



## Fysisk lek smitter

Personalet i barnehagen er forbilder. Hvis de viser glede over fysisk lek, smitter det over på barnas bevegelser.

---

**MAGASINARTIKKEL** | SIST ENDRET: 23.02.2017

---

– Måten du bruker deg selv og kroppen din på i utemiljøet, påvirker barna mer enn det du uttrykker verbalt om fysisk lek, mener forsker Kathrine Bjørgen.

Hun har gjort observasjoner i tre barnehager i Norge. I tillegg har hun intervjuet barnehagelærere og assistenter om fysiske utendørsaktiviteter i barnehagen. Resultatene hennes viser at voksne og barn påvirker og utvikler hverandre.

En voksen som liker å ake og hoppe, bidrar til en positiv smitteeffekt. Det inviterer flere til å delta i leken.

Å vente på tur i et lekeapparat er ikke så inspirerende som å leke sammen.

## Lekeapparater kan begrense leken

Hvordan utemiljøet er utformet, har aller størst betydning for om barna har glede av uteleken, finner Bjørgen.

Hun mener at de tradisjonelle lekeapparatene i barnehagen faktisk kan begrense barnas lek.

– De tillater ofte bare én bestemt måte å utøve bevegelser på. Det er ofte bare én måte å klatre i et klatrestativ eller å skli ned en sklie.

## Morsomt å leke sammen

Også her kommer smitteeffekten inn, mener Bjørgen.

– Barn er sosiale, og de inspirerer hverandre til å være i aktivitet. Sklir de i en bred akebakke der det er plass til flere, blir de mer aktive enn om de må stå i kø for å skli alene.

Å vente på tur i et lekeapparat er ikke så inspirerende som å leke sammen. I en bred bakke der barn kan ake ved siden av hverandre, utfordrer de hverandre til å bevege seg på ulike måter. Det skaper variasjon i bevegelsesmønstrene, ser hun.

Bjørgen mener dette er kunnskap de som lager lekeapparater, bør ta til seg.

– De bør i større grad tenke utvikling og endring og lage apparater hvor flere barn kan leke sammen.





## Skog og bakker inviterer til lek

Bjørngen finner også i sin studie at utformingen av terrenget i barnehagens uteområde har stor betydning for hvor glade barna blir i den fysiske leken. Variert natur inviterer og appellerer til bevegelse. Har uteområdet litt skog eller bakker, påvirker det barnas lekeglede.

## Turer skaper entusiasme

Ikke alle barnehager har muligheter for å få et variert uteområde. Miljøet utenfor barnehagens gjerder gir ofte større variasjonsmuligheter. I byens parker eller i skogsområder finner barna selv ut hvordan de vil ta i bruk terrenget.

Et flertall av de barnehageansatte som Bjørngen har intervjuet, mente at turer ute skaper entusiasme, positive følelser og motivasjon. De føler at de får mer frihet og mer tid til nære relasjoner til barna. De opplever også at barna blir mer nysgjerrige når de er ute i naturen. Det oppstår flere utfordringer,

overraskelser og spontane øyeblikk.

Skrevet av Siw Ellen Jakobsen på oppdrag fra Utdanningsdirektoratet.

---

## Kilde

Bjørger, K. og Svendsen, B. (2015): Kindergarten practitioners' experience of promoting children's involvement in and enjoyment of physically active play: Does the contagion of physical energy affect physically active play? *Contemporary Issues in Early Childhood* 16(3), 257–271.

Denne artikkelen er fra 2017