



Kropp rørsle og helse

Kristine Mardal
Fysioterapeut i Årdal
kommune

Bevegelsesglede



Kilde:

<http://www.minskole.no/minbarnehage/kvernaland/pilot.nsf/article/7D417DEB653C3C6CC1257B510033FA32?OpenDocument&u=Grønn>

Disposisjon

- Nasjonale anbefalingar
- Helseutfordringar I dagens samfunn
- Effektar av fysisk aktivitet på helsa
- Barns motoriske utvikling
- Kva fokus ein har inn mot barnehagen
- Bevegelsesglede og meistring

Fysisk aktivitet

- **Definisjon:** *all slags kroppsbevegelse utført av skjelettmuskulatur som auker energiforbruket*
- All tid barnet ikkje sover eller er heilt i ro.




Bildekilde:
<http://www.kiropraktisksenter.no/baglercms.php?articleID=1167>

Dagens nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet

- Barn bør være fysisk aktive i lek eller anna aktivitet minst 60 minutt kvar dag.
- Aktivitetane bør vere varierte og allsidige og tilpassa barnets utviklingsnivå, samt inkludere moderat eller høg intensitet.
- Minst tre gongar i veka bør barn vere så aktive at dei vert anpustne og varme
- Lek som krev fysisk aktivitet utover dei anbefalte daglige 60 minutta gjer meir robuste og friskare barn.
- Tida i ro bør begrensa, og stykkast opp med meir aktive periodar.

- *Alle barn bør vere ute kvar dag, uansett veir*
- *Fri leik bør dominere, men varier med tilretelagte aktivitetar*




Nasjonale anbefalinger

Fysisk aktivitet og stillesitting - 0-5 år

Regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst og utvikling og god helse blant barn og unge. Spedbarn bør stimuleres til aktivitet i forhold til utviklingsnivå. De minste barna er naturlig aktive, men både foreldre og barnehager bør passe på at aktiviteten er tilstrekkelig, allsidig og lystbetont. Aktivitet tidlig i livet legger tilrette for livslang bevegelsesglede.

ANBEFALINGER

- 
- Barn bør være fysisk aktive i lek eller annen aktivitet minst 60 minutter hver dag. Aktivitetene bør være variert og allsidig og tilpasset barnets utviklingsnivå, og inkludere moderat eller høy intensitet.
 - Minst tre ganger i uken bør barna være så aktive at de blir andpustne og varme.
 - Lek som krever fysisk aktivitet utover de anbefalte daglige 60 minuttene gir mer robuste og friskere barn.
 - Tiden i ro bør begrenses, og stykkes opp med mer aktive perioder.



MINDRE TID I RO

- Bruken av tv, pc eller nettbrett bør begrenses hos de aller minste barna. For de litt eldre barna i denne aldersgruppen bør man tidsbegrense daglig «skjermtid», for eksempel en time per dag. Faste rammer er enkelt å forholde seg til for både voksne og barn. Varier perioder i ro med fysisk aktivitet. Inspirer til aktiv og sosial lek.

HVORDAN BØR DE MINSTE VÆRE AKTIVE?

- Aktivitetsnivået må tilpasses barnets utvikling. Det viktigste er at inne- og utearealene innbyr til variert lek, og at det legges til rette for utfoldelse hver dag, året igjennom.
- Stimuler til utvikling av grunnleggende bevegelser som rulle, krabbe, krype, klatre, hoppe, hinde og løpe. Balanse og koordinasjon bør være en naturlig del av alle bevegelser.
- Fri lek bør dominere, men varierer med tilrettelagt lek.
- Gode eksempler er variert bevegelseslek, bevegelse til musikk, balleker, lek med og i vann, aktiviteter i snø og på is. Turer i skog og mark og i ulendt terreng gir variert og allsidig bevegelseslæring. La barnet være ute hver dag.

Tabell: Andelen 6-, 9- og 15-åringar som tilfredsstillar anbefalingen om 60 minutters daglig moderat fysisk aktivitet (Helsedirektoratet 2012).

Alder	Jenter	gutar
6-åringar	87%	96%
9-åringar	70%	86%
15-åringar	43 %	58%

Kvifor er aktivitet viktig ?

- Betre kapasitet I kvardagen
 - betre kondisjon og overskot
- Sterkare muskulatur
- Sterkare skjelett
- God effekt på kognitive evner
- Psykisk helse
 - positiv effekt på sjølvtilitt
 - effektar på depresjon og uro

I eit langtidsperspektiv har fysisk aktivitet innvirknad på beinmasse, kroppsfeitt og samt framtidige risikofaktorar t.d med tanke på hjerte-karsjukdom og kreft

Deltaking i fysisk aktivitet og idrett er assosiert med lavare risiko for psykososiale helseproblem

Samfunnet i endring

- Samfunnet stiller mindre krav til fysisk aktivitet I kvardagen.
-ein sitt meir stille
- Fedme og overvekt vert stadig vanligare hjå barn og unge også I Noreg.
- Auka tendens av stressrelaterte sjukdommar

Motorisk utvikling

- Barn skal lere mykje I barnehagealdren
- Barn utviklar seg i sitt eige tempo
- Innlæring av grunnleggjande ferdigheitar

Grovmotoriske ferdigheitar

- Hoppe
- gripe
- Gå og springe
- rulle
- Klatre
- Balansere
- Krype og åle seg
- koordinasjon

Motorisk utvikling

- Mange repetisjoner, mengdetrening
- Variasjon
- Oppmuntring og meistring



Barnehagen

- *Ein unik arena for motorisk læring og utvikling*

Fysioterapeutens rolle inn mot barnehagane

Ting vi ser etter:

- Leiker barnet med jamnaldrande?
- Tørr barnet å prøve nye utfordringar
- det "snille" barnet sitter fint I sandkassa
- Utearena
- variasjon

Ting å tenke på

- Kor aktivie er ein egentlig I barnehagen
- Er det foreskjell på inne og uteaktivitet?
- Vert dei ansette I barnehagen anpuste/varme/slitne?
- Er ein ute I all slags vær og alle årstider?
- Skotøy, skal gje ein støtte, ikkje hindre bevegelse
- Utekleda og muligheiten til å bevege seg
- begerpet trilletur? kven er på tur?

Oppsummering

- Kvifor er aktivitet så viktig

- Nødvendig for normal vekst og utvikling
- Grunnlag for god fysisk og psykisk helse
- Viktig for sosiale og kognitive prosesser
- Grunnlag for livslang aktivitet og bevegelsesglede

- *Hjelp barna til å sette i gang med aktivitet*
- *Sjå til at dei ikkje sitt for mykje i ro*
- *Sjå at dei er trygge slik dei tørr å prøve/utforskeulike ferdigheitar*
- *La dei "herje" rundt på eige initiativ - den frie leike*
- *Legg tilrette for variasjon*
- **SKAP BEVEGELSESGLEDE OG FØLELSE AV MESTRING**



*Det ein meistrar har ein lyst å
halde på med vidare*

Takk for meg



Kilde: <http://mrfylke.no/Tenestoomraade/Kultur-og-folkehelse/Folkehelse-fysisk-aktivitet>