

Et sundt og aktivt børneliv



Bevægelsesstrategi for dagtilbud 0-6 år
2017-2018

Hjørring Kommune



Et sundt og aktivt børneliv

Et sundt børneliv er et aktivt børneliv med gode muligheder for bevægelse.

Gennem bevægelse styrker børn deres motoriske færdigheder og udvikling, og de får en øget forståelse af sig selv og andre.

Da børn opholder sig i institution i mange timer hver dag, har dagtilbuddene - ligesom forældrene - en vigtig rolle i at skabe de bedst mulige betingelser for, at børn får bevæget sig.

Fysisk aktivitet er allerede et fokuspunkt i dagtilbuddene, hvor det indgår som et tema i de pædagogiske læreplaner. Dog ønsker Hjørring Kommune, at der kommer endnu mere opmærksomhed på at fremme bevægelse i dagligdagen.

Derfor lancerer kommunen en bevægelsesstrategi for dagtilbud 0-6 år med fokus på børnenes motoriske udvikling, kompetenceudvikling af det pædagogiske personale, forældresamarbejde og tværfagligt samarbejde.

Bevægelsesstrategien skal ses som en overordnet ramme, hvor det enkelte dagtilbud selv står for at udarbejde konkrete handleplaner og mål for bevægelsesindsatserne.

Strategien henvender sig til det pædagogiske personale, men også til forældre, der har børn i dagtilbud i Hjørring Kommune.

Bevægelsesstrategien tager udgangspunkt i Hjørring Kommunes Børne-, Unge- og Familiepolitik og Sundhedspolitik (2015-2018).

Begge politikker har fokus på at skabe rammerne for et sundt liv med mulighed for bevægelse for børn i kommunens dagtilbud.

Værdigrundlag

Robusthed • Livsduelighed • Mestring af livet

Bevægelsesstrategien bygger på Børne-, Unge- og Familiepolitikens tre overordnede værdier:

- Robusthed
- Livsduelighed
- Mestring af livet

Derudover tager strategien udgangspunkt i Børne-, Unge- og Familiepolitikens 5 temaer:

- Fællesskab
- Sundhed
- Forældreinddragelse
- Medborgerskab
- Læring og trivsel

Med de fem temaer er ønsket at skabe et fundament til at understøtte børns bevægelsesglæde i dagtilbuddene.

Derfor skal bevægelse tænkes som noget:

- ✓ der har stor betydning for børns sundhed, udvikling, læring og trivsel
- ✓ der styrker fællesskabsfølelsen
- ✓ der involverer både forældre og lokalsamfund.

Fælles ansvar

Centralt for strategien er opfattelsen af, at det er et fælles ansvar for alle voksne, der arbejder med børn og familier, at skabe de bedste muligheder for det enkelte barns trivsel, læring og udvikling.



Børn og bevægelse

Landsdækkende undersøgelser viser, at mange børn og unge bevæger sig for lidt. Børn bruger ligesom voksne mere og mere tid på tv og computerspil og bliver i højere grad transporteret fremfor fx selv at cykle eller gå.

Motion og bevægelse har stor betydning for børns helbred, udvikling og almene trivsel. Bevægelse styrker børns selvværd, og undersøgelser peger på, at aktive børn har lettere ved at lære.

Sundhedsstyrelsen har lavet anbefalinger for fysisk aktivitet for børn.

Fx skal børn være aktive på forskellige måder, de skal bevæge sig frit mest muligt, og skærmtiden skal begrænses. Læs mere på www.sst.dk.

Samtidig grundlægges børns bevægelsesvaner i de første leveår. Små børn erobrer verden og udvikler sig ved at gøre og handle, men også ved at blive motiveret til bevægelse.

Da børn opholder sig i institution i mange timer hver dag, er det centralt, at dagtilbuddene skaber optimale betingelser for, at børn får bevæget sig.

”De børn, der bevæger sig mere, har en klart bedre profil i forhold til risikofaktorer som for eksempel overvægt, hjertesygdomme og diabetes...”

(Anders Grøntved, forskningsleder ved Institut for Idræt og Biomekanik på SDU)

”...børn, der motionerer, får en bedre koncentration og dermed et bedre læringsudbytte end børn, som ikke gør.”

(Niels Egelund, Professor ved Århus Universitet)





Indsatsområder 2017-2018

Dagtilbuddene 0-6 år skal i 2017- 2018 arbejde på at fastholde og styrke organiseret bevægelse i dagligdagen.

Helt konkret skal dagtilbuddene fokusere på følgende fire indsatsområder:

1. Den daglige bevægelse
2. Kompetenceudvikling af ledere og medarbejdere
3. Samarbejdet med forældrene
4. Tværfagligt samarbejde

For hvert indsatsområde skal dagtilbuddene udarbejde handle- og evalueringsplaner for bevægelsesindsatsen.

Indsatsområde 1

- Den daglige bevægelse

Alle børn skal bevæge sig dagligt og leve op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet for alle aldersgrupper. Det er derfor centralt, at bevægelse bliver integreret som en naturlig del af den pædagogiske praksis.

Det kræver voksne forbilleder, der står i spidsen for en synlig og tydelig bevægelseskultur, hvor læringsrummet udnyttes ude såvel som inde. Og hvor både personale og forældre er opmærksomme på, at børn har forskellige behov og udviklingsniveau.

Dagtilbuddene skal:

- ✓ have ledelsesfokus på bevægelse
- ✓ sætte fokus på det pædagogiske personale som rollemodeller for bevægelse
- ✓ arbejde målrettet med bevægelse og have løbende opfølgning/evaluering.

Opmærksomhedspunkter

Det pædagogiske personale bør have særlig opmærksomhed på:

- at indarbejde bevægelsesrutiner i hverdagen - fx morgenløb, cykelture, gåture, dans, bevægelseslege på legepladsen, besøg i gymnastiksal mv.
- at tilpasse bevægelseslege, så alle kan være med og får en positiv oplevelse
- at følge børnenes spor og interesser og veksle mellem voksenstyrede og børnestyrede aktiviteter
- at tage stilling til børnenes skærmtid og indtænke bevægelse i forbindelse med digitale medier
- at inddrage børnene i hverdagsrutiner og gøre dem selvhjulpne i størst muligt omfang.

Indsatsområde 2

- Kompetenceudvikling af ledere og medarbejdere

For at kunne understøtte barnets motoriske udvikling er det vigtigt, at det pædagogiske personale råder over de nødvendige kompetencer til at arbejde kvalificeret med børns bevægelse og er bevidst om egen rolle som kulturbærer.

Dagtilbuddene skal:

- ✓ tilegne sig viden om, hvad der virker i forhold til at udvikle en sund bevægelseskultur
- ✓ tilegne sig viden om, hvad motion og sundhed betyder for børns udvikling, herunder også emner som overvægt, søvn, kost m.fl.
- ✓ tilegne sig viden om, hvordan man ændrer vaner og kultur
- ✓ tilegne sig viden om læringsmiljøets betydning for bevægelse
- ✓ tilegne sig viden om, hvordan man involverer forældrene i bevægelsesindsatsen.



Indsatsområde 3

- Samarbejdet med forældrene

Det er vigtigt, at dagtilbud og forældre samarbejder om at få bevægelse ind i det enkelte barns liv på en måde, der understøtter dets udvikling og behov.

Dagtilbuddene skal derfor arbejde målrettet for at sikre, at forældrene bliver inddraget i arbejdet med bevægelsesstrategien.

Dagtilbuddene skal:

- ✓ i dialog med forældrene sætte fokus på de voksne som rollemødder (både forældre og personale)
- ✓ sammen med forældrene gensidigt inspirere hinanden i forhold til bevægelse
- ✓ i dialog med forældrene sætte fokus på det enkelte barns behov i forhold til bevægelse
- ✓ tematisere bevægelse på møder med forældre.



Indsatsområde 4

- Tværfagligt samarbejde

Der skal være fokus på et øget tværfagligt samarbejde omkring motorik og bevægelse.

Dagtilbuddene skal:

- ✓ indtænke nye samarbejdspartnere og benytte frivillige og lokale initiativer med fokus på bevægelse og idræt (idrætsforeninger, DGI, lokalområdet m.fl.)
- ✓ have øget fokus på det tværfaglige samarbejde med PPR, Sundhedspleje, Familieafdelingen m.fl.
- ✓ samarbejde med skoler og andre dagtilbud omkring motorik og bevægelse.



Mere inspiration til arbejdet med børn og bevægelse

Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet for børn www.sst.dk

Fakta - børn og bevægelse. Pjece fra Sundhedsstyrelsen www.sst.dk

Motorik, fysisk aktivitet og stillesiddende tid hos 0-6-årige børn. Publikation fra Sundhedsstyrelsen www.sst.dk

Mere og mere tyder på effekt på læring. Ny rapport om bevægelse. Artikel fra www.folkeskolen.dk

God motorik gør dit barn klogere. Artikel om motorik fra www.motoriklegetøj.dk/artikler

Så lad dog barnet. Video fra Aarhus Kommune til forældre, om hvordan de kan støtte barnet i at bevæge sig. www.aarhus.dk/laddogbarnet

Alle børn i bevægelse. Publikation fra Indenrigs- og Sundhedsministeriet med ideer til, hvordan man får stillesiddende børn i bevægelse www.sum.dk

Krop og bevægelse i dagtilbud. Side om krop og bevægelse i dagtilbud fra Københavns Kommune www.mitbuf.kk.dk/kropogbevægelse

Kroppen på toppen - i børnehøjde. Ideer til bevægelse fra Aalborg Kommune www.kroppenpaatoppen.dk

Rend og hop. Inspirationsmateriale til børnehaver, vuggestuer og dagpleje til at fremme børns motoriske udvikling og bevægelsesglæde www.rendoghop.dk

Krop og bevægelse. Viden om og inspiration til arbejdet

med krop og bevægelse i dagtilbud fra www.emu.dk

Støt dit barn til aktiv leg og bevægelse. Pjece fra Sundhedsstyrelsen www.sst.dk

Forældre har betydning for, om deres børn er fysisk aktive. Artikel fra Syddansk Universitet www.sdu.dk

Giv dit barn lysten til at bevæge sig helt fra begyndelsen. Artikel fra www.dr.dk/levnu



Bevægelsespolitikken er udarbejdet i samarbejde med ledere, repræsentanter fra PPR og forældrerepræsentanter fra dagtilbudsområdet i Hjørring Kommune.



Hjørring Kommune

Børne- og Undervisningsforvaltningen

Springvandspladsen 5

9800 Hjørring

72 33 33 33

hjoerring@hjoerring.dk

www.hjoerring.dk

April 2017

Fotos:

Dagtilbuddene i Hjørring

Kommune og Colourbox