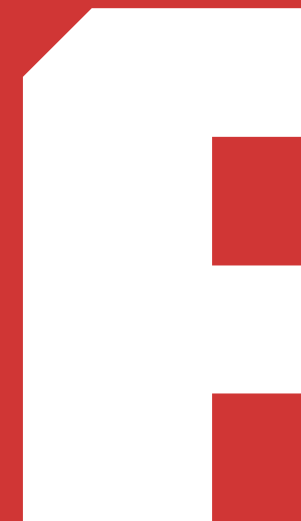


# Krop, sanser og bevægelse

Sisse Oreskov



# Kort præsentation

Sisse Winther Oreskov

- Lektor professionshøjskolen Absalon (tidligere UCSJ)
- Cand. Scient idræt og psykologi
- Siden 2000 beskæftiget mig med krop og bevægelse
- Skrivende formand for arbejdsgruppen "krop, sanser og bevægelse"

# Dagens program

- Sanseintegration – sanser er det nye ord i temaet overskrift
- Krop, sanser og bevægelse i den styrkede pædagogiske læreplan
- Læringsmiljøer med rum for bevægelse
- Pause
- Dialog

# Aktivitet



# Vi er skabt til bevægelse!

- Det moderne menneskets livsform har ændret sig drastisk de sidste 50-100 år, specielt i retning af fysisk inaktivitet. Tænk på jeres barndom >< børn i dag
- Bevægelse er helt centralt for alle mennesker. Uden jævnlig kropslig aktivitet falder kroppen hen, sanser sløves, koordineringsevnen falder mv.
- Børn er i verden gennem kroppen

# Nervesystemet



De første 6 år af barnets liv er automatisering af sanseintegrationen i centrum for udviklingen

# De syv sanser

Nærsanserne/indre sanser/primære sanser/motoriske sanser

- Vestibulære (Ligevægtssansen, labyrintsansen/ubevidste balancesans)
- Kinæstetiske (Stillingssansen /muskel- og ledsans/ proprioceptive sans)
- Taktile (Berøringssansen – følesansen)

Fjernsanser/Ydre sanser

- Syn (den visuelle sans)
- Hørelse (den auditive sans)
- Lugt (olfactorisk sans)
- Smag (gustatorisk sans)

# Den vestibulære sans

Fungerer fra 16. fosteruge

Registrerer:

- Tyngdekraftens påvirkning (hovedets position i forhold til lodlinjen)
- Om vi er i ro eller bevægelse – acceleration



# Aktiviteter der stimulerer den vestibulære sans



- Tumblelege
- Trille, gyngesædler, ståtrold
- Binde sko/ samle legetøj op
  - *Bevægelse hvor hovedet kommer ud af sin vante position*

# Den kinæstetiske sans

Information fra:

- Muskler
- Sener
- Ledbånd

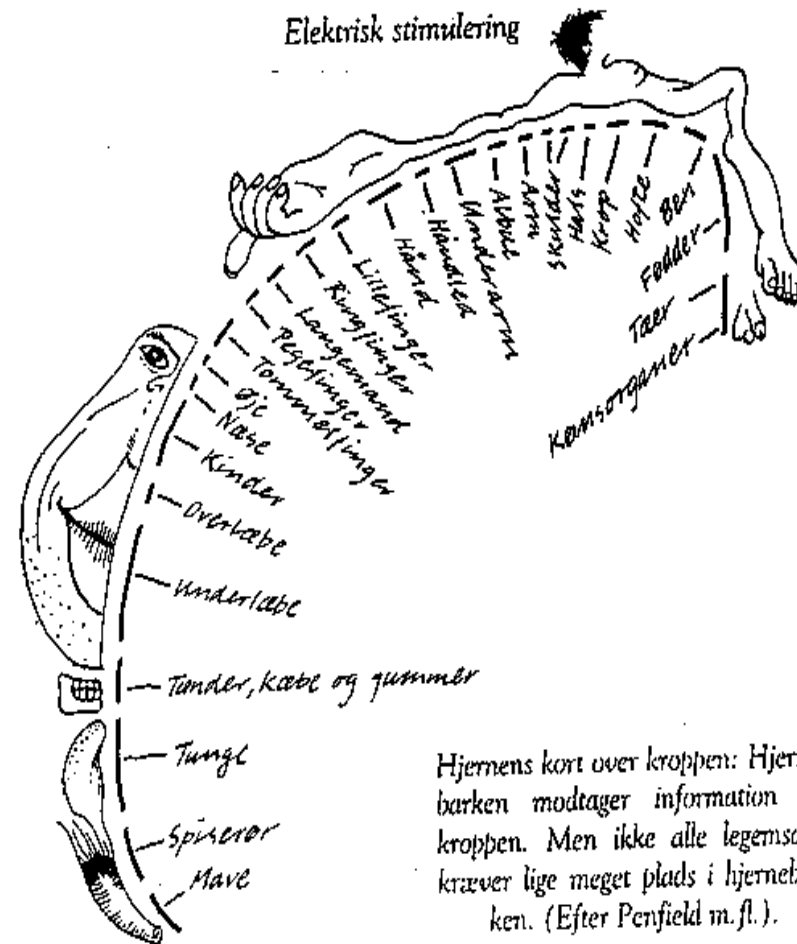
# Aktiviteter der stimulation af den kinæstetiske sans

- ∅
  - "Ase mase"- lege
  - Trampolin
  - Klatre i træer
  - Ryde op/dække bord

# Den taktile sans

Følesansens sanseceller registrerer:

- Berøring, tryk, smerte, kulde/varme, forskellige strukturer f.eks. rundt, kantet, spidst. Registrerer også kløe, kildren, fugtighed, og hårdhed



# Stimulation af den taktile sans

- Fysisk kontakt – kram, trøst, skulderklap
- Massage aktiviteter
- kampege

# Berøring

- En af de mest grundlæggende kommunikationsformer
- Berøring forbindes med nærhed, intimitet og omsorg
- Berøringens kunst som kilde til omsorg, tryghed, grænsedragning og respekt.
- Frigiver oxytosin
- Ylva Ellenby" Hvis du ikke rør mig, så dør jer"



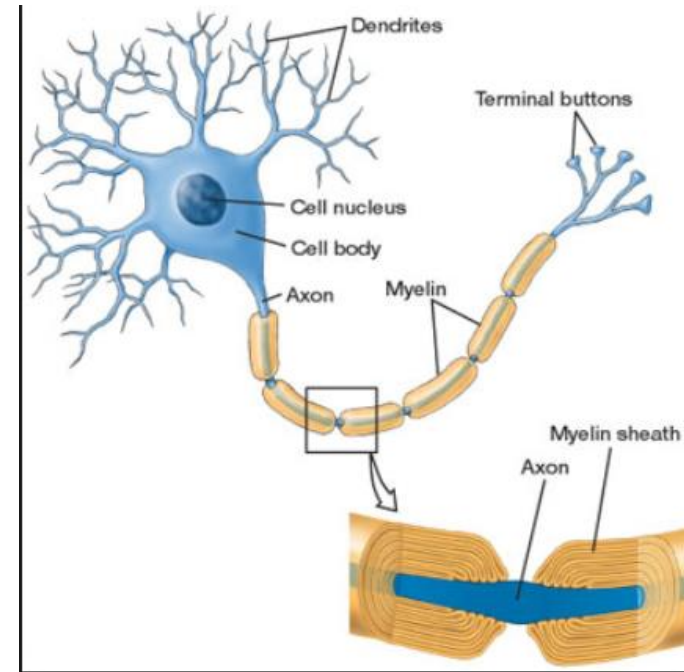
Jyllandsposten. Tegnet af: Rasmus S. Høyer

# Hvorfor er det så vigtigt at stimulere sanserne?

- Når et barn bliver født, er kun 25-30 procent af hjernen færdigudviklet
- Bevægelse spiller en altafgørende rolle for, hvordan hjernen udvikler sig.
- I barndommen er hjernens udvikling afhængig af forskellige hormoner og signalstoffer, som ikke bare bliver påvirket af bevægelse, nogle af dem bliver også produceret ved bevægelse.
- De første ca. 6 år er sanseintegrationen i centrum for barnets udvikling.  
Automatisering (øvelse)

# Nervecellernes opbygning

*Use it or lose it*





# Hjernebarkvæv på 3 forskellige udviklingstrin

Nevecelleudløberne vokser ikke kun i størrelse, men danner også flere forgreninger, afhængig af cellernes aktivitet og den stimulation som hjernen modtager gennem sansenerverne

*Ahlmann (2002), s. 99*

3 mdr.

15 mdr.

24 mdr.

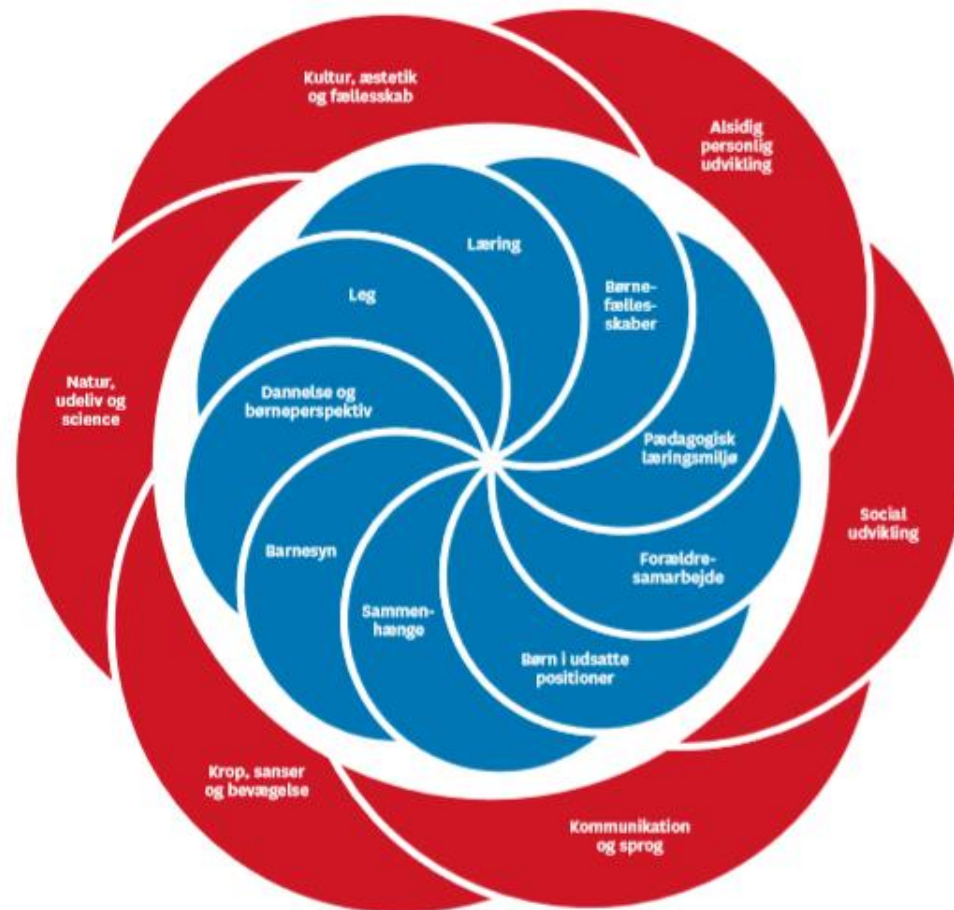
# Mange børn vokser op med "de onde T'er"

- T – trafik
  - T – transport (passiv)
  - T – telefon, TV mv.
  - T – tyk
  - T – tid
  - T – tøj
  - T – trykthed (overdrevet fokus på sikkerhed)
- 
- 1/3 af børn motoriske vanskeligheder ved skolestart
  - 20% i Roskilde kommune i en grad så det har konsekvenser for trivsel og læring
  - 2014 kom sundhedsstyrelsen med anbefalinger for 0-4 åriges bevægelse

# Husk

- Det er barnets egne bevægelses-eksperimenter, som bringer udviklingen videre.
- Voksne kan kun støtte, aldrig styre eller overtage barnets motoriske udvikling.
- Barnet lærer de bevægelser, som det aktivt øver!
- Gentagelser
- Dannelse af nervebaner/nerveforbindelser og myelin kræver bevægelse

# Master for en styrket pædagogisk læreplan



# Krop, sanser og bevægelse

I **Læreplanstemaet** har vi bl.a. vægtet:

- Kroppen som grundlag for erfaring, viden, følelsesmæssige og sociale processer
- Bevægelsesglæde, kreativitet og leg
- Grænser og tryghed
- Biologisk og eksistentiel dimension
- Aktivitet og rolig kontakt til kroppen
- Rolid kontakt til kroppen og den risikofyldte leg

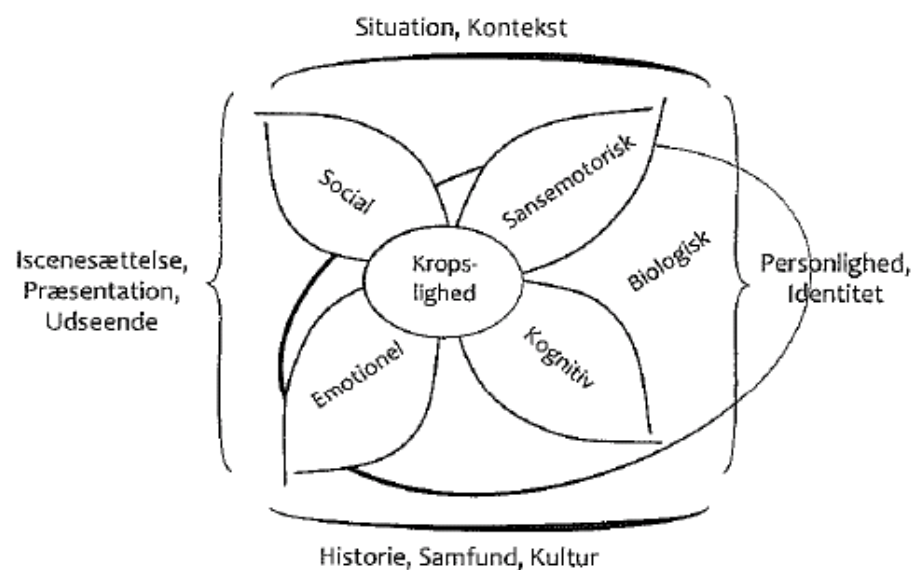
## Mål

- Udforske og eksperimentere
- Glæde og tiltro til krop – ro og bevægelse

# Aktivitet



# Kroppen som grundlag for erfaring, viden, følelsesmæssige og sociale processer



- Børn er i verden gennem kroppen (Merleau-Ponty, Løkken)

Thomas Moser (2012) "Det kropslige barn – nogle tanker om kropslighed og dannelse"  
I Motorik og bevægelse i børns liv Jens-Ole Jensen (red.), Via Systime. s. 17

# Bevægelsesglæde, kreativitet og leg

- Lægger op til et bredt sundhedsbegreb

*Børneinitierede leg fremmes af det pædagogiske personale, som værner om børnenes initiativ, fantasi og virkelyst” Master S.12*

Barndomsforsker Kim Rasmussens forskning (Bille, 2018) viser at børn der bevæger sig er glade.

- Børnene har det især godt, når de bevæger sig og bruger kroppen **sammen med andre**. *Når børn bevæger sig sammen, opstår bevægelsen og legen ofte uden ord. ‘Kroppen tager over’, som når to børn begynder at løbe efter hinanden på gangen.* (Bille, 2018 s. 42).
- Kropslig erobringer gør børn glade. F.eks. klatre op på taget af legehus. Tumblerummet er mange børns ynglings rum

Meget tyder på, at **vedvarende glæde ved bevægelsesudfoldelse** og dermed sandsynligheden for at udvikle sunde bevægelsesvaner, kan grundlægges i barndommen (Sundhedsstyrelsen 2011), og derfor har dagtilbuddet en helt unik mulighed for at motivere til livslang bevægelse.



# Grænser og tryghed



- Som en vej til trivsel
  - Kunne mærke egen behov og grænser

# Biologisk og eksistentiel dimension

## Biologisk

- Hvor er min albue?
- Hvorfor banker mit hjerte?

## Eksistentiel

- Hvem er jeg?
- Hvad vil jeg være med til?
- Hvad kan du, kan jeg også det?

# Aktivitet og rolig kontakt til kroppen

## Aktivitet

- Pulsen op
- Mærke sin styrke
- Udfordre sig selv

## Rolig kontakt

- Mærke sig selv
- Hvilke i sig selv

*Skabe rum for både "gøren" og "væren"*

*Eks. Troldhøj*

# Bevægelse ude og inde

*“Hvis I skal være vilde, må I gå ud”*

- Skabe rum for bevægelse både inde og ude
  - Må man løbe på gangene?
  - Må man lave saltoer fra vindueskarmen?
  - Må man hoppe fra bordene?
  - Må man kravle op af rutsjebanen?

=> Udfordre selvfølgelighederne!

# Giv plads til den risikofyldte leg

- Leg med stor højde
- Leg med høj eller ukontrollerbar hastighed, der kan føre til sammenstød med nogen eller noget
- Leg hvor farlige redskaber indgår
- Leg nær farlige elementer hvor barnet kan falde i noget eller fra noget
- Leg som indebærer fysisk kamp, hvor børnene kan skade hinanden
- Leg hvor børnene kan forsvinde eller blive væk

Sandseter, Ellen Beate H (2007) *Risky play among four and five years-old children in preschool / Vision into Practice, Proceedings of a Conference on Making Quality a Reality in the Lives of Young Children*, Dublin Castle, February 8th-10th 2007

# Den risikofyldte legs betydning for barnets udvikling

- Motorisk læring
- Sociale kompetencer
- Antifobisk effekt
- Risikomestring

# Overdrevet fokus på sikkerhed?

- Træer fældes/beskæres
- Regler for antal mælkekasser, løb....

*“Børn skal have et fysisk, psykisk og æstetisk børnemiljø, som fremmer deres trivsel, sundhed, udvikling og læring”*

§7 dagtilbudsloven

Hvordan findes balancen mellem at sikre børns optimale udvikling og samtidig undgå alvorlige skader?

# Mål

- 1) Det pædagogiske læringsmiljø skal understøtte, at alle børn **udforsker og eksperimenterer** med mange forskellige måder at bruge kroppen på.
- 2) Det pædagogiske læringsmiljø skal understøtte, at alle børn oplever krops- og **bevægelsesglæde** både i **ro og i aktivitet**, så børnene bliver fortrolige med deres krop, herunder kropslige fornemmelser, kroppens funktioner, sanser og forskellige former for bevægelse.
- => Hvordan kan der skabes et læringsmiljø med fokus på ovenstående?



# Læringsmiljøer

*Læringsmiljøet er hele dagen..*

- Spontane situationer, rutiner og planlagte aktiviteter. Både børne- og vokseninitierede
- Betingelse for børnenes udvikling og læring. Læringsmiljø og børns læring og trivsel kan ikke ses adskilt
- Personalet er ansvarlige for at tilrette læringsmiljøet
- Den pædagogiske læreplan er først og fremmest et redskab til at understøtte udviklingen af læringsmiljøer af høj kvalitet.

**Strukturelle** parametre (normering, personalets uddannelse og kompetencer, børnegruppens størrelse, fysiske rammer, digitale redskaber mv.)

**Proceselementer** (det empatiske samspil med de andre børn, mellem barn/børn og det pædagogiske personale, forældre samarbejdet, hverdagens rytme mv.)

# Det pædagogiske læringsmiljø – bevægelse

- Det **fysiske rum** betinger den måde pædagerne kan organisere deres arbejde.
  - ⇒ Indretning af f.eks. Garderobe, gang og sovepladser
  
- Pædagogers **forvaltning** af rummet
  - ⇒ Stillesiddende aktiviteter prioriteres
  - ⇒ Ansøre børn til at sidde stille og producere små, lydsvage og kontrollerede bevægelser
  - ⇒ "Den respektable krop".
  - ⇒ Der opsættes forhindringer for bevægelse

Hvordan kan der tænkes i læringsmiljøer hele dagen f.eks. I forhold til rutiner, spontan leg, styrede aktiviteter, indretning mm – hvor der er rum for krop, sanser og bevægelse?

Brandi-Hansen Sissel & Gammelby Marie (2014) *Store daginstitutioner og deres betydning for den pædagogiske dagligdag*. UP nr.1, 2014 s. 23-31

Palludan, Charlotte (2005) *Børnehaven gør en forskel*. Aarhus Universitetsforlag

# Medbestemmelse og børn som medskabere

*Børnenes bidrag er vigtige elementer i det pædagogiske arbejde – både når der er tale om planlagte aktiviteter, spontant opståede situationer, leg eller rutineopgaver”*

Master s.12

# Medbestemmelse og børn som medskabere

*“Idrætsforløbet på rød stue afsluttes med en bane, hvor der er stole, skummåtter og plast balancebane. Børnene går rundt på banen i en række, en slags “jorden er giftig”. Især ved stolene opstår der kø, og børnene må stå og vente på hinanden. Efter en periode, afsluttes dagens forløb med at pædagogen siger “skal vi sige at det var dagens motion?” Derefter hjælper nogle børn med at rydde plastbanen og stolene op. Andre børn begynder at tage flere skumredskaber frem og smide dem i en stor bunke. Der kommer flere og flere børn med i legen, nogle henter skumredskaber, nogle står på stole og hopper ned i dem, nogle begraver sig i dem, en sidder på dem og leger med legetøjet i reolen. Der løbes på kryds og tværs i rummet, og der er hverken køer eller venten” Oreskov & Frederiksen (2014)“Nå, skal vi sige det var dagens motion” Vera no.60, S.52*

Børnene får medbestemmelse i forhold til hvordan banen kan bruges og udvikles

=> Mere bevægelse i børnenes egen leg, end i den strukturerede aktivitet.

⇒ Større diversitet i forhold til bevægelsesmuligheder og deltagelsesformer.

Hvordan håndteres børns medskabelse, så det ikke er nogle få ressourcestærke børn, der sætter dagsordenen, men også børn der ikke er vant til at fylde får mulighed og rum til dette?

# Fotoprojekt – en metode til at tage børnenes perspektiv

Børn tager billeder af det de kan lide at lave. Efterfølgende dialog om billederne.

*Det er sjovt at hoppe fordi man kan falde.*

- Dialog i personalegruppen
- Dialog med forældre
- Ændret praksis

*Det er sjovt at slås, fordi man er to om det*

# Læringsmiljøer der bevæger

- Regler, rammer og rollemodeller
  - Regler – hvad må man og hvad må man ikke – “Den respektable krop”
  - Rammer – betingelser for udfoldelse
  - Rollemodeller - hvad inspirerer I til?
- Vokseninitierede lege, fri leg og rutiner

# Ideer til dialog

Læringsmiljøer der bevæger

- Hvordan kan der tænkes i læringsmiljøer hele dagen f.eks. I forhold til rutiner, spontan leg, styrede aktiviteter, indretning mm – hvor der er rum for krop, sanser og bevægelse?
- Hvordan kan selvfølgeligheder udfordres?
- Hvordan kan der skabes rum for den risikofyldte leg?

Er der områder af målene for krop, sanser og bevægelse der skal have særligt fokus?:

- Det pædagogiske læringsmiljø skal understøtte, at alle børn udforsker og eksperimenterer med mange forskellige måder at bruge kroppen på.
- Det pædagogiske læringsmiljø skal understøtte, at alle børn oplever krops- og bevægelsesglæde både i ro og i aktivitet, så børnene bliver fortrolige med deres krop, herunder kropslige fornemmelser, kroppens funktioner, sanser og forskellige former for bevægelse.

# Litteraturliste

- Ahlmann, Lise (2002) *Bevægelse og udvikling*, Christian Ejlers' Forlag
- Ayres, Jean A. (2007) *Sanseintegration hos børn*, Hans Reitzels Forlag
- Bille, M (2018) *Højt oppe er et godt sted at være* Børn & Unge nr. 3 2018
- Brandi-Hansen Sissel & Gammelby Marie (2014) *Store daginstitutioner og deres betydning for den pædagogiske dagligdag*. UP nr.1, 2014 s. 23-31
- Børn, unge og fysisk aktivitet – en konsensuskonference. Institut for idræt og ernæring. Københavns Universitet 2016
- Foxby & Oreskov (2013) *Det er sjovt at hoppe, fordi man kan falde* I Austring & Krab fag og faglighed i bevægelse. UCSJ Forlag
- Fysisk aktivitet og læring – en konsensuskonference. www.kunst.dk 2011
- Kjær, Anette Mette og Wiegaard, Lone (2012) *Børns motorik – hvad er det?* i Motorik og bevægelse i børns liv, Jens-Ole Jensen (red.), VIA System
- Palludan, Charlotte (2005) *Børnehaven gør en forskel*. Aarhus Universitetsforlag
- Roskilde Kommune (2014): Erfaringsopsamling - Motorisk Screening o. klasse
- Sjoberg, C., Brixval, M., Holstein B.(2011): Årsrapport for børn indskolet i skoleårene 2009/2010 og 2010/2011 fra databasen Børns Sundhed: Motoriske vanskeligheder. Statens institut for folkesundhed
- Sundhedsstyrelsen (2011) *Fysisk aktivitet – håndbog for forebyggelse og behandling* (sundhedsstyrelsen.dk)