

Gode ideer til, hvordan bevægelse bliver en naturlig del af familiens, og især barnets hverdag:

- Barnet klædes på efter årstiden
- Leg ude i naturen og brug f.eks. stammer og grene til at balancere på, tov til at svinge sig i og træer til at klatre i
- Brug årstiderne til at mærke regn, hagl, sne, blæst, kulde og varme
- Gå ture i ujævnt terræn og bakker
- Øv balancen, f.eks. ved at gå på kantsten
- Skab mulighed for vilde lege på f.eks. stor madras, rebstige, klatretov, hængekøje, rutsjebane og huler
- Dans til musik med barnet og lær det at finde rytmen
- Hop på trampolin. Brug rim og remser i takt til hoppene, det gør det både sjovere og mere rytmisk
- Tag jeres barn med i svømmehal og til stranden
- Lav hinkerude og hink sammen med barnet
- Lad barnet deltage i madlavning, skrælle og rive gulerødder
- Lad barnet tegne, klippe, lege med perler, hamre, skrue en møtrik på, snitte i træ

Det er vigtigt for både børn og voksne, at få stimuleret deres sanser hele livet.

Sundhedsstyrelsen siger: minimum 1 time om dagen til bevægelse.

Vi anbefaler: maksimum 2 timer stillesiddende om dagen foran PC og TV



Børn & Unge
Sundhedsplejen

Nyboesgade 35 B · 7100 Vejle
Tlf.: 76 81 55 75
Mail: sundhedsplejen@vejle.dk
www.sundhedsplejen.vejle.dk

Juni 2023



Motorik er mere end bare gode bevægelser

En folder til forældre, der gerne vil støtte deres børns motoriske udvikling



I Sundhedsplejen arbejder vi ud fra en sansemotorisk tilgang/forståelse af børns motoriske udvikling. Det betyder, at vi har fokus på, at de primære sanser fungerer før man kan træne færdigheder.

Eksempel:

Vi ser et barn på 6 år, der ikke kan hoppe på et ben. Den logiske tanke er, at vi lader barnet hoppe på et ben (færdigheden), for at blive bedre til dette. Vores tilgang vil være, at træne de primære sanser, som fundament for balancen og for dermed at kunne komme til at hoppe på et ben.

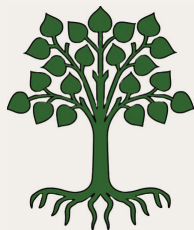
Livstræet

Fundamentet for en god motorik er, at de primære sanser er velstimulerede. Man kan sammenligne de primære sanser med et træ. Hvis rødderne er raske og robuste, er resten af træet sundt.

De primære sanser

Taktilsans (følesans)

Følesansen registrerer berøring af huden og er tæt forbundet med følelser. Sansen stimuleres ved berøring f.eks. et knus, at blive holdt kærligt om, fodmassage, massage af ryg og arme og hovedbundsmassage. Nogle, især for tidligt fødte, kan føle ubehag ved massage. Er sansen ustimuleret, kan berøring føles ubehagelig eller ligefrem gøre ondt og børn vil reagere på berøring ved enten at være passiv og trække sig socialt, eller ved at sige fra overfor dette. Barnet kan også være overdrevent kildent. Barnet har ofte svært ved at finde ro og koncentrere sig.

**Kinæsthesi sans (muskel- og ledsans)**

Kinæsthesisansen registrerer om musklerne er spændte eller slappe, og i hvilken stilling kroppen er. Sansen er betydningsfuld for at kunne koordinere og have præcise bevægelser. Denne sans er afhængig af, at de andre sanser er velfungerende. Sansen stimuleres ved alle former for bevægelse – løb, hop, sport mv. Børn med en dårlig fungerende kinæsthesisans er bl.a. ofte klodsede, vælter ting omkring sig og falder let.

Synssansen

Er særlig vigtig i forbindelse med indlæring i skolen, ikke mindst da den største del af undervisningen går via synet.

Synssansen stimuleres ved at bruge øjnernes muskler f.eks. kigge til højre og venstre, op og ned, kigge på noget tæt på og langt fra skiftevis. Uden gode øjenbevægelser vil barnet f.eks. miste læsestedet, gentage eller springe en linje over.

Labyrintsans (balancesans)

Labyrintsansen er et lille sanseapparat, som sidder inde i øret.

Det registrerer hovedets bevægelser. Sansen stimuleres ved at gynge, trille, slå kolbøtter og snurre rundt i f.eks. dans eller karruse. Er sansen ustimuleret, bliver barnet nemt utilpas og svimmel, når det gynger og drejer rundt.

Hvis dit barn bliver svimmel af ovennævnte, er det helt naturligt. Men det er vigtigt ikke at stoppe med at gynge mv. ved svimmelhed, for jo mere man gynger og drejer rundt, des bedre kan man tåle det. Bliver dit barn meget svimmel er det vigtigt, ikke at starte med at gynges for vildt, men start ligeså stille med små ryk frem og tilbage.