



FREDERICIAKOMMUNE

BØRNE

TÆNKER MED KROPPEN



FYSISK AKTIVITET GIVER SUND UDVIKLING

Indhold

Forord*side 5***Fysisk aktivitet giver sund udvikling***side 6***De tre vigtigste sanser***side 8***0-3 mdr.***side 11***3-6 mdr.***side 16***6-9 mdr.***side 19***9-12 mdr.***side 22***1-2 år***side 25***2-3 år***side 28***3-5 år***side 30***5-100 år***side 33***Litteraturliste***side 34*

Forord

Denne pjece er udarbejdet til forældre med børn i alderen 0-5 år.

Formålet er at give inspiration til, hvordan børn opnår de bedste betingelser for at bevæge sig og bruge alle deres sanser. Pjecen gennemgår de forskellige sanser, der har betydning for bevægelse og beskriver børns naturlige udvikling på det motoriske område. Den motorisk udvikling er koblet sammen med leg. Såvel børnene som de voksne, der daglig har kontakt med barnet, kan se udvikling, leg og motorisk aktivitet som en helhed.

Pjecen kan bruges i alle aldre og det er vigtigt at bruge den positive energi/humør som målestok for, hvor hurtigt I kan gå frem.

Gennem leg kan børn få støtte til at udvikle netop de færdigheder, de har brug for. Det er vigtigt, at begynde ved barnets eget udviklingstrin og arbejde sig fremad.

Pjecen giver simple og enkle forslag, der kan have stor betydning for børns udvikling i småbørnsalderen, men også senere i livet.

Pjecen er udarbejdet af sundhedsplejerskerne Bodil Beier og Mette Bejer og revideret 1 2008.

Sundhedsplejen takker dem for deres store indsat med at udarbejde denne pjece om fysisk aktivitet, som mange småbørnsfamilier forhåbentlig kan anvende med henblik på deres barns motoriske udvikling.

Vi håber mange får glæde af pjecen

Grete Lyager

Ledende sundhedsplejerske

Fredericia

Maj 2004

revideret august 2008

BØRN TÆNKER MED KROPPEN

Fysisk aktivitet giver sund udvikling!!

Hvad menes med fysisk bevægelse/ motorik?

Med motorik menes den grundlæggende bevægelsesudvikling som alle børn skal gennemgå uafhængigt af race og kultur. Gennem bevægelse gør barnet selv erfaringer med sin krop, og lærer de nødvendige færdigheder, som er vigtige for at klare sig godt i vores samfund.

Hvad er sansning?

Barnets daglige brug af sine sanser kombineret med bevægelse hjælper det til at udvikle og bruge sin hjerne på den bedst mulige måde. Hjernen lagrer hver eneste sanseoplevelse til senere brug sammen med bevægelse, og den samler alle oplevelserne til et hele.

Grundlaget for motorik er de 3 vigtigste sanser, som beskrives efterfølgende. Træningen af sanserne starter altid med det nemmeste mod det sværeste! F. eks. løfte hovedet når barnet ligger på maven, er forudsætning for at rulle til ryggen, og det er forløber for at vende fra ryg til mave. Deraf kommer krybebevægelser, som danner grundlag for at kravle!

Barnets brug af sanserne fra det er nyfødt har betydning for den generelle udvikling, dvs. jo mere sansning og bevægelse, des bedre balance – jo bedre bevægelser – jo bedre kropsbevidsthed, og resultatet ved skolealderen er bedre koncentration, bedre sprog og børn med højere tillid til egne evner.

Det er vigtigt, at den positive energi/ humøret hos barnet er målestok for, hvor hurtigt man kan gå frem. Den voksnes opmuntring i legen, med respekt for barnets signaler, er den bedste støtte til ny udvikling.

Det er dog aldrig for sent at træne og stimulere sine sanser, men jo ældre man bliver, jo mere skal der til.

Et eks. på et perfekt samarbejde mellem bevægelse og sanser ses hos en trapezkunstner i cirkus.

Hvorfor er fysisk aktivitet vigtigt?

Al bevægelse og sanseoplevelser med kroppen stimulerer hjernen.

De mange forskellige erfaringer barnet får gennem sansning og bevægelse-

se samles i hjernen til automatiske færdigheder, som f.eks. kravle, stå på 1 ben og senere cykle.

Det at beherske kroppens bevægelser giver overskud og er forudsætningen for et godt sprog, en god koncentration, normal indlæring, social adfærd og selvværd, og det øger livsglæde og godt samvær med kammerater. Hjernen er færdigudviklet ved ca. 8 år, men det er aldrig for sent at træne.

Hvad kan hindre børns fysiske udfoldelser?

Vilkårene for børns bevægelsesudfoldelse er begrænsede i dag. Tilbudet af passiv underholdning er stigende f.eks. TV, DVD og computere. Børn bliver kørt til institution, sport og skole. De sidder længe i cykelanhænger eller køres i klapvogn, når de kan gå eller cykle selv. Små børn gøres passive i bærestole, barnevogns -søskendestol, (rulle)board, skråstole, gåstol og hoppegyng. Børneværelser har tit møbler efter voksenmodel i stedet for at være en tumleplads.

Det bevirker, at børn ikke får brugt deres krop nok, ikke udvikler sig i den rigtige rækkefølge eller helt springer vigtige udviklingstrin over.



De 3 vigtigste sanser:

L **LABYRINTSANS:** (vestibulærsans eller ligevægtssans)

Hvad er det?

Labyrintsansen sidder i buegangene i det indre øre, hvor en sej væske bevæges i alle retninger afhængigt af hovedets stilling. Hjernen får besked om væskens bevægelse hele tiden, og derved registreres hovedets stilling, hastighedsændringer, rotation og om kroppen er i ligevægt. Labyrintsansen grundlægges og stimuleres allerede ved fosterets egne bevægelser. Derfor er det meget vigtigt, at børn har kunnet bevæge sig i fostertilværelsen. For tidligt fødte børn, børn der har ligget i sædestilling eller er tvilling/ trilling kan have manglet denne tidlige stimulans. Sansen kan i de tilfælde trænes mere intensivt efter fødslen.

Hvorfor er det vigtigt?

Hvis barnet er vant til at blive bevæget med hovedet i forskellige stillinger = vild leg, vil det senere tåle bevægelse i alle retninger, og undgå at føle ubehag evt. svimmelhed ved at stå på hovedet, kravle under noget, slå koldbøtter, lege vildt og få højdeskræk. Urolige eller meget stille børn kan mangle stimulation af labyrintsansen.

Hvordan trænes den?

Den trænes ved, at barnet daglig får bevægelse i alle planer. Ligge på maven, skifte mellem ligge, vugge, sidde på arm, trille og få hovedet nedad. Afrikanske børn får det helt automatisk, når de sidder på mors ryg i bæresele og følger hendes bevægelser, når hun bukker sig, støder majs, henter vand, laver mad over bål og vasker tøj .

Forslag til stimulation:

- Gyng, vuggen, glide, svinge, dreje, danse og hoppe bevægelser
- Hovedet bevæges i forskellige planer f.eks. hovedet nedad fra ganske spæd



2 TAKTILSANSEN (følesansen /berøringssans)

Hvad er det?

Taktilsansen er knyttet til nerveenderne i huden og i slimhinderne. Den registrerer berøring, tryk, smerte, temperatur og materialer (blød, hård, ru). Påvirkninger giver besked til hjernen om en rar oplevelse som kærtegn eller en ubehagelig oplevelse som smerte, som igen udløser en reaktion på oplevelsen.



Hvorfor er det vigtigt?

Følesansen har betydning for en positiv kropsbevidsthed. Den har betydning for både den sociale og følelsesmæssige kontakt med andre mennesker, samt hvordan barnet lærer omverdenen at kende, om det er nysgerrigt, tør udforske, eller om det er passivt og forsigtigt. I alle tilfælde har barnet brug for stimulation afpasset efter dets signaler.

Hvordan trænes den?

Barnet føler gennem huden, og derfor stimuleres følesansen bedst på nogen hud. Via følesansen i munden modtager barnet forskellige indtryk fra mad, legetøj og andre materialer, som lagres i hukommelsen.

Forslag til stimulation:

Aflædning, berøring, massage, bad og legetøj lavet af forskellige materialer. Større børn har brug for eksperimenter med sand, vand, trylledej, forskellige madtyper.

KINÆSTESISANS (muskell/ ledsans , stillings og bevægelsessans):

Hvad er det?

Kinæstesisansen sidder i muskler, led og sener. Den registrerer musklernes spændingstilstand (spændt, slap,) og muskler og leds nøjagtige stilling ved bevægelse.

Denne sans er afhængig af, at både labyrintsans og følesans fungerer godt.

Hvorfor er det vigtigt?

Sansen er meget vigtig for præcise bevægelser og balancen.

Det er vigtigt at vide, hvor man har sin krop, og hvordan man udfører præcise bevægelser. Hjernen får besked, når man løfter hovedet, er ved at falde, står på et ben, går på line, prøver at holde balancen, rejser sig op, dykker i vandet osv. På den måde kan man justere bevægelsen, så den bliver så præcis som muligt. De bevægelseserfaringer barnet gør sig, lagres i hjernen og kan senere bruges igen og igen til vanskeligere og ukendte udfordringer.

Hvordan trænes den?

Kinæstesisans trænes ved at barnet aktivt gør erfaringer med at bevæge sig. Derfor er det vigtigt at lade barnet selv udforske, når det har lyst, f.eks. kravle på trapper, kravle op i møbler og rejse sig ved ting. Det er i kampen for selv at komme op at sidde eller kæmpe sig op i sofaen og kravle/gå på trapper, at erfaringerne dannes. Barnet skal arbejde og udforske mest muligt selv.



0 til 3 mdr.

Færdigheder som læres:

- Kan se og fastholde blikket.
- Kan følge en genstand med øjnene.
- Kan løfte hovedet liggende på maven med bøjede arme.
- Kan gribe efter genstand.
- Kan begynde at putte ting i munden.
- Kan tåle gyng bevægelser med hovedet nedad.
- Kan begynde at smile og pludre.



Forslag til aktiviteter og lege:

Fortæl altid barnet, hvad I gør med det.

Vær opmærksom på barnets egne signaler og lyt til dem.

1. Maveleje

Maveleje - Dette er grundlaget for al bevægelsesudvikling! Læg dit barn flere gange dagligt på maven og gerne uden tøj. For at kunne løfte hovedet skal barnet støtte på armene. Sørg for at puslebordet er godt oplyst og i en højde, der gør, at I kan se hinanden (ca. 40 cm. afstand).

Læg barnet på en stor bold på maven og skub frem og tilbage, til begge sider.

- Spejl foran ved maveliggende
- En spændende lyd f.eks. lille klokke kan få barnet til at se op.
- Læg jer på maven foran barnet, eller sid på hug så I har øjenkontakt.
- Læg barnet på jeres mave når I ligger helt fladt på ryggen, vend det så I kan se på hinanden.
- Sæt bøger med spændende billeder foran
- Sammenrullet tykt håndklæde under barnets brystkasse, hjælper det op at se, hvis det er svært eller de protesterer.

2. Gymnastik

Lav babygymnastik dagligt når barnet er mæt og tilpas. Sluk for fjernsyn, radio mv. Sørg for I har øjenkontakt.

- Cykle med barnets ben
- Lav kranløft (barnet ligger på ryggen og man trækker det op i armene, husk at støtte håndleddene mens det selv trækker hovedet med op), dette kan gentages så mange gange barnet arbejder med.
- Løft barnets ben op til hovedet i rygliggende så højt i kan, men pres ikke så det bliver ubehageligt
- Barnets arme bevæges op/ ned, ud/ ind.

- Barnet kan trilles til skiftevis højre og venstre side, men underste arm skal være strakt.



3. Massage

Giv massage, når barnet er mæt og tilpas og før et bad. Sørg for øjenkontakt! Det er vigtigt, at begge nyder det! Benævn kroppens dele, mens du masserer dem. Brug lidt madolie til massage og varm det i hænderne.

- Masser olie overalt på den bare krop hvor barnet kan lide det - helt ned til finger- og tåspidser og helt op i hovedbunden.
- Den første tørre hud efter fødselen fjernes nemt på denne måde.

4. Kropskontakt

Vær tæt på dit barn og rør gerne ved det.

- Læg det nøgne barn på den voksnes bare ben eller mave, mens det evt. masseres

5. Vandlege i badekar

- Lad vand løbe ned over hovedet. Brug gerne en stor svamp, bruser eller lille vandkande.
- Plask med vandet
- Lad det mærke koldt vand, der løber på hænder og fødder
- Vug det frem og tilbage i vandet

6. Gulvlege

Læg barnet på et tyndt tæppe på gulvet, hvor I er – lad det selv være aktivt. Flyt tæppet til forskellige steder, f.eks. køkkenet og stuen.

- Læg barnet på maven så tit som muligt.
- Læg barnet på ryggen med ting op over og til siderne, som det kan nå med hænderne (uroer, legestativer mv.)
- Spil varieret musik for barnet, og læg mærke til dets reaktion på det.
- Varier legetøjets materiale og placering.
- Sæt opslåede bøger med billeder op foran og til siden for barnet
- Hæng evt. tøjdyr op i forskellige farver og størrelser
- Fortæl barnet, hvad det gør og afvent reaktion (det får barnet til at synes, at dets handlinger er interessante og det opmuntrer til flere).



7. Vilde tumlelege (gerne med far)

- Hovedet nedad og sving frem og tilbage
- Dans vildt til musik
- Gyng barnet rytmisk liggende på maven på mors eller fars arm.
- Barnet kastes op og gribes efter temperament og selvfølgelig pas på!



8. Barnet gynges

- En voksen sidder i en gyngende eller siddekøje med barnet på skødet. Gyng gerne vildt frem/ tilbage og rundt
- Lægges enten i hængekøje/ hængevugge beregnet til babyer eller med voksen i stor hængekøje og gynges i alle retninger.

Begræns:

Fjernsyn, fordi det er pasiv underholdning.

Skråstole og autostole, fordi barnet så bevæger sig for lidt selv.

Ryggleje i lang tid om dagen - det kan give fladt kranie.



3-6 mdr.

Færdigheder som læres:

- Barnet kan holde hovedet selv og dreje det.
- Barnet ligger på maven på strakte arme og ruller til ryggen til begge sider.
- Barnet støtter let på benene i oprejst stilling og gør til sidst hoppebevægelser.
- Barnet bliver mere og mere bevidst om hænderne og kan til sidst skifte legetøj fra hånd til hånd.
- Barnet griber om fødderne og putter dem i munden.
- Barnet kan fra 4 mdr. føre tungen fra side til side og bagud.
- Barnet putter alt i munden.

Foreslag til aktiviteter og lege:

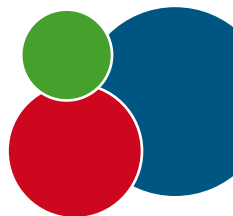
1) Bevægelse

- Sid med barnet på skødet og gyng højt på gyngestol eller i hængekøje.
- Sid med barnet på kontorstol og drej rundt.
- Brug en stor bold og læg barnet skiftevis på maven og på ryggen og rul rundt med bolden i forskellige retninger



2) Se og gribe

- Barnet skal se og gribe legetøj samt putte det i munden
- Hæng legetøj i bukse-elastik, så det kan trækkes ned i munden.
- Kulørt legetøj er spændende især kombineret med lyd



3) *Gymnastik*

Gerne mere og mere vildt, efterhånden som barnet kan lide det.

- Gyng og kasteleg med f.eks. far (dog vigtigt at se på barnet og stoppe, når det bliver for meget).
- Ligge på voksen mave til mave og triller mere og mere vildt fra side til side med voksen
- Brug din krop som legeredskab for barnet.



4) *Massage*

Som fra 0-3 mdr. med flere strække og krydsbevægelser med arme og ben.

5) *Vandlege*

- Babysvømning
 - Lad barnet mærke” friheden” i vandet dvs. ikke stole osv. i badekaret.
 - Sprøjt vand på barnet
 - Dyk barnet under vandet (læs mere om dette først, eller lær det til babysvømning).
- Brus barnet fra top til tå med bruser
 - Strandture om sommeren hvor barnet f.eks. ligger ved kanten af vandet på maven og mærker både sand og vand (vigtigt at beskytte mod solen med tyndt, dækkende tøj, parasol).

6) Gulvlege

Barnet har bedst af at opholde sig meget på gulvet evt. på et tyndt tæppe eller på f.eks. de store skumgummipuslespil.

Læg ofte barnet på maven. Når det bliver træt, kan det nu selv rulle til ryggen. Gentag dette ofte.

- Træn barnet i at strække armene over hovedet (nødvendigt for senere at kunne rulle til maven)
- Lad barnet bruge sin krop og hjælp evt. med så lidt som muligt
- Læg dig på maven med dit hoved op til barnets, der også ligger på maven, syng og lav sjove mundlyde.
- Sæt spejl, bøger mv. foran barnet, når det ligger på maven

Frarådes:

- Gåstole og hoppegynger frarådes helt til normale børn, da det kan skabe en fejludvikling i ryg, hofter og fødder.
- Det anbefales ikke at sætte barnet op på gulvet, før det selv kan komme op til sidende stilling. Det er vigtigt, at kontrollen over hoved og arme er på plads, og at barnet kan trille både fra mave til ryg og fra ryg til mave til begge sider, før de sidder selv.



6-9 mdr.

Sikkerhed er nu vigtigt!

Færdigheder som læres:

- Ruller til maven fra ryg dvs. triller nu hele vejen rundt
- Roterer på mavemusklerne ved hjælp af armene.
- Er rank i kroppen, vil gerne stå meget og hoppe på skødet.
- Skubber sig baglæns i maveleje - for til sidst at krybe fremad.
- Forsøger at komme op i kravlestilling
- Pincetgrebet udvikles, dvs. bruger tommel- og pegefinger til at samle små ting op med.
- Har fuldstændig hovedkontrol, kan dreje hovedet efter lyd ved ca. 8 mdr.
- Sidder med støtte og til sidst sikkert
- Løfter ben og arme samtidigt i maveleje ("flyveøvelser" styrker lændemusklerne).



Forslag til aktiviteter og lege:

1) Bevægelse

- Gyng sammen med barnet mere vildt enten på gyngende eller i hængekøje.
- Drej rundt med barnet på skødet i hængekøje, på gyngende eller på kontor-stol.
- Støttende babygyngende med sikkerhedssele kan nu prøves. Start roligt og sæt så farten gradvist op.
- Brug et tæppe og gyng barnet med en voksen i hver side, som en hængekøje.
- Lad barnet sidde i en papkasse og lad andre børn trække den i snor men under opsyn!
- Lad barnet hoppe på dit skød (stød dæmpes automatisk af dit greb og tiden begrænses af din udholdenhed). Brug ikke hoppegyngende!

- Ledsag bevægelser med sang og musik.
- Når barnet sidder helt alene og kan rette sig op, hvis det er ved at falde, kan man starte små ture i godkendt cykelstol. Tag på en lille cykeltur med hele familien på sommeraftener, hvor børn har svært ved at falde i søvn. Det hjælper!

2) **Gymnastik** *mere og mere vildt*

- Vilde lege med far som fra 3 til 6 mdr.
- Lad barnet bruge din krop som kravlestativ.
- Støt barnet i kravlestilling ved at skubbe det lidt på fødderne.
- Skub barnet så det triller rundt og rundt og rundt gerne uden ble, da bevægeligheden er større
- Tril bold til barnet og lad det forsøge at trille til dig.
- Brug bløde bolde til at kaste eller trille med.

3) **Massage**

Som fra 0-3 mdr. Barnet er selvfølgelig mere bevidst, og har brug for at få respekteret sine grænser. Det er vigtigt at stoppe, når barnet siger fra! Barnet er nu reserveret overfor fremmede, det skal man også tage hensyn til.



4) Vandlege

- Babysvømning (vilde vandlege som kast i luften og til vand).
- Lad barnet mærke friheden i vandet, dvs. ingen bælte og armringe, men støt det!
- Sprøjt vand på barnet
- Dyk barnet under vandet (læs mere om dette først, eller lær det til babysvømning)
- Brus barnet fra top til tå med bruser, prøv at lade barnet selv holde bruseren
- Strandture om sommeren, hvor barnet f.eks. ligger ved kanten af vandet og selv bevæger sig rundt i sandet og vandet (vigtigt at dække for solen!), byg ting af sand, sten og muslingeskaller. Lad det mærke f.eks. vandmænd, tang og sten.
- Lad det hælde vand fra en beholder til en anden.



5) Måltider

- Lad barnet mærke på maden med fingrene og lad det prøve at spise selv.
- Giv barnet grovere mad, som skal tygges, og lad det smage familiens kost.
- Lad barnet drikke vand af en almindelig kop.

Frarådes:

- Til normale børn frarådes gåstole og hoppegynger helt.

9-12 mdr.

Barnet vil nu sætte tidligere erfaringer sammen til mere selvstændige handlinger. Skrammer undgås ikke, barnet er nødt til at gøre sine erfaringer med egen krop ved at prøve sig frem! Gennemgå boligen kritisk for farlige og giftige ting.

Færdigheder som læres:

- Barnet kravler rundt i hele lejligheden/ huset. Det bruger på skift højre og venstre arm og det modsatte ben, dvs. det krydser bevægelser.
- Kravler hurtigt og bevidst rundt.
- Barnet rejser sig op ved alting.
- Barnet går sidelæns rundt ved møbler.
- Omkring 12 mdr. prøver mange at stå frit uden støtte og tager så deres første usikre skridt.
- Barnet kravler op og ned af møbler
- Barnet giver slip på legetøjet, kaster det bevidst på gulvet.
- Barnet dunker legetøjet i bordet, elsker de høje lyde det selv frembringer.
- Spiser selv med ske og gaffel.

Forslag til aktiviteter og lege:

1) Gymnastik og bevægelse

- En gammel madras er god at lave vild gymnastik og hoppe på.
- Øv barnet i at stå på hænder ved at støtte benene.
- Kastes op i luften for at blive grebet igen
- Lad barnet kravle på trapper med en voksen bagved, der er parat, men -kun hjælper, når det er absolut nødvendigt!



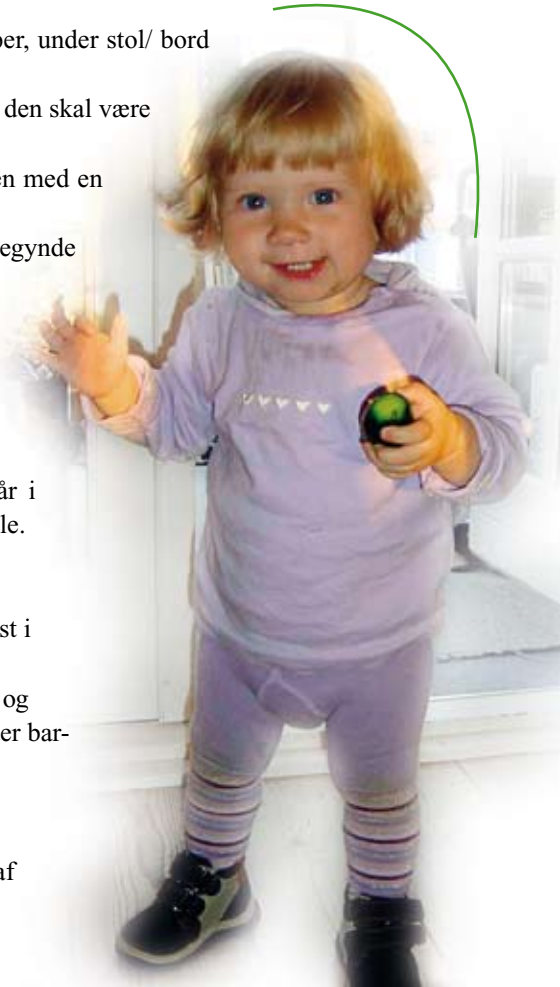
- Sæt barnet i papkasse med snor i og træk det med rundt i stuen.
- Lad stadig barnet bruge dig at kravle rundt på.
- Lad barnet kravle op og ned af møbler, og lad barnet selv kravle op i den høje stol hver gang!
- Lav forhindringsbane med puder, tæpper, under stol/ bord osv.
- Lad barnet gå rundt med skubbevogn (den skal være sikret, så den ikke tipper baglæns!).
- Lad barnet gyngede både selv og sammen med en voksen.
- En mellemstor bold kan barnet nu begynde selv at kaste, trille og sparke til.
- Kan begynde at lege med træpuslespil.
- Barnet kan prøve at stable træklodser.

2) Massage

Massér barnet, når I skifter ble og går i bad, fortæl og sæt navn på alle kropsdele.

3) Vandlege som tidligere

- Babysvømning (vilde vandlege som kast i luften.)
- Øve flydning i vandet dvs. ingen bælte og armringer men lidt støtte af hænder under barnet.
- Sprøjt vand på barnet.
- Dyk barnet under vandet.
- Lad barnet hælde vand mellem bægge af forskellig størrelse.



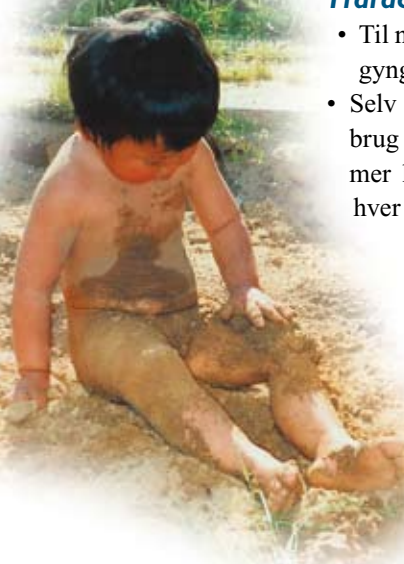
- Brus barnet fra top til tå med bruser. Prøv at lade barnet selv hold bruseren.
- Strandture om sommeren, hvor barnet f.eks. ligger i vandkanten og selv bevæger sig rundt i sandet og vandet (Husk solhat, creme og dækkende tøj, samt rigeligt at drikke.). Brug strandens materialer til at lege med.
- Lav en primitiv båd og søsæt den.

4) Måltider

- Lad barnet smage meget forskelligt mad
- Lad barnet drikke af almindelig kop selv
- Giv barnet øvelse i at drikke med sugerør.
- Lad barnet spise selv både med fingrene og prøve med gaffel.
- Lad barnet mærke på maden og spise med fingrene af og til.
- Øv tommel/ pegefinger ved f.eks. at spise mindre ting som rosiner. Det træner håndens motorik.

Frarådes:

- Til normale børn frarådes gåstole og hoppegynger helt.
- Selv om barnet kan sidde, så begræns stolebrug til måltiderne. Naturlig træthed kommer kun ved at barnet bevæger sig meget hver dag.



1-2 år

Barnet vil nu bruge alle de erfaringer det har samlet fra sit første år og sætte dem sammen til mere og mere selvstændige handlinger. Barnet bliver mere kreativt og bruger sine evner og fantasi til nye lege og aktiviteter.

Færdigheder som læres:

- Barnet skal kunne lide at have hovedet i alle mulige retninger.
- Barnet går nu mere sikkert rundt.
- Barnet begynder at løbe.
- Barnet lærer at sætte sig ved at gå baglæns hen til en stol.
- Barnet kryber og kravler i leg gerne over forhindringer.
- Barnet kan begynde at køre på trehjulet cykel.
- Barnet øver dans til musik inspireret af voksne eller andre børn.



- Barnet kan selv drikke af kop.
- Barnet kan selv spise sin mad med ske og gaffel.
- Barnet spiser samme mad som familien.

Forslag til aktiviteter og lege:

1) Gymnastik og bevægelse

- Vilde lege
- Barnet gynges og snurres rundt (gyngede, hængekøje og på kontorstol).
- Barnet kan med hjælp slå en kolbøtte.
- Anskaf en gammel madras eller to til at lave vildt gymnastik og hoppe på.
- Gå trillebør. Medens I holder barnets ben, går det fremad på strakte arme.
- Barnet kastes op i luften for at blive grebet igen.
- Lav en forhindringsbane, hvor barnet skal klatre over og krybe under ting og skal balancere på f.eks. små stykker tæpperest eller ikke for høje træstykker – lav den ikke for svær og tænk på sikkerheden.



- En stor papkasse fra et tv. eller køleskab kan indrettes til gemmested, hule, hus eller lignende.
- Træpuslespil.
- Boldlege, kaste- gribe lege og sparke lege.
- Lad barnet gå på trapper med en voksen bagved, der kun hjælper, når det er absolut nødvendigt!
- Lad barnet gå så meget som muligt selv. Bær kun på barnet, hvis det er højest nødvendigt!
- Lad barnet slå med grydeskeer på kagedåser eller gryde. Spil på instrumenter f.eks. xylofon med en god lyd, maracas (rytmeinstrument) eller blæs i fløjte til musik. Dans.

2) Vandlege som tidligere

- Svømning
- Lad barnet hoppe selv fra madras eller kanten af svømmebassinet, mens du griber og evt. lader det dykke ned.
- Lad barnet eksperimentere med at hælde vand i forskellige beholdere.
- Giv mulighed for tegning og maling med tuscher og farver.
- Leg med modellervoks og fingermaling.
- Leg i naturen (sand, grus, vand, blade, sten, regnorme mv.), brug årstiderne til at mærke regn, hagl, sne, kulde og varme.

3) Måltider

- Lad barnet spise alt mad selv med gaffel og ske.
- Giv barnet meget forskelligt mad. Gnavemad er god for mundmotorikken (f.eks. en grovbolle, en humpel rugbrød, en gulerod, en halv agurk, et stykke rå blomkål. Gnave kødben er sjovt.



2-3 år

Motorikeksperimenter, sanseoplevelser og erfaringer bevirker, at barnets bevægelser nu er mere automatiske, dvs. barnet bruger ikke helt så meget energi på at udføre de almindelige handlinger mere. Det har derved mere overskud til at gøre nye erfaringer, der bliver tilført de eksisterende.

Færdigheder som læres:

- Går og løber nu ret sikkert rundt.
- Hopper i leg.
- Kan balancere på en streg.
- Cykler på trehjulet cykel.
- Kan aktivt deltage i at tage tøj af og på.
- Kan stå på hænder med hjælp.
- Kan slå koldbøtter.



- Sociale lege som fagter til lille Peter edderkop kan læres.
- Kan lege med andre børn. Dog med en del konflikter, som de skal have hjælp til at løse.

Forslag til aktiviteter og lege:

- Giv barnet muligheden for at udforske uden for mange advarsler og begrænsninger.
- Giv mulighed for nye materialer f.eks. dej til boller, julebagning.
- Prøve fars værktøj - hamre og save træner øje- håndsamarbejde.
- Lad barnet øve sig i at cykle på trehjulet, mens I går ved siden af.
- Barnet skal selv tage tøj af/ på med så lidt hjælp som muligt, men giv gerne god tid!
- Gå længere strækninger, kondien oparbejdes herved! Overvej skovbørnehave.
- Inddrag barnet aktivt i husarbejdet - støvsuge, opvask, skære agurk, dække bord- det er en investering til senere, når man ønsker hjælp!
- Lav aktivt gymnastik som beskrevet tidligere
- Svøm med barnet som tidligere beskrevet, stadig bedst uden bælte og armring, så de er aktive i vandet og mærker vandet frit.
- Gå til mor/barn eller far/barn gymnastik .
- Ud i naturen og gå helst på ujævnt terræn og bakke.
- Brug årstiderne til at lade barnet mærke forskelligheder som sne, hagl, regn, kulde og varme
- Lad barnet forsøge at klatre lidt i træer eller svinge i tov fra et træ.

Undgå :

- Klappvogn, cykelstol eller anhænger bruges kun, når barnet absolut ikke kan gå selv (ikke pga. at det ikke vil!)



3-5 år

Færdigheder som læres:



- Barnet bliver mere præcis i alle bevægelser.
- Nogle børn kan nu deltage på hold i f.eks. fodbold, gymnastik, svømning mv.
- Hvis barnet har gået til svømning, begynder det måske at svømme selv.
- Barnet kan lære at spise med kniv og gaffel.
- Barnet bruger pincetgreb, dvs. holder med kun tommel og pegefinger på blyanten, og vælger nu højre eller venstre hånd som den fortrukne. Det er lige meget hvilken, men det anbefales, at de hjælpes til at bruge den samme til alle vigtige handlinger (tegne, spise, hamre, klippe (husk venstrehåndssaks findes)).
- Barnet hinker og hopper mere og mere præcist.
- Hopper gadedrenghep.
- Øver sig i at stå på et ben.
- Kan begynde at kaste og gribe præcist.
- Barnet kan begynde at holde balancen på en tohjullet cykel.

Forslag til aktiviteter og lege:

- Lad barnet øve sig i at cykle på 2 hjul evt. med pind fast i bagagebærer i starten (husk cykelhjelm!)
- Klæd barnet praktisk på efter årstiden, så de kan komme ud i al slags vejr.
- Gå til svømning, gymnastik, spring, fodbold eller dans.
- Leg ude i naturen og brug f.eks. stammer og grene til at balancere på og tove til at svinge sig i.
- Brug årstiderne til at mærke regn, hagl, sne, blæst, kulde og varme.

- Når I går tur, så gå på ujævnt terræn og gerne i bakker. Øv balancen ved at gå på kantsten.
- Lav legeværelse der kan leges vildt på f.eks. Stor madras med rebstige, klatretorv eller hængekøje over, rutschebane og huler.
- Dans til musik med barnet og lær det at finde rytmen.
- Hop på trampolin, husk sikkerhedsnet, brug rim/ remser i takt til hoppedene, det gør det både sjovere og mere rytmisk.
- Vandbassin i haven om sommeren eller strandture, fange krabber og så fisk.



- Kast og spark bold i haven.
- Lav hinkerude og hink sammen med barnet
- Lav forhindringsbane ude i naturen, hvor barnet både skal komme under og over , balancere, krybe, kravle, hoppe, svinge mv.
- Lad barnet klatre i træer og lav evt. hule i et træ

Undgå

Fra 3 år er klapvogne slet ikke nødvendige mere. Børn skal heller ikke bæres. Søskendesæder mv. i barnevogn bruges kun i nødstilfælde og meget begrænset! Undgå både armringe og bælte/ badering på samme tid. At hjælpe barnet er kun nødvendigt, når det slet ikke kan efter at have prøvet!



5-100 år

Pjecen gennemgås. Der hvor sanserne mangler at blive stimuleret sættes ind med aktiv træning tilpasset efter fysisk aktivitetsniveau.



LITTERATURLISTE:

Anne Brodersen.

Børn og Motorik, forlaget børn og unge 1995.

Anne Brodersen.

Brug din krop, forlaget børn og unge 2000

Birte Servais Bentsen.

Bevægelse med den spæde. Komiteen for sundhedsoplysning.
1988. 31265400.

Jean Ayres.

Sanseintegration hos børn. Munksgaard 1984.

Bodil Beier og Line Nødskov Aguirre.

”Når spædbarnet græder.” Haases forlag. 2000.

Meta Jørgensen og Hanne Kronborg.

Lille menneske- stor udvikling. Forlag Skalmeje. 1987. 97142336

Meta Jørgensen og Hanne Kronborg

Lille menneske 3-6 år. Forlag Skalmeje. 1987

Annika Dessau m. fl.

Giv dit barn lyst til at lære! Komiteen for sundhedsoplysning.
1993.35265400.



BØRN
TÆNKER MED KROPPEN
FYSISK AKTIVITET GIVER SUND UDVIKLING



FREDERICIAKOMMUNE