

# OLIKA UTOMHUSMILJÖER I FÖRSKOLAN

– BARNNS GROVMOTORISKA AKTIVITETER  
OCH FÖRSKOLLÄRARNAS BESKRIVNINGAR  
AV HUR BARNNS HÄLSA KAN FRÄMJAS

Grund

Pedagogiskt arbete

Johanna Alfredsson

Karin Granefelt

2021 – FÖRSK – G126



HÖGSKOLAN I BORÅS

**Program:** Förskolläraryrket pedagogiskt verksamma LGFÖB18h

**Svensk titel:** Olika utomhusmiljöer i förskolan – barns grovmotoriska aktiviteter och förskollärarnas beskrivningar av hur barns hälsa kan främjas

**Engelsk titel:** Different outdoor environments in preschool - children's gross motor activities and preschool teachers' descriptions of how children's health can be promoted

**Utgivningsår:** 2021

**Författare:** Johanna Alfredsson Karin Granefelt

**Handledare:** Per Ahlström

**Examinator:** Pia Nordgren

**Nyckelord:** förskola, förskollärare, grovmotorik, förskolans gård, skog, natur, utomhusmiljöer, hälsoeffekter.

---

## Sammanfattning

Det finns enligt flera forskare fördelar med utomhuspedagogik då detta ger barn olika möjligheter till att uppleva och lära sig med hela kroppen för att genom det förebygga fysisk ohälsa, (Fjortoft 2001, Cooper 2015, Coe 2016, Harper 2017, Kaplan 2001). Förutsättningarna skiljer sig åt beroende på var förskolan är belägen. En del förskolor har nära till skog och natur, medan andra förskolor inte har det. Eftersom samhället utvecklas genom digitalisering måste förskollärarna bli ännu mer medvetna om vikten av att ge barn upplevelser av olika naturmiljöer, att utmana dem i deras grovmotorik och vara medvetna om att/hur de kan påverka barns hälsa. Syftet med detta examensarbete är att undersöka hur förskollärarna beskriver barns möjligheter till grovmotorisk utveckling på förskolans gård och i skogen/naturen och hur olika utomhusmiljöer främjar barns hälsa.

I vår studie har vi använt oss av en kvalitativ metod med semistrukturerade intervjuer, där vi har intervjuat fem verksamma förskollärare på två förskolor och har på så sätt fått ta del av deras synsätt och tänkande kring olika utomhusmiljöer och dess hälsoeffekter. Vi vill genom detta skapa en ökad förståelse för hur barns motoriska utveckling påverkas av olika utomhusmiljöer.

Resultatet av undersökningen visar att förskollärarna var överens om att barns lek är central för barns utveckling. Resultatet visar även att barns lek i varierande miljöer är betydelsefulla för barns grovmotoriska utveckling och att olika material i varierande miljöer är utvecklande för barns lek. Däremot var några av respondenterna osäkra på om utomhusmiljön är positiv för hälsan och om den ger några hälsoeffekter. Samtliga respondenter såg skog och naturmiljöer som viktiga platser att besöka, men de hade ingen enhetlig samsyn kring vad som är grovmotoriskt utmanande för barn på förskolans gård. I naturområden finns det inga synliga gränser, därför anser förskollärarna att det är viktigt att vara tillräckligt många pedagoger i förhållande till barnantal när de lämnar förskolans gård. Detta är viktigt för att kunna hålla ihop barngruppen på utflykterna.

## Innehåll

Sammanfattning.....	2
Inledning.....	5
Syfte.....	6
Bakgrund.....	6
Centrala begrepp för utomhuspedagogik .....	6
Utomhuspedagogik .....	7
Grovmotorik .....	7
Öga-handkoordination och öga-fotkoordination.....	7
Sinnen .....	7
Teorier .....	7
Scaffolding.....	8
Utvecklingspedagogiska teorin.....	8
Frøbels pedagogik.....	8
Tidigare forskning .....	9
Styrdokument .....	9
Material för motorik och barns rörelsemönster på förskolans gård .....	10
Barns aktiviteter och rörelse i skogen och naturmiljöer .....	11
Hälsoeffekter .....	11
Barns riskfyllda lekar .....	12
Metod.....	12
Val av metod.....	12
Urval .....	13
Forskningsetik .....	13
Genomförande .....	14
Analys.....	15
Resultat .....	15
Förskolans miljö och material .....	15
Barns aktiviteter på gården och i skogen/naturmiljöerna .....	16
Barns möjligheter till motorisk utveckling i utomhusmiljöerna .....	18
Hälsoeffekter för barn .....	18
Risker i utomhusmiljön.....	19
Sammanfattning.....	20
Resultatdiskussion.....	21
Förskolans miljö och material .....	21
Barns aktiviteter i skogen och på förskolegården.....	22

Hälsoeffekter för barn .....	23
Risker i utomhusmiljöer .....	24
Metoddiskussion .....	24
Didaktiska konsekvenser.....	25
Vidare forskning.....	26
Referenser .....	27
Bilagor .....	30
Bilaga 1 .....	30
Bilaga 2 .....	31
.....	31
Bilaga 3 .....	32

## Inledning

Förskolans utomhusmiljö och hur förskollärare samspelar med barn utomhus varierar mellan olika förskolor enligt Coe (2016) och Cooper (2015). En del förskolor har gårdar med skogsområde och en del gårdar har det inte. En del förskolor har nära till skog och naturområden och andra har det inte. Förutsättningarna skiljer sig alltså åt beroende på vart förskolan ligger och påverkas därmed även av urban miljö, förort eller lantlig miljö. Coe's (2016) studier visar att det finns många barn som inte har någon kontakt med naturmiljöer. Förskollärarna har också olika kunskap om barns behov av varierad fysisk aktivitet. Ambitionen skiljer sig åt när det gäller olika utomhusmiljöer och hur dessa främjar barns hälsa. Naturen och utomhusvistelser har enligt Kaplan (2001) och Harper (2017) visat sig viktiga för hälsan. Vi vill därför undersöka hur förskolornas utomhusmiljöer ser ut, (dess utformning och material) enligt förskollärares beskrivningar. Vi vill även undersöka hur förskollärarna beskriver barns möjligheter till motorisk utveckling och på vilket sätt olika utomhusmiljöer främjar barns hälsa. Vi ser många fördelar med utomhuspedagogik och hur dessa ger barn möjligheter till att uppleva och lära sig med hela kroppen som i sin tur kan leda till positiva hälsoeffekter.

Enligt rekommendationerna från Världshälsoorganisationen (WHO 2019) ska barn i åldern 3–4 år vara fysiskt aktiva i 180 minuter per dag, varav ett minimum på 60 minuter högintensiv fysisk aktivitet. Berglind och Tynelius (2017) menar att endast 33 procent av fyraåringarna nådde upp till WHO's rekommendationer om att barn och unga ska röra på sig minst 60 minuter om dagen och då också bli andfådda. Denna siffra sjönk vidare till 22% under helgerna. Berglind och Tynelius (2017) menar vidare att det är svårt att mäta hur fysiskt aktiva barn är. Beroende på förskolans storlek, utbud på gården och pedagogernas tankesätt kan det variera hur fysiskt aktiva barnen är och det varierar även när det gäller hur mycket barnen vistas utomhus. Barnen är mer motoriskt rörliga och aktiva när de vistas i natur/skogs-miljö, enligt Fjortoft (2001) och Torkar och Rejic (2017). Det är vår upplevelse som yrkesverksamma pedagoger att när barn behärskar sin kropp både motoriskt och fysiskt stärks deras självkänsla, vilket leder till att barnen vill och vågar utmana sig själva mer.

Genom alla våra aktiva år inom förskolan ser vi att även barn påverkas av teknikutvecklingen i samhället. Det som idag är inverkan faktorer när det gäller att barn i hemmet har mindre tid att leka utomhus är mobiltelefon, Tv, Ipad och dator. Änggård (2014, s. 9) skriver att barn alltmer sällan besöker skogen och andra naturmiljöer på grund av att tekniken konkurrerar ut barnens utomhuslek men det beror även på att stadsbarn kan ha långt till grönområden. Änggård (2014) skriver vidare att vistas i naturmiljöer på 2000-talet är något annat än det var på 1900-talet och att den stora skillnaden är att barn idag är mer beroende av en vuxen för att få en relation till naturen.

Eftersom samhället utvecklas genom tekniken måste förskollärarna bli ännu mer medvetna om vikten av att ge barn olika upplevelser av naturmiljöer, att utmana dem i deras grovmotorik och vara medvetna om att de kan påverka barns hälsa. Ohlsson (2015, ss. 21–22) menar att vistas utomhus är positivt men att vistas ute i olika varierande naturmiljöer är ännu bättre för

motoriken. När barn går i skogen måste de röra på hela kroppen, eftersom där finns motoriska naturliga utmaningar för alla åldrar. I skogen finns det till exempel olika storlekar och former på stenar att klättra upp på och hoppa ner för. Enligt Skolverket (2015) finns det i förskolan en unik möjlighet att tidigt i barnens liv inspirera till rörelseglädje. Barn som rör på sig utvecklar sin kroppsuppfattning, sin motorik och sin koncentrationsförmåga. Vidare skriver Skolverket (2015) att en varierad utomhusmiljö med tillgång till rymd och grönska bidrar till en god fysisk och psykisk hälsa för barnen. Ohlsson (2015, s. 23) skriver att det i naturen är lättare att koppla bort alla måsten som finns eftersom pedagogerna är närvarande på ett annat sätt. Olsson (2015, ss. 10–12) skriver att det är viktigt att ibland framkalla minnet från sin favoritplats från barndomen för att förstå hur starkt vissa platser och miljöer har gestaltat oss under uppväxten. Oftast är dessa platser utomhus, där det gick att vara fysiskt aktiv, samt skapa och bygga utifrån sin egen fantasi.

Till vår studie har vi intervjuat verksamma förskollärare och därigenom fått deras syn när det gäller utomhusmiljöer. Vi valde att intervjua förskollärare som jobbar på förskolor som har närhet till skogen och naturen.

## Syfte

Syftet med detta examensarbete är att undersöka hur förskollärarna beskriver barns hinder/möjligheter till grovmotorisk motorisk utveckling på förskolans gård och i skogen/naturen och hur olika utomhusmiljöer främjar barns hälsa. Frågorna som besvaras i studien är:

- Hur ser miljön ut och vad finns det för material på förskolegården enligt respondenternas beskrivningar?
- Vad gör barnen på gården och i skogen/naturmiljöerna enligt respondenternas beskrivningar?
- Hur beskriver förskollärarna barns möjligheter till motorisk utveckling i de olika utomhusmiljöerna?
- Hur beskriver förskollärarna på vilket sätt de olika utomhusmiljöerna främjar barns hälsa?
- Hur beskriver förskollärarna barns riskfyllda lekar i olika utomhusmiljöer?

## Bakgrund

### Centrala begrepp för utomhuspedagogik

Här förklarar vi några centrala begrepp som har betydelse i vår studie. Dessa centrala begrepp är utomhuspedagogik, grovmotorik, öga-handkoordination, öga-fotkoordination och sinnen. Naturmiljöer har enligt Kaplan och Kaplan (1989, ss.180–181, 184) en sinnlig och hälsofrämjande effekt på oss människor.

## **Utomhuspedagogik**

Ohlsson (2015, s. 11) skriver att utomhuspedagogik innebär att ett lärande sker i en utomhusmiljö och innebär att lärandet flyttas ut till naturlandskap och kulturlandskap. Platsens betydelse för lärandet lyfts fram då utomhusmiljön är en ständig aktuell kunskapskälla.

## **Grovmotorik**

Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002, ss. 60–61) definition av grovmotorik är att när kroppen använder de stora muskelgrupperna som finns i armar, mage, rygg och ben för att röra sig kallas det grovmotorik. Utvecklingen sker i takt med att kroppen växer, mognad och lärandet som sker när barn utforskar sin miljö.

## **Öga-handkoordination och öga-fotkoordination**

Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002, ss. 96–97) beskriver att barn har en god förmåga till öga-hand och öga-fot-koordinationen. Med hjälp av synen kan barn utföra noggranna och säkra rörelser med fötterna och händerna. Detta görs genom att beräkna avstånd och genom att använda anpassad muskelkraft. En obegränsad mängd koordinationsförmåga är behövlig för att kunna skapa en rik erfarenhetsbank i hjärnan. Lagringen blir hjärnans utgångspunkt för att fortlöpande och omedvetet motoriskt kunna planera en enda rörelse och övergången mellan olika rörelsesekvenser.

## **Sinnen**

Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002, ss. 51–52) skriver även att det första barn använder för att lära känna miljön är sina sinnen. Sinnena kan delas in i primära och sekundära. De sinnen som utvecklas först hos barnet och som är grundläggande kallas för de primära sinnena. Dessa är syn, lukt, smak och hörsel. Dessa är grundläggande för att de sekundära sinnena ska kunna utvecklas vilka är balanssinnet, muskelsinnet och beröringssinnet. Alla sinnena har en avgörande betydelse för den grovmotoriska utvecklingen hos barnet, som sker genom ett samspel mellan de olika sinnena.

## **Teorier**

I studien tar vi stöd av följande teorier: scaffolding, utvecklingspedagogisk teori och Frøbels pedagogik. Genom dessa teorier vill vi fördjupa analysen i vår studie.

## Scaffolding

Enligt Bourbour, Högberg och Lindqvist (2020) kan scaffolding som metod användas vid alla tillfällen. Behovet av scaffolding är individuellt då barns behov ser olika ut. Grunden med denna metod är att förskolläraren kan reducera behovet av scaffolding då barnen successivt bemästrar tidigare hinder. Scaffolding ger även barn möjlighet att bemästra hinder som de aldrig klarat av om de var helt själva. Pihlgren (2017, s 36–37) skriver att förskolläraren reflekterar över barnets nuvarande förståelse, kompetens och kunskap för att kunna utmana till lärande. Genom att ställas för ett utmanande problem kommer barnet i obalans eller konflikt och lär sig därför mer genom att utmanas i nya områden. Ett effektivt sätt är då att stötta barnet i sin utveckling genom scaffolding då det byggs mentala byggnadsställningar som är tillfälligt stöttande för barnet och som gör att barnet utmanas och kommer vidare i sin utvecklingszon.

## Utvecklingspedagogiska teorin

I denna utvecklingspedagogiska teori (Jensen, 2013, ss. 93–95) är barns lek och barns lärande sammanlänkade. Två av teorins centrala begrepp är erfارande och variation. Pramling Samuelsson och Asplund Carlsson (2014, ss. 95–97) menar att variationen är en källa till barns lärande då det ger barn en större förutsättning att se ur olika perspektiv. Barn finner det intressant att genom variation utmana kroppens rörelse och då får de även bättre förutsättningar att hantera nya utmaningar och nya situationer. Barn lär sig genom variation att urskilja hur en rörelse skiljer sig från en annan rörelse och hur detta kan påverka resultatet. Ett exempel på detta är när barn upptäcker hur fotens vinkel påverkar bollens riktning. De lär sig även att vinkeln på foten behöver varieras beroende på vart bollen befinner sig på fotbollsplanen för att träffa målet. Pramling Samuelsson och Asplund Carlsson (2014, ss. 99–101) talar även om riktadhet, vilket krävs och innebär att för att ett lärande ska bli möjligt behöver barn medvetet rikta sin uppmärksamhet mot det som ska läras. Erfarenheterna sker enligt Jensen (2013, s.96) genom variation vilket i sin tur leder till nya erfarenheter. Barns lärande sker därefter utifrån ett metakognitivt tänkande vilket innebär att de reflekterar sina nya erfarenheter, sitt lärande.

## Fröbels pedagogik

Friedrich Fröbel (1782–1852) ansåg att det var viktigt att barn stimuleras till att uppleva naturen med sina sinnen, vilket sker bäst genom att vistas i utomhusmiljön, skriver Änggård (2014, s. 15). Leken beskrivs enligt Fröbel som en central och avgörande del i barns utveckling. Det är i leken barnens själ utvecklades, Nordstromme (2012). Grahn (2007, s.55) nämner att Fröbels pedagogik utgår från en tro att barns upplevelser i naturen bidrog till en kunskap om Gud. Denna kunskap ledde till förståelse för omvärlden och slutligen även sig själva. Änggård (2014, s. 15) skriver att i det som Fröbel kallade lekgåvor ingick material som var hämtat från naturen och detta skulle stimulera både känslor och intellekt. Grahn (2007, s.55) nämner vidare att Fröbel kunde se att naturen hade en positiv inverkan på barn. Nordstrommer (2012) menar att ”Barns aktiviteter förses av erfarenheter utifrån plats och material genom barns kropp, sinnen, relationer, utförande och position [...] Platsen förändrar barns aktivitet när det sker en

förändring i miljö och/eller material. Genom lek kan barn förändra en plats” -ursprungligt citat på engelska - (“Children’s activities provide experiences of space and materiality through their bodies, senses, relations [...] The space will change and transform according to children’s embodied activity. One way of doing space is playing”, Nordstrommer 2012, s.319).

## Tidigare forskning

I följande avsnitt redogör vi för tidigare forskning som sedan kommer att jämföras med vårt resultat under rubriken diskussion. Vi har här också tydliggjort styrdokumentet som styrker vår studie och några teorier som vi även knyter an till i diskussionen. Tidigare forskning beskriver hur förskollärare kan arbeta för att främja barns grovmotoriska utveckling i olika utomhusmiljöer och genom olika varierande material. Forskningen beskriver även miljöns inverkan på barns fysiska hälsa. Förskolegårdens utformning och närliggande miljöer skiljer sig åt på flera olika sätt beroende på vart förskolan ligger, om det är urbana miljöer med eller utan grönområden eller lantliga naturnära miljöer.

## Styrdokument

Världshälsoorganisationen WHO (2019) menar att barn bör röra på sig mer:

*“Världshälsoorganisationen menar att barn under fem år bör tillbringa mindre tid framför skärmar och stillasittande i vagnar. För att växa upp till friska individer behövs bättre sömn och mer tid för aktiv lek. Om man följer rekommendationerna under de första fem åren i livet bidrar detta till kognitiv och motorisk utveckling och livslång hälsa.”*

I Barnkonventionen (1989) skrivs att barn har rätt till:

art 29. 1a. “Konventionsstaterna är överens om att barnets utbildning skall syfta till att utveckla barnets fulla möjligheter i fråga om personlighet, anlag och fysisk och psykisk förmåga.”

1e. “Utveckla respekt för naturmiljöer”

art 31.1. “Konventionsstaterna erkänner barnets rätt [...] till lek och rekreation anpassad till barnets ålder.

Rekreation innebär att barnet genom att göra ett miljöombyte återhämtar sina krafter från något som är mentalt krävande. Detta sker vid avkopplande aktivitet såsom motion och skogsvistelse.

I Läroplanen för förskolan (Lpfö 18. s. 9) står det att “barn ska få förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att ges möjlighet att delta i fysiska aktiviteter och vistas i olika naturmiljöer. Utbildningen ska ge barnen möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla sitt intresse för att vara fysiskt aktiva”. Ohlsson (2015, s 11) skriver att det är en sak att låta barn leka fritt utomhus men att använda utevistelsen så att den når upp till läroplanens mål och som verktyg för att stärka barns utveckling och inläring är en helt annan.

## Material för motorik och barns rörelsemönster på förskolans gård

Torkar och Rejc (2017) menar att den traditionella utomhusmiljön på förskolan består av klätterställning, lekhus med klätterställning, gångbana, rutschkana, sandlåda, vippgungor och rondell. Av de förskolor Moser och Martinsen (2010) studerade finns det på samtliga förskolor en sandlåda, 93% har rutschkana, 90% har ett lekhus, 64% har vippgungor, 32% har klättermått, vilket ger en bild av hur förskolans utomhusmiljö ser ut. Rätt verktyg beror enligt Cooper (2015) på gårdens miljö, vilka möjligheter den ger för att barn ska utmanas och stimuleras fysiskt. Viktiga inslag i miljön är att terrängen är varierande, att det finns plan mark, skog och naturmiljö, stockar, platser det går att klättra på, platser att rulla nerför, platser att hoppa nerför och artefakter som bollar, hopprep och gungor. I en studie av förskolans utomhusmiljö i USA förklarar Cooper (2015) att man i Texas förut benämnde förskolegården som lekplats men numera benämner den som lärande utomhusmiljö. Detta kan ses som bevis på hur synen på barns lärande har förändrats. Annat som spelar in är enligt Cooper (2015) storleken på förskolegården och hur mycket yta varje barn har rätt till. Mårtensson et. al. (2009) undersökte i sin studie förskolegårdens lekmiljö och naturmiljö med en 360-graderskamera (fiskögonperspektiv). Med hjälp av detta instrument kunde sikten mot himlen mätas. De mätte ut hur stor del av himlen som procentuellt täcktes av träd och om detta har någon påverkan på barns koncentrationsförmåga. Någon koppling mellan barns koncentrationsförmåga och sikten mot himlen visade det sig inte finnas. Däremot visade studien att barn är mer fysiskt aktiva (steg/min) på de förskolegårdar där 50% eller mer av himlen skymms av träd. I studien tittade de även på förskolegårdars utformning vilket visade att optimal storlek ligger mellan 2000m<sup>2</sup> - 6000m<sup>2</sup> där halva gården består av buskar, träd och ojämn terräng.

Torkar och Rejc (2017) visar i sin studie att pojkar är mer fysiskt aktiva än flickor på förskolans gård. I en studie av Hardy, King, Farrell, Macniven och Howlett (2010) visas att det bland fyraåriga barn inte finns någon skillnad bland flickor och pojkar när det gäller att springa snabbt men att det skiljer sig i deras fundamentala motoriska förmåga. Pojkar är bättre på manipulerande<sup>1</sup> rörelseförmågor vilket är nödvändigt att behärska när det kommer till sport som kräver hantering av objekt. Den lokomotoriska<sup>2</sup> rörelseförmågan handlar om kroppslig navigering vilket flickor visade sig vara bättre på. Barn behöver enligt Iivonen, Sääkslahti och Nissinen (2011) och Hardy et. al. (2010) få möjlighet att utmanas mer fysiskt och träna upp sina motoriska förmågor även inom de områden de inte är naturligt skickliga i vilket sätter krav på att förskolor har rätt verktyg.

---

<sup>1</sup> Sussana Iivonen, Arja Sääkslahti och Kari Nissinen (2011) skriver att en manipulerande rörelseförmåga kan till exempel vara att kasta, fånga, dribbla eller sparka en boll.

<sup>2</sup> Louise L Hardy, Lesley King, Louise Farrell, Rona Macniven och Sara Howlett skriver att en lokomotorisk (2010) rörelseförmåga kan vara att hoppa, horisontella hopp och galopp hopp.

## Barns aktiviteter och rörelse i skogen och naturmiljöer

Studier visar att barn är mer fysiskt aktiva i skogen. Barn rör sig snabbare i skogen och i naturmiljöer och stannar inte till lika ofta som på förskolans gård (Melhuus 2012, Torkar och Rejc 2017, Fjortoft 2001). Vidare visar studier (Fjortoft 2001, Coe 2016, Harper 2017) att barns fantasi blir synlig då de namnger platser utifrån lek och utseende. En stor klättersten blev utifrån barns lek kallad “the Cone war”, “the space ship”, “the cliff” och ett träd kallades “Piggsvinsträdet” då det liknade ett piggsvin. Barns aktiviteter i skogsmiljön består utifrån Fjortoft’s (2001) och Coe’s (2016) studier till stor del av att klättra upp på höjder såsom träd och stenar, leka jagelekar och kurragömma, kana och hoppa nerför träd och stenar samt konstruktionslekar. Studierna visar även hur barn utforskar olika sätt att ta sig nerför backar/stenar, kana på snöbelagda ytor och vilket sätt som hastighetsmässigt går fortast genom att åka på rygg, mage, rumpa eller med huvudet först. Harper’s (2017) studie visar att barn i skogsmiljön själva har ett val var de vill klättra och funderar ut hur de ska göra för att ta sig upp i trädet eller upp på stenen, och sedan även hur de ska göra för att ta sig ner. Coe (2016) studie visar att barns favoritaktiviteter är att klättra i träd, på stora stenar och stockar. Barn tränar genom att klättra upp på stora trädgrenar både styrka och balans.

## Hälsoeffekter

Förutom att studier visar på ökad fysisk aktivitet i skog och naturmiljöer så visar den även att dessa miljöer är psykiskt hälsosamma, (Torkar och Rejc 2017, Fjortoft 2001, Coe 2016 och Harper 2017). Enligt Kaplan och Kaplan (1989, ss.180–191) är det förutom sömn även nödvändigt med någon annan form av återhämtande miljö. Naturens estetik är en sådan miljö vilket innefattar allt från molnens rörelse, solens uppgång och nedgång till årstider och hur löven fångas av vinden. Naturen har en förmåga att ge utrymme för andra tankar än de som kräver vår direkt riktade uppmärksamhet. Denna form av återhämtning är nödvändig då direkt riktad uppmärksamhet leder till mental trötthet vilket i sin tur leder till ett försämrat socialt samspel. Kaplan (2001) visar i sin studie att det är viktigt att personen får en stark upplevelse av återhämtning i den återhämtande miljön. Personen skapar då en känsla av få uppleva det igen och vet vilken miljö som är återhämtande. Harper (2017) kom i sin studie fram till att naturliga lekmiljöer har en lugnande effekt som minskar stress, något som uppbyggda lekplatser inte gör.

Enligt WHO (2019) är de första fem åren i barns liv en grundsten för att skapa hälsosamma vanor, en livslång hälsosam livsstil. Vidare visar deras studier att fetma kryper längre ner i åldrarna vilket bidrar till ökad ohälsa när de blir äldre. Barn behöver komma ut och leka för att både motoriken och de kognitiva funktionerna ska utvecklas. Studier av Berglind och Tynelius (2017) och WHO (2019) visar att barns stillasittande överskrider rekommendationerna och att en stor bidragande faktor är barns konsumtion av skärmtid. Kaplan (2001) menar att TV är en bidragande faktor till mental trötthet.

## Barns riskfyllda lekar

Både Coe (2016) och Fjortoft (2001) synliggör i sina studier hur barn lär sig hantera sin kropp genom att vara fysiskt aktiva. Barns rörelsemönster och riskfyllda lekar i skogsmiljöer ser detsamma ut oavsett kulturella eller geografiska skillnader. Barn som tillåts möta risker lär sig enligt Harper (2017) och Coe (2016) även att hantera de risker som innebär potentiell fara. I de fysiskt aktiva risktagande lekarna lär barn känna sig själva, de blir självständiga och självsäkra. Vilka risker barn tillåts möta beror på flera olika faktorer såsom stadsmiljö, lantlig miljö och samhällets normer. Lekplatser är utformade utifrån ett säkerhetsperspektiv där barns möjlighet till risktagande lekar minimeras. Harper (2017) beskriver att dagens barn skyddas utifrån ett helikopterperspektiv, med andra ord en tro på att barn är i konstant fara. Detta blir för barn ett hinder i deras fysiska och psykiska utveckling då de ses som hjälplösa när det uppstår risker i leken. Coe (2016) och Harper (2017) menar att utifrån samhällets normer hamnar pedagogers kunskap om barns behov av att utmana och utmanas i fysisk aktivitet i kläm, de pressas till att begränsa barns lärande. Denna samhällsnorm påverkar barnet även psykiskt. Harper (2017, s. 327) menar att: ”ansträngningar som görs för att skydda barn, i själva verket implicerar att barn är hjälplösa”, (”How efforts to protect children, in effect, implies that children are helpless”). De delar som nu har beskrivits kommer att lyftas fram vidare i resultatdiskussionen.

## Metod

I kommande avsnitt beskrivs val av metod där intervjuer genomfördes och hur dessa utfördes i studien. Vi kommer också att redogöra för urval, forskningsetiken samt genomförande och analys.

### Val av metod

Samtalen genomfördes med semistrukturerade intervjuer, vilken är en kvalitativ metod. Bryman (2018, ss. 562–564) förklarar detta genom att den som intervjuar följer en intervjuguide med relativt bestämda frågor. Respondenterna har friheten att själva formulera svaren på frågorna och det öppnar även upp för följdfrågor beroende på respondentens svar. Vidare skriver Bryman (2018) att fördelen med semistrukturerade intervjuer är att respondenten kan känna sig lugn och avslappnad eftersom det blir som ett samtal mellan intervjuaren och den intervjuade personen. Intresset är riktat mot intervjuarens perspektiv i en kvalitativ intervju och för att kunna jämföra de olika svaren går det inte att komma för långt bort från frågorna. I vår studie har vi använt oss av tretton frågor där det även ingår några följdfrågor för att få ett så utförligt svar som möjligt från förskollärarna. Se bilaga 1 för intervjufrågor.

Som datainsamlingsmetod har vi använt oss av kvalitativa semistrukturerade intervjuer genom 5 förskollärare som är verksamma. Vi har gjort intervjuerna på två olika förskolor i ett landsbygdsområde. Semistrukturerade intervjuer bygger på en intervjuguide som bildar utgångspunkten för intervjun och intervjuguiden innehåller ofta underfrågor för att forskaren ska kunna täcka in eller fördjupa ämnet, skriver Christoffersen och Johannessen (2015, ss. 85–

86). Vidare skriver de att informanterna formulerar svaren i egna ord. Genom en semistrukturerad intervju ges respondenterna möjlighet att följa sina tankar och känna frihet att svara utifrån sina egna erfarenheter och även utveckla sina svar.

## Urval

I vårt urval till denna studie har fem högskoleutbildade förskollärare intervjuats och vi valde detta eftersom vi ville att de som intervjuades skulle ha en liknande kunskapsgrund. De är alla i olika åldrar och har jobbat olika länge som förskollärare. De jobbar på två olika förskolor som ligger i samma närområde. Valet av förskollärare och förskolor gjordes utifrån det geografiska läget och efter kontakter. Tranans förskola ligger bredvid en skog och Liljans förskola ligger i ett skogsnära villaområde. Om vi hade valt förskolor som inte har tillgång till detta på samma sätt så hade resultatet blivit betydligt annorlunda. På det här sättet gjordes det en avgränsning i studien. I studien nämndes av respondenterna även potentiella risker och faror med barns lek i utomhusmiljöer. Utifrån deras kommentarer kring ämnet har vi valt att lyfta detta och då även vad tidigare forskning säger om barns riskfyllda lekar.

Till våra intervjuer valde vi ut tre förskollärare från Tranans förskola och resterande förskollärare från Liljans förskola. Båda dessa två arbetsplatser ligger i Västra Sverige. På Tranans förskola jobbar Anna, Elsa och Tina. Anna har arbetat som förskollärare i 7 år och jobbar på en 1–3 och 3–6 årsavdelning. Elsa har arbetat som förskollärare i 12 år och jobbar på en 3–6 årsavdelning. Tina har arbetat som förskollärare i 14 år och jobbar på en 3–6 årsavdelning. På Liljans förskola jobbar Sanna och Malin. Sanna har arbetat som förskollärare i 1 år och jobbar på en 2,5–4 årsavdelning. Malin har arbetat som förskollärare i 30 år och jobbar på en 3–6 årsavdelning. Båda förskolorna bedrivs i kommunal regi. I studien använder vi oss av fiktiva namn som behandlas så att respondenternas identitet skyddas. Missivbrev/informationsbrev se bilaga 2.

## Forskningsetik

Vetenskapsrådet skriver om de fyra etiska kraven som en forskare har att rätta sig efter och dessa är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet 2017). Det första kravet informationskravet, innebär att deltagarna i studien informeras om syftet med undersökningen. Det andra kravet är samtyckeskravet som innebär att respondenterna ger sitt samtycke att de vill delta i undersökningen och att de även har rätt till att avbryta intervjun när de vill. Tredje kravet är konfidentialiteten vilket innebär att skydda respondenternas identitet genom att avidentifiera namn och ort. Detta betyder att uppgifterna ska användas till sitt syfte och att obehöriga inte kan komma åt dem. Det fjärde kravet är nyttjandekravet vilket innebär att information och uppgifter enbart får nyttjas för det specifika forskningssyftet.

Vi förhöll oss till de etiska kraven genom att vi innan intervjuerna informerade respondenterna om vad intervjuerna handlade om och vad den skulle användas till. Vi upplyste även om att de

deltar frivilligt och att de när som helst kan avbryta intervjun. Vi frågade respondenterna om intervjun fick spelas in. De informerades också om att det insamlade materialet endast kommer att användas i denna studie. Den ska även behandlas så att respondenternas identitet skyddas och vi har därför använt oss av fiktiva namn i studien. Genom missivbrevet fick respondenterna ta del av dessa krav och hur vi förhåller oss till dessa, se bilaga 2.

Vi intervjuade fem förskollärare och vi erbjöd alla dessa frågor i förväg varav Elsa, Sanna och Malin valde att ta emot frågeformuläret för att kunna förbereda sina svar. Tina och Anna valde att inte ta emot frågorna i förväg. Elsa, Sanna och Malin hade innan intervjun förberett sig genom att anteckna ner sina svar. Anna och Tina använde inga stödanteckningar under intervjun. Anna och Elsa intervjuades på plats och Tina, Sanna och Malin via telefon. Vi informerade respondenterna om att informationen vi får kommer att användas till vårt examensarbete och därför fick respondenterna skriva på samtyckesblanketten, se bilaga 3. Vi klargjorde att informationen endast ska användas i arbetets syfte och genom detta uppfyller vi Vetenskapsrådets etiska principer.

## **Genomförande**

Vi valde att spela in respondenterna för att stärka studiens reliabilitet. Bryman (2018 s. 467) skriver att reliabilitet innebär att skapa en trovärdighet i resultatet, att forskningen är säkerställd och utförs enligt de regler som finns. Vi anser att vår studie är tillförlitlig och trovärdig eftersom vi har varit noga med att analysera intervjumaterialet och sammanställt svaren så att det inte missats någon information. När vi utförde våra intervjuer så spelade vi in samtalen och detta gjorde då att reliabiliteten stärktes.

Vi valde att genomföra intervjuerna tillsammans för att kunna vara delaktiga och stötta varandra med följdfrågor. Vi använde diktafon för ljudupptagning i samtliga intervjuer och de genomfördes i enskilda rum. Kihlström (2007, s. 231–232) tar upp ljudupptagning under en intervju som en bra metod eftersom det säkerhetsställer allt som respondenterna svarar, inget utelämnas. Detta ger då en större tillförlitlighet.

Förskollärarna svarade på ett antal frågor där det fanns möjlighet att kunna utveckla svaren, en så kallad semistrukturerad intervju. Två av intervjuerna genomfördes på vår egen arbetsplats, en genomfördes via en telefonintervju och två intervjuer genomfördes digitalt. Innan intervjun frågade vi alla om det gick bra att vi spelar in och att de när som helst kan avsluta intervjun. Frågorna (se bilaga 1) ställde vi i tur och ordning. Det ställdes även följdfrågor för att komplettera och få utförligare svar och intervjuerna tog sammanlagt 130 minuter. Vi gav dem informationen att det inspelade materialet endast kommer användas i studien och att ingen obehörig kommer åt materialet (Vetenskapsrådet, 2017). Vi spelade in intervjuerna via diktafon och filerna överfördes sedan till högskolans webbplattform.

## Analys

Analysen började med att den insamlade datan från de fem ljudfilerna transkriberades efter varje enskild intervju. När transkriberingen var klar påbörjades analysen där vi placerade in respondenternas svar under de olika frågorna. Eftersom vi inte ville missa viktiga uttalanden från de förskollärare som vi hade intervjuat valde vi att transkribera precis allt som sades. Vi läste sedan igenom svaren för att hitta ett mönster som grundade sig i studiens syfte. För att kunna strukturera upp det respondenterna sagt använde vi oss av olika färger som då kallas för färgkodning. Vi jämförde svaren för att hitta likheter och skillnader med hjälp av denna färgkodning. Christoffersen och Johannessen (2015, s. 106) skriver att forskaren drar en slutsats som besvarar problemställningen när data har analyserats.

## Resultat

I det här avsnittet kommer vi att presentera det bearbetade resultatet från de fem olika semistrukturerade intervjuerna.

### Förskolans miljö och material

Förskollärarna som intervjuades beskriver hur förskolornas gårdar är utformade för att det ska bli ett lärande för barnen inom ramen för utomhuspedagogiken. Respondenten Anna beskriver att på förskolan Tranan, den första förskolegården så finns det större stenar, en balansbana, backar, rutschkana, trappor, sandlåda, buskar som barnen kan gå emellan, en fotbollsplan, en inhägnad skogsmiljö och en klätterställning. Respondenten Tina säger *”Vi har en bra gård, den är stor och att den är kuperad och att den är en naturgård till stor del [...] man kan inte klaga på våran gård”*. Det finns skog, hinderbanor, gungor, fotbollsplan, bollar, hopprep, och klätterställningar. Barnen leker med mycket stockar och stubbar och i sandlådan. Respondenten Tina säger även att asfalterad plan mark inte ger barnen någon fysisk aktivitet i sig. Hon säger att något måste tillföras för att skapa en fysisk aktivitet. Elsa säger att det finns gräs, asfalt, skog, sluttningar, trappor, plan mark och ditsatta motoriska saker så som hinderbanor, gungor, stege till klätterställning och fotbollsplan. Vidare säger hon att *“det inte finns så mycket färdigt material utan barnen får använda mycket fantasi”* och hon anser även att materialet på förskolans gård inte alltid räcker till.

På den andra förskolegården Liljan, berättar Sanna att *“gården är uppbyggd av gräs, asfalt, sandlådor och att det finns en kulle med en rutschkana. Barnen åker pulka eller stjärklapp när det är snö där och rullar även ner och springer uppför när det är barmark. Det finns ett klätterträd, lite större stenar, motorikbanor, stubbar, gungor och däck”*. Respondenten Sanna har märkt att barnen gillar att klättra eftersom klätterträdet är väldigt populärt. Barnen försöker även att klättra upp i andra träd på gården men det får de inte. Respondenten Malin beskriver att det på samma gård finns *“balansstubbar, däck, naturstenar, lite träd, stockar, klättrvägg olika lekredskap, en del fast lekutrustning så som klätterställning med många vägar upp till exempel genom rep och olika stegar eller nät”*. Det finns också olika cyklar och även dessa är

grovmotoriskt utvecklande för barnen. På gården finns också stjärtlappar, sandformar, grävskopor, bollar, hopprep, bandyklubb, bandymål, bollar och en klättermått på gården.

## **Barns aktiviteter på gården och i skogen/naturmiljöerna**

Nästan alla respondenter anser att barnen utvecklas motoriskt i leken och samtliga lyfter att det är viktigt med en varierande terräng och att man måste våga utmana barnen. Malin säger att *“terrängen är ganska platt på gården [...] men dom har ju anlagt en kulle så dom har ju tänkt till när dom har gjort gården”*. Barnen springer både upp och ner eller rullar ner för kullen. Vintertid tar sig barnen upp för den hala backen och kanar ner för att därefter åter ta sig upp. Backen används även vid lek med större leksaksfordon som då körs upp och nerför kullen. Respondenterna Sanna och Malin ser att klätterträdet är populärt då flertalet barn är aktiva där. Men barnen är begränsade eftersom det beslutats att de inte får klättra i några av de andra träden som finns på gården. Respondenten Malin ser ändå att de kan få prova andra träd och ytor så länge hon ser att de klarar av det. Vidare beskriver hon att det finns en klättermått/klätterplan som barnen har lite svårt att förstå att de ska ta sig upp med hjälp av greppen. Barn utmanar sig och tar sig upp på alla möjliga sätt och kanar ner, inte på det sättet som alltid är tänkt.

Likheterna vi kan se här är att pedagogerna på respektive förskolor säger att det är viktigt att utmana barnen i sin grovmotorik. Förskollärarna på Liljans förskola talar om trädklättring så där ser de tydligt barns behov av att klättra i träd.

Sammanfattningsvis kan sägas att förskollärarna i intervjuerna lägger tyngdpunkt på några olika platser/ting som de anser att barnen leker vid och hur dessa platser/ting utmanar barnen. Dessa platser/ting är buskar, kullar, träd, plan mark, stockar/stubbar, klätterställningar, gungor och sandlådor. Några av förskollärarna nämner att buskar ger tillfälle för barnen att gömma sig och leka ostört. Respondenten Tina säger att *“Barnen gillar skogsdelen, bygga, leka rollekar [...] sandlådan är det mycket häng i och hinderbanan”*.

Kullar medför flera möjligheter till lek som även ger motorisk utveckling. Barnen kör större bilar upp och ner för kullarna vilket innebär att barnen går/springer ner för kullarna att hämta bilarna och upp igen när bilarna ska köras ner. Andra fysiska aktiviteter som förskollärarna nämner är lek där barn använder kroppen som redskap såsom att springa eller att rulla nerför kullarna. Vintertid när kullarna är hala kanar barnen nedför backarna med eller utan stjärtlapp. När de tar sig upp för kullarna är marken hal, vilket ger andra utmaningar motoriskt jämförelsevis mot när det är sommar. Respondenterna Malin och Sanna berättar att barn får lov att klättra på gårdens klätterställningar och i ett specifikt träd, där de kan se att barnen klarar av att klättra. Förskolornas gårdar består av plan mark i form av asfaltgård och fotbollsplan. En förskollärare nämnde att plan mark i sig inte bidrar till fysisk aktivitet. För att asfalt och plan mark ska bidra till fysisk aktivitet behövs något som skapar möjlighet att vara fysisk. Det kräver att pedagogerna engagerar sig genom aktivitetsledda lekar eller genom att ta fram cyklar och bollar. Respondenten Malin beskriver att det finns slingor på gården där barnen kan cykla runt lite längre sträckor. Flera av förskollärarna säger att om pedagogerna inte skulle hålla i regelstyrda lekar blir de barn som själva sällan aktiverar sig på gården aldrig aktiverade. Alla förskollärare nämner att stockar och stubbar finns utplacerade på gården och några förklarar att

stockarna är utlagda på gården som balansbana. Malin säger: *“Det ligger en stock på marken och så ligger de andra två, den ena änden ligger uppe på den första stocken och duttar dom ner mot marken, som man kan ta sig upp där, hoppa ner och balansera och så där”* På förskolorna finns det gungor som två av förskollärarna ser som grovmotoriskt utvecklande medan en tredje förskollärare säger: *“Sen är dom mycket vid gungorna, det tänker jag inte är så grovmotoriskt utvecklande, men de vill gärna gunga”*.

När det gäller materialet på förskolan anser en förskollärare att det ibland kan kännas som att de har lite mycket begränsningar och syftar på hur olika pedagogerna arbetar. Ofta tar pedagogerna fram några stycken saker ur förrådet och sedan låser de förrådet igen. Barnen får då välja det lekmaterial som pedagogerna tagit fram. Förskolläraren nämner vidare att *“Det väcker lite frågor som kan pratas om”*. Vår tolkning är då att förskolläraren syftar på pedagogers olika förhållningssätt.

Samtliga förskollärare kunde se flertalet möjligheter som på många plan hade likheter med varandra men även en del olikheter. Respondenterna Anna och Tina sade att de ofta går på promenader och att dessa promenader är för att upptäcka och utforska närmiljön. De båda förskollärarna berättar att det finns barn i barngruppen som inte klarar av att följa med när de besöker olika närområden. Respondenten Tina berättar att de ibland går på längre promenader, vilket förutom att det ger rörelse även skapar ett bra socialt klimat i barngruppen, en gemenskap.

En för barn viktig del är den fria leken, vilket två av förskollärarna även benämner som aktivitet i skogen. De beskriver att det som sker när barn leker är att de utvecklar sin fantasi och lekförmåga. När det gäller hur barn fysiskt rör sig i skogen nämner två av förskollärarna att barnen springer, tar sig upp för backar och springer/rullar nedför. En förskollärare berättar att barnen tycker om att klättra på en av de större stenarna som finns i skogen. Skogen är en plats som alla förskollärare i vår studie går till med barnen.

I närmiljön finns förutom skog även andra naturområden. Fyra av förskollärarna nämnde även att sjön är en plats de besöker med de äldsta barnen. Respondenten Tina beskriver att när de är vid sjön vadar barnen i vattnet, kanar på den frusna isen och kastar pinnar och kottar i vattnet/på isen. Två förskollärare berättade att de gick med barnen till en å och nämnde även platser som de kallar för Fågeltornet, Dalgången och Mossbacken.

Förskollärarna var samtliga eniga om att naturmiljöer är platser som utmanar och utvecklar barns grovmotoriska förmåga. Fyra av respondenterna menar att balans är något som tränas upp. Respondenten Anna nämner att det är bra för barn att lära sig gå i terrängen som består av knotiga rötter, lite större stenar som barnen hoppar över och gransnår de ska ta sig igenom. På så sätt lär de sig hålla balansen. En av förskollärarna beskriver att barnen sprang både upp och ner för en brant backe som de kallade mossbacken. Respondenten Elsa säger *“hittat en plats i skogen där det är jättestor sluttning”* och beskriver vidare hur barn springer upp för backen, rullar ner och vintertid även åker på rumpan. Fördelarna med den varierande terrängen som skogen ger, anser respondenten Sanna vara att barn där även tränar sin koordinationsförmåga och kroppsuppfattning. Detta nämnde även Malin, det vill säga att barn i varierad terräng lär

sig smidighet och balans, öga-fotkoordination och avståndsbedömning när de rör sig upp och ner för stubbar. Vidare nämns det även att terrängen är mer krävande för barn att röra sig i, vilket då även förbättrar konditionen.

## **Barns möjligheter till motorisk utveckling i utomhusmiljöerna**

Pedagogerna på de båda förskolorna betonar att de tycker att barnen ska ges stort utrymme till lek både på gården och skogen/naturområden. De ser alla att de spelar en viktig roll för alla barns motoriska utveckling. Tina anser att det är viktigt att själv kliva in i leken och stötta de barn som har svårt att ta en naturlig del i den. Både den fria, naturliga leken och den organiserade leken har stor betydelse för den motoriska utvecklingen. Anna beskriver: *“Pedagogerna är en viktig del i barnens utelek, vi ska utmana barnen och vara delaktiga i barns lek”* och Elsa säger att *“mycket hänger på hur jag är som pedagog”*. Förskollärarna som har intervjuats anser att pedagogernas förhållningssätt påverkar om det skapas möjligheter eller hinder i utomhusmiljön för barn.

Respondenternas uppfattningar om hur tillåtande de och arbetslaget är när det kommer till hur barns grovmotorik utvecklas skiljer sig åt. Några av respondenterna menar att det handlar om förskollärarens ansvar och delaktighet vid barns lek. Om förskolläraren ser och hör vad barn gör och är redo att kliva in och stötta när det behövs innebär det att förskolläraren tar ett ansvar.

## **Hälsoeffekter för barn**

När det gäller upplevda hälsoeffekter för barn i skog och naturmiljöer svarade alla förskollärarna utom en att de kunde notera att barnen blev lugnare i skog och natur. En upplevd effekt som två av förskollärarna nämner är att de kunde notera att de positiva effekterna höll i sig när de var tillbaka på förskolan. Tre av respondenterna beskriver även att skogen medförde olika sinnesupplevelser, som ljudet av fågelkvitter, brus, dofter och känsel. Anna beskriver att barn ibland luktar och smakar på mossa och pinnar. Vidare nämner hon även den taktila känslan av blöta, kalla och hårda naturmaterial och kan se det som utmanande för barnen. Malin var mer tveksam men ville gärna tro att man blir friskare, sundare och starkare men att det är många faktorer som påverkar hälsan så vad skog och naturmiljöer då ger ur ett hälsoperspektiv är troligtvis individuellt. Samtliga förskollärare anser att det finns många positiva effekter med barns utevistelse. De menar att utevistelsen bidrar till minskad ljudnivå och det är deras bild att utevistelsen förebygger sjukdomar, virus och att den även har en stärkande effekt. Enligt respondentens uppfattning förbättras motoriken, balansen blir bättre, barnen ges möjlighet till att bli starkare och utevistelsen ger även bättre lekmöjligheter och uppmuntrar barnen till olika fantasilekar. Förskollärarna nämner även att miljön är mer tillåtande utomhus och att den bidrar till mindre stress, närvaron ökar och luften är friskare. De säger också att naturen tillför att barn får uppleva alla sina sinnen och att utevistelsen har en lugnande effekt. Förskollärarna säger att det ges tid till återhämtning, glädje och att naturen är lärande. Barnen lär sig att uppskatta naturen och blir mer miljömedvetna.

Genom att barn stöter på nya utmaningar när de rör sig i miljön och lär sig hantera dessa ser Respondenten Anna att det stärker barns självkänsla. Respondenten Tina kan se att oavsett ålder, utveckling och färdigheter var alla barn delaktiga när de vistades i skog och naturmiljö. Förskollärarna sade även att de platser som besöktes inte var inhägnat av staket, vilket kan vara en fördel. Respondenterna Anna och Malin kan se att detta leder till en möjlighet att träna upp förmågan att ta ansvar, att vara uppmärksam och veta vart barnet själv är och vart pedagogerna är utan att försvinna i väg. På barns sätt att röra sig i skogen kunde respondenterna Anna och Malin se om barn var vana att röra sig i skogen. Respondenten Anna kan även se att det hos en del barn finns en rädsla i mötet med skogsmiljön då miljön är ny för dem. Det är därför viktigt att stötta dessa barn så de övervinner rädslan. Anna nämner vid några tillfällen vikten av att vistas i naturen och att forskningen även talar för det. Hon nämnde inga källor men sa att *“Förskolan vilar på forskningsgrund och forskning visar att det är bra att vistas i naturen så därför anser jag att komma i väg till skogen, det är vår uppgift. Vi är här för barnen”*.

Barns hemmiljö gällande utevistelse, material och kontinuitet i rutiner ser olika ut vilket Respondenten Malin har uppmärksammat. I detta kan man se att hon även uppmärksammat olikheter i sociala och ekonomiska faktorer hos vårdnadshavare. Hon ser förskolan och variationen av material och de fasta rutinerna som positiva faktorer för barns utveckling. Tre av förskollärarna tror att barn inte är speciellt fysiskt aktiva hemma vilket respondenterna Tina och Sanna ser som en viktig del att motverka. Respondenten Tina säger att det är *”Väldigt viktigt i ett samhälle där vi ska motverka stillasittandet, skärmtiden så är det jättestort att föregå med ett gott exempel och ge barn goda rörelsevanor och vanor kring hälsa”*. Respondenten Sanna vet inte säkert men tror att det beror på att barn blir sittandes med lärplattor och då inte rör sig lika mycket som de gjorde tidigare. Respondenten Elsa ser att förskolan ska komplettera hemmet vilket även respondenten Malin är inne på men att hur stort behovet är hos varje barn är individuellt.

## **Risker i utomhusmiljön**

Hur miljön ser ut där barn leker är utifrån beskrivning gräs, sand, stenar och asfalt med varierande material som är utmanande för barn. En av respondenterna nämner pedagogers olikheter gällande vad som är riskfylld lek och vad som är farlig lek. Respondenten säger *”jätteroligt att vara på den stora stenen, men var jätteisig och hal nu när det var snö [...] man får göra en riskbedömning då och ändå försöka låta dom”*. Respondenten Malin anser att marken nedanför platsen där barn vill klättra avgör vilken möjlighet de har att utveckla sin grovmotoriska förmåga. Hon tittar alltid först på underlaget innan hon låter barn klättra och säger att hon tittar så att det inte *”ligga stenar under, att det är jättehårt, eller stubbar eller massa pinnar som dom kan rista sig på”*, då hon ser detta som en potentiell fara för barn. Vidare förklarar respondenten Malin sitt ansvar i att barn inte ska skada sig och oron som finns för att de trots riskbedömningen som görs kan skada sig. Men hon tror att naturliga miljöer och naturmaterial är mer utmanande för barn då det inte är tillrättalagt. Ytterligare en risk som nämns är pedagogantalet i förhållande till antalet barn. Några av respondenterna säger att de oftast är uppdelade i mindre grupper när de går i väg och att antalet inte är fler än 12 barn.

Respondenterna säger att när de besöker olika naturmiljöer finns det inga synliga gränser som staket. Respondenten Anna säger ”*Går inte i väg med fler barn än vi känner att vi kan ha ansvar för*”. Hon säger även att det är viktigt att prata om att hålla ihop och att se varandra när de är i skog och naturområden. ”*I skogen finns det naturliga gränser som barnen lär sig att hålla sig inom. [...] Har bestämt vart barnen får vara att leka, viktigt*”. Respondenten Elsa säger ”*Dit vi går finns ingenting som är inhägnat*”. Respondenten Malin säger ”*Det är uppstyrt så att vi är fler vuxna, det är då man kan säga osynliga gränser*”. Några av respondenterna säger att det är viktigt att barnen kan se dem och att förskollärarna kan se barnen. En respondent säger ”*viktigt att barnen lär sig att inte springer i väg och gömmer sig för man kan ju komma bort i en skog*”.

## Sammanfattning

Vi intervjuade fem förskollärare, från två olika förskolor och med närhet till skog/naturområden. Dessa förskollärare hade olika lång arbetslivserfarenhet, vilket innebar mellan 1 – 30 års erfarenhet.

Förskollärarna beskriver först hur de två olika förskolegårdarna är utformade och vad det finns för material där som kan skapa lärande för barn i utomhusmiljön. Gemensamt för de båda gårdarna är att det finns mycket naturmaterial såsom stubbar och stockar för motorisk aktivitet. På båda gårdarna finns det gungor men det finns bara cyklar på Liljans förskolegård. De fem förskollärarna som intervjuades var i stort sett överens om att barn utvecklas och främjas motoriskt genom leken och att det är viktigt med en varierande terräng. Alla förskollärare nämner även vikten av att våga utmana barn i sin grovmotorik. Vi kan se att respondenterna är överens om att de flesta planerade utomhuspedagogiska verksamheterna sker i skogen eller i en naturmiljö. På Liljans förskola finns det ett speciellt klätterträd som barnen får klättra i och en av förskollärarna ansåg att naturmaterial är mer utmanande för barn om det inte är tillrättalagt.

Några av respondenterna på de båda gårdarna nämner att det finns buskar som barnen kan gömma sig i och leka ostört och att det finns kullar eller sluttningar där barnen gillar att springa eller rulla nerför. Alla förskollärare säger på ett eller annat sätt att pedagogernas förhållningssätt påverkar om det skapas möjligheter eller hinder i utomhusmiljön för barn. En framhåller att dialoger och diskussioner mellan barnen blir mer naturlig när de går på promenader. Fördelen med den varierande terrängen som skogen ger anser några av dem är att barn tränar sin koordinationsförmåga, kroppsuppfattning, smidighet, balans, avståndsbedömning och öga-fotkoordination. De flesta av förskollärarna anser att naturen har en lugnande hälsoeffekt och att skogen medförde olika sinnesupplevelser och oavsett ålder, utveckling och färdigheter är alla barn delaktiga på ett annat sätt än på gården när de vistades i skogen och i naturen. När det gäller risker i barns grovmotoriska utveckling anser en av respondenterna att marken nedanför platsen där barn vill klättra avgör vilken möjlighet de har att utveckla sin grovmotoriska förmåga. Förskollärarna är eniga om att det är viktigt att vara tillräckligt många pedagoger i förhållande till antal barn då det i naturen inte finns några synliga gränser som barnen håller sig inom. Det är viktigt att barngruppen håller ihop på utflykterna.

## Resultatdiskussion

I följande avsnitt diskuteras resultatet i förhållande till vad tidigare forskning har visat gällande utomhusmiljöer. Syftet med denna studie är att undersöka vad det finns för material på gården och hur miljön ser ut och vad barnen gör på gården och i skogen/naturen. Syftet är även att undersöka vad förskollärarna säger angående barns möjligheter till motorisk utveckling i olika utomhusmiljöer och hur olika utomhusmiljöer främjar barns hälsa.

### Förskolans miljö och material

Resultatet av vår studie visar att förskollärarna anser att varierade utomhusmiljöer och material främjar barns grovmotorik. Det finns många likheter mellan vårt resultat och det som tidigare forskning har kommit fram till. Nordstrommer (2012) menar att utifrån Frøbels lekpedagogik förändras barns lek när det sker en förändring i miljö och material. Förskollärarna säger att en bra miljö för förskolebarn är en gård med inspirerande lekmaterial och öppna ytor med kuperad terräng. Det ska finnas buskar och skymda platser för barnen som ger dem en möjlighet till avskildhet, en plats att gömma sig på. Cooper (2015) kan bekräfta att respondenterna beskrivning är en bra miljö för förskolebarn. Cooper (2015) menar att miljön ska vara tillräckligt stor vilket skapar möjligheter för barn att röra sig fritt, att springa och att träna sin motorik och även balans när gården är en kuperad terräng med ojämnt underlag. Det behöver också finnas stenar, kanter och stockar som barnen kan balansera på. Mårtensson et. al. (2009) talar om att bästa förutsättningar för att skapa en miljö på förskolans gård som är utmanande och lärorik är när halva gården består av buskar, träd och ojämn terräng. Miljön bidrar till att barn då är mer fysiskt aktiva.

Förskollärarnas beskrivning av de båda förskolegårdarnas utformning och material har en del gemensamma nämnare. Gårdarna har sandlådor, balansbana, klätterställning, rutschkana, bollar, plan mark, stockar, och gungor vilket Torkar och Rejc (2017) säger är några av de vanligast förekommande materialen på förskolegårdar. En av förskollärarna i studien nämnde att barnen gärna gungar men såg inte aktiviteten som grovmotoriskt utvecklande. Cooper (2015) nämner i motsats till vad förskolläraren ansåg att gungor är ett viktigt material för barns grovmotoriska utveckling. En sak som skiljer sig åt är cyklar vilket finns på Liljans förskola. Förskollärarna anser att cyklarna är motoriskt utvecklande för barnen vilket Cooper (2015) menar är något som ökar barns fysiska aktivitet.

Det finns utifrån Hardy et. al. (2010) en grovmotorisk skillnad mellan flickor och pojkar. Det är därför viktigt enligt Sääkslahti, Nissinen (2011) och Hardy et. al. (2010) att barn får träna upp sina motoriska förmågor även inom de områden de inte har en lika naturlig skicklighet i. Sett utifrån utvecklingspedagogiska teorin (Pramling Samuelsson och Asplund Carlsson, 2014, ss. 95–97) behöver alla barn få förutsättning att lyckas vilket sker genom variation. Det är förskollärarens ansvar att ge barn möjlighet genom en variation av material och miljö.

Enligt Bourbour, Högberg och Lindqvist (2020) används scaffolding som är en stöttande metod. Med detta menas att det byggs mentala byggnadsställningar som är tillfälligt stöttande för barnet och som gör att barnet utmanas och kommer vidare i sin utvecklingszon. Några av förskollärarna nämner att terrängen i skogen och naturen är mer motoriskt krävande vilket resulterar i att barns kondition blir bättre, att den är mer krävande och att den utmanar barn grovmotoriskt. Detta stämmer utifrån Fjortoft (2001) som visar att barns koordination och motoriska förmåga märkbart förbättras när de är fysiskt aktiva i skogen och naturen.

## **Barns aktiviteter i skogen och på förskolegården**

I vår studie framkom det att förskollärarna ser att deras förhållningssätt avgör huruvida det skapas möjligheter eller hinder för barn att utmanas och utvecklas i miljön. De nämner även vikten av att kliva in i barns lek, att stötta där det finns behov. Detta styrks av Pihlgren (2017, s. 36) som skriver att scaffolding innebär att förskolläraren reflekterar över barnets nuvarande förståelse, kompetens och kunskap för att kunna utmana till ett nytt lärande. Hardy, et al (2010) kan se att med stöttning av förskollärare och ändamålsenligt material kan barns fundamentala grovmotoriska förmåga utmanas och utvecklas. I intervjun framkom det att en förskollärare uppmärksammade att miljön barn vistas i, påverkar behovet av stöttning till att vara fysiskt aktiv, att barn behöver mer stöttning på förskolans gård än vad de behöver i skog och naturmiljöer. Utifrån Fjortofts (2001) forskning stämmer det som förskolläraren uppmärksammat, att barn är mer fysiskt aktiva i skogen i jämförelse med vad de är på gården. Utifrån detta kan vi se att förskolläraren spelar en avgörande roll för barns grovmotoriska utveckling då stöttningen bidrar till ökad fysisk aktivitet.

Utifrån förskollärarnas inställning framkom det att det finns olika faktorer som påverkar hur barn utmanas i fysiska aktiviteter vilket även forskningen talar för att det finns. Förskollärarna berättar att barn gärna klättrar vilket Coe (2016) beskriver är barns favoritaktivitet. I vår studie kan vi se att barnen på Liljans förskola inte klättrar i andra träd än det som pedagogerna bestämt att barnen klarar av att klättra i. Detta tudelade synsätt är något Cooper (2015) sett i sina studier men då hur olika de 50 delstaterna i USA tänker och arbetar kring barns behov av fysisk aktivitet. En del av delstaterna utformar miljön på förskolegårdarna utifrån vad barnen klarar av vilket inte ger barn de utmaningar som de behöver för att utvecklas. Andra delstater utformar förskolegårdens miljö utifrån vad som utmanar barn och främjar barns utveckling. Utifrån Cooper (2015) studie som talar om varierande miljö och ur ett utvecklingspedagogiskt perspektiv (Pramling Samuelsson och Asplund Carlsson, 2014, ss. 95–97) sker variation genom att barn själva väljer vilket träd i miljön de vill utmana. Harper (2017) menar att barn som själva får välja vart de vill klättra, att tänka ut hur de ska göra för att ta sig upp och hur de ska ta sig ner lär sig mycket då de utmanar sig själva. Coe (2016) ser att barn hittar egna strategier i hur de ska ta sig ner från höjder vilket är att sakta glida respektive sakta klättra ner. Dessa möjligheter begränsas vid lekplatser utformade utifrån ett säkerhetsperspektiv, där det finns få möjligheter att utforska, utmana och testa gränser. Som vi förstod det i studien så är trädet relativt högt och på detta sätt utmanande för barn, det blir då en variation. Förskollärarna kan heller inte veta vilka erfarenheter som barn behöver erfara för att hantera framtida situationer,

därför är det viktigt att ge barn en variation av möten. Kaplan (2001, s.495) skriver. "Ringa mängd av fara som sätter erfarenheterna på prov kan vara fascinerande, vilket flertalet bergsklättrare vittnar om", ("Modest amounts of danger that test one's skills can be fascinating, as many mountain climbers can attest.").

## Hälsoeffekter för barn

Några förskollärare berättade att de hade barn som inte mår bra av att lämna förskolans gård. En av förskollärarna i studien sa att hon utifrån ett hälsoperspektiv var osäker på om skog och naturmiljöer har en hälsofrämjande effekt. Förskolläraren menar att det finns flera faktorer som påverkar hälsan och att det därför är väldigt individuellt vad som är hälsofrämjande. Utifrån forskning vi tagit del av har vi inte sett något som talar för att skog och naturområden är hälsofrämjande för en del och för andra inte, att det skulle vara individuellt. Fröbel (Änggård, 2014) menar att barn behöver vistas i naturen och uppleva den med sina sinnen och utifrån Kaplan (2001) kan känslan av total återhämtning som naturen ger behöva upplevas för att veta att den existerar. Det skulle då kunna innebära att återhämtningen ännu inte upplevts och att barnet inte vet att den existerar. I studien sa en av respondenterna att forskning talar för att det är bra att vistas i skog och natur och en annan respondent var inte helt säker men trodde att skog och natur reducerar stress. Några förskollärare kunde se att barngruppen blev lugnare när de vistades i skog och naturmiljöer, en effekt som höll i sig när de var tillbaka på förskolan. Harper (2017) ser i sin studie att naturliga lek miljöer har en lugnande effekt som minskar stress.

Flera av förskollärarna i studien nämnde att barn får uppleva flertalet olika sinnesintryck när de vistas i skog och naturmiljöer. Enligt Kaplan och Kaplans (1989, s.180-191) är skogen och naturens estetik en plats för återhämtning, en plats som ger utrymme för andra tankar. Skogens miljö tar enligt Kaplan (2001) ofrivilligt uppmärksamheten då miljön inte ställer krav att fokus ska riktas mot något som tar mental energi. Vid mental trötthet försämras det sociala samspelet och beteendeproblematiken ökar. Pramling Samuelsson och Asplund Carlsson (2014, ss.99–101) menar att för att barn ska lära sig behöver de enligt den utvecklingspedagogiska teorin medvetet rikta sin uppmärksamhet mot läroämnet. I förskolan ingår undervisning inom olika skolförberedande ämnen, tillfällen som tar kraft eftersom de kräver koncentration och barns direkta uppmärksamhet. Utifrån detta perspektiv är skog och naturmiljöer bra lekplatser för att barn ska orka fokusera vid de tillfällen som tar mental energi.

Förskollärarna i studien menar att de sinnesintryck som barn möter i skogen är dofter, syn, smak, känsel och ljud såsom fågelkvitter och brus. Förskollärarna anser att detta främjar vila och återhämtning, förbättrar koncentration och minne, motverkar stress och aggression. Förskollärarnas observationer stämmer väl in på Frøbels pedagogik som talar för naturens positiva effekt på barn. Stress är enligt Folkhälsomyndigheten (2016) något som kryper allt längre ner i åldrarna. Kaplan (2001) nämner att vanligt förekommande är att många kopplar av framför Tv:n men vad de egentligen gör är raka motsatsen, det skapar en mental trötthet. Två av förskollärarna nämnde att de såg ett behov av att motverka barns stillasittande. Orsaken till att barn inte rör sig lika mycket tror de beror på dagens teknologi, barns skärmtid. Detta stämmer väl överens med Världshälsoorganisationens (2019) riktlinjer. De ser att fetma går allt

längre ner i åldrarna vilket bidrar till ökad ohälsa när de blir äldre. För att detta ska motverkas har de satt upp hälsofrämjande riktlinjer för barns skärmtid, vilket innebär att barn 0–2 år inte ska ha någon skärmtid och barn 3–4 år inte ska ha mer än en timmes skärmtid. Studier gjorda av Berglind och Tynelius (2017) visar att 86% av barnen under veckodagarna överskrider WHO's (2019) riktlinjer för skärmtid och under helgerna stiger siffran till 97%.

## Risker i utomhusmiljöer

Vi blev här varse om att det finns ett hinder gällande barns risktagande lek med höjder och det är pedagogerna. En av förskollärarna berättade att beroende på vilka pedagoger som befinner sig med barnen när de klättrar är avgörande för hur högt de får klättra och vart de fick klättra, vilket kunde bero på hur engagerad/närvarande pedagogen är vid barns aktivitet. Coe (2016) menar att vuxnas syn kan hämma barns utveckling av att lära sig hantera risker och se fara. Vidare menar Coe (2016) att det därav är viktigt att som pedagog se skillnad på vad som är farligt för barnet och vad som är utmanande och lärorikt för barnet. Hos förskollärarna kunde vi uttyda en skillnad gällande medvetenheten kring barns behov av att klättra på höjder. En förskollärare kunde se att barn klättrar på allt som ser ut att kunna klättras upp på vilket inkluderar övriga träd på gården. Vad de förskollärare som inte nämnde trädklättring har för syn på denna aktivitet kan vi bara spekulera i. Några av förskollärarna i studien kunde se att de platser som var mest utmanande för barns grovmotorik var naturliga miljöer och att barn får bättre självkänsla där. Utifrån Harper (2017) är fysisk aktivitet i naturliga lek miljöer de platser som ger bästa förutsättning att genom riskfyllda lekar lära känna sig själva, sina begränsningar, bli självständiga och självsäkra. Några respondenter talade mycket om hur viktigt det är att antalet vuxna täcker upp antalet barn när de går i väg från gården utifrån ett säkerhetsperspektiv. Coe (2017) nämner att det finns två huvudsakliga risker vilket är höjder och branter samt att antalet pedagoger är för få i förhållande till miljön. Studier från Harper (2017) visar att riskfylld lek i naturliga miljöer är de platser som utmanar barnen mest på det sätt att de lär känna sina egna begränsningar och därmed vågar utmana sig själva i sin grovmotorik. Genom utvecklingspedagogiken påskyndar barn sin utveckling genom att utmanas i sin motoriska utveckling, anser Pramling Samuelsson och Asplund Carlsson (2014, s 97). Kaplan och Kaplan (1989, ss. 192 - 193) är ense om att det finns faror i naturen för den som saknar kunskap och erfarenhet.

## Metoddiskussion

Vi valde två förskolor med närhet till skog och naturområden. Om vi hade valt förskolor som inte har tillgång till detta på samma sätt så hade resultatet blivit betydligt annorlunda, därför gjorde vi här en avgränsning. Respondenterna i studien nämnde även potentiella risker och faror med barns lek i utomhusmiljöer. Utifrån deras kommentarer kring ämnet har vi valt att lyfta detta och då även vad tidigare forskning säger om barns riskfyllda lekar.

Vi valde en kvalitativ semistrukturerad intervju eftersom studien bygger på respondenternas erfarenhet. Viktigt för denna studie var att alla respondenter var förskollärare. Det är deras

erfarenhet som berör vårt kommande yrke. Enligt Bryman (2018, ss. 562–564) är semistrukturerad intervju en metod där respondenten kan känna sig avslappnad. Vi upplevde att det fanns en viss nervositet hos en av respondenterna men att hon blev lugnare när vi erbjöd henne intervjuguidens frågor. I en semistrukturerad intervju är det möjligt att ställa utvecklande underfrågor som ger ett djup i respondenters svar. Vi valde att använda diktafon för att säkerställa att respondenternas svar bevarades i ursprunglig form. Denna metod är enligt Kihlström (2007, ss. 231–232) bra då den ger studien större tillförlitlighet. Önskvärt hade varit att vi hade kunnat sitta tillsammans med respondenterna för att fånga upp kroppsspråk och även mimik. På grund av den rådande pandemin gick inte det att genomföra detta.

Informationsmässigt var det stor variation på mängden information vi fick från respondenterna. Vid kodning av den transkriberade datan upptäckte vi att några av respondenternas svar skulle kunna utvecklas ytterligare och vi ville ställa kompletterande frågor. Men eftersom det är svårt för förskollärarna att på arbetstid få möjlighet att gå ifrån och bli intervjuade beslutade vi att inte göra det. Vi märkte att den semistrukturerade intervjun blev lättare att genomföra efter de första två intervjuerna. Vår erfarenhet ökade, vi blev mer avslappnade och det blev lättare att ställa följdfrågor. Då vi ska vara neutrala i skrivspråket är det en utmaning att hitta ord som inte värderar det skrivna ordet.

## **Didaktiska konsekvenser**

I följande avsnitt kommer vi att beskriva slutsatser vi kommit fram till genom resultatet i relation till vårt yrke.

Förskolans miljö och material har en betydande roll då barn spenderar största delen av sin utomhusvistelse på förskolans gård. Studien visar att gårdarnas utformning och material inte skiljer sig så mycket åt utifrån vad forskningen säger om de olika förskolegårdarnas utformning och material.

När det gäller barns möjligheter till motorisk utveckling i olika utomhusmiljöer har vi genom vår studie kommit fram till att förskollärarnas kunskap och inställning påverkar barns möjlighet till motorisk utveckling. Om förskollärarna är medvetna om vad miljön kan ge barn för olika utmanande möjligheter till grovmotorisk utveckling kan förskollärarna själva se vad de behöver tillföra för att stötta barnet i sin utvecklingszon. Studien visar att miljön påverkar barns behov av stöttning till att vara fysiskt aktiva. Barn behöver mer stöttning på förskolans gård än i skogen/naturmiljöerna och anledningen till detta är enligt denna studie att terrängen är mer motorisk krävande eftersom naturen inte är tillrättalagt vilket en förskolegård är. Detta resulterar i att barns kondition och koordination blir bättre eftersom miljön utmanar barn grovmotoriskt på ett naturligt sätt.

Vi har även genom denna studie sett att olika utomhusmiljöer främjar barns hälsa genom att skogen och naturområdena är kuperade terränger vilket bidrar till att barnen rör på sig mer. Barns behov av att röra på sig har ökat i takt med att de är mer passiva genom att överkonsumera rekommenderad tid av digitala verktyg. I studien framkom det att några av förskollärare aktivt

arbetade för att motverka barns stillasittande genom att ta med barnen på promenader, men även genom pedagogiska lekar. I studien framkom att flera av förskollärarna tyckte kunna se att barn blir lugnare och mer harmoniska av att vistas i naturmiljöer vilket styrks av tidigare studier. Några var däremot osäkra på vad den gjorde för hälsan och gav för hälsoeffekter, men alla såg skog och naturmiljöer som viktiga platser att besöka. Utifrån vad tidigare forskning visar är naturmiljöer en viktig del för barns psykiska och fysiska hälsa. Denna studie visar även att det bland förskollärarna finns en oro för att barn ska skada sig genom de riskfyllda lekar som förekommer. Det visar även att det finns en oro över att barn ska försvinna och komma ifrån gruppen när de besöker naturmiljöer. Tidigare studier visar på hur denna oro hämmar barns utveckling men att det är vanligt förekommande fenomen i förskolan.

Vi kan se genom denna studie att förskollärarna i allmänhet vet hur fysisk aktivitet i olika utomhusmiljöer stärker grovmotoriken. Däremot är de inte lika säkra på vad fysisk aktivitet i olika utomhusmiljöer främjar barns hälsa. För oss är det en självklarhet att motoriken och på sikt även hälsan stärks genom att vistas i skogen och i andra varierande utomhusmiljöer. Det som även framkommit i studien är att förskollärarna är överens om att varierande miljöer är viktigt för barns grovmotorik. Förskollärarna var inte helt överens om vad som är grovmotoriskt utmanande för barn på förskolans gård.

Avslutningsvis anser vi att det är betydelsefullt att förskollärarna i förskolan ger möjlighet för barnen att utveckla sin grovmotorik och främja sin hälsa. Genom att vi stöttar och utmana barnen ger vi dem möjlighet att utmana sig själva och därmed får de bättre grovmotorik. Detta kan vi göra genom att besöka skog och naturmiljöer men även genom att se gårdens möjligheter och begränsningar för barns grovmotoriska utveckling.

## **Vidare forskning**

Efter denna undersökning upplever vi att det skulle behövas mer kunskaper kring hälsoeffekterna och varför det är främjande att vistas i skog och naturmiljöer, att detta hade ingått mer i vår utbildning till förskollärare. Det finns mycket litteratur kring utomhuspedagogik men inte så mycket om dess hälsofrämjande effekter för förskolebarn.

## Referenser

*Barnkonventionen* (1989). *Förenta Nationernas konvention om barnets rättigheter*.

Berglind, D., & Tynelius, P. (2017). Objectively measured physical activity patterns, sedentary time and parent reported screen-time across the day in four-year-old Swedish children.

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Upplaga 3 Stockholm: Liber

Bourbon, M., Högberg, S. & Lindqvist, G. (2020). Putting Scaffolding Into Action: Preschool Teachers' Actions Using Interactive Whiteboard. *Early Childhood Education Journal*.

Christoffersen, L., & Johannessen, A. (2015). *Forskningsmetoder för lärarstudenter*. Lund: Studentlitteratur.

Coe, A. H. (2016). Embracing risk in Canadian woodlands: Four children's risky play and risk-taking experiences in a Canadian Forest Kindergarten. *Journal of Early Childhood Research*. Canada.

Cooper, A. (2015). *Nature and the Outdoor Learning Environment: The Forgotten Resource in Early Childhood Education*. National Wildlife Federation.

Fjortoft, I. (2001). The Natural Environment as a Playground for Children: The Impact of Outdoor Play Activities in Pre-Primary School Children. *Early Childhood Education Journal*.

Grahn, P. (2007). Barnet och Naturen. I Dahlgren, L. O., Sjölander, S., Strid, J. P. & Szczepanski, A. (red.) *Utomhuspedagogik som kunskapskälla - Närmiljö blir lärmiljö*. Lund: Studentlitteratur: s. 55.

Hardy, L. L., King, L., Farrell, L., Macniven, R. & Howlett, S. (2010). Fundamental movement skills among Australian preschool children. *Journal of Science and Medicine in Sport*.

Harper, J. N. (2017). Outdoor risky play and healthy child development in the shadow of the "risky society": A forest and nature school perspective. *Child & Youth Services*. Canada.

Iivonen, A., Sääkslahti, A. & Nissinen, K. (2009). The development of fundamental motor skills of four- to five-year-old preschool children and the effects of a preschool physical education curriculum. *Early Child Development and Care*.

Jensen, M. (2013). *Lektorier*. Lund: Studentlitteratur.

Melhuus, E. C. (2012). Outdoor day-care centres – a culturalization of nature as educational practice. *European Early Childhood Education Research Journal*.

Moser, T & Martinsen, T. M. (2010). The outdoor environment in Norwegian kindergartens as pedagogical space for toddlers' play, learning and development. *European Early Childhood Education Research Journal*.

Mårtensson, F., Boldemann, C., Söderström, M., Blennow, M., Englund, E – J. & Grahn, P. (2009). Outdoor environmental assessment of attention promoting settings for preschool children. *Health & Place* 15 (2009).

Nordstrommer, S. (2012). Place, space and materiality for pedagogy in kindergarten. *Education Inquiry*.

Kaplan, S. & Kaplan, R. (1989). *The Experience of Nature - A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.

Kaplan, S. (2001). Meditation, restoration, and the management of mental fatigue. *Environment and behavior*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Kihlström, S. (2007). Att genomföra en intervju. I Dimenäs, Jörgen (red.). *Lära till lärare: att utveckla läraryrket - vetenskapligt förhållningssätt och vetenskaplig metodik*. 1. uppl. Stockholm: Liber.

Langlo Jagtøien, G., Hansen, K. och Annerstedt, C. (2002). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Gyldendal Norsk Forlag och Multicare Forlag.

Ohlsson, A. (2015). *Utomhuspedagogik: utveckling och lärande i naturen*. 1. uppl. Stockholm: Gothia Fortbildning.

Olsson, T. (2015). *Ute året runt: Utomhuspedagogikens möjligheter*. Stockholm: Lärarförlaget.

Pihlgren, A. S. (2017). *Undervisning i förskolan: att skapa lärande undervisningsmiljöer*. (Första utgåvan). Stockholm: Natur & Kultur.

Pramling Samuelsson, I & Asplund Carlsson, M (2014). *Det lekande lärande barnet i en utvecklingspedagogisk teori*. 2.uppl., Stockholm: Liber.

Skolverket (2018). *Läroplan för förskolan: Lpfö 18*. Stockholm: Skolverket.

Skolverket. (2015).

Torkar, G. & Rejic, A. (2017). Children´s Play and Physical Aktivity in Traditional and Forest (Natural) Playgrounds. *International journal of Educational Methodology*.

Vetenskapsrådet. (2017). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Världshälsoorganisation. WHO (2019).

Änggård, E. (2014). *Ett år i ur och skur*. Lund: Studentlitteratur.

# Bilagor

## Bilaga 1

### Frågor:

När utbildade du dig till förskollärare och hur länge har du jobbat som det.

Vad ger förskolans gård för möjligheter för barn att träna upp sin grovmotoriska förmåga?  
Vad finns det för material på gården som utmanar barnen i sin grovmotorik? Anser du att det är tillräckligt? Hur arbetar och tänker du som pedagog kring detta?

Vad har förskolans gård för terräng? Till exempel plan mark, varierande terräng? Beskriv.

Vilka platser på gården brukar barnen leka vid och vad finns där? Vad ser du att dessa platser ger för barnet?

Hur ofta lämnar förskolebarnen gården? Vart går ni? Hur många barn går iväg samtidigt?  
Vilken ålder på barnen? Hur tänker och arbetar du som pedagog kring detta?

De platser som ni eventuellt besöker är de inhägnade platser eller har ni någon osynlig gräns som barnen ska förhålla sig till? Beskriv. Hur tänker du som pedagog kring detta?

Vilka hälsoeffekter ser du att barnen får med sig genom att vistas i skogen/naturmiljö?  
Beskriv.

Vad ger skogen/naturmiljön för möjligheter för barn att träna upp sin grovmotoriska förmåga?  
Hur tänker och arbetar du som pedagog med detta?

Hur länge vistas barn i förskolan utomhus på gården respektive i skogen/naturmiljöer? Hur tänker du som pedagog kring detta?

Hur länge vistas barn i förskolan utomhus under vinter, vår, sommar och höst? Skiljer det sig i tiden och i så fall hur, varför? Har årstiden betydelse? Hur arbetar och tänker du som pedagog kring detta?

Hur är du som pedagog delaktig i barnens utomhuslek? Vad har du för tankar kring detta?

Upplever du att er förskola är tillåtande när det gäller att utmana barnen i sin grovmotorik?  
Hur? Tänker ni olika i arbetslaget?

Hur ser du som pedagog på förskolans roll i utvecklingen av barns grovmotorik? Beskriv.

## Bilaga 2



*Informationsbrev*

2021-02-19

Till förskollärarna på Skogsstjärnan och Ljungagårdens förskola i Fristad.

Vi heter Johanna Alfredsson och Karin Granefelt och studerar vår åttonde och sista termin till förskolelärare vid Akademien för bibliotek, information, pedagogik och IT, på i Högskolan i Borås. Under sista terminen ska vi studenter genomföra ett examensarbete där ett valt område skall undersökas. Vi har valt att fokusera på utomhuspedagogik där vi vill ta reda på hur utomhusvistelsen påverkar barn fysiskt i förskolan. Vi kommer att intervjua 5-6 stycken förskollärare som kommer att svara på frågor om förskolas utomhusmiljö gällande barnens möjlighet till fysisk aktivitet och hur ni som förskollärare ser på utevistelsen och hur ni tänker kring och arbetar med utomhusmiljöer och om pedagogerna är medvetna om hur mycket fysisk aktivitet i utevistelsen främjar och stärker barns hälsa.

På grund av rådande pandemi så måste vi genomföra intervjuerna digitalt och vi kommer även att spela in era svar via diktafon.

Det är viktigt att ni som förskollärare vet att vi i vår undersökning utgår ifrån de forskningsetiska principerna. Det innebär följande:

- Alla uppgifter i undersökningen kommer att behandlas med största varsamhet, så att inga obehöriga kan ta del av dem.
- De uppgifter som framkommit i undersökningen används enbart för denna undersöknings syfte.
- Alla uppgifter kring deltagarna i undersökningen kommer att vara konfidentiella. Fiktiva namn på elever, pedagoger och skola används så att allas identiteter skyddas.
- Undersökningen är frivillig och det går när som helst att avbryta deltagandet.

För att kunna genomföra undersökningen behövs ert samtycke. Vi ber er därför fylla i samtyckesblanketten som följer med denna information och därefter skicka till Tallbackens förskola med internpost.

Om ni har frågor eller funderingar kring undersökningen kan ni nå oss

Med vänliga hälsningar Karin Granefelt och Johanna Alfredsson

Namn skrivet med handstil, ev. med namnförtydligande

## Bilaga 3

11FB75 vt21 Samtyckesblankett Bilaga  
HÖGSKOLAN I BORÅS  
Akademi/enhet 2021-02-19  
Johanna Alfredsson och Karin Granefelt

### ***Samtycke till insamling och behandling av uppgifter om dig***

Som en del av kursen 11FB75, Examensarbete; Att utforska pedagogiskt arbete för förskollärare vid Högskolan i Borås utför vi en studie med syftet som är att ta reda på hur utomhusvistelse påverkar barn fysisk i förskolan.

Vi som utför studien skulle vilja att du lämnar vissa uppgifter om dig själv närmare bestämt när du utbildade dig till förskollärare och hur länge du har arbetat inom förskolan.

Högskolan i Borås är personuppgiftsansvarig för behandlingen, som sker med stöd av artikel 6.1 (a) i dataskyddsförordningen (samtycke).

Uppgifterna kommer att användas av oss samt vara tillgängliga för lärarna på den aktuella kursen och centrala administratörer vid högskolan. Uppgifterna kan dock vara att betrakta som allmänna handlingar som kan komma att lämnas ut i det fall någon begär det i enlighet med offentlighetsprincipen.

Uppgifterna kommer att lagras inom EU/EES eller tredje land som EU-kommissionen beslutat har en skyddsnivå som är adekvat, dvs. tillräckligt hög enligt dataskyddsförordningen. Uppgifterna kommer att raderas när de inte längre är nödvändiga.

Resultatet av studien kommer att sammanställas i oidentifierad form och presenteras så att inga uppgifter kan spåras till dig.

Du bestämmer själv om du vill delta i studien. Det är helt frivilligt att lämna samtycke, och du kan när som helst ta tillbaka ett lämnat samtycke. Dina uppgifter kommer då inte att användas mera. På grund av lagkrav kan högskolan dock vara förhindrade att omedelbart ta bort uppgifterna.

Jag samtycker till att uppgifter om mig samlas in och behandlas enligt ovan.

11FB75 vt21 Samtyckesblankett

Underskrift \_\_\_\_\_

Namnförtydligande \_\_\_\_\_

Ort och datum \_\_\_\_\_

**Fylls i av ansvarig lärare eller handledare**

**Studentens namn** \_\_\_\_\_

**Kurs och**

**kurstillfälle** \_\_\_\_\_

**Kursansvarig (namn, avdelning)** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tack för din medverkan



# HÖGSKOLAN I BORÅS

Besöksadress: Allégatan 1 · Postadress: 501 90 Borås · Tfn: 033-435 40 00 · E-post: [registrator@hb.se](mailto:registrator@hb.se) · Webb: [www.hb.se](http://www.hb.se)