Sundhedsplejen



Børn og motorik

norddjurs kommune

Ideer til at styrke indskolingsbarnets motorik

Når man starter i 0. klasse, kan mange børn løbe, hoppe med samlede ben, cykle, slå kolbøtter, kaste, gribe og drible en bold, tegn og klippe, skrive enkelte bogstaver, spise med kniv og gaffel, selv tage tøj af og på, binde knude, klatre op i en ribbe eller et træ, gå på balancebom, stå på et ben, hinke, gribe stor bold og meget mere.

Børn der går i skole, skal have idræt og lege med de andre i frikvartererne. Børn med en god motorik elsker idræt. De vil gerne spille bold og synes, det er fantastisk at kravle rundt i ribberne, hoppe ud i tove og ringe. I frikvarterne spiller mange af børnene bold, hinker, sjipper eller leger fangeleg.





Har man en umoden motorik, er det svært at følge med. Bliver man taget i fangeleg, kan man ikke fange en ny og legen går i stå. De synes sjældent, at det er sjovt at spille bold. Det går for stærkt, de oplever, at de andre er bedre og man får bolden i hovedet. Mange motorisk usikre børn siger, at de føler sig udenfor.

En del af de motorisk usikre børn har svært ved at følge med i timerne. Umoden motorik og besvær med indlæring kan høre sammen.

Gode motoriske kompetencer har betydning for barnets selvfølelse og for barnets deltagelse i sociale sammenhænge og styrker barnets forudsætning for at være fysisk aktiv. Jo mere kompetente børn føler sig på det motoriske område, jo større sandsynlighed er der ligeledes for, at børnene senere i livet vælger fysiske fritidsaktiviteter.

være fysisk aktiv. Jo mere kompetente børn føler sig på det motoriske område, jo større sandsynlighed er der ligeledes for, at børnene senere i livet vælger fysiske fritidsaktiviteter.

Børn har brug for at, I som forældre, hjælper og udfordrer barnet med lege og fysiske aktiviteter. I denne folder kan I finde øvelse til at træne jeres barns motorik. Ud over de øvelser der er medtaget i denne folder, er det altid en god ide at gå en tur ud i naturen.



Gå f.eks. tur i skoven og gerne op og ned ad skrænter. Tag en tur til vandet og gå med bare tæer i sandet eller leg jorden er giftig fra sten til sten. Tag en tur i svømmehallen eller cykel en tur. Udnyt de udendørs legepladsers faciliteter som f.eks. gynger, balancebomme, rutsjebane og trampolin. Al bevægelse gavner jeres barns motoriske udvikling.

Finmotorik

Det er gennem hændernes kontakt med omgivelserne, at dit barn lærer om og udforsker verden. Det handler om barnets evne til at udføre små præcise bevægelser. Har dit barn udfordringer med finmotorikken kan det vise sig ved at barnet har svært ved at tage tøj og sko på, holde på kniv, gaffel, skrive og tegne med en blyant/farver og klippe med en saks. Øvelser der kan styrke:

- Lægge puslespil
- Male med pensler, farvekridt og fingermaling
- Bygge Lego, plus-plus mm
- Lege med modellervoks og squeeze
- Deltage i madlavning: skrælle kartofler, gulerødder, skære agurk, frugt, pille æg, appelsiner, åbne syltetøjsglas og drysse krydderier på maden.
- Være med i køkkenet fx ælte dej med fingrene, rulle med kagerulle og trille pebernødder
- Være med i værkstedet: Hamre, save, skrue
- Putte perler, pasta eller popcorn på snor
- Klippe og klistre
- Selv tage tøj og sko på



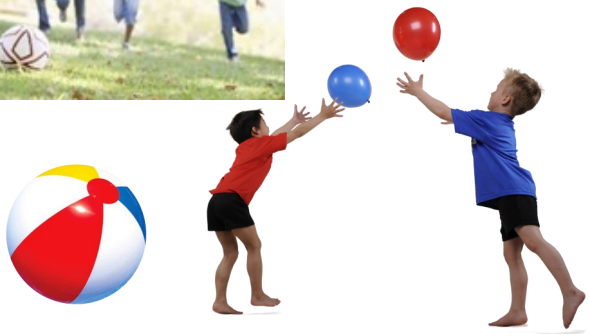


Boldfærdigheder

Boldfærdigheder skal øves for at udvikles. Et barn der aldrig har spillet med en bold, har formentlig ikke boldfærdigheder. Boldlege kan være med til at udvikle færdigheder på det motoriske område, fx øje-hånd koordination, samtidig med at områder som opmærksomhed og samspil styrkes.

- Øve at gribe, start evt. med en lidt større bold – f.eks. en badebold. I takt med at barnet bliver bedre, kan man prøve med mindre og mindre bolde, til barnet kan gribe en tennisbold
- Spille catch ball – velcro plade som man griber en speciel tennisbold med
- Kaste bold til hunden
- Trille en hulahopring til hinanden
- Kaste en bold retningsbestemt – f.eks. ned i en spand
- Kaste til måls med ærteposer eller små bolde. Kast fx i en lille skraldespand, hulahopring, vælte tomme mælkekartoner mv.
- Spille kongespillet/vikingespil, ringspil, petanque





Grovmotorik

Hvis barnet har udfordringer med grovmotorikken kan det vise tegn ved dårlig balance, være uheldig med at tabe ting, snuble, støde ind i andre eller ting, have svært ved at cykle, løbe, gå på trapper, hoppe og hinke.

- Gå balance på træstub, sjippetov, fortovskant eller en streg i tegner med kridt. Udfordrer barnet ved at det skal gå på tæer på ”stregen”, og senere skal barnet gå hæl mod tå (så hælen på den fod man sætter ned, rører tæerne på den fod der er i underlaget)
- Øve gadedrengeløb
- Sprællemand (husk at arme og ben skal følges ad)
- Lege spejl (efterligne stillinger)
- Gå på trapper
- Øve at stå på et ben evt. med lukkede øjne. Barnet skal f.eks. stå på 1 ben de første 5 minutter det ser fjernsyn. Husk at stå på både højre og venstre ben
- Lege jorden er giftig – brug puder i forskellige tykkelser, hulahopringe, gulvklude, legoplader, brio togskinner, skamler mv.
- Hoppe i hinkerude (tegnes med kridt). Øv at hoppe uden pauser – uden at rammer stregerne • Hinke på både højre og venstre ben
- Køre på løbehjul, skateboard, rulleskøjter og eller skøjter









Styrke i kropsstammen (mave/ryg musklerne)

Kropsstammen er fundamentet for al vores bevægelse. Den bruges når vi bruger vores arme og ben, løfter, går og holder os oprejst uden at blive trætte. Vores muskler skal være i stand til at holde vores stilling i hverdagen. Har barnet vanskeligheder her kan det være relevant med styrkeøvelser.

- Lege flyver (ligge på maven og løfte arme og ben)
- Lege kat (skyde og krumme ryg)
- Køre på rullebræt (evt. et stort skateboard)
- Ligge på maven på en stol/stor bold (så arme og ben er udenfor understøttelsesfladen)
- Ligge på maven og læse, se fjernsyn, trille bold mv.
- Sidde på en stor træningsbold – fx se fjernsyn, spille pc mv.
- Ligge på ryggen, samle en bold op som ligger over hove-



Balancesansen

Hvis balancesansen er udfordret, kan barnet måske ikke lide højder, at slå kolbøtter eller gynge fordi, barnet kan opleve at blive svimmel eller køresyg. Det kan også vise sig ved at barnet har svært ved at; sidde stille, sidde rigtig på stolen, koncentrere sig og modtage en besked.



- Hænger med hovedet nedad
- Sidde/ligge på en kontorstol og dreje rundt
- Danse og dreje rundt
- Ligge på maven/ryggen på en stor bold, som bliver bevæget i forskellige retninger
- Gynge
- Trille
- Slå kolbøtter
- Øve at hoppe ned fra ting – start lavt og øv med højere og højere ting
- Hængekøje





Følesansen

Barnet kan opleve ubehag når andre står for tæt på og kan føle det som om andre slår uden at det er tilfældet. Kan reagere på berøring ved selv at slå. Måske bryder barnet sig ikke om brusebad da vandstrålerne kan opleves ubehagelige og have svært ved at mærke om det fryser eller sveder. Et barn der har udfordringer med følesansen, bryder sig måske ikke om at få massage eller blive nusset medmindre det selv beder om det. Barnet vil også kunne føle ubehag af sømme og mærker i tøjet.

- Lav en sansekasse med forskellige ting til massage (massagebold, børste, grydesvamp, en fjer, en lille bamse mv.) Barnet skal nu vælge en ting, det gerne vil masseres med. I starten må barnet gerne masseres uden på tøjet, og evt. i kort tid.
- Rul barnet stramt ind i dynen/et tæpper, tryk barnet godt og lad barnet selv mosle sig ud derfra
- Tegne på hinandens rygge
- Ælte dej med fingrene, lege med modellervoks, lege med sand





Sundhedsplejen Norddjurs kommune

Sundhedsplejerske:

Mobil:

Mail:

