



PRESSMEDDELANDE

Stockholm 6 oktober 2020

Uppmuntra barns rörelseglädje – ny bok för förskolan

De flesta barn rör på sig alldeles för lite. Ett stillasittande och inaktivt liv ökar risken för fysiska och psykiska sjukdomar. Förskolan har därför ett viktigt uppdrag att skapa förutsättningar för fysisk aktivitet. Det menar författarna av den nya boken *Rörelseglädje för hållbara barn – fysisk aktivitet och välbefinnande i förskolan*. Boken ger konkreta råd för hur förskolan kan främja barns rörelseglädje och bidra till en hälsosam livsstil.

– Rörelse påverkar inte bara den fysiska hälsan positivt utan ger även ett psykiskt välbefinnande och en starkare självkänsla, säger Carina Andersson, leg. förskollärare och rektor, som tillsammans med Ulrika Fagerström, leg. förskollärare, skrivit boken *Rörelseglädje för hållbara barn*.

Den fysiska aktiviteten är även bra för inlärningen och har en positiv inverkan på stress. Generation Pep Sweden visar i *Pep-rapporten 2020* att "endast en bråkdel av svenska barn når upp till rekommendationerna kring fysisk aktivitet och hälsosam mat".

Barn har ofta en inneboende rörelseglädje men det finns också barn som spontant inte rör sig så mycket. Då de flesta barn tillbringar större delen av sin vakna tid i förskolan menar författarna att det är extra viktigt att förskolan uppmuntrar till en god balans mellan rörelse och återhämtning.

Rörelseglädje för hållbara barn ger kunskap om barns motoriska utveckling, vikten av fysisk aktivitet och hur förskolan kan hjälpa barnen till ökad medvetenhet om rörelse, hälsa och en hållbar livsstil. Den innehåller också konkreta illustrerade övningar som tränar grundrörelser och avslappningsövningar för både barn och vuxna.

– Ett av våra viktiga uppdrag i förskolan är att barnens rörelseglädje hålls vid liv och att ge barnen goda förutsättningar att vara fysiskt aktiva. När vi varvar rörelse med vila, avslappning och bra mat lägger vi en god grund till en framtida hållbar kropp, säger Ulrika Fagerström.

Om författarna

Carina Andersson är leg. förskollärare och rektor. Carina har vidareutbildning som rektor med fokus på systematiskt kvalitetsarbete vid Högskolan i Dalarna.

Ulrika Fagerström är leg. förskollärare. Ulrika har påbyggnadsutbildningar i *Lärare och handledning* vid Mälardalens Högskola samt *Det lilla barnet - att arbeta med de yngsta barnen i förskolan* vid Malmö Universitet.

Om boken

Titel: *Rörelseglädje för hållbara barn – fysisk aktivitet och välbefinnande i förskolan*

Utgivning: 9 oktober 2020

ISBN: 978-91-7741-226-7

Sidor: 144

Pris: 280 kr exkl moms.

Boken finns hos bokhandlare på nätet och i butik samt på www.gothiafortbildning.se

Presskontakt

Helén Kim

Projektledare Marknad

076-677 58 12

helen.kim@gothiafortbildning.se

Om Gothia Fortbildning

Gothia Fortbildning erbjuder kompetensutveckling för de som arbetar inom förskola, skola, vård & omsorg samt tandvård. Vi ger ut tidningar, böcker, digitala tjänster och patientbroschyrer samt arrangerar kurser, konferenser och uppdragsutbildningar. Vår verksamhet bygger på vetenskap och beprövad erfarenhet. Målet är att sprida kunskap som inspirerar och gör nytta. www.gothiafortbildning.se

GOTHIA
FORTBILDNING

Gothia Fortbildning AB. Kungsholmstorg 5. Box 22543, 104 22 Stockholm. Fakturaadress: FE 5111, 838 77 Frösön.
Växel 08-462 26 60, kundservice 08-462 26 70, info@gothiafortbildning.se, www.gothiafortbildning.se. Org. nr 556055-5319