for førskolebørn

Af Helle Fuglsang, fysioterapeut og naturvejleder, Ålborg Kommune

Naturen som læringsmiljø og et aktivt friluftsliv er i fokus for børn og personale i 17 småbørnsinstitutioner i Aalborg Kommune. I projektet Kroppen på Toppen arbejder vi utraditionelt med sundhed, så det bliver en naturlig del af det pædagogiske arbejde og giver god mening for alle. Erfaringerne viser, at øget fokus og kompetenceopbygning hos personalet fører til mere aktivitet i institutionerne, flere vilde lege, at børnene kommer mere ud og større arbejdsglæde.

Vi bevæger os i dag mindre, end vi gjorde for bare nogle få år siden og dette kan ses helt ned i børnehøjde. Der bliver flere børn, som ikke er motorisk aldersvarende, flere børn med dårligt kondital samt flere børn med risiko for at udvikle livsstilssygdomme som fx overvægt. Derfor startede projekt Kroppen på Toppen i 2007 som et sundhedsfremmende tiltag for at få mere fysisk aktivitet og bevægelse ind i børns hverdag, såvel i institutionen som i familien. Alle medarbejdere i 148 institutioner deltog. Evalueringen i 2010 viste, at mange af institutionerne brugte fysisk aktivitet og bevægelse målrettet i arbejdet med børnene. Det gav

bl.a. ro til fordybelse og koncentration og børnene fik lov til vildere og mere fysiske lege såvel inde som ude. Samtidig var arbejdsglæden øget som følge af de mange fælles aktiviteter.

Projektet har været en succes, men det lykkedes ikke at få mere tid ude, inddrage naturen, opgradere uderummet og få de voksne til at igangsætte aktiviteter der. Noget af en modsætning til de fleste institutioners perspektivplan, som har intentioner om, at alle børnene kommer ud og får frisk luft hver dag, er aktive, sanser, må blive beskidte og lærer om naturen. Mange pædagoger gav udtryk for, at de manglede kompetencer til at igangsætte aktiviteter i naturen og på legepladsen.

Derfor var det brug for et tiltag med fokus på udvikling af et læringsmiljø i naturen, hvor den sundhedsfaglige, naturfaglige og pædagogfaglige viden kombineres i aktiviteter for børn og deres voksne.

Det er formålet med projekt *få Kroppen på Toppen med naturen som læringsmiljø og et aktivt friluftsliv*. I samarbejde med 17 institutioner har vi fokus på at udvikle læringsmiljøer i naturen/uderummet, hvor den sundhedsfaglige, naturfaglige og pædagogfaglige viden kombineres i aktiviteter for børn og deres voksne. Intentionen er at udeliv skal være en naturlig og aktiv del af børnenes hverdag og at læring ikke kun foregår mellem kl. 9 og 11.

Kroppen på Toppen i naturen

Projektet gennemføres af naturfaglig projektpædagog Michael Winther og jeg, som er naturvejleder og fysioterapeut. Det er en god kombination, da formålet er at øge pædagogernes og de pædagogiske konsulenters naturforståelse og engagement ved fælles oplevelser i det fri.

Som det første mødte vi alle 120 medarbejdere og ledere i de deltagende institutioner for at få øje på mulige ressourcer, ønsker og drømme hos medarbejderne. Vores opgave var at gøre noget mulig hurtigt og hjælpe med at fjerne forhindringer. Det medførte dyrehold, ny beplantning, justering af legepladser og masser af aftaler i kalenderen.



Alle medarbejdere deltog i dagskursus på tværs af institutioner om naturens betydning for børns udvikling samt prøvede en masse forskellige typer naturaktiviteter. Aktiviteterne blev samlet med billeder fra dagene på en plakat som efterfølgende fungerer som inspirationsark tilbage i institutionen. Børnene efterspørger specielt de lege som deres egne pædagoger er med på. En del ledere har efterfølgende spurgt "*Hvad gør I ved dem – de er helt vilde efter den dag?*".

[illegible]

For at skabe sammenhæng mellem de forskellige indsatser fra forvaltningen afholdt naturvejlederne et kursus for indsatspædagoger, sprogmedarbejdere og de pædagogiske konsulenter. Disse kommer i institutionerne og laver forskellige indsatser. Nu inddrager mange naturen i deres arbejde eller tilføjer deres vinkel f.eks. sprog til en ny naturaktivitet. Det har der ikke tidligere været tradition for og vi oplever, at det giver god mening for pædagogerne.

Krible-Krable intro

Helt generelt var mange bekymrede for, om de havde naturfaglig viden nok til opgaven. Derfor har vi arbejdet målrettet med at turde undre sig med børnene. Vi greb Krible Krable ugen, naturvejledernes samarbejde med børneprogrammet Ramasjang. Alle institutioner har i forbindelse med ugen haft naturvejleder med på egen legeplads og i eget nærmiljø. Her fik pædagogerne ideer til, hvordan der kan komme endnu mere natur ind på legepladsen og de har været på opdagelse i nærmiljøet med børnene. Forældrene oplevede, at børnene blev glade med at komme på opdagelse efter smådyr.

I samarbejde med pædagogerne har vi udviklet en masse nye krible-krable-lege og i den mørke tid har vi planer om at afprøve et insektcirkus, der skal øge forståelsen for forvandling.



Mesterlære – sådan, nu prøver du selv!

Naturvejlederne kommer ikke udelukkende for at lære børn om naturen og årets gang. Her kombinerer vi sundhed og natur, så det samtidig giver rigtig god mening for de pædagogiske mål. Det er vores erfaring at det øger pædagogernes engagement og interesse. Metoden er associeret læring i form af mesterlære. Naturvejlederne kommer ikke og laver noget FOR børnene, men inddrager altid pædagoger og børn – ingen besøg uden det samtidig er sidemandsoplæring af pædagogerne.



Pædagogen er ikke lokal

Hver institution har fået et fotokort med en radius på 1,2 km omkring institutionen, en passende gangafstand for børnehavebørn. Børn og forældre kan inddrages i at finde de gode natur-besøgs-steder. Og flere går på tur og udforsker området sammen. Nogle undersøger også, hvor børnene bor. Formålet er, at skabe kendskab til og tradition for at bevæge sig rundt i naturen i eget nærmiljø på egne ben.

2 pædagoger fra børnehaven Troldereden drømte om at udnytte muligheden for at benytte en spejderhytte. Det krævede justering af de pædagogiske traditioner i huset. Vi hjalp med at holde fast i processen og i

dag fortæller de, at det er meget nemmere at arbejde med gruppen ude end tidligere, hvor de var inde. Pædagogerne fortæller: *"De har bare brug for den plads og der er færre konflikter, børnene er super engagerede og flere børn viser kompetencer, vi ikke vidste de havde"*.

Børnehaven Pyramiden er blevet så begejstret for at arbejde med børnene i naturen, at pædagoger og børn drager på inspirationsbesøg i andre institutioner.

Forældreinddragelse

I 9 af institutionerne har vi i efteråret haft fyraftensarrangementer hvor forældre, børn og pædagoger har lavet lege med fugle, sprogstimulering, blandet foder og bygget foderautomater af genbrugsmaterialer, savet og hamret fuglekasser. Forældrene var meget overraskede over, at deres børn kunne håndtere værktøj og "pas på"-kulturen blev diskuteret ivrigt. Den greb vi og udarbejdede en liste med ideer til gode jule- og fødselsdagsgaver til forældrene.



Det videre arbejde

Vi er stadig i projektets første år og oplever hele tiden en øget interesse fra såvel børn, pædagoger og ikke mindst forældre. I næste uge samles lederne af de 17 institutioner, som fremadrettet skal mere på banen i arbejdet med den enkelte institutions kultur. Projektet vil fremadrettet have en spalte i alle kommunens lokalaviser, her vil institutionerne også blive profileret, hvilket er motiverende for lederne.

Næste år skal vi arbejde mere målrettet på at udvikle nye måder at lave naturarrangementer, hvor institutioner og familier kan samarbejde på tværs. Desuden skal naturvejlederen arbejde med at inddrage frivillige samt det lokale foreningsliv i formidling af natur og friluftsliv. UCN pædagoguddannelsen vil gerne bidrage i arbejdet med Naturens Dag samt lave Adventure Race i uge 41, som passer med skolernes efterårsløb.

Som en del af projektet udvikles årligt 10 naturkort med det mest brugte aktiviteter der er udviklet i samarbejde med institutionerne. Naturkortene kan hentes til generel inspiration og fra januar via hjemmesiden. Et eksempel er en vandpytskatte-jagt for de mindste, natur-5-kamp og en ny leg, der øger deltagerens viden om insekter.



Det er super spændende at arbejde med projektet og vi glæder os til det videre forløb. Når natur og fysisk aktivitet kommer til at fylde mere i arbejdet med de mindre børn, kunne det måske også tiltrække den naturinteresserede og aktive mandlige pædagog til et område, der ellers er domineret af kvindekultur.

Om Kroppen på Toppen

Sundhed er for alle og et fælles ansvar jvf. Sundhedsloven. På Kroppen på Toppen prioriterer vi pulsgaranti, udfordrende aktiviteter, der sikre at alle 18 grundbevægelser stimuleres, og risikolege, der giver robusthed samt den mentale sundhed i form af børn, der tror på egne handlekompetencer.

Læs mere om Kroppen på Toppen på www.kroppenpaatoppen.dk. Her er masser af aktiviteter til småbørn med krop og bevægelse. Årets julekalender som dækker hverdage handler i år om lege, der inkludere de 18 grundbevægelser. Næste år bliver det med naturaktiviteter. I skrivende stund er vi i fuld gang med at indsamle årets bedste lege og aktiviteter fra institutionerne.

De 18 grundbevægelser:

... som danner basis for barnets motorik er:

Gå, kravle, trille, springe, klatre, løbe, krybe, balancere, snurre, skubbe, gribe, gynge, trække, svinge, hinke, hoppe, vippe, kaste.

Risiko- og spændingslege?

Børn lærer det de øver! Ellen Beate Sandseter har kigget på risikolege som modstykke til pas-på kulturen. Risikolege er for børnene en opdagelsesrejse i verden og i sig selv. Det udvikler børnene motorisk og træner dem i at håndtere og mestre både deres krop og deres følelser og giver dem troen på egne handlekompetencer. Risikolege er:

- Undersøge højder (fare for at falde ned)
- Opleve høj fart (fare for at kolliderer med nogen)
- Udforske farlige redskaber (kan medføre skader)
- Nærme sig farlige elementer (man kan falde ind i eller i)
- Fysisk kamp (børn kan skade hinanden)
- Ud på egen hånd (barnet kan fare vild/forsvinde)

