

Rörelse och motorik i förskolan

Från läroplan till praktisk vardag med
forskningsbaserade verktyg

RÖRELSE SOM EN NATURLIG DEL AV FÖRSKOLEDAGEN



Denna utbildning ger förskollärare, barnskötare och rektorer forskningsbaserade och praktiska verktyg för att integrera fysisk aktivitet i hela förskoledagen. Fysisk aktivitet, rörelseglädje och motorisk utveckling är en självklar del av förskolans uppdrag, men det saknas ofta konkreta arbetssätt för hur läroplanens intentioner ska omsättas i den dagliga verksamheten.

Utbildningen ger förskolan ett praktiskt och forskningsförankrat arbetssätt där rörelse integreras i befintliga rutiner, undervisning och lärmiljöer. Deltagarna får kunskap om barns motoriska utveckling och hur fysisk aktivitet kan stärka både hälsa, lärande, delaktighet och välbefinnande. Genom konkreta exempel och praktiska övningar utvecklar deltagarna aktiviteter som fungerar i den egna verksamheten.

Daniel Berglind är docent och forskare inom epidemiologi och folkhälsovetenskap vid Karolinska Institutet med särskild inriktning mot fysisk aktivitet, barns hälsa och rörelsebeteenden. Han är särskilt uppskattad för sin förmåga att omsätta aktuell forskning till konkreta och användbara arbetssätt.

RESULTAT

Utbildningen ger er:

- Ett gemensamt arbetssätt för att integrera rörelse i hela förskoledagen
- Ökad kunskap om barns motoriska utveckling och fysiska aktivitet
- Praktiska aktiviteter som kan användas direkt i barngruppen
- Stärkt förmåga att skapa inkluderande rörelsemiljöer för alla barn
- En tydligare koppling mellan läroplan, undervisning och kvalitetsarbete
- En konkret handlingsplan som stödjer ett långsiktigt utvecklingsarbete

UPPLÄGG

Varaktighet och flexibilitet

Utbildningen genomförs i första hand som en heldag på plats i verksamheten. Innehållet kan även anpassas till en halvdag, föreläsning eller workshop beroende på organisationens behov.

Moduler & innehåll

Nedan följer en vägledande struktur och ett innehåll som kan anpassas efter verksamhetens behov.

01

Förskolans uppdrag och barnens motoriska utveckling

02

Integrera rörelse i hela förskoledagen

03

Inkluderande och aktiva lärmiljöer

04

Från inspiration till hållbar utveckling

FÖRSKOLANS UPPDRAG OCH BARNENS MOTORISKA UTVECKLING

Hur skapar ni en gemensam förståelse för varför rörelse är en central del av förskolans uppdrag? Vi lägger grunden med koppling mellan läroplan, hälsa och barns utveckling.

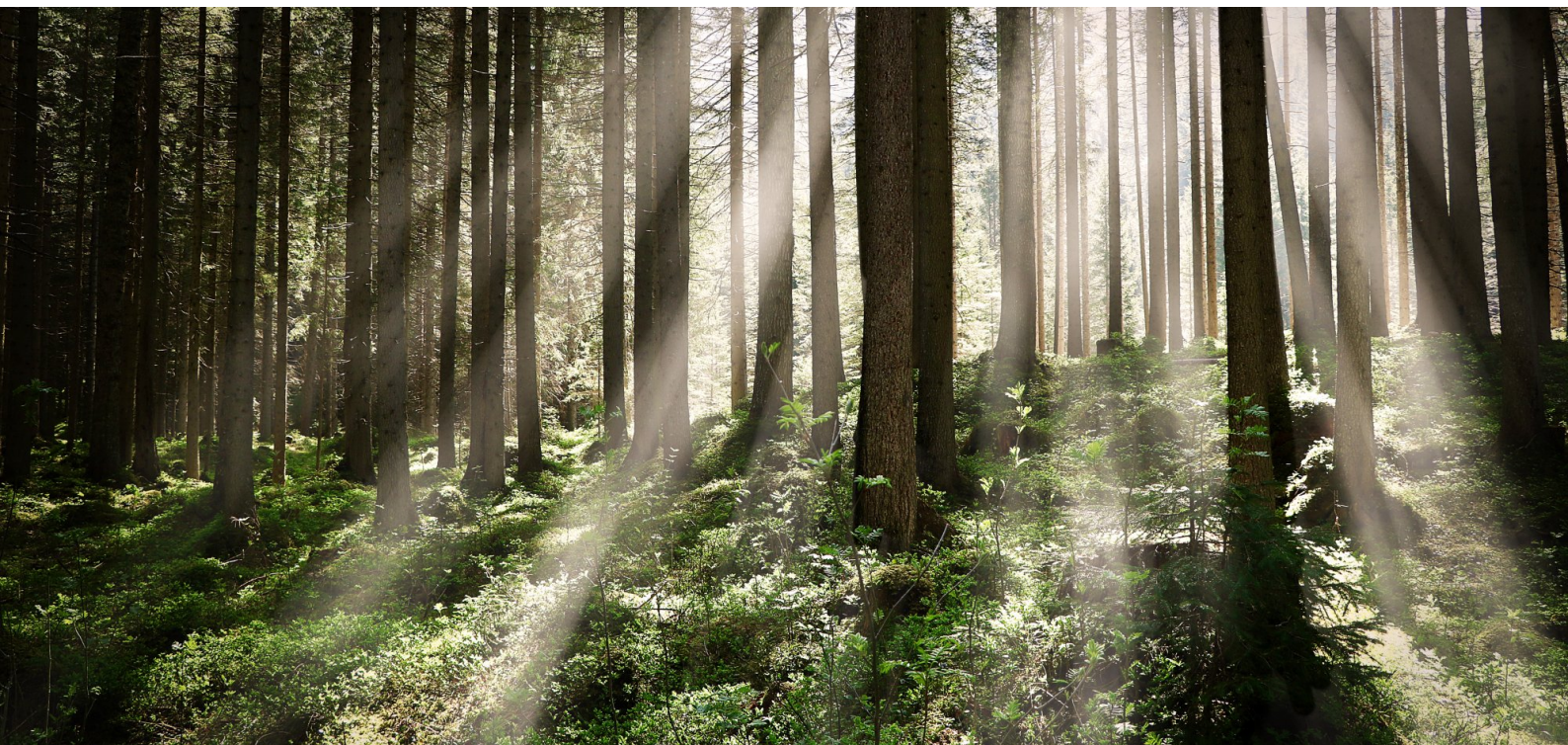
- Förstå kopplingen mellan läroplan, hälsa och barns motoriska utveckling
- Tillägna sig aktuell forskning om fysisk aktivitet i förskolan
- Identifiera motorikens betydelse för lärande, välbefinnande och delaktighet



INTEGRERA RÖRELSE I HELA FÖRSKOLEDAGEN

Hur kan rörelse bli en naturlig del av vardagens alla situationer utan att skapa mer administration? Vi arbetar med enkla arbetssätt som fungerar med befintliga miljöer.

- Väva in rörelse i lek, undervisning, samlingar och övergångar
- Koppla aktiviteter till språk, matematik och naturupplevelser
- Använda enkla arbetssätt som fungerar med befintliga miljöer och material



INKLUDERANDE OCH AKTIVA LÄRMILJÖER

Hur säkerställer ni att alla barn får möjlighet att delta och utvecklas?
Vi fokuserar på anpassning, praktiska övningar och strategier för rörelseglädje.

- Anpassa aktiviteter utifrån barns olika behov och förutsättningar
- Genomföra praktiska övningar i den egna inne- och utemiljön
- Stärka barns rörelseglädje och delaktighet genom medvetna strategier



FRÅN INSPIRATION TILL HÅLLBAR UTVECKLING

Hur omsätter ni dagens lärdomar till ett långsiktigt arbetssätt? Vi kartlägger rörelse under förskoledagen och tar fram en lokal handlingsplan.

- Kartlägga rörelse under förskoledagen och identifiera utvecklingsområden
- Ta fram en lokal handlingsplan som kan användas direkt i verksamheten
- Följa upp inom ramen för det systematiska kvalitetsarbetet

KONTAKTA OSS FÖR MER INFO

Athenas



031 38 37 000



info@athenas.se



Athenas
Hela Sveriges talarbyrå