

Børn danser, kaster med puder, balancerer på træstammer og leger "kongens efterfølger" eller "bro bro brille" rundt om i landets daginstitutioner og skoler, for såvel forskere, som pædagoger, politikere og forældre tror på, at bevægelse er godt for børns sundhed, fællesskab og læring.

Af Annette Haugaard



6 BUD PÅ BEVÆGELSE

SÆT ORD PÅ KROPPEN

Krop og bevægelse er på dagsordenen i alle landets vuggestuer og børnehaver af flere grunde. Det er et af de seks temaer i de pædagogiske læreplaner. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn bevæger sig mindst 60 minutter om dagen, og flere kommuner stiller krav om, at daginstitutioner udvikler en egentlig bevægelsespolitik.

Sådan lyder opfordringen også fra KOSMOS, Nationalt Videncenter for Kost, Motion og Sundhed, der giver råd for, hvordan man sætter ord på sit arbejde med børn, krop og bevægelse. Publikationen "Børnehaver i bevægelse" foreslår, at man helt klassisk beskriver et overordnet mål med indsatsen og derefter overvejer, hvilke metoder, arbejdsformer og materialer

man vil bruge til at nå det, og hvordan man efterfølgende vil registrere, hvad man gør.

Aktiviteter med bevægelse kan tage form på tre forskellige måder. De kan være styret af voksne i form af blandt andet sanglege, sanslege og små rollespil. De kan opstå indirekte på personalets opfordring, fordi de voksne selv er fysisk aktive eller indretter legeplads og lokaler, som inspirerer børnene til at balancere på træstammer, spille bold, klatre, hinke, krybe og springe. Og så kan bevægelse udspringe af børnenes egne ideer, hvor personalets opgave er at overveje, om de støtter aktiviteterne gennem deres ord og handlinger.

Kilde: www.kosmos.ucsyd.dk

GØSSELS BEVÆGELSESLÆRE

Børnerytmik med musik og frie bevægelser provokerer ikke i dag, men det gjorde det i første halvdel af 1900-tallet, da den danske musikpædagog og pianist Astrid Gøssel (1891-1975) udviklede et nyt syn på, hvordan voksne kan støtte børn i at eksperimentere med deres krop og stemme til tonerne af musik.

Dengang handlede gymnastik om bøj og stræk af arme og ben, og hoftebevægelser syd for navlen virkede derfor vovede. Formålet med Gøssels bevægelseslære var dog ikke at udfordre traditionerne, men at skabe en pædagogik inspireret af datidens nye jazzmusik, hvor børn fik lov til at udvikle sig som hele mennesker ved at improvisere med deres eget kropslige og musikalske udtryk. Astrid Gøssel mente, at jazzens rytme og frasering svarede til den levende rytme, hun så hos børn i leg, og hun betragtede indlæring og kreative processer som hindringsfrie forudsætninger.

Hendes arbejdsmetode bygger på, at voksne kun skal sætte rammerne og bakke op om børns spontane udtryk, så de selv bliver medskabere af aktiviteterne. Astrid Gøssel var i sin tid med til at uddanne bevægelseslærere og har inspireret til den baby- og småbørns-gymnastik, vi kender i dag. En af hendes arvtogere er Lotte Kærås, der blandt andet bragte musik og bevægelse ind i børneprogrammerne på DR i 1980'erne.

Kilde: Dansk Kvindebiografisk Leksikon og www.wikipedia.dk

GARDNERS KROPSLIGE INTELLIGENS

Når skoler og børnehaver arbejder med forskellige læringsstile, trækker de på tanker født af den amerikanske psykologiprofessor Howard Gardner. Han har udviklet en nyere teori om de mange intelligenser, hvis logik er, at intelligens læres og udvikles hele livet, og at vi alle har særlige præferencer for, hvilke måder vi lærer bedst på. En af dem kan være gennem kroppen.

Gardner bryder dermed med en traditionel forståelse af, at mennesket er født med en generel intelligens, der er statisk og bestemt af, hvilke gener man arver fra sine forældre. Han mener i stedet, at intelligens påvirkes og udvikles hele livet af kulturen og betingelserne i ens omgivelser, og ud fra det synspunkt vokser pædagogikken om læringsstile, som handler om at stimulere læring gennem mange kanaler.

I første omgang udpegede Gardner syv former for intelligens: en sproglig/verbal, en musikalsk, en matematisk/logisk, en visuel/rumlige, en kropslig og to personlige intelligenser, som han kalder henholdsvis intrapsykisk og interpsykisk. Siden har han tilføjet en ottende og muligvis en niende intelligens om det naturalistiske og eksistentielle.

Den kropslige intelligens handler om grov- og finmotorik og er udtryk for, at nogle mennesker bearbejder viden gennem kropslige fornemmelser. Det har de amerikanske forskere Rita og Kenneth Dunn omsat til en såkaldt kinæstetisk og en taktil læringsstil, der lægger op til, at nogle børn lærer ved at bruge deres krop, for eksempel ved at få undervisning, imens de bevæger sig på forskellige måder, rører ved ting og gør noget i praksis.

Kilde: Klassisk og moderne pædagogisk teori, www.wikipedia.org og www.leksikon.org

IDRÆT SOM OVERSKRIFT

Mere end 100 institutioner for 3—6-årige kalder sig idrætsbørnehaver, fordi bevægelse og fysisk aktivitet er et gennemgående tema i hverdagen. Det er Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger eller Danmarks Idræts-Forbund og Peter Sabroe Seminariet, som certificerer børnehaver til at kunne smykke sig med titlen.

Titlen kræver, at personalet har været på kursus i pædagogisk idræt, og at de fysiske rammer både inde og ude giver mulighed for bevægelse.

Erfaringen er, at det tager cirka et år at omdanne en børnehave til en idrætsbørnehave, hvor personalet har fælles viden og forståelse for, hvordan man sikrer fysisk aktivitet i institutionen.

Kilde: www.dif.dk

BRUG LEGE FRA GAMLE DAGE

Da Christian 4. byggede Børsen og Rundetårn i 1600-tallet, var "hængekegler" et populært spil. Det går ud på, at to hold kæmper om, hvem der hurtigst kan vælte flest kegler ved at svinge med en kugle, der hænger i en snor på en mast. Nu er det et af de mange historiske spil, som er genskabt i Gerlev Legepark uden for Slagelse. Siden 1983 har den indsamlet viden om gamle idrætslege.

I Gerlev Legepark forsker man både i fortidens lege og formidler dem til nutiden, så blandt andet pædagoger kan hente inspiration til sjove bevægelsesaktiviteter. Stedets filosofi er, at mennesket lærer med kroppen, og derfor kan man i praksis afprøve mere end 130 historiske lege i den store park eller få vejledning af professionelle instruktører. Personalet kan også rådgive om, hvordan man ændrer sin gamle legeplads eller skolegård eller indretter en ny, uden at det koster en formue.

Gerlev Legepark samarbejder blandt andet med DGI og Center for Idræt, Sundhed og Civilsamfund på Syddansk Universitet.

Kilde: www.gerlevlegepark.dk

MOTION FOR DE MINDSTE

Mathias kæmper sig op ad bakken og forsøger at gå på det reb, som ligger på græsset, samtidig med at han griber ud efter et af de gule æbler, der hænger ned fra træerne i en snor. Han er med Legestuen i Vindinge på æblefangst, for i Roskilde Kommune har flere institutioner sat sig for at udfordre motorikken for de mindste på 0-3 år som et led i projektet "Krop og bevægelse".

I Børnehuset Hyldebo afholder de OL, som blandt andet byder på støvlekast og en forhindringsbane af bildæk og mælkekasser, og i Børnehuset Blomstergården har de rytmik hver onsdag, hvor Tobias selv kravler ned ad trappen til lokalet i kælderens. Her rokker han til musikken, møffer sig gennem en tunnel og hopper ned fra en høj bunke madrasser. For "Vuggestuebørn kan nemlig rigtig meget, hvis de får lov," siger den pædagogiske leder Anita Nielsen.

Kilde: www.roskilde.dk