



SUNDHEDSSTYRELSEN



Støt dit barn
til aktiv leg
og bevægelse

2017

Bevægelse styrker dit barns motorik

Børn fra 0 til 4 år bevæger sig spontant, og når de bevæger sig, udvikler de sig motorisk. De bruger kroppen til at udforske omgivelserne med og til at skabe kontakt til andre. Samtidig lærer de deres krop at kende, når de bevæger sig. Derfor er det vigtigt, at børn får mulighed for at bevæge sig så meget som muligt i dagligdagen.

Jo oftere dit barn bliver udfordret motorisk og bevæger sig på forskellige måder, jo større mulighed er der for, at det får erfaringer med forskellige bevægelser, det kan sætte sammen og bruge til nye bevægelser. Derfor er det vigtigt, at du sørger for, at dit barn har tilpas med udfordrende, varierede muligheder for at bevæge sig i hverdagen, så det lærer mange forskellige bevægelser.



En god motorik er vigtig for børn



Et barn, der har en god motorik, har større mulighed for at få en positiv oplevelse af sin krop og det, den kan. Det giver barnet bedre forudsætninger for at lege aktivt med andre børn, og det styrker dets forudsætninger for at bevæge sig. Derudover er der større mulighed for, at børn gerne bevæger sig senere i livet, hvis det har gode oplevelser og erfaringer med at bruge kroppen.

Børn skal både lære små og store bevægelser

Der er stor forskel på, hvad barnet kan med sin krop i forhold til, hvor gammelt det er. Først lærer barnet at løfte og holde sit hoved og dreje det fra side til side, få styr på skuldre og overkrop og efterhånden kommer de store bevægelser som at trille rundt fra mave til ryg, sætte sig op på numsen og kravle. Når det gælder de små bevægelser, starter barnet først med at gribe om ting fx sin rangle, en sut og en ske. Senere begynder barnet at øve sig i at samle ting op med fingrene fx sit legetøj og maden på tallerken.

Tænk motorik og bevægelse ind i jeres hverdag

Når barnet kan gå, kan turen til og fra vuggestuen og børnehaven bruges som et tidspunkt til at øve forskellige bevægelser. Fx at gå, hoppe og løbe på fortovet, hoppe ned fra sten eller trapper, gå på line på en kantsten osv. Også i hverdagen kan barnet udfordre sin motorik og træne forskellige bevægelser. I supermarkedet kan det skubbe en lille indkøbsvogn. Hjemme kan dit barn også være med til at støvsuge, rydde op, hjælpe til i køkkenet fx med at rengøre madvarer, dække bord og meget andet.

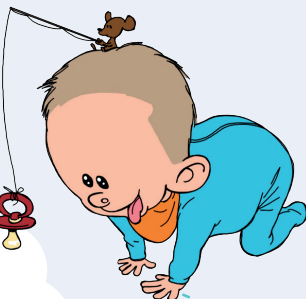


Lad barnet selv

I en travl hverdag kan man komme til at hjælpe barnet mere end nødvendigt. Dit barn kan meget selv, hvis det får plads og tid til det, og det hjælper barnet til selv at lære nye bevægelser og få kontrol over sin krop. Fx kan barnet gå ved siden af klapvognen, cykle på løbecykel og barnet kan selv tage tøj af og på.

Fysisk aktivitet for de 0 til 4-årige er al slags bevægelse med fokus på samvær og leg

Vær opmærksom på sikkerheden når barnet bevæger sig



Børn under 1 år

Anbefaling:

✓ Lad barnet ligge så meget som muligt på maven, når det er vågent

Når barnet ligger på maven, styrker det ryggen og armmusklerne, så det med tiden kan skubbe sig op på armene, rulle og kravle.

Barnet kan fx ligge på maven på gulvet, på armen eller på sengen. Et fast underlag er det bedste legested for barnet.

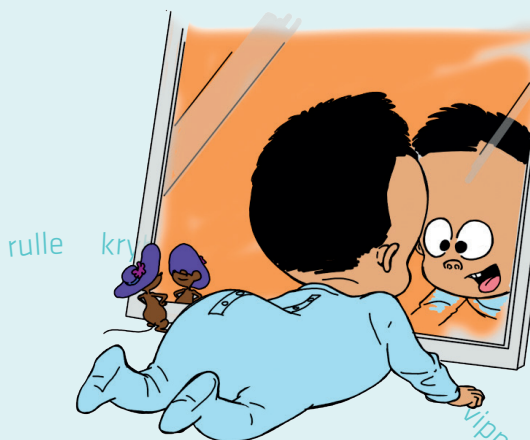
➔ Hvordan

0-6 måneder

Rul barnet rundt på maven og lad det ligge så længe det er muligt, hver gang det har fået skiftet ble, og når I leger på gulvet

6-12 måneder

Læg legetøjet i en cirkel rundt om barnet så det motiveres til at række ud efter det eller nå frem til det ved at skubbe sig fremad eller kravle



En anden årsag til at barnet skal ligge på maven er, at det gør musklerne i nakke, hals og skulderen stærke nok til at klare den første store opgave for den nyfødte babys udvikling; at løfte og holde sit hoved.

Du kan gøre det rart og hyggeligt for dit barn at ligge på maven, ved selv at lægge dig på gulvet sammen med barnet eller lægge legetøj frem, som barnet kan kigge på. Lad også barnet kigge på sig selv i et spejl, det vækker altid smil og glæde og stimulerer lysten til at ligge på maven.

Anbefaling:

✓ Sørg for, at barnet bevæger sig på forskellige måder i løbet af dagen

Når barnet øver sig i nye forskellige bevægelser ved fx at række ud efter, hive i og skubbe til ting, lærer det sin krop at kende.

➤ Hvordan

0-6 måneder

- Sørg for at pusle, lege og tale med barnet fra både højre og venstre side
 - Bøj og stræk barnets arme og ben mange gange i løbet af dagen
- Hæng legetøj over barnet som det kan gribe og strække sig efter
- Flyt legetøjet rundt i din stue, så barnet orienterer sig i rummet.
 - Leg trillelege
- Hjælp barnet med at trække sig op fra liggende til siddende.

6-12 måneder

- Kryds dit barns arme og ben ind over midten af kroppen
- Lad barnet bruge dig som "møbel" når det vil op at stå – husk at lade barnet selv gøre arbejdet, selvom det kan være fristende at hjælpe til.
- Lad barnet øve sig på at spise og drikke selv. Ryk stolen ind, så armene kan hvile på bordet.
- Lad barnet selv hælde op og lege med bestikket, når det spiser.

Anbefaling:

✓ Sørg for, at barnet kan bevæge sig frit mest muligt

Undlad at lade barnet sidde i skråstol, autostol og høj stol længere end nødvendigt. Barnets motoriske udvikling bliver bedre, når det har mulighed for at bevæge sig frit.

➤ Hvordan

0-6 måneder

- Brug kun autostolen til transport i bilen. Små børn har ikke godt af at være i en stilling i længere tid, hvor det er svært for dem at bevæge sig.
- Giv barnet mulighed for at strække sig, undersøge fingre og tæer og ting omkring sig fx når det ligger på gulvet eller i sengen.
 - Lad barnet bevæge sig i vand fx babysvømning eller i et stort badekar sammen med en forælder.

6-12 måneder

- Brug kun autostolen til transport i bilen. Små børn har ikke godt af at være i en stilling i længere tid, hvor det er svært for dem at bevæge sig.
- Undlad at lade barnet sidde i høj stol udenfor måltiderne. Støt barnet til at komme op på alle fire, hjælp det til at kravle, sidde og stå op.
- Barnet lærer gennem kroppen. Giv derfor barnet nogle trygge fysiske rammer, hvor det har mulighed for at udvikle og udfordre sin grov- og finmotorik.

snurre



➤ Hvordan

6-12 måneder

- Vælg legetøj der hjælper barnet til at bruge sin krop, og som opmuntrer det til at strække, række eller kravle efter det og henover det. Ofte kan de ting, der i forvejen er i hjemmet, bruges som legetøj. Bokse, kasser, aviser, ugeblade, skeer, bolde, huer, sko osv.
- Sørg for at de ting, der bliver brugt som legetøj, er store nok til, at barnet ikke får dem galt i halsen, når det undersøger tingene ved at putte dem i munden.



Inspiration til aktiviteter

- Få dit barn til at række ud og gribe efter legetøj ved at placere det lige uden for rækkevidde.
- Skubbe-, og trækkelege med bolde og legetøj, der er rart at røre ved.
- Leg til musik for at fremme legende bevægelser.
- Gentagelseslege som klappe-kage, vinke og borte-tit-tit.
- Tumblelege hvor barnet fx svinges, triller, får hjælp til kolbøttelege og hopper.
- Babysvømning og babyrytmik.



Børn 1-4 år

Anbefaling:

- ✓ Sørg for, at barnet er aktivt på forskellige måder i løbet af dagen

Når barnet over sig i nye og forskellige bevægelser, styrker det sine motoriske færdigheder. Det er tilfredsstillende for barnet at kunne mestre kroppen, og det giver bedre forudsætninger for at indgå i leg med andre børn.



➔ Hvordan

- Vær opmærksom på at barnet laver forskellige bevægelser i løbet af dagen. Det kan fx være løbe, hoppe, kaste, gribe, trække, skubbe, dreje rundt og have hovedet opad og nedad.
- Læg mærke til om der er nogle særlige bevægelser, som barnet ikke laver. Det kan fx være at klatre, hoppe, løbe, springe eller kaste. Støt det i også at lave netop de bevægelser.
- Væn barnet til ind i mellem at blive lidt forpustet. Særligt det lidt større barn må gerne mærke, at hjertet slår hurtigere end normalt, og at vejrtrækningen er hurtig.
- For at støtte barnets motoriske udvikling kan det være en god ide at udfordre det i forhold til, hvad det kan. Barnet kan ofte mere, end man tror, hvis det får plads og støtte til det. Med den rigtige støtte kan en aktivitet, barnet ikke tror det kan lave, give en uvurderlig succesoplevelse for barnet, når det lykkes. Fx at hoppe ned fra noget, der opleves som højt for barnet eller springe mellem to sten, hvor barnet synes, der er "langt ned" til jorden mellem dem.



Anbefaling:

✓ Sørg for, at barnet kan bevæge sig frit mest muligt

Undlad at lade barnet sidde i høj stol og klapvogn mere end højst nødvendigt.

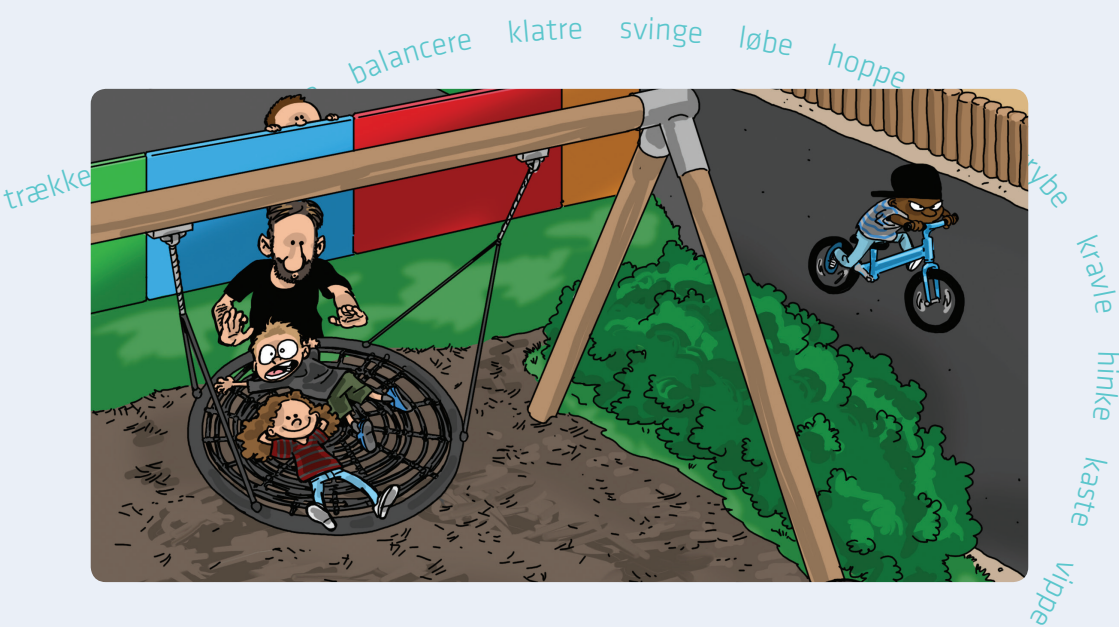
Barnets motoriske udvikling bliver bedre, når det har mulighed for at bevæge sig.



➤ Hvordan

- Lad barnet gå så meget som muligt ved siden af klapvognen, indtil det fx er for træt til selv at gå. Det tager måske lidt længere tid og kræver tålmodighed at lade barnet gå selv i stedet for at køre det i en klapvogn, men det er godt for barnets motorik og for følelsen af at kunne selv.
- Gå sammen med barnet, lad barnet bruge en løbecykel, lad barnet køre på løbehjul, løb om kap og leg fangeleg. Vær opmærksom på barnets sikkerhed, så der ikke sker en ulykke.





Anbefaling:

✓ Begræns mængden af skærmtid

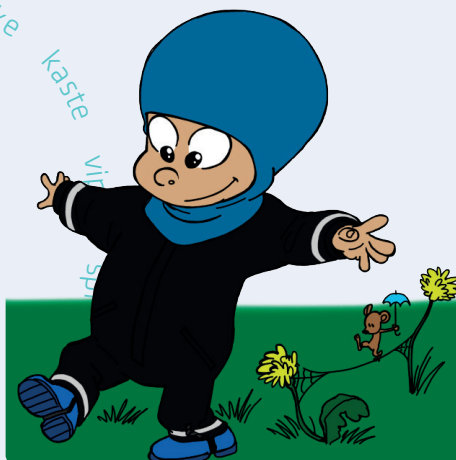
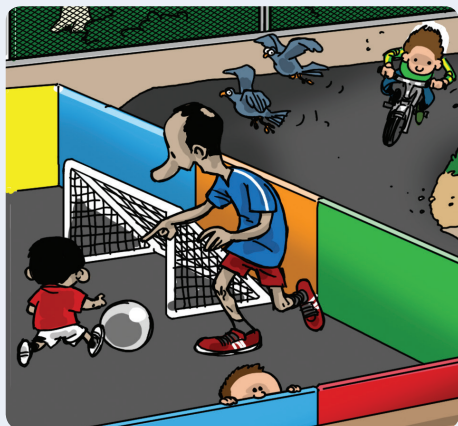
Skærmtid kan påvirke barnets trivsel negativt. Selvom barnet kan have brug for stillesiddende aktivitet indimellem, er det vigtigt for barnet at bevæge sig så meget som muligt gennem dagen.

💡 Inspiration til aktiviteter

Alternativer til skærmen kan fx være følgende aktiviteter:

- Lave mad, hvor barnet koncentrerer sig om enkle opgaver. Fx borddækning, vaske grøntsager, hjælpe med at røre dej og trille boller osv.
- Afslapning til musik på en måtte på gulvet. Barnet kan ligge i forskellige stillinger. Fx armene langs siden, ud til siden og over hovedet, rulle sig sammen eller strække sig.
- Let massage, hvor I på skift masserer hinanden.
- Højtlesning for barnet, synge sange, lege sanglege.
- Lad barnet ligge på ryggen og se på skyer. Giv skyerne navne efter, hvad de ligner. Fx dyrenavne eller fantasinavne.
- Anden rolig leg fx med klodser, male, tegne eller lægge puslespil.

løbe hoppe rulle krybe kravle hinke



Inspiration til bevægelser

Løbe, hoppe, rulle, krybe, kravle, hinke, kaste, vippe, springe, gå, gribe, snurre, trække, skubbe, gynge, balancere, klatre og svinge.

Hvordan

Vælg legetøj, der opmuntrer til bevægelse og hjælper til at udvikle færdigheder som at løbe, sparke, kaste og gribe.

Det kan være legetøj som fx bolde, bat og ketchere, trehjulet cykel og drager.



Inspiration til aktiviteter

- Lad barnet klippe med saks, tegne og sætte perler på snor.
- Spil med bolde der har forskellige størrelse.
- Spil med balloner. Slå og skub til dem så de ikke rører jorden.
- Blæs sæbebobler og forsøg at fange dem.
- Aktiviteter i naturen hvor barnet hopper, løber går og står på forskelligt underlag som græs, grus, asfalt eller sand.
- Gå på legeplads, hvor barnet kan klatre, gynge og lege med sand.
- Gå til oplevelser i stedet for at bruge bilen, bussen eller klapvognen.
- Gå på opdagelses eller ekspeditionstur i det område, hvor barnet bor.
- Dans til musik eller leg sanglege.
- Leg fangelege fx dåseskjul, forhindringsbane, kongens efterfølger eller tik.
- Lad barnet hjælpe med at dække bord, rydde op, feje og andre aktiviteter i hjemmet.
- Tumblelege med voksne hvor barnet svinges, trilles osv.
- Brug løbecykel, cykel, løbehjul eller gå til oplevelser.
- Svømning.
- Gymnastik og rytmik.



Mere inspiration og viden

Kroppen på toppen – i børnehøjde. Inspiration til fysisk aktivitet for børn fra Aalborg Kommune. www.kroppenpaatoppen.dk

Så lad dog barnet. Video fra Aarhus kommune til forældre, om hvordan de kan støtte barnet til at bevæge sig. www.aarhus.dk/laddogbarnet

Motorik, fysisk aktivitet og stillesiddende tid hos 0 - 6 årige børn. Publikation fra Sundhedsstyrelsen om fysisk aktivitet for 0 – 6 årige. www.Sundhedsstyrelsen.dk

Hoppeline. Fysisk aktivitet som fortælling fra Komos UC SYD. www.hoppeline.dk

Motorik og Sprog. Inspiration til arbejdet med 0-2 åriges motoriske og sproglige udvikling udviklet af FOA og KL. www.motorikogsprog.dk

Krop og bevægelse i dagtilbud. Side om krop og bevægelse i dagtilbud fra Københavns Kommune. <https://mitbuf.kk.dk/kropogbevægelse>

Spring ud i naturen. Inspiration til at lave aktiviteter for børn i naturen fra Friluftsrådet. www.groennespirer.dk

Sunde Børn. Bog fra Sundhedsstyrelsen til forældre med børn i alderen 0 - 3 år. www.sundhedsstyrelsen.dk

Træningscentret for børn & unge i aktivitet og bevægelse. Ideer til aktivitet og bevægelse fra Aalborg kommune. www.træningscentretforboernogunge.dk

Sikker hverdag. Forebyggelse af uheld og ulykker hjemme og på legepladsen fra Børneulykkesfonden. www.sikkerhverdag.dk

Støt dit barn til aktiv leg og bevægelse

©2016 Sundhedsstyrelsen

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S
www.sundhedsstyrelsen.dk

1.udg.

Versionsdato: 18. november 2016

Illustrationer: Bryan d' Emil
Layout og tryk: Rosendahls a/s
Bestilling: www.schultzboghandel.dk

