



# Främja rörelse i förskolan

Aktiv lek och rörelse är en central del av barns fysiska och psykosociala utveckling och har stor betydelse för hälsan och välbefinnandet på både kort och lång sikt. Samtidigt är många barn stillasittande under stora delar av dagen. Förskolan har därför en viktig roll i att skapa goda förutsättningar för daglig rörelse.

## Förskolan når de allra flesta barn

Goda vanor etableras tidigt i livet, och förskolan kan bidra till att fysisk aktivitet är en naturlig del av barns vardag. I Sverige är 85–90 procent av alla barn i åldern 1–5 år inskrivna i förskola, och från 3 års ålder är det omkring 95 procent. Det gör förskolan till en central arena för hälsofrämjande insatser för barn. Förskolan kan också kompensera för skillnader mellan olika grupper. Forskning visar exempelvis att pojkar generellt är mer aktiva än flickor, redan i förskoleåldern.

## Aktiv lek ger rörelseglädje

Aktiv lek är den främsta fysiska aktiviteten för små barn, både inomhus och utomhus. Det kan till exempel handla om att leka med pinnar, klossar eller bollar, eller att utforska omgivningen. Lek kännetecknas av aktivt engagemang och lustfyllt utforskande, där barn får möjlighet att experimentera, ta risker och pröva sina gränser.

Lek kan vara både spontan och planerad, och sträcker sig från fri lek till mer vuxenledda aktiviteter. Väggledd lek är ett mellanting där pedagoger skapar förutsättningarna samtidigt som barnen kan vara delaktiga och ha inflytande.

## Fysisk aktivitet för hälsa och välbefinnande

Fysisk aktivitet gynnar barns fysiska, sociala och psykiska hälsa. Den bidrar till bättre kondition, starkare skelett och bättre hjärt- och kärhälsa. Fysisk aktivitet kopplas även till högre självförtroende, bättre självkänsla och bättre förmåga att styra sina handlingar och känslor. Barn som tillbringar mycket tid utomhus har dessutom färre infektioner än andra.

## Barns rörelse och den psykomotoriska utvecklingen

Fysisk aktivitet och aktiv lek är förutsättningar för barns psykomotoriska utveckling, som handlar om samspelet

mellan kroppsliga färdigheter (grov- och finmotorik), sinnesintryck (perception) och mentala processer. Psykomotorik omfattar bland annat balans, koordination, finmotorik (till exempel att plocka upp små föremål eller rita) och grovmotoriska färdigheter som att springa och hoppa. Motoriken utvecklas i takt med att barnet växer och mognar. Fysisk aktivitet bidrar till bättre motorisk och kognitiv förmåga inklusive språkutveckling, minne och koncentrationsförmåga.

Barns psykomotoriska utveckling.

Ålder	Psykomotorisk utveckling
1–2 år	Barnet utvecklar grundläggande grovmotorik såsom att krypa, rulla och åla. Gången stabiliseras, och barnet börjar springa, klättra och sparka boll. Finmotoriken utvecklas genom att barnet greppar, pekar och utforskar föremål. Rörelserna är fortfarande relativt osamordnade.
2–3 år	Koordinationen och balansen blir bättre. Barnet kan springa säkrare, hoppa jämfota och börja kasta och fånga enklare föremål. Finmotoriken utvecklas vidare, t.ex. genom att rita och bygga. Självständigheten ökar.
3–4 år	Barnet får bättre kroppskontroll och rytm, och kan hoppa på ett ben, cykla trehjuling och klättra mer kontrollerat. Rörelserna blir mer planerade och samordnade. Leken blir mer komplex och social.
4–5 år	Motoriken blir mer precis och automatiserad. Barnet utvecklar god balans, kan kasta och fånga saker med större träffsäkerhet och klarar mer avancerade rörelsekombinationer. Finmotoriken blir bättre och barnet kan t.ex. rita detaljer.

## Mer rörelse med en varierad miljö i förskolan

Förskolans miljö påverkar barnens lek, rörelse och utveckling. Barn är mer fysiskt aktiva och får bättre motorik i stimulerande, varierade och naturpräglade miljöer, där det till exempel finns grönområden och många olika material och saker att leka med. Aktiv lek och rörelse bör vara möjligt både utomhus och inomhus. Det är också viktigt med aktiva transporter, som att cykla eller gå till och från förskolan, eller låta små barn gå själva den sista biten från bilen till förskolan.

Närhet till naturmiljöer skapar goda förutsättningar för att barn regelbundet ska vistas i olika naturmiljöer, enligt läroplanens mål. Barn är också generellt mer fysiskt aktiva utomhus.

## Pedagoger är viktiga förebilder

Förskolepedagoger och föräldrar fungerar som förebilder för barn, och deras beteende har betydelse för barns aktivitetsnivå. Forskningen visar att barn är mer fysiskt aktiva om pedagogerna själva rör mycket på sig och deltar aktivt i lekar.

Barn behöver också få utmana sig själva för att utveckla motorik, självförtroende och förmåga att bedöma risker. Därför kan det vara hämmande för barnen om förskolans pedagoger har ett alltför starkt fokus på att minimera risker.

### Lagar och riktlinjer som tar upp rörelse och fysisk aktivitet i förskolan

Alla barn 0–5 år ska ha möjlighet att röra på sig på olika sätt, flera gånger om dagen, enligt svenska rekommendationer. Och under vaken tid bör småbarn inte begränsas i sin rörelse, förutom när det är nödvändigt.

#### [Riktlinjer och rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande](#)

Barn har enligt barnkonventionen rätt till lek, vila och fritid, vilket inkluderar möjligheter till rörelse och fysisk aktivitet (artikel 31).

#### [Barnkonventionen](#)

Läroplanen för förskolan (Lpfö18) framhåller att barnen ska få förutsättningar för att utveckla sin motorik och en allsidig rörelseförmåga genom att delta i fysiska aktiviteter. De ska även regelbundet få vistas i olika naturmiljöer. Utbildningen ska ge barnen möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla sitt intresse för att vara fysiskt aktiva.

#### [Läroplan för förskolan](#)

Enligt skollagen (2§) ska förskolan stimulera barns utveckling och lärande samt erbjuda barnen en trygg omsorg. Verksamheten ska utgå från en helhetssyn på barnet och barnets behov, och utformas så att omsorg, utveckling och lärande bildar en helhet.

#### [Skollag](#)

Friluftslivspolitiken fastslår att förskolan, genom sin läroplan, ska tillgodose barns behov av rörelse, kunskap och gemenskap genom vistelse i natur- och kulturlandskapet, och att utevistelse motverkar både mental och fysisk ohälsa.

## Länkar med inspiration

Det finns flera källor till inspiration för hur förskolan kan integrera rörelse och aktiv lek i sin verksamhet. Besök vår hemsida för att läsa mer och se exempel på verksamheter.

### [Aktörer som främjar rörelse inom skolverksamheter](#)

#### Sammanfattning:

- Barn behöver daglig fysisk aktivitet för en gynnsam utveckling – fysiskt, kognitivt, psykiskt och socialt.
- Förskolan är central för att främja barns rörelse och skapa goda förutsättningar för livslånga rörelsevanor.
- Aktiv lek är en grundläggande form av fysisk aktivitet i tidig barndom.
- Barn behöver få möjlighet att utveckla färdigheter, tilltro till sin egen förmåga samt lust och motivation att vara fysiskt aktiva.
- Motoriska färdigheter utvecklas genom regelbunden, varierad och allsidig rörelse i olika miljöer.
- Pedagogers och vårdnadshavares engagemang, deltagande och förhållningssätt har stor betydelse för barns möjligheter till rörelse och fysisk aktivitet.
- Utevistelse bryter smittkedjor.