



Marie Eriksson

Rörelse i förskolan

och genom livet

Läraryörlaget

LÄRARFÖRLAGET
Lärofortbildning AB
Box 17023
104 62 STOCKHOLM
www.lararforlaget.se
info@lararforlaget.se

KOPIERINGSFÖRBUD

Förlaget påminner om att detta verk är skyddat av upphovsrättslagen. Kopiering är förbjuden, utöver lärares begränsade rätt att kopiera för undervisningsbruk enligt avtal och den mycket begränsade rätten att kopiera för privat bruk.

© 2026 Marie Eriksson & Lärarförlaget

UPPLAGA 1 Första tryckningen

REDAKTÖR Kirsi Ylioja

GRAFISK FORM Nette Lövgren

OMSLAGSFOTO Damian Pawlos, Shutterstock

FÖRFATTARPORTRÄTT Anders Eriksson

TRYCKT Inom EU via Printpool, 2026

ISBN 978-91-98857-85-6

Innehåll

Inledning: Rörelse för kropp och tanke 7

Ta inte det självklara för givet 8

1. Den livsviktiga rörelsen 10

Rörelse är liv 10

Motorik och rörelse stimulerar hjärnans funktioner 12

Förskolan som betydande arena 15

Rörelse bidrar till en hållbar framtid 16

Reflektionsfrågor 19

2. Vägen till rörelseglädje och rörelseförståelse 20

Vikten av variation 20

Den motoriska grunden 22

Rörelseförståelse för motivation 27

Reflektionsfrågor 31

3. Rörelserik undervisning 32

Arbetslag som stöttar, stimulerar och utmanar 32

En rörelserik vardag med balans i dagsflödet 35

Organiserad rörelse 38

Inspiration till träningspass 42

Reflektionsfrågor 46

4. Rörelsens verktyglåda 47

- Undervisning med material från verktyglådan 48
- Rörelsens verktyglåda utomhus 55
- Anpassa och avancera utmaningar med stationer 57
- Reflektionsfrågor 58

5. Sinnena, motorik och estetik 59

- Sinnena och motorik som grund för lärande 59
- Barns tillgång till olika uttrycksformer 61
- Rörelse som återhämtning 68
- Skapa och utforska med alla sinnen 72
- Pedagogiska strategier för tillgänglighet och inkludering 74
- Reflektionsfrågor 75

6. Miljöer som lockar till fysisk aktivitet 76

- Miljön kan göra skillnad 76
- Rum för sinnlighet och lugn 83
- Förskolegården 85
- Naturen och närmiljön 90
- Reflektionsfrågor 92

7. Riskfylld lek som motor för utveckling 93

- Ska lek verkligen vara riskfylld? 93
- En balanserad syn på ansvar 95
- Riskfylld lek i forskning och praktik 98
- Det riskfyllda som drivkraft för lek 99
- Lekens ursprung och möjligheter 105
- Reflektionsfrågor 108

8. Uppföljning och utveckling av rörelsearbetet 109

- Granska strukturen för rörelse i vardagen 110
- Kartläggning av nuläget – exempel på metoder 112
- Från analys till handling med konkreta mål 117
- Strategier för att göra skillnad i större perspektiv 124
- Reflektionsfrågor 125

9. Samarbete för livslång rörelseglädje 126

- Den dubbla vinsten som rörlig förebild 126
- Förskola och hem 127
- Rörelseprojekt med stöd av regionen 130
- Förskola, skola och föreningsliv 132
- Samarbete förskola och äldreomsorg 134
- Engagemang och samarbete i kollegiet 136

Slutord: Små steg mot rörelse i förskolan och genom livet 139

Referenser 140

Bildförteckning 143

2. Vägen till rörelseglädje och rörelseförståelse

Seina och Gustavo skrattar och ropar "du kan inte ta oss". Jag ler finurligt tillbaka och vänder mig till de tre barnen intill mig i gräset och säger "kom så fångar vi dem". Jakten leder både över hinder och genom trånga buskage och allt fler barn involveras. Vi hinner inte riktigt ifatt rymmarna men efter en stund låter de sig fångas under glada tillrop.

Den här typen av inviter till lek och rörelse dyker upp många gånger under en dag i förskolan och det är gyllene tillfällen att fånga för motoriska utmaningar, skratt och gemenskap. Det händer något när vi får komma i rörelse tillsammans och ta fram det lekfulla i oss. Genom att barn tidigt får uppleva den här glädjen i att röra sig läggs grunden för en positiv relation till sin egen kropp och rörelse.

Barn har ofta en inneboende lust till rörelse – de springer, skuttar, hoppar, klättrar, släpar på saker och bygger. Men även om de har ett naturligt driv att utmana sig själva motoriskt så kan vi inte stanna där. Vi behöver ha strategier för att ta tillvara det och ta det vidare. Om barn ska få möjlighet att röra på sig på många olika sätt behöver vi erbjuda en variation och repetition av rörelseaktiviteter för att stimulera deras intresse och motivation.

Vikten av variation

Ju fler rörelseerfarenheter ett barn får, desto starkare och mer mångsidig blir grunden för livslång fysisk aktivitet. I förskolan kan vi se till att alla barn får röra på sig varierat och att de bygger upp en bank med fysiska

upplevelser. Som pedagog handlar det om att se och uppmuntra glädjen att röra sig, och att skapa tid och utrymme för det. Begreppet rörelseglädje finns med i förskolans läroplan, där också vikten av variation beskrivs:

Barnen ska få förutsättningar att utveckla sin motorik och en allsidig rörelseförmåga genom att de ges möjlighet att delta i varierade fysiska aktiviteter återkommande under dagen. 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. (Lpfö 18, rev. 2025, s. 10.)

En variation kan uppnås genom de miljöer och sammanhang vi iscensätter både inomhus och utomhus. Det handlar om att erbjuda en rik och föränderlig miljö, där barnen får utforska sina egna fysiska gränser



Här har lekmiljön rörelseberikats med käpphästar på Svejserdalens förskola. Barnen har fått välja en pinne i skogen för att skapa sin egen häst i ateljén. Ett exempel på en variation av naturupplevelser, motoriska erfarenheter, skapande och rörelselek i många led där hela kroppen involveras.

under trygga former, men också om hur vi förhåller oss i vardagen, hur vi organiserar dagens struktur och hur rörelse ges utrymme i undervisningen. Spektrumet är brett och vi ska stimulera dels den stora, muskulära rörelsen i lek och fysisk aktivitet, men också den finmotoriska precisionen i skapande aktiviteter.

Den motoriska grunden

Vår motorik påverkar allt från dagliga aktiviteter till att lära och utforska världen. Genom att röra på sig och använda alla sinnen, utvecklar barn sina färdigheter och sin förmåga att lära nya saker. Åsa Hagdahl och Pernilla Unevik (2023) belyser att nervsystemet styr allt i kroppen. Det skickar ut och tillbaka signaler och information till alla muskler och organ och talar om vad de ska göra. Signalerna skickas också till, från och mellan delar av hjärnan för att vi ska känna, förstå och tolka vad vi ser och hör. Detta för att vi ska kunna röra på oss, analysera, minnas, lära och så vidare. Vi föds med närmare 100 miljarder eluttag (nervceller) men vid födseln har det ännu inte utvecklats så många elkablar (nervtrådar) eller elkontakter (synapser) som ska skicka el till och mellan eluttagen. Antalet nervtrådar och synapser utvecklas sedan explosionsartat hos små barn fram till två års ålder. Efter det avtar hastigheten men utvecklingen fortsätter hela livet. Alla de här kopplingarna i hjärnan är ganska oisolerade från början och det har kroppen löst genom att de kläs in i något som kallas myelin. Det isolerar nervtrådar och gör att hastigheten på impulserna går fortare och säkrare (Hagdahl och Unevik, 2023).

Vikten av repetition

För att maximera myelinets effekt på specifika förmågor kommer repetition in i bilden. Varje ny förmåga som ska läras in kräver övning och upprepning tills rörelsen görs så enkelt att den *automatiseras*. Det leder till att hjärnan inte längre behöver lägga kraft på att utföra rörelsen, utan i stället kan lägga fokus på andra delar. När ett barn (eller en vuxen) övar på en rörelse – oavsett om det är att krypa, gå eller kasta en boll – stärks alltså de specifika nervbanor som används. Myeliniseringen av just dessa banor

blir effektivare för varje repetition och till slut blir rörelsen *automatiserad* (Hagdahl och Unevik, 2023). När grundläggande motoriska färdigheter som att sitta, stå och gå har blivit automatiserade behöver hjärnan inte längre lägga energi på att medvetet styra dessa rörelser. Detta frigör kognitiva resurser som barnet i stället kan använda för saker som att

- observera sin omgivning
- lyssna på vad någon säger
- lära sig nya ord och begrepp
- koncentrera sig på en specifik uppgift.

Det är fascinerande hur smart och effektiv vår hjärna är på så sätt att den inte slösar resurser utan är anpassningsbar (plastisk). Den bygger inte ut och förstärker nervbanor som sällan används utan använder repetitionen som en signal. När vi upprepade gånger utför en specifik rörelse (spelar ett ackord på gitarren, sparkar iväg en boll eller knyter skorna), skickas en signal till hjärnan om att den nervbanan är viktig. När vi börjar repetera trampas det upp en stig, som sedan blir till en bredare grusväg eller till och med en motorväg som gör att nervsignalerna kan färdas extremt snabbt och effektivt, utan att störas av annan "trafik". Det är det som menas med att rörelsen är automatiserad.

Motorik i förskolan

Motorik, som ofta ses som enbart rörelse, är alltså i själva verket ett brett och grundläggande begrepp. Det handlar om hur kroppen och hjärnan samverkar för att utföra rörelser. Det är ett samspel mellan olika sinnen och muskelminnet som är avgörande för barns utveckling, inte bara fysiskt utan även kognitivt och socialt.

Precis som jag varit inne på tidigare delas motorik ofta in i *grovmotorik* och *finmotorik*.

- **Grovmotorik** – Stora rörelser som involverar hela kroppen, till exempel att gå, springa, hoppa och klättra. Dessa rörelser är naturliga för yngre barn och utgör en viktig grund för deras fysiska utveckling och kroppsuppfattning.

- **Finmotorik** – Mindre, precisa rörelser, som att greppa föremål, knäppa knappar, rita, klippa och arbeta med lera. Dessa färdigheter är nära kopplade till barns förmåga att utföra vardagliga uppgifter och förbereder dem för mer komplexa aktiviteter, som att skriva.

Att arbeta med motorik i förskolan handlar om att skapa en miljö som uppmuntrar till både spontan och medveten rörelse. Genom att integrera motoriska utmaningar i vardagen, stöds inte bara barnens fysiska hälsa utan också deras koncentration, problemlösningsförmåga och självkänsla. Vi behöver också successivt avancera utmaningarna för varje barn så att de får möta en progression i motoriska aktiviteter. Det ger nya erfarenheter och en ökad trygghet i olika rörelsemoment – ju fler rörelser en människa behärskar, desto roligare blir det att röra på sig.

Motoriska grundrörelser

Att förskolan fyller en viktig funktion för barns motoriska utveckling framgår i läroplanen. Det handlar både om hur vi utformar den fysiska miljön med olika erbjudanden och om hur vi organiserar för olika aktiviteter som att klättra, hoppa och balansera. Att få röra på sig varierat och på många sätt bygger på att barn får en bred repertoar av det som kallas *motoriska grundrörelser*. Det är byggstenarna i barnets fysiska utveckling och kan ses lite som en trappa där barnen steg för steg behöver lära sig att: åla, krypa, gå, springa, hoppa, klättra, hänga, rulla/rotera, balansera, stödja, kasta och fånga.

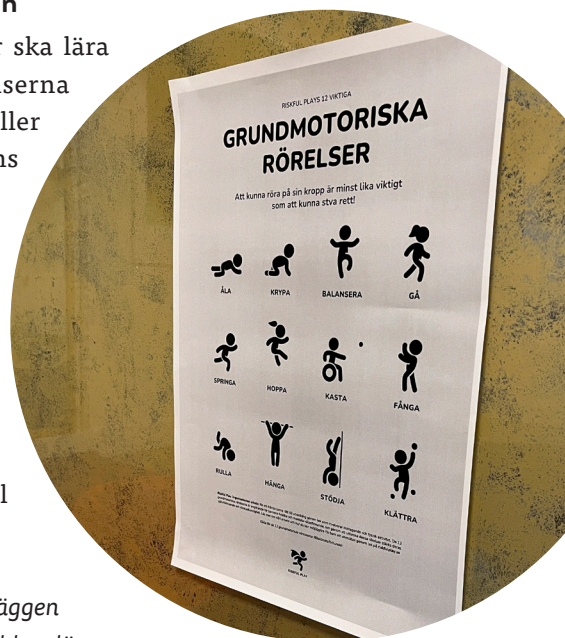


En del barn tar självant stegen i den här motoriktrappan, men många behöver stöd i vissa av delarna. I förskolans utbildning behöver vi förflytta oss upp och ner i trappan för att träna vissa av stegen extra så att grunderna verkligen sitter hos alla.

De motoriska grundrörelserna förekommer ofta naturligt i förskolans vardag, men för att barnen ska bli utmanade att ta nästa steg och för att alla barn ska involveras i alla rörelser krävs ett medvetet arbete. Det räcker inte heller att erfara grundrörelserna i en och samma miljö. Det gäller att lära sig att kombinera dem på olika sätt och få möjlighet att pröva i olika sammanhang och på olika platser. Att hoppa på sand, i vatten, på snö eller på ett golv är inte riktigt samma sak (Sisu förlag Utbildning, 2025). Variationen gör att barnen verkligen befäster sina kunskaper och bygger upp en trygghet i sin egen kropp.

Grundrörelserna synliga i miljön

För att både barn och pedagoger ska lära känna de motoriska grundrörelserna kan det vara bra att ha en bild eller skiss uppsatt på väggen. Det finns exempelvis affischer att ladda ner från riskfulplay.se (se bild) eller makeamovevastragotland.se. Ett annat alternativ kan vara att ta foton tillsammans med barnen där rörelserna utförs på olika platser i förskolans miljöer. Det blir en inspiration för både barn och vuxna att utnyttja miljöns potential för olika rörelser.



Ester står vid rörelsebilderna på väggen och säger "bytta". Hon pekar på bilden där Amir gör en kullerbytta. Pedagoger Sara bekräftar det hon sagt och undrar om Ester vill prova. De plockar fram madrasser ur skåpet och det uppstår en spontan rörelsestund när fler barn ansluter till aktiviteten. Kullerbyttorna går lite hit och dit och Sara ger stöd med tekniken för att alla ska våga prova.

Att väcka rörelseglädje som består

Rörelse är lek, glädje och energi. Det är också ett av våra mest grundläggande behov. När barn får röra sig utvecklas inte bara kroppen, utan även tänkande, kreativitet, självkänsla och psykiskt välbefinnande.

Även om många barn har en inneboende lust att röra sig har förskolan en viktig roll i att erbjuda varierade, meningsfulla och tillgängliga sammanhang. Den här boken visar hur barns rörelseglädje kan stärkas – nu och genom livet.

Med utgångspunkt i forskning och beprövad erfarenhet får du konkreta verktyg och inspirerande exempel för att tillvarata möjligheter i förskolans miljöer, undervisning, lek och i vardagen. Du får också stöd i hur rörelsearbetet kan följas upp och utvecklas systematiskt.



Marie Eriksson är verksamhetsutvecklare på skolförvaltningen i Mölndals stad och har lång erfarenhet som förskollärare. Hon är också författare till flera böcker utgivna på Lärarförlaget.