

1FL029

HÄLSA OCH MOTORIK I FÖRSKOLAN

VALBAR KURS I FÖRSKOLLÄRARPROGRAMMET



1

1FL029

En valbar kurs för dig som vill utveckla din förmåga att undervisa i olika frågor som har bäring på vår hälsa, men även hur förskolans inne- och utemiljö kan användas som en plats för motorisk stimulans, fysisk aktivitet och lärande.



2

1FL029 Hälsa och motorik i förskolan

Delkurs 1: Hälsa i förskolan

Delkurs 2: Motorik i förskolan

Kurserna läses parallellt och har en tydlig praktisk, pedagogisk inriktning – dvs. mycket praktisk pedagogisk tillämpning samt att fältstudier ingår i båda delkurserna.



3

Hälsa i förskolan 7,5 hp

Ur innehållet

Teorier, modeller och centrala begrepp om hälsa och hälsofrämjande arbete

Perspektiv på barns livsvillkor och hälsa

Naturens och utevistelsens betydelse för hälsa

Levnadsvanors betydelse för barns hälsa

Hälsopedagogiskt arbete

Fältstudier



4

Motorik i förskolan 7,5 hp

Ur innehållet

Barns motoriska och perceptuella utveckling

Observation och analys av barns motorik

Rörelsedidaktisk tillämpning i ämnesområdena rörelse, motorik och dans

Anpassad fysisk aktivitet och specialpedagogiska frågeställningar

Planering, organisering och genomförande av olika undervisningssituationer

Fältstudier



5

Revidering Lpfö 18 (2025)

Främja barns utveckling, hälsa och välbefinnande

- Motorisk stimulans
- Lek och rörelse
- Fysisk aktivitet / Vila
- Hälsofrämjande miljöer



6

CITAT FRÅN TIDIGARE STUDENTER OCH DERAS UTVÄRDERINGAR

- *Kul att vi fick testa det teoretiska i praktiken, engagerade lärare med mycket kunskap.*
- *Det har varit många olika aspekter på hälsa, inte bara den fysiska utan även den psykiska och den sociala hälsan. Naturen och utevistelsens betydelse har också varit riktigt roligt och bra!*
- *Alla övningar, aktiviteter och fakta som jag tar med mig! Har verkligen fått med mig mycket kunskap.*
- *Superviktigt inför blivande yrkesliv.*
- *SUPERKUL med att få omsätta teori till praktik. Massa redskap att använda senare. Allt blir så realistiskt när vi själva får testa.*
- *Jag är så nöjd med mitt val av valbar kurs! Jag har haft superkul.*
- *Kul med utevistelse och mycket praktiskt.*

7

1FL029 Hälsa och motorik i förskolan

För mer information

[Växjö: johanna.eklund-jansson@lnu.se](mailto:johanna.eklund-jansson@lnu.se)

Kalmar: inga.oliynyk@lnu.se



8