



Aktiv barnehage

Visste du at alle barn må være i daglig fysisk aktivitet i minimum 60 minutter for å bevare en god helse?

Barn i vekst legger mye av grunnlaget for helsen resten av livet. Ved å være i fysisk aktivitet bygger de et sterkt skjelett som beskytter dem mot brudd. De utvikler gode lunger, sterkt hjerte, og muskulatur. Gjennom variert aktivitet utvikler de motoriske ferdigheter som gir opplevelse av mestring. I tillegg vet vi at barn som er i god fysisk form presterer bedre på skolen, og har en bedre psykisk helse.

I løpet av de siste årene er det utført studier der en måler aktivitet blant barnehagebarn. Resultatet på målingene viser at under 50 % av barna i norske barnehager er aktive i 60 minutter hver dag. Mange av ungene er så lite aktive at det registreres under 15 minutter aktivitet hver dag. Dette er overraskende funn, for alt skulle jo ligge til rette for aktivitet i barnehagen?

Barn er naturlig aktive. Leken består av aktiviteter med varierte bevegelser og varierende intensitet.

Likevel viser det seg altså at halvparten av barnehagebarna velger aktiviteter som består av så lav intensitet at det ikke er nok til å bevare en god helse. Det gjør at de, allerede som barn, har økt risiko for sykdommer knyttet til livsstil.

I 2015 gikk 90,8 % av alle barn i Alta kommune i barnehage. Det betyr at man i barnehagen har en unik mulighet til å gjøre en forskjell for barna, også når det gjelder helse.

Aktiv barnehage er et prosjekt i regi av Barn og unge-tjenesten der man jobber med fysisk aktivitet og kosthold i et helsefremmende perspektiv. Dette arbeidet skal foregå i barnehagen.

Vi er nå inne i år 2 av prosjektet, der tema er fysisk aktivitet. Her har vi fokus på at alle som jobber med barn i barnehagen skal øke sin kunnskap og bevissthet om hvilke muligheter som ligger der. Man vet nemlig at de aller fleste barn har enorm glede av å utfolde seg fysisk, men mange trenger et initiativ utenfra for å sette i gang. Tilrettelegging av omgivelser holder

for noen, mens andre trenger en aktiv voksen. En rollemodell som setter i gang, deltar i leken, motiverer og roser.

Vi har til nå knyttet til oss 5 barnehager som er med i prosjektgruppa. Sammen skal vi utvikle planer for hvordan man sikrer at alle barn i Altabarnehagene hver dag er aktive nok til at de utvikler god helse. Det langsiktige målet er at dette skal bli en del av drifta til alle barnehagene. Dette arbeidet er godt i gang, og for de fleste barnehager handler det om justeringer i aktiviteter de allerede holder på med.

Hvordan står det til med aktiviteten i barnehagen der du jobber? Ønsker dere å øke kompetansen på fagområdet fysisk aktivitet slik at kvaliteten på barnehagen blir enda bedre? Da er det bare å kontakte oss.

Husk at det å være ute hver dag ikke nødvendigvis er likestilt med å være fysisk aktiv, hvis barnet velger å sitte på dissa eller i sandkassa mesteparten av tiden☺

Med ønske om et aktivt 2017,

Tonje Emaus og Aina Nordstrand, Prosjekt aktiv barnehage

