



# Pædagogisk idræt

---

Politik

Dokumentation

Værdier

Pædagogiske  
principper &  
metoder

Rammer og struktur

De 4 fokusområder

Kost

Forældresamarbejde

Personaleudvikling

**Pædagogisk idræt** defineres som 'idræt, leg og bevægelse i en pædagogisk sammenhæng'. Det er en måde at sætte fokus på bevægelse, idræt og sundhed gennem leg og læring. Pædagogisk idræt handler altså ikke om at gøre børnene til elitegymnaster eller professionelle boldspillere. I pædagogisk idræt er der altid et pædagogisk mål, eksempelvis at fremme børnenes sociale relationer, og idrætten bruges som et pædagogisk redskab til at nå målet.



*Børnehuset Stjernen er pr. 10/12-2012 en certificeret idrætsinstitution. Konceptet er udviklet i et samarbejde mellem Danmarks idrætsforbund og Peter Sabroe Seminariet. Den første børnehave blev certificeret i 1997, og der er i dag mere end 60 certificerede idrætsinstitutioner på landsplan.*

## **Politik**

Børnene skal fra de er helt små, vænnes til at være fysisk aktive og bevare glæden ved bevægelse og fysisk aktivitet, så det bliver en naturlig del af deres hverdag.

Idræt/Bevægelse og motorisk udfoldelse for børnene organiseres således, at det bliver starten på en livslang glæde ved at bevæge sig og udfolde sig kropsligt.

Kosten er kroppens brændstof, og derfor er det vigtigt at vi fylder det rigtige brændstof på børnene, således at de får optimalt udbytte af den leg og læring vi tilbyder.

Vi har et tæt samarbejde med Tjørring Skole omkring idræt og bevægelse, hvilket er med til at skabe en helhed i barnets hverdag.

## **Dokumentation**

Erfaringer viser at fokus på fysisk aktivitet udvikler børnenes kreativitet, handlekompetence, bevægelsesglæde, sprog, sociale kompetence, etik, moral m.v. Derved skabes en kultur, hvor udvikling og dannelse også foregår gennem fysiske aktiviteter.

Gennem pædagogisk idræt styrkes børnenes fysiske, psykiske, sociale og kognitive udvikling.

## Værdier

### *Leg*

Legen er børnenes vigtigste aktivitet. Igennem legen oplever og indtager børnene verden, og igennem legen erfarer børnene sig selv og hinanden. Leg er med til at styrke fællesskabet og børnenes indbyrdes relationer. Leg udvikler børnenes fantasi, kreativitet, tolerance og fremmer demokratiske spilleregler.



### *Bevægelse*

Gennem bevægelsen styrkes børnenes grov- og finmotorik, og deres sanser udfordres. En velfungerende motorik fremmer børnenes forudsætninger for at udvikle sig og lære nyt.



### *Idræt*

Idræt har fascinationskraft og konkurrenceelementer, der virker motiverende og udfordrende for børnene. Igennem idrætten lærer børn at forstå, følge og udfordre fælles regler og børnene får erfaring med egne og andres styrkesider og begrænsninger. Herigennem vokser forståelsen og tolerancen af forskellighed.



## *Sundhed*

Sundhed er en tilstand af fysisk, psykisk og socialt velbefindende. Ved at fokusere på børnenes sundhed og fremme gode vaner omkring bevægelse og kost, skaber vi harmoniske børn med livsglæde og overskud i hverdagen.



## **Pædagogiske principper og metoder**

Leg og læring – krop og bevægelse er uadskillelige størrelser. Barnet oplever sig selv og sin krop ved at bevæge sig, ligesom det oplever og erfarer verden gennem kroppen og sanserne. Når barnet bruger sin krop stimuleres deres sanseapparat og de lærer nyt – vi ønsker derfor at barnet skal være aktiv så længe som muligt både indenfor og udenfor. Barnet skal gynges, hoppe, hinke, løbe, tumle, klatre osv. hver dag. Barnet leger og lærer ved at udfolde sig på de præmisser som er typiske for dets alderstrin.

Læring er en proces hvor barnet tilegner sig viden og kunnen gennem de erfaringer, det gør sig i samspil med andre – altså i legen. Barnet er kompetent og kan være sin egen lærer, ligesom det kan lære gennem andre børn og ved at spejle sig i de voksne.

Vi skaber derfor rammer for børnene, der tilgodeser både strukturerede aktiviteter og muligheden for selv at vælge og for at udfolde sig frit. De voksne respekterer børnenes leg og fungerer vejledende, inspirerende og støttende. De voksne er

opmærksomme på at være gode identifikationsmodeller for børnene, de deltager og handler aktivt, de udforsker verden sammen med børnene og er opmærksomme på det enkelte barns ønsker og behov.



## Rammer og struktur

Vi skaber og ændrer løbende de fysiske rum - ude og inde, så de tilgodeser børnenes fysiske udfoldelser.

Vi arbejder med at tænke bevægelse ind i alle vores aktiviteter; om det er kreative sysler, en tur i skoven eller de daglige rutiner omkring spisning og påklædning søger vi at fremme bevægelsesdelen og synliggøre den læring, der ligger deri.

I vores planlægning og indretning af hverdagen bruger vi modellen 'De 3 læringsrum' som pædagogisk værktøj, for at sikre en alsidig hverdag for børnene. Vi er ligeledes bevidste om de fire fokusområder – fysisk, psykisk, social, kognitiv – så vi sikrer at vores hverdag stimulerer alle aspekter af børnenes udvikling.

1. Læringsrum. Voksen – barn. ”Den voksne går foran barnet”

Den voksne styrer børnenes aktivitetsforløb. Her opstiller den voksne målene for aktiviteterne og definerer indholdet. Eksempelvis en aktivitet der stimulerer børnenes sociale kunnen.



2. Læringsrum. Barn – voksen. ”Den voksne går ved siden af barnet”

Børnene definerer selv aktivitetens ramme og indhold og har mulighed for at eksperimentere, fundere, overveje og afprøve mulighederne. Den voksne støtter og vejleder børnene, når der er behov for dette, eller indgår i legen på deres præmisser.



3. læringsrum. Barn – barn. ”Den voksne går efter barnet”

Børnene leger sammen uden den voksne, og den voksne har mulighed for at iagttage børnenes aktiviteter.



### *Månedsploner*

Alle grupper laver en månedsplan, som er tilgængelig på NemBørn. Her kan børn og forældre se de planlagte aktiviteter.

Vi lægger vægt på at børnene kommer ud hver dag, og i børnehaven sætter vi dagligt en pædagogisk idrætsaktivitet i gang på legepladsen. Dette er med til at samle børnene og give dem et fælles udgangspunkt for dagens lege. I fritidshjemmet har grupperne en ugentlig ude-dag og en dag i Nordvest Hallen eller bold- & motoriksalen, hvor vi laver pædagogiske idrætsaktiviteter.

Vi prioriterer ligeledes ture ud af huset, så børnene jævnligt kommer rundt i nærområdet og oplever de muligheder der findes her.

### *Dokumentation og evaluering*

Vi evaluerer og dokumenterer vores arbejde via billeder og evalueringsskemaer. Således fastholder vi vores pædagogiske principper og udvikler vores kompetencer indenfor den pædagogiske idræt.

På personalemøder arrangerer vi skiftevis pædagogiske idrætsaktiviteter for hinanden, og evaluerer i plenum.



## De fire fokusområder

Fysisk. Psykisk. Social. Kognitiv.

### *Fysiske udfordringer:*

- giver børnene en bedre kropsbevidsthed, hvorigennem de lærer deres egen krops muligheder og begrænsninger at kende.
- Udvikler børnenes motorik. Derfor skal børnene bevæge sig på alle tænkelige måder – løbe, gå, kravle, klatre, rulle, balancere – på legepladsen, i hallen, i svømmehallen osv.
- Giver børnene succesoplevelser, som øger deres selvværd og selvtillid. ”Jeg kan noget i dag, som jeg ikke kunne i går - I går skulle jeg holde en voksen i hånden da jeg skulle hoppe ned – i dag kan jeg selv!”
- Gør børnene selvhjulpne
- Automatiserer børnenes færdigheder, så de stadig bliver bedre og hurtigere til de ting de gør
- Udvikler gode idrætsvaner, som følger børnene gennem livet



**Nøglebegreber:** Motorik, koordination, balance, kropskendskab, beherskelse, kropsbevidsthed, motoriske færdigheder, kondition, styrke, kropsudtryk, kropslig kommunikation, kropslige handleformer: øve, prøve, mestre, m.m.

*Psykisk udvikling:*

- Lærer børnene at mærke deres egen sindsstemning og give udtryk for deres følelser.  
”Jeg er sur/glad/trist/vred!”.
- Lærer børnene at kunne tabe og vinde og stadig have det godt med sig selv og kammeraterne bagefter.
- Giver børnene oplevelsen af at blive set, hørt, respekteret og anerkendt af andre børn og voksne



**Nøglebegreber:** Selvværd, selvtillid, stabilitet, dannelse, selvindsigt, at turde, at ville, at melde til og fra, positiv selvopfattelse, tage initiativ, give udtryk for følelser, tillid, vente på tur, problemløsning, m.m.

*Kognitiv udvikling:*

- Gør at børnene lærer lettere og hurtigere
- Gør børnene i stand til at forstå og udføre en meddelelse
- Gavner børnenes fantasi og kreativitet
- Styrker børnene sprogligt, så de kan give udtryk for deres holdning - "Hvad vil jeg i dag?"



**Nøglebegreber:** Kreativitet, sprog, overblik, tælle, forstå en meddelelse, erkendelse, forstå og acceptere regler/normer, omstillingsevne, evne til reflektere, bruge hukommelsen/huske, kritisk tænkning, taktik, regler, m.m.

### *Social udvikling:*

- Gør børnene i stand til at kunne og ville rumme andre end sig selv. På den måde lærer børnene at danne venskaber.
- Gør børnene i stand til at indgå i et fællesskab, så de kan opføre sig som én af gruppen og indordne sig efter normerne
- Lærer børnene sociale spilleregler. ”Jeg venter på at det bliver min tur. Jeg må ikke slå og drille osv.”



### **De primære sanser**

**Nøglebegreber:** Respekt, accept, ansvar, adfærd, norm, indordne sig, være opmærksom, samarbejde, empati, medansvarlighed, forhandlingsevne, kommunikation, samarbejde, at gå på kompromis, at føle sig solidarisk, empati, vise hensyn, m.m.

De tre primære sanser, *labyrint*, *taktil* og *muskel/led sanser* er alle medfødte. Hos nogle børn er disse sanser ved fødslen ikke i balance og barnet kan have brug for ekstra stimulation. Hvis en eller flere af de tre primære sanser ikke er i balance, vil barnet opleve vanskeligheder i bevægelser af kroppen, som også kan påvirke samspillet med de andre børn og voksne, samt barnets øvrige udviklingsmuligheder.

Vi har fokus på de tre primære sanser i vores daglige arbejde. Vi stimulerer jeres barn igennem leg og aktiviteter, så dets primære sanser hele tiden udvikles. Sanserne er grundlæggende for en god motorisk udvikling.

### *Labyrintsansen*

Labyrintsansen, også kaldet hovedbalancesansen, ligger i forbindelse med det indre øre. I labyrintorganet er en sej væske som bevæger sig, hver gang vi bevæger hovedet.

Væsken påvirker nogle små sansehår, der giver besked til hjernen om hvilken retning hovedet bevæger sig i. Det er vigtigt at vide hvor ens hoved befinder sig, fordi hovedets bevægelser er ledende for kroppens bevægelser og gør, at vi kan stå oprejst og holde balancen.

Labyrintsansen stimuleres ved at personalet/forældrene vugger, gynger, svinger, bruger forskellige remedier, står på hovedet/slår kolbøtter, ruller, hopper og danser med barnet.

### *Taktilsansen- følesansen*

Taktilsansen, også kaldet følesansen er placeret overalt i huden og i slimhinderne. Den påvirkes blandt andet ved overfladisk berøring og ved smerte og temperaturforskel. Taktilsansen har betydning for mange reflekser og reaktioner som f.eks. håndens griberefleks og hoveddrejningsrefleksen. Balancereaktionerne og stabiliteten er også styret af følesansen. En velstimuleret Taktilsans giver bl.a. kropsfornemmelse, præcise bevægelser, en udviklet balance, samt glæde ved at blive rørt ved og selv røre/føle andre.

Taktilsansen stimuleres ved at personalet/forældrene berører, bader, smører barnet ind, massere, går barfodet, laver fysiske slåskampe, brydekampe og ved at holde om barnet.

### *Muskel- og ledsansen*

Denne sans fortæller om menneskets fornemmelse for sig selv. Nogle små følere sidder i alle muskler, led og sener, og registrerer hvilken tilstand disse er i. Tilstanden meddeles hjernen, der dermed altid ved hvilken position kroppen skal være i. En god muskel- og led sans gør bl.a., at kroppen kan rette sig ind i alle ønskede stillinger, uden brug af synet. Når barnet har en god kropsbevidsthed kan det mestre sin egen krop. Er noget hårdt, tungt eller let? Skal jeg holde med hele hånden eller sprede fingrene? Er mine arme strakte eller bøjede? osv.

Muskel- og led sansen stimuleres ved at barnet kravler op og ned, hopper, løber, "går trillebør", selv øser maden op og hælder mælk op.

## Kost

Vores kostpolitik skal være med til at sikre:

- at børnene får en sund og varieret kost.
- at måltiderne har en social funktion med hyggeligt samvær, samtale og gode oplevelser
- at børnene inddrages i aktiviteterne omkring måltiderne. Hygiejne, madlavning, borddækning, oprydning etc.

Ernæringsrigtig kost sikrer at børnene får tilført den rette mængde energi i løbet af dagen og bidrager til børnenes fysiske og psykiske trivsel.

På længere sigt, er vores bevidsthed om kostens betydning, med til at forebygge sygdomme, grundlægge sunde vaner og sikre børnene et godt helbred.



Da vi er en idrætsinstitution hvor børnene bevæger sig meget, har børnene brug for sund mad mange gange i løbet af dagen. For at få en jævn tilførsel af energi skal børnene spise tre hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider hver dag. Derigennem får børnene en stabil blodsukkerkurve og en øget trivsel og koncentration.

### *Stabilt blodsukker*

Ved at spise sund varieret kost med fibre, protein og lavt sukkerindhold opnås en stabil afgivelse af sukker til blodbanen, da disse fødevarer nedbrydes langsomt.

Eksempler på sådanne fødevarer er rugbrød, gulerødder, grove grøntsager og frugt (fiberrige) og kylling, kalkun, fedtfattigt okse- og svinekød (proteinrige).

Fødevarer med højt sukkerindhold derimod gør at der udskilles store mængder insulin som transporterer sukkeret væk fra blodbanerne og giver et svingende blodsukkerindhold. Eksempler på sådanne fødevarer er saftvand, sodavand, slik, yoghurt, franskbrød, lyse boller og tørret frugt. Det svingende blodsukkerindhold giver lyst til "at proppe et nyt sukkerkick i munden", og starter en ond cirkel. Over tid kan indtagelse af for meget sukker medvirke til udviklingen af type 2 diabetes.

En ustabil blodsukkerkurve er ubehagelig for børnene og har en række fysiske symptomer (hovedpine, træthed, svimmelhed, rysten, koldsved og høj puls) og psykiske symptomer (irritabilitet, nærtagenhed, grådanfald, angst, glemsomhed og søvnløshed).

I institutionen ser vi ofte hvordan det resulterer i flere konflikter mellem børnene.

Med andre ord: **God mad- giver god energi – og glade børn!**





### *Morgenmad*

I tidsrummet kl. 6:30-8:00 serverer vi morgenmad.

Den består typisk af cornflakes eller havregryn med mælk.



### *Frokost*

I børnehaven og vuggestuen serverer vi et sundt og nærende frokostmåltid med vægt på økologiske råvarer.

Vi serverer mælk og vand til maden.



### *Mellemmåltider*

Der serveres brød, frugt, grønt eller lignende om formiddagen og om eftermiddagen.

Dagen igennem tilbyder vi børnene vand.

### *Fødselsdage*

Et barns fødselsdag er en vigtig og festlig begivenhed som vi gerne vil støtte op om, hvad enten fødselsdagen holdes i hjemmet



eller institutionen. Forældrene skal overveje hvad de serverer til fødselsdagen, og huske på at en børnehavegruppe i løbet af et år kommer til mange fødselsdage. Det er derfor vigtigt at maden er en kombination af noget sundt og noget gulf og at der serveres vand og mælk til fødselsdagens "hovedmåltid".

Vil man servere slik, is, kage, kagemand, flødeboller og lignende, opfordrer vi til at man vælger **én** af delene og begrænser størrelsen og mængden. Der må ikke sendes slikposer med fra fødselsdagen.

På vores hjemmeside er der en folder med idéer og inspiration til fødselsdagen, og derudover opfordrer vi forældrene til at planlægge forløbet af fødselsdagen sammen med de voksne i børnenes gruppe.

### *Særlige begivenheder*

I forbindelse med de arrangementer der holdes i institutionen - forældrekafe, bedsteforældrekafe, juleafslutning, forældremøder etc. - overvejer vi nøje hvad vi arrangerer og hvad vi serverer. Arrangementerne tegner institutionens image udadtil, og de signaler vi sender, skal stemme overens med vores sunde idrætspædagogiske profil.

## **Forældresamarbejde**

Forældrene er børnenes vigtigste rollemodeller. Det betyder at børnene i vid udstrækning, gør det de ser deres forældre gøre. Derfor er det vigtigt at tænke over hvilke vaner vi er med til at give videre til børnene – hjælper vi børnene til at udvikle sunde vaner, vil det give dem mange fordele senere i livet.

Specifikt i forhold til vores aktive hverdag er opmærksomhed på børnenes kost og søvnbehov afgørende - her har forældrene stor indflydelse på hvordan deres børn trives i institutionen.

Til forældrearrangementer laver vi pædagogiske idrætsaktiviteter, som vi opfordrer forældrene til at deltage i. På den måde er forældrene med til at vise deres børn at idræt og bevægelse er sjovt, naturligt og vigtigt.

## **Personaleudvikling**

For at arbejde med pædagogisk idræt er det vigtigt at være motiveret og have den nødvendige faglighed. Derfor tager hele personalegruppen løbende relevante kurser, ligesom nyansatte oplæres i teori og praksis omkring pædagogisk idræt.





[www.bornehusetstjernen.dk](http://www.bornehusetstjernen.dk)