



# Mera rörelse i vardagen

---



## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Syftet med den pedagogiska verksamheten under perioden	s. 1
Kopplingen till kompetenserna i Grunderna för planen för småbarnspedagogik	
Kopplingen till lärområde i Grunderna för planen för småbarnspedagogik	
<b>DAGIS-tema och uppgifter</b>	
Rörelse förbättrar koncentrationen	s. 2
Läsning och bearbetning av sagan Kanelns första del	
Pyssla en egen Kanel-figur och Kanel hjälper till på dagis	
Integrera figurerna i vardagliga situationer	
Samla barnens framgångar i en skattkista	
Fokuserat lyssnande	s. 3
Läsning och bearbetning av Kanel-sagens andra del	
Vi tränar fokuserat lyssnande genom olika reaktionslekar	
Den rörliga julkalendern	
Vi fortsätter att samla framgångens diamanter i barnens skattkistor	
Integrera figurerna i vardagliga situationer fortsätter	
Fokuserat iakttagande	s. 4
Den rörliga julkalendern fortsätter	
Vi tränar fokuserat iakttagande i olika rörelselekar	
Vi fortsätter att integrera figurerna i vardagliga situationer	
Vi fortsätter att samla framgångens diamanter i barnens skattkistor	
DAGIS-väggen	s. 5
Materialpaket till hemmet	s. 5
Tilläggsidéer	s. 6-9

# MERA RÖRELSE I VARDAGEN

---



## Syftet med den pedagogiska verksamheten under perioden

1. Samla positiva rörelseupplevelser och bearbeta betydelsen av rörelse:
  - Barnen rör på sig mångsidigt och lär sig nya rörelsemönster
  - Barnen lär sig ett hälsofrämjande tankesätt, speciellt en balans mellan rörelse och skärmtid
2. Träna fokuserat lyssnande och aktivt iakttagande (MindUp™):
  - Barnen tränar att lyssna noggrant och känna igen olika ljud
  - Barnen lär sig hur fokuserat lyssnande hjälper dem att kommunicera bättre
  - Barnen lär sig att fokusera sin uppmärksamhet mot ett specifikt mål och de lär sig att beskriva i detalj vad de iakttagit
  - Barnen utvecklar ett beskrivande ordförråd och minne genom medvetet iakttagande.

## Kopplingen till kompetenserna i Grunderna för planen för småbarnspedagogik (2018)

- **Förmågan att tänka och lära sig:** ”Barnen ska handledas att vara uppmärksamma också under längre tider. En tillräcklig fysisk aktivitet dagligen stödjer barnens förmåga att tänka och lära sig.”
- **Vardagskompetens:** ”Personalen ska tillsammans med barnen diskutera frågor som främjar deras välbefinnande, till exempel betydelsen av vila, kost, fysisk aktivitet och psykisk hälsa. Barnen ska få hjälp i att uttrycka och reglera sina känslor”
- **Multilitteracitet och digital kompetens:** ”Personalen ska tillsammans med barnen undersöka och observera informations- och kommunikationsteknikens roll i vardagslivet och stifta bekantskap med olika digitala verktyg, applikationer och spel. Digital dokumentation ska användas i samband med att barnen leker, undersöker, rör på sig samt upplever och producerar konst. Då barnen ges möjligheter att göra olika försök och att producera innehåll, självständigt och tillsammans med andra barn, med hjälp av digitala verktyg, främjas deras kreativa tänkande, samarbetsförmåga och läsfärdighet. Personalen ska handleda barnen i att använda digitala verktyg på ett mångsidigt och tryggt sätt”

## Kopplingen till lärområde i Grunderna för planen för småbarnspedagogik (2018)

- **Jag växer, rör på mej och utvecklas:** ”Syftet med småbarnspedagogiken är att inspirera barnen att röra på sig på många olika sätt och känna glädje över att röra på sig. I samarbete med vårdnadshavarna ska barnen uppmuntras till fysisk aktivitet också på fritiden i olika utrymmen och i olika terränger och förhållanden utomhus.”
- **Språkens rika värld:** ”Att leka med språket, benämna och att använda beskrivande ord främjar utvecklingen av barnens verbala arbetsminne och ordförråd.”
- **Mina många uttrycksformer:** ”Förmågan att tänka och lära sig utvecklas då barnen undersöker, tolkar och skapar mening genom att öva att uttrycka sig på olika sätt.

## Rörelse förbättrar koncentrationen

Genom rörelse får barnet på ett naturligt sätt utlopp för sin extra energi. Motionen har en positiv inverkan på barnets koncentrationsförmåga, förmåga att ta emot instruktioner och beredskap att lära sig. Fartfylld rörelse ökar blodflödet till hjärnan, syreupptagningsförmågan förbättras och antalet signalsubstanser ökar vilket leder till att kopplingen till nervcellerna förbättras. (MindUp™.)

Genom koncentrationsövningarna sjunker pulsen och blodtrycket, oron minskar. Amygdala (Vakhunden) reagerar genom att minska på stressreaktionerna och återföra kontrollen i pannloben (Den kloka ugglan). (MindUp™.)

Balansen mellan rörelse och avslappning hjälper barnet att reglera aktiviteten i amygdala (Vakhunden) och förbättrar barnets koncentrationsförmåga. Det är bra att regelbundet träna avslappning och koncentration. Övningarna främjar nervkopplingen i hjärnan och förbättrar förmågan att behandla information och inläring. (MindUp™.)

## Verksamhet inom temat koncentration

### 1. Läsning och bearbetning av sagan Kanelns första del

**Genomförande:** Barnen lyssnar till sagan och bearbetar den antingen genom diskussion eller på något annat sätt. Man kan t.ex. fundera på hur det känns att vara rastlös/ha svårt att koncentrera sig. Barnen kan visa exempel på hur det känns att vara rastlös.

**Material:** Saga (och bilder). Även annan rekvisita kan användas, t.ex. kramdjur som gestaltar sagans övriga figurer, underlag av papp, mobiltelefoner, TV etc.

### 2. Pyssla en egen Kanel-figur och Kanel hjälper till på dagis

**Genomförande:** Pyssla egna Kanel-figurer. Fundera på allt som Kanel kan göra istället för att titta på skärm. Fotografera varje Kanel-figur och häng upp dem på DAGIS-väggen. Uppmuntra barnen att hemma tillsammans med föräldrarna hjälpa Kanel (i materialet som skickas hem finns bingouppgifter som barnen kan göra tillsammans med föräldrarna och Kanel)

**Material:** Ärtpåsar och pysselmaterial, t.ex. filt.

### 3. Integrera figurerna i vardagliga situationer

- Ta med Kanel i daghemmets verksamhet: visa vad man gör utomhus. Träna olika färdigheter tillsammans med Kanel osv.
- Ta med Vakhunden och Den Kloka Ugglan i vardagens utmaningar och konfliktsituationer.

### 4. Samla barnens framgångar i en skattkista

**Genomförandet:** Framgångens diamanter samlas i barnets egen skattkista.

## Fokuserat lyssnande

Genom att träna fokuserat lyssnande hjälper det oss att bestämma vilket ljud vi fokuserar på. Det förbättrar vår förmåga att lyssna och besvara andra med eftertanke. Barnet utvecklar självkännedom och självreglering genom att välja vilket ljud de fokuserar och reagerar på. Genom att noggrant lyssna till ljud, prat och instruktioner bildar barnet lättare en helhetsbild över vad som händer runtomkring och på vilket sätt det är lämpligt att reagera. (MindUp™.)

## Verksamhet inom temat lyssna

### 1. *Läsning och bearbetning av Kanel-sagens andra del*

**Genomförande:** Läs sagan om Kanel en gång till. (Vi repeterar den första delen och fortsätter sedan med den andra) Barnen lyssnar på sagan och innehållet bearbetas antingen genom diskussion eller på något annat sätt. Vi funderar hur Kanel blivit hjälpt på daghemmet och om barnen har hjälpt Kanel hemma.

**Material:** Saga (och bilder). Även annan rekvisita kan användas, t.ex. kramdjur som gestaltar sagans övriga figurer, underlag av papp, mobiltelefoner, TV etc.

### 2. *Vi tränar fokuserat lyssnande genom olika reaktionslekar*

**Genomförande:** Lekar/spel i vilka barnen agerar utgående från att fokusera på ljud/instruktioner. Exempel:

- Musiklekar där man lyssnar och rör sig i takt till olika musikstilar (snabbt, långsamt osv.) eller där barnen stelnar in i olika positioner då musiken stannar.
- Lekar där man rör på sig till instruktioner: Land-Hav-Skepp, Kaptenen befäller, sånglekar (t.ex. huvud-axlar-knä och tå)

**Material:** Musik, maskoten Kanel.

### 3. *Den rörliga julkalendern*

**Genomförande:** Tillsammans med barnen öppnas luckor i Hjärtförbundets (Neuvokas perhe) rörliga julkalender. Vi övar gemensamt på rörelseövningarna. Man kan också uppmana barnen att hemma, tillsammans med föräldrarna, öppna luckor i den rörliga julkalendern.

- Rörliga julkalender (Neuvokas perhe):  
[www.yksielama.fi/-/hyvan-mielen-joulukalente-1](http://www.yksielama.fi/-/hyvan-mielen-joulukalente-1)

**Material:** Rörliga julkalendern (Neuvokas perhe), Maskoten K.

### 4. *Vi fortsätter att samla framgångens diamanter i barnens skattkistor*

### 5. *Vi fortsätter att integrera figurerna och teman in i vardagen.*

## Fokuserat iakttagande

Fokuserat iakttagande befrämjar observationen av sig själv, andra och omgivningen. Fokuserat iakttagande och beskrivande av föremål utvecklar barnets ordförråd och uppmuntrar till att nyfiket utforska omgivningens intressanta detaljer. Genom att fokuserat iaktta uttryck, gester och kroppsspråk utvecklas barnets interaktiva färdigheter och förmåga att förstå sociala signaler. (MindUp™.)

## Verksamhet förknippat med temat

### *1. Vi fortsätter att öppna den rörliga julkalendern*

I samband med temat iakttagande, kan betydelsen av uppmärksammat tittande lyftas fram då inläringen sker genom att titta på nya färdigheter genom video/bilder.

### *2. Vi tränar fokuserat iakttagande i olika rörelselekar*

Genomförande: lek/spel där aktivt iakttagande har en central roll, tex:

- Spegel-leken: Barnen står parvis med ansikten mot varandra. Det ena barnet gör en rörelse som den andra upprepar som spegelbild. Övningen görs turvis.
- Spegel-leken på gården. En i gruppen är spegel och står med ryggen mot de andra. De övriga står bakom ett streck lite längre bort och försöker långsamt komma närmare spegeln. Alltid nu och då vänder spegeln om sig och försöker se om någon rör på sig.
- Leken Följa John.
- Detektivlekar i t.ex. skogen. På ett överenskommet område söker man på förhand bestämda saker (t.ex. ett specifikt löv, kotte osv.)

### *3. Vi fortsätter att integrera figurerna och teman in i vardagen*

### *4. Vi fortsätter att samla framgångens diamanter i barnens skattkistor*

## Material och verksamhet riktat till föräldrar

### DAGIS-väggen/anslagstavla

På väggen kan synliggöras t.ex.

- De färdigheter som övas på daghemmet
- Utställning av barnens pyssel kring Kanel-figurerna (fotografier eller teckningar)
- Motionskortet och/eller teckningar som gjorts på fars dag/lillajul
- Innehållet i det kuvert som delas ut till föräldrarna

### Materialpaket till hemmet

I kuvertet som delas ut till föräldrarna finns:

- följebrev
- sagan om Kattgrisen Kanel (densamma som läses på daghemmet)
- Kanels fartbingo
- Broschyren Mera rörelse i vardagen

## Tilläggsidéer kring teman

### Diskussionsteman

#### Koncentration

- Diskussion kring varför man behöver koncentrera sig och hur det lyckas. När man är koncentrerad stärks synen, hörseln, känsel- smak- och luktsinnet.
- Hur hjärnan hjälper oss att bli koncentrerade och styra våra tankar.
- Diskussion kring vad som hjälper oss att vara koncentrerade när det är mycket stöj och ljud runt omkring.
- Lyckas koncentrationen när Vakhunden skäller? Vad kan man göra då?

#### Fokuserat lyssnande

- Efter övningen i att lyssna:
  - Skiljer sig lyssnandet under en dylik lek/övning från hur man vanligtvis lyssnar?
  - Var det svårt att lyssna? Om det var svårt, vad upplevdes störande?
  - Vad hjälper dig att fokusera enbart på ett visst ljud när det är stöjigt och mycket ljud runt omkring?

#### Fokuserat iakttagande

- Vad såg man på vägen till daghemmet idag?
- Hur kan fokuserat iakttagande av omgivningen hjälpa dej varje dag t.ex. i daghemmet? Hemma? Under vägen från daghemmet? I skogen? Hur kan det hjälpa i samvaron med kamraterna?
- Kombinera känslor med färger. Vilken färg tänker man på när man är glad? Ledsen? Som hjälp kan användas t.ex. Psykisk Hälsa i Finland rf:s Kort för känslö- och vänskapsfärdigheter (<https://mieli.fi/sv/julisteet-ja-kortit/kort-f%C3%B6r-k%C3%A4nsl%C3%B6-och-v%C3%A4nkskapsf%C3%A4rdigheter>)



## Idéer för verksamheten

### *Koncentrationsövningar*

**Gör noggranna observationer genom att gruppera saker**

**Genomförande:** Gör grupper av kramdjur/leksaker och låt barnen komma fram till grunden för indelningen (typ, färg, storlek, form). Detsamma kan göras med bilder.

**Material:** Kramdjur, andra leksaker, bilder.

**Hur känns det när man koncentrerar sig på många saker samtidigt?**

**Genomförande:** Försök att vara koncentrerad på två saker samtidigt, t.ex. rita och lyssna på när en kamrat berättar en historia. Diskutera om det lönar sig att koncentrera sig på flera saker samtidigt, eller skulle det vara bättre att fokusera på en sak i taget.

### *Övningar i att iaktta*

**Blanda färger i vatten**

**Genomförande:** Lägg vattenfärg i en genomskinlig flaska/skål och observera vad som händer med färgen i vattnet. Vilken färg lades i vattnet? Vad händer med den? Vilka former gör den i vattnet? Förändras färgen?

**Material:** Vatten, vattenfärger, genomskinligt föremål.

**Observera omgivningen**

**Genomförande:** Uppmana barnen att fundera kring allt de såg på vägen till daghemmet, på skogsutfärden eller på gården.

**Observations- och minneslekar**

**Genomförande:** T.ex. vilket föremål saknas-lekar (gissa vilken sak som fattas), Gissa vad jag tänker på-leken (beskriv ett föremål med ett adjektiv och de andra gissar vilket föremål det är frågan om).

**Material:** Olika föremål/leksaker som finns i rummet.

**Lägga till förändringar i omgivningen**

**Genomförande:** Bygg upp ett landskap i ett skåp eller dylikt i vilken en vuxen regelbundet gör små förändringar. Iaktta och försök hitta vad som har förändrats sedan senaste gången ni betraktade landskapet.

**Material:** Föremål som behövs att bygga upp landskapet, ett lämpligt skåp eller annat utrymme.

**Bildkonstövningar**

**Genomförande:** Måla en bild av ett träd som finns på gården och uppmärksamma barnen på hur det ser ut när det är mörkt (och ljus) ute.

**Material:** Material för att måla, utsikt över daghemmets gård.

**Följa såpbubblor**

**Genomförande:** Blåsa såpbubblor med barnen och iaktta deras form, färg och storlek.

**Material:** Såpbubbelvatten.

**Undersök snöflingor**

**Genomförande:** Klipp ut snöflingor i papper, jämför dem med bilder från internet. Iaktta snöflingor som fallit till marken genom förstoringsglas.

**Material:** Pysselmaterial, förstoringsglas.

### Övningar i att lyssna

#### Blunda och lyssna

**Genomförande:** Barnen uppmanas att blunda, lyssna och gissa olika ljud (ett papper som skrynklas ihop, en penna som tappas i golvet, slantar som skramlar i en burk, en sax som klipper, en nysning, klockans tickande).

**Material:** Papper, penna, slantar, klocka, sax m.m.

#### Upptäck ljud i omgivningen

**Genomförande:** Uppmana barnen att lyssna på ljud t.ex. under en skogsutfärd. Diskutera ljuden under övningens gång. Det går också bra att använda bilder av olika platser, t.ex. en strand, stad osv. Be barnen berätta vilka ljud som hörs där om man lyssnar noggrant.

#### Upptäck den egna kroppens ljud

**Genomförande:** Lär känna den egna kroppens ljud: "Vad hör du när du lägger händerna för öronen?" Diskutera blodcirkulationen och den egna kroppens funktion. Lyssna med stetoskop på hjärtats slag.

#### Lyssna noggrant till sånger och musik

**Genomförande:** T.ex.

- Läraren nynnade en bekant sång och barnen får känna igen vilken sång det är.
- Känn igen ett visst instrument i musiken och lyft upp en hand alltid då du hör instrumentet. Man kan också dela in barnen i grupper och instruera att alla i en grupp stiger upp /gör en viss rörelse när de hör ett visst ljud/instrument. Varje grupp har ett eget ljud som de fokuserar på.

#### Förenas ljud och bild

**Genomförande:** Olika bilder delas ut till barnen och de får sätta upp dem på tavlor enligt om de tycker att det är ett tyst eller högt ljud.

**Material:** Två tavlor, en med rubriken "högt" och den andra med "tyst", och olika bilder som föreställer aktiviteter som ger upphov till olika ljud.

#### Bilder med rim

**Genomförande:** Ge barnen bilder, som relaterar till ett ord. Uppmana barnen att lyfta sin bild när de hör detta ord. T.ex. "På mitt huvud finns hår (barnet lyfter bilden) och på min fot finns tår"

**Material:** Ramsor och rim, bilder.

#### Igenkänningslek

**Genomförande:** Barnen täcker för ögonen. En vuxen ger en signal till ett barn, t.ex. genom att röra vid dess axel. Barnet gör ett visst ljud (t.ex. ett djurläte, upprepar ett visst ord, nynnade med munnen stängd etc.) De andra försöker känna igen barnet med hjälp av ljudet.

Egna idéer- hur kan jag förverkliga DAGIS-övningarna i min egen grupp

Övriga tilläggsidéer

Detta material har förverkligats som en del av  
DAGIS-forskningsprojektet.

Folkhälsans forskningscentrum  
Samfundet Folkhälsan i Svenska Finland rf  
Helsingfors

Översättning till svenska: Folkhälsans förbund rf



[www.dagis.fi](http://www.dagis.fi)

Projektet baserar sig på det internationella The Hawn Foundation MindUp™-programmet ([www.mindup.org](http://www.mindup.org)) samt det finska Pieni Oppiva Mieli-programmet ([pienioppivamieli.org](http://pienioppivamieli.org))

Dessutom har som grund för materialet använts följande material:

Hjärtförbundet, Neuvokas perhe  
Mannerheims barnskyddsförbund  
Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. Valo  
Undervisnings- och kulturministeriets publikation 2016:24. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter.  
Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren.

Bilder © Annika Mannström  
Sagofigurer © Monica Vikström-Jokela