

0-6 ÅR

MILEPÆLE



DIN BEVÆGELSESVERDEN I SYDSLESVIG

Om glæden ved at lege, bevæge sig og opleve kroppen samt ved fællesskabet, der udspringer af det

 Krop &
BEVÆGELSE 



Dansk Skoleforening
for Sydslesvig e.V.

I DAGTILBUD

KROP OG BEVÆGELSE

BAGGRUND

Bevægelse er en vigtig forudsætning for den fysiske, psykiske og sociale udvikling af børn. I takt med, at vores samfund bliver bygget mere og mere på stillesiddende aktiviteter og passive transportformer, stiger antallet af børn med dårlig motorik. Vi ved, at børns fysiske form er blevet dårligere¹ og børns fysiske aktivitet har betydning for den intellektuelle udvikling² og sundhed. Desuden viser undersøgelser, at børn har gjort sig store fremskridt inden for bl.a. matematik og læsning, når de får motorisk træning³, dvs., at der er en klar sammenhæng mellem fysisk aktivitet og indlæring. Undersøgelser viser også, at stimulation af barnet giver flere dendritter, synapser, myelisering og dermed en bedre funktion af nervesystemet.⁴ Sammen med denne viden og med disse ændringer i samfundsstrukturen gennem de senere år, bliver det endnu vigtigere, at daginstitutionerne tilrettelægger en række tilbud om sansemotoriske aktiviteter, som børnene selv kan tage initiativ til og hvor disse aktiviteter bliver båret af lysten til bevægelse. Desuden er det vigtigt, at pædagoger bliver rustet til at opdage børn med motoriske vanskeligheder, så en mere målrettet indsats kan iværksættes.

FORMÅLET MED DEN ØGEDE OPMÆRKSOMHED PÅ SANSEMOTORIKKEN

Formålet med at fokusere på børns sansemotorik er, at børnene skal have mulighed for at opleve glæde ved og accept af og forståelse for deres egen krop, samt opleve glæden ved at være i bevægelse. Jo mere vi bruger vores krop, jo bedre bliver vi til at styre den. Børn, som kun har ringe muligheder for at bevæge sig, og som ikke har et automatiseret bevægelsesmønster, bruger deres energi til at holde styr på kroppen i stedet for at være parat til indlæring af nye færdigheder, opbygning af fællesskaber og udvikling af et stabil selvtillid og selvværd, som samlet er grundlaget for den emotionelle kompetence.

Børnenes grundmotoriske bevægelser, som at krybe, kravle, trille, hoppe, hinke, snurre rundt, klatre, balancere, udfordrer mange steder i hjernen og er vigtige for den motoriske udvikling og for indlæringen.⁵

Børnene skal udvikle deres grov og finmotoriske kompetencer gennem sansning og bevægelse. Krydsbevægelser, hvor man koordinerer højre og venstre del af kroppen, er utrolig vigtige for bl.a. læseindlæringen.⁶ Derfor skal børnene opmuntres til bevægelseslege, som træner hjernebjælken, og som får højre og venstre hjernehalvdel til at arbejde sammen.

Sansning og bevægelse hænger uløseligt sammen. Vores motoriske niveau hænger tæt sammen med vores sanser, særligt følesansen, labyrintsansen og muskel-ledsansen. Disse tre sanser danner hovedgrundlaget for, at vi kan holde balancen, fornemme rum og retning samt koordinere bevægelser. Funktionen af disse sanser har stor betydning for barnets motoriske udvikling samt for barnets adfærd. Fælles for alle 3 sanser er, at de kontinuerligt skal stimuleres for at fungere optimalt. Sanserne bliver simpelthen sløve, når de ikke bliver brugt og børnenes udvikling hæmmes.

¹ Sundhedsstyrelsen – børn i bevægelse, side 4

² Sundhedsstyrelsen – børn i bevægelse, side 8

³ Bunkeflo – projektet i Sverige. <http://www.faellesskolen.dk/Faelles/OpslagSP/2111/motorisk.pdf>

⁴ Teorien bag børns bevægelser – Bente Pedersen.

⁵ Tidlig indsats – Bente Pedersen, Anne Brodersen - <http://dcum.dk/boernemiljoe/kvalitet-i-bevaegelsen-goer-livet-lettere>

⁶ Kravl, kryb og læs – interview med Ann E. Knudsen



Med en veludviklet kapacitet på det sansemotoriske plan vil barnet nemmere kunne lære at lægge to tal sammen eller skrive en sætning eller få kammerater.⁷

De primære sanser har stor betydning for barnets oplevelse af verden, da sanserne er med i alt hvad barnet laver.

De tre primære sanser

Følesansen

Har bl.a. betydning for balancen, for kontakten med andre mennesker og om bevægelserne bliver præcise. Den stimuleres ved kropskontakt (især til forældrene), ved at undersøge noget med hånden, mærke sit tøj på kroppen, lege med vand, massage, gå med bare tæer og mærke vind og vejr.

Labyrintsansen

Giver hjernen besked om hovedets stilling i forhold til kroppen. Den stimuleres når barnet hopper, bliver vugget, gynger, triller, snurrer, vipper, slår koldbøtter m.m. Langsomme bevægelser (blive vugget, gå langsomt), bevirker at musklerne slappes, og vi oplever beroligelse. Hurtige og /eller kraftige bevægelser (karruseller, rutschebaner etc.) gør at musklerne spændes og vi oplever at blive anspændte og ophidsede.

Kinæstesisansen

Fortæller hjernen om kroppens stilling. Den stimuleres, når kroppen bevæger sig f.eks. når man rækker ud efter en mælkedunk. Her skal koordineres mellem syn og hænder. Informationerne kommer indefra – bliver ikke formidlet gennem synet. Det betyder, at man kan tage om koppen på bordet, selvom vi lukker øjnene. For at denne sans kan fungere hensigtsmæssigt er det nødvendigt, at ligevægten og taktilsansen er tilstrækkeligt udviklet og at de primitive reflekser ikke forstyrrer barnets bevægelsesmønster.

Balance er ikke en sans, men en god balance er sammensat af en velstimuleret labyrintsans, taktilsans og kinæstesisans.

I alt hvad barnet foretager sig er der bevægelse og sansning, som danner baggrund for barnets udvikling. De primære sanser har på denne baggrund stor betydning for barnets oplevelse af verden, da sanserne er med i alt hvad barnet laver.

Lidt om hjernens funktion

Hjernen er organet for vore tanker og følelser. Man kan betegne den som en slags formidler mellem det ydre miljø, altså omverdenen, og det indre miljø, organismen.

I løbet af et barns syv leveår lærer det at differentiere sine følelser, at udvikle samvittighed og få formidlet nogle moralske begreber. Barnet får kognitive erfaringer og lærer færdigheder og funktioner.

Hjernen består af milliarder af nerveceller- neuroner – hvilke er specialiseret i at tage informationer udefra. Disse informationer bliver forarbejdet og sendt videre gennem et netværk af neuroner, som er forbundet gennem kontakter – synapser. Alle aktiviteter i hjernen såsom at tænke, at huske, at kunne glæde sig eller at lære, sker på grund af et veludviklet nervesystem med mange synapsisforbindelser. Ved aktiv interaktion med omverdenen bliver der dannet nye forbindelser. Det betyder at flittig brug af hjernen giver flere og flere forbindelser – passivitet nedbryder dem. Ved hyppig brug, lærer man nyt, ved passivitet glemmer man ting eller bestemte motoriske færdigheder. Selvom hjernens mulighed for

⁷ A.Jean Ayres – Sanseintegration hos børn



at lære nyt varer hele livet, er grundstrukturen for neuronernes forgrening stort set afsluttet med puberteten.

Hjernen er opbygget som en hierarkisk struktur:

- **Krybsdyrhjernen / hjernestammen** står for oplevelser, det ubevidste. Det finder vi hos krybdyr, fugle pattedyr og mennesker. I hjernestammen bliver sanserne integreret.
- **Det limbiske system** er pattedyrhjernen, hvor vi allerede ser tilknytningsadfærd, emotioner, overlevelsereaktioner, sociale strukturer og sprog. Kun pattedyr og mennesker har det limbiske system.
- **Hjernebarken/neokortex** indeholder det bevidste, sprog, tanker, begreber, abstraktioner. Den er kun udviklet hos mennesker. Hjernebarkens funktioner er nødvendige for mennesker for at kunne beherske naturen (evolution).
- **Det limbiske system** sørger for at hjernestammen og hjernebarken kan kommunikere med hinanden. Alle hjernedele arbejder sammen ved hjernens aktiviteter. De står i forbindelse med hinanden og har indflydelse på menneskets sensoriske og motoriske funktioner.

To hjernehalvdele

De to hjernehalvdele har hver deres opgave. Denne specialisering findes kun hos mennesker. Venstre hjernehalvdel styrer højre kropside motorisk, højre hjernehalvdel styrer venstre side af kroppen.

- Højre hjernehalvdel tænker matematisk, er konkret, visuel, har overblik. Den står for rumlig orientering og kropsbevidsthed, for kreativitet og følelser. Informationer og symboler bliver lynhurtig samlet til et helt billede. Ved læsning sætter barnet informationerne sammen, det ser hele ordet.
- Venstre hjernehalvdel er analytisk og har med sprog at gøre. Detaljerne bliver analyseret. De har en bestemt rækkefølge. Venstre hjernehalvdel står for det intellektuelle, det abstrakte. Denne side samler enkelte informationer og sætter dem sammen.
- Det er nødvendigt og mest hensigtsmæssigt, at begge sider arbejder sammen. De kan faktisk ikke arbejde for sig selv, fordi de har brug for hinandens specifikke evner. Begge systemer bringer forskellige informationer til hjernen og der opstår mange handlemuligheder.
- Mellem begge hjernehalvdele befinder sig en slags bro, som sørger for, at alt hvad den ene del behandler og forarbejder også kommer til den anden side. Koordineringen af begge hjernehalvdele skal stimuleres – konstant. Dette sker ved kryds af kroppens midterlinje.

AT STYRKE BØRNENES BEVÆGELSE, LEG OG SANSELIGHED

Inspirerende og udfordrende legesteder inde og ude giver børnene mulighed for at anvende og stimulere alle sanser, når de udforsker, afprøver, nyder og forstår de mange udfordringer og aktiviteter. Det er også vigtigt, at børn har mulighed for at veksle mellem selvstændig udforskning, voksenstøttede og voksenstyrede aktiviteter.

Man kan styrke børns bevægelse leg og sanselighed gennem varierede og mangfoldige bevægelsesudfordringer, der vedrører:

- dagligdags færdigheder fx lave mad, rydde af og feje
- lugtesansen, smagssansen, høresansen, synssansen og følesansen, som er vigtige for barnets oplevelse, læring og udvikling
- idræt og gymnastik
- musik, sanglege og dans
- ture ud i naturen



Gennem sansning og bevægelse får barnet mulighed for at

- gribe og begribe verden og dermed også være medspiller
- knytte venskaber og være en del af fællesskabet
- lære sig selv at kende, udvikle kropsbevidsthed, udvikle fin – og grovmotorik og balancen.
- stimulere sanserne
- styrke muskler, knogler og led
- udvikle hjernen

PÆDAGOGER

Børn tilbringer størstedelen af de vågne timer i daginstitutionen. Derfor er det vigtigt, at pædagogerne arbejder bevidst med sansemotorikken, så børnene både støttes og udfordres. I relation hertil skal børnemiljøet og indretningen af institutionen medtænkes og tilgodeses et miljø der inviterer til bevægelse og sanseoplevelser både inde og ude.

Det er pædagogernes ansvar at være rollemodeller og igangsætter, så børnene får de bedst mulige lærings – og udviklingsbetingelser.

BØRN I ALDEREN 0-3 ÅR

I vuggestuealderen lægges fundamentet for udvikling, trivsel, sociale fællesskaber og senere læring, og her har sansemotorikken en stor betydning.

Udviklingspsykologen Jean Piaget tydeliggør, at de første 2 år i den kognitive udvikling er sansemotorisk. Derfor er det en vigtig opgave allerede i vuggestuen at udvikle og styrke børns sansemotoriske udvikling gennem stimulation af sanserne, leg og bevægelse.

Sansning og oplevelse af egen krop er afgørende for, hvordan barnet har det med sig selv. Det giver velvære og energi at bruge sin krop, og det har betydning for barnet både fysisk, psykisk og socialt.

Sansning initierer til handling. Barnet kan ikke sanse, hvis det ikke bevæger sig og barnet kan ikke bevæge sig, når det ikke sanser.

Ifølge hjerneforskeren Ann E. Knudsen har vuggestuebørn brug for passende udfordringer, støtte, omsorg, nærvær og rum til bevægelse, leg og læring, samt megen tid til gentagelser.

Det er vigtigt, at en stor del af vuggestuens børnemiljø inde og ude er sansemotorisk udfordrende og udviklende. Der skabes et inspirerende læringsmiljø, der inviterer børnene til at bruge deres krop og sanser.

I den nonverbale fase, er det særdeles vigtigt i vuggestuen at visualisere bevægelser og handlingsforløb.

Pædagogen er rollemodel og bidrager med inspiration og lyst til leg og bevægelse, da børnene så har mulighed for at imitere og tilegne sig færdighederne.

»De lærer af det, de ser, ikke det der bliver sagt!«⁸

Når barnet bliver født, har det et indkodet bevægelsesarkiv (grundmotorik), som udvikles væsentligst, inden barnet er 18 mdr. Herefter skal det vedligeholdes med den rette stimulation, som er en forudsætning for al videre kropslig udfoldelse.

Vuggestuebarnet skal øve sig længe indtil en grundmotorisk kompetence har automatiseret sig. Når barnet gentager bevægelserne rigtig mange gange gennem legen, bliver barnets bevægelser

⁸ Lise Ahlmann, 1999 s. 76



efterhånden mere og mere præcise. Herved opnår barnet kropsbevidsthed og en sikkerhed i den motoriske planlægning af de grov- og finmotoriske bevægelser, balancen og koordinationsevnen.

Barnet har en medfødt drivkraft til at bevæge sig. Grundlegene er et led i børnenes naturlige udvikling.

Formål

- Barnet skal opleve tryghed, så dets nysgerrighed udvikles.
- Grundmotorikken skal udvikles
- Børnene skal lege grundlege
- Børnene skal opleve mange sansemotoriske udfordringer hver dag.
- Udvikle grov- og finmotorik
- Opleve bevægelsesglæde
- At barnet motiveres til at være selvstændigt
- Opleve støtte fra de voksne og få succesoplevelser
- At lære sammen med børn og voksne

Vuggestuebarnet skal have mulighed for at

- styrke selvtillid og selvværd ved at have anerkendende, empatiske voksne og ved at kunne afprøve motoriske udfordringer på eget initiativ
- opleve socialt samspil og fælleskab i trygge rammer
- være selvstændig og selvhjulpent, ved at afprøve dagligdags rutiner ved bl.a. borddækning, påklædning, toiletbesøg, bleskift, spisning
- lære kropsbevidsthed ved bl.a. at sætte ord på kropsdelene, stimulation af de tre primære sanser
- være i bevægelse og udforske kroppen og kende dets muligheder og begrænsninger
- blive udfordret i forskellige miljøer bl.a. inde, på legepladsen, skov og de nære omgivelser
- sove når det er træt
- få lov til at bestemme over egen krop, få lov til at bestemme hvad det vil spise, hvornår det er mæt, bestemme hvem der må røre »mig«
- udvikle sig i eget tempo
- få kendskab til hygiejne
- have sund mad

BØRN FRA 3-6 ÅR

Hvis børn skal udvikle sig optimalt – intellektuelt, kropslig og socialt – må pædagogen give dem mulighed for at lære på den måde, der er mest naturlig for børn: med hele kroppen.

Ifølge hjerneforsker Kjeld Fredens, er bevægelse og handling så fundamental for børn, at man kan sige, at børn tænker med kroppen.⁹

Børnehavebarnets bevægelser er blevet mere automatiseret og barnets kropsbevidsthed er blevet bedre udviklet. Det at beherske kroppens bevægelser giver overskud og forudsætning for ny udvikling og læring.

⁹ Bevægelse er fundamental for børn – artikel: <http://dcum.dk/undervisningsmiljoe/bevaegelse-er-fundamental-for-boern>



Børnehavbarnet elsker at lege grundlege og det er meget vigtigt, at det bliver ved med at udvikle sine grundlege for at automatisere og forfine grundmotorikken. Videre har barnet også brug for mange sanseoplevelser; - jo flere sanseoplevelser og bevægelse, des bedre balance; - jo bedre balance, des bedre kropsbevidsthed; - jo bedre finmotorik, des bedre indlæring af sprog – og skriftsprog.

Efter at børnehavbarnet har leget grundlege i lang tid, begynder det så småt at lege regellege. Det forudsætter at barnet behersker de grundmotoriske færdigheder og at det kan koordinere sine bevægelser på en mere sikker måde.

Formål

- videreudvikle selvstændighed
- styrke legrelationer og fællesskab
- udvikle og automatisere bevægelser
- styrke kropsbevidsthed, balance og præcise bevægelser
- udvikle selvtillid, selvværd
- udvikle finmotorikken og øje/hånd koordination
- udvikle udholdenhed, koncentration og glæde ved at være i bevægelse
- styrke børnenes muskler, sener og led
- styrke og udvikle den bilaterale integration og krydsbevægelser

Børnehavbarnet skal have mulighed for at

- være selvstændig og selvhjulpent i dagligdagens gøremål, ved at have tid, udforske, afprøve og fordybe sig
- få meningsfulde fysiske udfordringer, der giver fællesskab og samarbejde, bl.a. leg med træstubbe på legepladsen, skovture, plads til vilde lege i daginstitutionen
- være i bevægelse det meste af dagen, kunne tumle, snurre, gynge, pille, hoppe, hinke, klatre, løbe og blive forpustet m.m.
- opleve mange sansestimulerende udfordringer, som leg med vand, gynge, snurre vippe, barberskum, massage, leg med mudder, gå med bare tæer inde og ude, smide tøjet, få naturoplevelser, komme i ærtebad m.m.
- få lov til at bestemme over egen krop, ved selv at måtte bestemme hvad det vil spise, hvornår det er mæt, bestemme hvem der må røre "mig", hvile sig efter behov
- få tilbudt bevægelseslege der øger børnenes bevidsthed om kroppens placering i forhold til omgivelserne – rum/retning som ex. fangelege og boldspil
- deltage i balancelege
- bevæge sig til musik og rytmer



MILEPÆLE

Børn i alderen 0-1 år

Den motoriske udvikling sker oppefra og nedefter. Først lærer barnet at holde hovedet, derefter at sidde, derefter at gå. Ingen børn vil lære at gå før de har lært at stå uden støtte. Men tidspunktet for, hvornår barnet behersker disse færdigheder, varierer enormt. Aldersangivelserne for, hvornår barnet behersker de angivne milepæle nedenfor, skal derfor tages med et gran salt. Det er normalt at et barn kan gå, når det er 9 mdr., men også når barnet er 18-20 mdr. Der er det vigtigt at give barnet den tid, det har brug for, for at udvikle sig. Vigtigst er det, at barnet stille og roligt hele tiden udvikler sig og er nysgerrigt og i kontakt med omverdenen. *Vi dykker ned i grundmotorikken, når vi skal finde det, vi skal hjælpe med. I grundmotorikken tester vi de grundbestanddele, af hvilke grundmotorikken består. Vi tester således ikke, om barnet kan kravle, men tester de grundbestanddele kravlet er afhængig af.* Ex. labyrintsans, taktilsans, kinæstesisans. Hvis en eller flere sanser ikke er stimuleret, arbejdes der med disse.

De følgende ark er tænkt som muligt arbejdsredskab for det enkelte barn.

2-3 måneder		
Grovmotorisk	Finmotorisk	Hvordan kan barnet styrkes
Vinker og basker med armene, når det ligger på ryggen Kan holde sit eget hoved Barnet begynder at reagere på lyd og det begynder at dreje sit hoved i den retning stemmen kommer fra Løfter hovedet og brystet, når det ligger på maven	Barnet kan holde øjenkontakt Barnet kan sende et bevidst smil Barnet kan putte sine hænder i munden og sutte på ting Barnet kan følge genstande og personer der bevæger sig Barnet begynder at pludre	
3-4 måneder		
Rulle på ryggen Kan holde hovedet sikkert oprejst, mens det ligger på maven og støtter på underarmene Kan holde sig oprejst med støtte, når det hjælpes til siddende stilling Kan sidde med støtte f.eks. i skråstol	Holder øjenkontakt i længere tid Griberefleksen er så småt ved at forsvinde Leger med egne hænder og fingre Benytter synet til at "udpege ting"	



4-5 måneder		
	<p>Griberefleksen i hånden forsvinder</p> <p>Kan holde større genstande med hænderne</p> <p>Griber efter legetøj</p> <p>Undersøger alle dagligdagens genstande</p> <p>Bruger hænderne til at støtte sig / holde fast i ting</p>	
5-6 måneder		
<p>Barnet begynder at koordinere armene</p> <p>Kan vende sig fra mave til ryg</p> <p>Kan sidde med en smule støtte</p>	<p>Barnet kan skelne mellem kendt og et fremmed ansigt, også uden at høre stemmen</p> <p>Bruger hænderne til at støtte sig / holde fast i ting</p>	
6-7 måneder		
<p>Hovedbalancen er under kontrol</p> <p>Kan bringe sig selv i siddende stilling</p> <p>Kryber</p> <p>Faldrefleksen aktiveres – barnet begynder at støtte med begge hænder mod gulvet eller sine lår</p> <p>Sidder nu selv – fremadlænet</p> <p>Opnår kontrol over kropsstammen</p> <p>Forsøger at krybe eller rulle mod genstande</p>	<p>Barnet bruger stadig primært tungen og læberne til at undersøge genstande og putter alting i munden</p> <p>Kan fikserer en genstand med øjnene og række nogenlunde præcist ud og gribe om den med hånden</p> <p>Kan tage og holde 2 genstande samtidigt</p> <p>Opnår højere grad af kontrol med hænderne, kan bearbejde og flytte genstande</p>	
8-9 måneder		
<p>Rækker armene frem for at blive taget op, hvis det kender den voksne</p> <p>Rækker ud efter genstande, dog med begrænset præcision</p>	<p>Kan blive bange for fremmede</p> <p>Kan slippe en genstand, hvis man beder om det</p>	
9-10 måneder		
<p>Kan lægge sig på maven fra siddende stilling</p> <p>Kan krybe og rejse sig ved et rækværk</p> <p>Kan løfte fødderne – trin</p>	<p>Laver/skriver kruseduller med farver eller lign.</p> <p>Kan køre en genstand frem og tilbage med den ene hånd, uden at den anden automatisk laver det samme</p> <p>Efterligner simple bevægelser, som frembringer lyd</p> <p>Undersøger nyt stykke legetøj nøje, særligt hvid der er</p>	



<p>Går sidlæns, mens det holder fast (f.eks. bordkant)</p> <p>Forsøger at bygge tårn af byggeklodser</p> <p>Begynder at kopiere simple bevægelser, som de voksne viser først</p> <p>Begynder at rulle fra ryggen om på maven, bøje det ene ben og støde fra med armene for derefter at sætte sig op</p> <p>Kryber og kravler</p>	<p>noget at hive i</p> <p>Begynder at pege</p>	
10 -12 måneder		
<p>Tager de første skridt uden støtte</p> <p>Kan stå med støtte</p>	<p>Begynder at drikke af kop</p> <p>Kan tegne ved at holde kridt/farver med tommelfingeren opad</p> <p>Spiser selv med fingrene, interesserer sig for skeen</p> <p>Kan klappe</p> <p>Kobler ansigter med navne – kan pege på "far"</p> <p>Griber med fingrene</p>	
1-2,6 år		
<p>Begynder at gå uden støtte</p> <p>Kan skubbe en åben dør</p> <p>Tager selv sko og sokker på</p> <p>Kan selv sidde på en børnestol (18 mdr.)</p> <p>Går stabilt med lidt spredte ben (bredsåret gang 18 mdr.)</p> <p>Kan gå op ad trapper uden hjælp (18 mdr.)</p> <p>Kravler baglæns ned ad trapper (18 mdr.)</p> <p>Kan gå ned ad trapper når det holder en i hånden (18 mdr.)</p> <p>Kan starte og stoppe gang sikkert (18 mdr.)</p> <p>Kan hoppe på stedet (23 mdr.)</p> <p>Kan cykle på en 3-hjulet cykel (23 mdr.)</p>	<p>Lærer at spise</p> <p>Kan samle små ting op med præcision</p> <p>Kan gribe efter genstande med kontrollerede bevægelser</p> <p>Bruger træk og skub legetøj (18 mdr.)</p> <p>Kan lave overhåndskast med en bold (20 mdr.)</p> <p>Kan bygge et tårn med op til 3-5 klodser, f.eks. duplo</p> <p>Kan tage papiret af en karamel</p> <p>"Legeskriver", men blyanten kan fortsætte ud over kanten af papiret</p> <p>Kan bladde i en bog, men vender 2-3 sider ad gangen</p> <p>Begynder at vise, hvilken hånd der er foretrukket – lateralisering</p> <p>Kan kopiere en lodret streg</p>	



2,6-3 år		
<p>Kan hoppe ned fra en stol</p> <p>Kan hoppe på gulvet med begge fødder</p> <p>Er god til at løbe lige ud</p> <p>Kan stå på tåspidserne, hvis det demonstreres først</p> <p>Forsøger at stå på et ben</p> <p>Kan gå ned ad en trappe ved at "skifte fødder" hvis der holdes ved gelænderet</p> <p>Kan "skifte fødder" når der gås op ad en trappe</p> <p>Kan hoppe på et ben, i 2 eller flere hop</p> <p>Kan gå på tæer hvis det vises først (30 mdr.)</p>	<p>God hånd- og fingerkoordinering</p> <p>Kan lave lodrette streger med farver/tusch</p> <p>Kan nemt bruge børnesakse</p> <p>Kan lide fingermaling, dog med lille fornemmelse for resultatet</p> <p>Kan lave tærter og kager af sand eller mudder</p> <p>Kan sætte klodser på række</p> <p>Kan tegne et kryds</p> <p>Kan folde et stykke papir</p> <p>Kan kopiere en cirkel</p> <p>Kan lave en knytnæve og bevæge tommelfingeren</p> <p>Tegner krusedulletegninger, og siger hvad det forestiller</p>	
3-4 år		
<p>God hånd- og fingerkoordinering</p> <p>Kan lave lodrette streger med farver/tusch</p> <p>Kan nemt bruge børnesakse</p> <p>Kan lide fingermaling, dog med lille fornemmelse for resultatet</p> <p>Kan lave tærter og kager af sand eller mudder</p> <p>Kan sætte klodser på række</p> <p>Kan tegne et kryds</p> <p>Kan folde et stykke papir</p> <p>Kan kopiere en cirkel</p> <p>Kan lave en knytnæve og bevæge tommelfingeren</p> <p>Tegner krusedulletegninger, og siger hvad det forestiller</p>	<p>Tegner hovedet af en person, og oftest 1 anden kroppsdel</p> <p>Kan bygge et tårn af 10-16 byggeklodser</p> <p>Er god til at bruge ske</p> <p>Kan selv tage sko på</p> <p>Kan tegne lodrette og vandrette streger når det bliver demonstreret</p> <p>Kan med tommelfingeren røre 2 ud af 4 fingre på den samme hånd</p> <p>Kan skrive nogle få blokbogstaver</p> <p>Kan kopiere et kryds</p> <p>Kan kopiere en firkant</p>	
4-5 år		
<p>Kan med tommelfingeren røre alle 4 øvrige fingre på samme hånd</p> <p>Kan holde papiret stille med</p>	<p>Kan klatre på stiger og i træer</p> <p>Løber på tæerne</p> <p>Kan hoppe ned fra en ca. 30 cm høj ting</p>	



<p>den ene hånd, mens den anden hånd skriver/tegner</p> <p>Kan folde et papir 3 gange</p> <p>Kan kopiere en stjerne</p> <p>Kan tegne en person med 2-3 kropsdele</p> <p>Kan gå baglæns, hæl-til-tå</p>	<p>Kan tegne et meget simpelt hus</p> <p>Kan tage tøj på, men kan ikke binde snørebånd</p>	
5-6 år		
<p>Tegner af og til bogstaver spejlvendt</p> <p>Kan med pegefingern på den ene hånd tælle fingrene på den anden</p> <p>Kan tegne et menneske med hoved, krop, ben, arme samt øvrige detaljer (7 kropsdele)</p> <p>Kan tegne et simpelt hus med dør, vinduer, tag og skorsten</p> <p>Kan spontant skrive nogle få bogstaver</p> <p>Kan skrive sit navn med store og irregulære bogstaver, der bliver større i midten eller mod slutningen af navnet</p> <p>Kan skrive tallene 1 - 5, dog med forskellige størrelser</p> <p>Kan binde snørebånd (hvis der ikke bruges velcro)</p> <p>Kan kopiere et rektangel</p> <p>Kan kopiere en stjerne</p> <p>Kan tegne en trekant</p>	<p>Kan løbe let på tæerne</p> <p>Når der løbes under leg, faldes kun få gange</p> <p>Kan stå på tæer</p> <p>Kan danse koordineret til musik</p> <p>Kan stå på et ben i 8-10 sekunder</p> <p>Kan hoppe 2-2,5 meter</p> <p>Kan sidde stille i længere tid</p> <p>Kan gå armgang</p> <p>Kan køre på rulleskøjter</p> <p>Behersker gadedrengehopp</p> <p>Har et fast tag med begge hænder</p> <p>Strikkelise</p>	
	<p>Kildeangivelse: http://www.solis.dk/blue_bu_motorisk.html Og følg dit barn skridt for skridt af Søren Bilsøe</p>	



Børns motoriske udvikling fra 0 – 7 år

Gå – tale – tænke

Alder	Barnets grundmotoriske bevægelser	Sanser	Sprog / tale	Tænkning	Rekvisiter	
0 – 2 år	Grovmotorik <ul style="list-style-type: none"> • trille • krybe • kravle • sidde • usikker gang 	Finmotorik <ul style="list-style-type: none"> • Pincetreb • bilateralintegration • stabilisere arme og skuldre • hovedbalance/øjnenes bevægelighed 	<ul style="list-style-type: none"> • give lyde fra sig, pludre • motorisk og sensorisk • udtryk/forståelse • gentage og lytte 	<ul style="list-style-type: none"> • billedskabende • fantasi • iagttagende 	<ul style="list-style-type: none"> • gyng • hængekøje • skummadras • stor terapibold • ballon, bold • klangeinstrumenter • leg udendørs, skov o.l. • berøring • læsning, fortælling 	
2 – 5 år	<ul style="list-style-type: none"> • gå frit • løbe • hoppe • klatre • hænge • skubbe, stå/tumle • kaste/gribe • trille ned ad bakke • male, store bevægelser • køre på trehjulet cykel og løbehjul 	<ul style="list-style-type: none"> • vende og dreje armene • fingeropposition (alle fingre mod tommelfinger) • stabilitet i hals, skulder og arme • tage tøj af og på 	<ul style="list-style-type: none"> • labyrintsans • taktilsans • kinæstesisans • synssans • høresans • lugtesans • smagssans 	<ul style="list-style-type: none"> • gentage og lytte • benævne ting, genstande og personer • opdage bevidst tale og forstå rolleleg 	<ul style="list-style-type: none"> • iagttage • omverdenen • association • generalisering • klatretæ • ribbe • rullebræt • bolde • værktøj • bøger • udklædningsstøj • skov/strand o.l. 	
5 – 7 år	<ul style="list-style-type: none"> • gå med benskift på trappe • lateralitet/sidedominans • øje-håndkoordination • kaste måltret • gribe en lille bold • cykle • krydse kroppens midterlinje 	<ul style="list-style-type: none"> • bevæge skuldre, arme, håndled frit • fingeropposition (alle fingre mod tommelfinger, begge hænder samtidigt) • male detaljeret • klippe efter linier • holde rigtigt på en blyant/ske/kniv/gaffel • korrekt af- og påklædning 	<ul style="list-style-type: none"> • labyrintsans • taktilsans • kinæstesisans • synssans • høresans • lugtesans • smagssans 	<ul style="list-style-type: none"> • tale og forstå • give udtryk for følelser og behov • fortælle historier • skriftsprog og læsesprog 	<ul style="list-style-type: none"> • reflektere • sammenligne • analysere • søge resultat og svar • bedømme 	<ul style="list-style-type: none"> • boldspil • bøger • cykel • dramatisering af historier • naturvidenskabelige forsøgsmaterialer • sange/sanglege • saks • sjippetov • snittekniv • små legoklodser • skov/strand o.l.

Lad børnene lege



GRUNDMOTORIK, GRUNDLEGE OG FÆRDIGHEDER

Grundmotorik:

Er de bevægelser, der er fælles for alle børn, uanset race, geografi, social status, kulturkreds og tidsalder. Grundmotorikken har normalt en regelbunden rækkefølge. Den kommer indefra barnet og skal ikke læres. Grovmotorisk er det den udvikling, der driver barnet fra liggende til stående, gående og løbende. Finmotorisk er det bla. håndens, mundens, stemmens, øjets udvikling.

Grundlege:

Er de lege som er fælles for alle børn uanset race, geografi, social status, kulturkreds og tidsalder. Grundlege er de lege børn selv finder på. Grundlege forfiner grundmotorikken. Eks.: hoppelege, vandlege, løbelege, byggelege.

Færdigheder:

Hvor drivkraften kommer indefra til udvikling af grundmotorik og grundlege hos normale børn, kommer inspiration til at lære sig færdigheder udefra – fra det omgivende samfund. Færdigheder er derfor ikke ens i alle kulturer, til alle tider og i alle sociale lag. Læsning, cykling, skrivning er eksempler på færdigheder.

Al læring bygger på at grundmotorikken er automatiseret og at barnet har gjort sig mange erfaringer ved at grundlege. Derfor er det vigtigt, at børnene får lov til at lege. Børnene skal have lov til at lege grundlege

Forstil dig at hjernen er et træ.

- Rødderne sammenlignes med Grundmotorik og hjernestammen.
- Træstammen sammenlignes med Grundlege og det limbiske system
- Trækronen sammenlignes med Færdigheder og storhjernen.



Storhjernen

Rulleskøjter
 Cykel
 Spille klaver
 Hækle og strikke
 Spille tennis
 Læse
 Skriv/læse

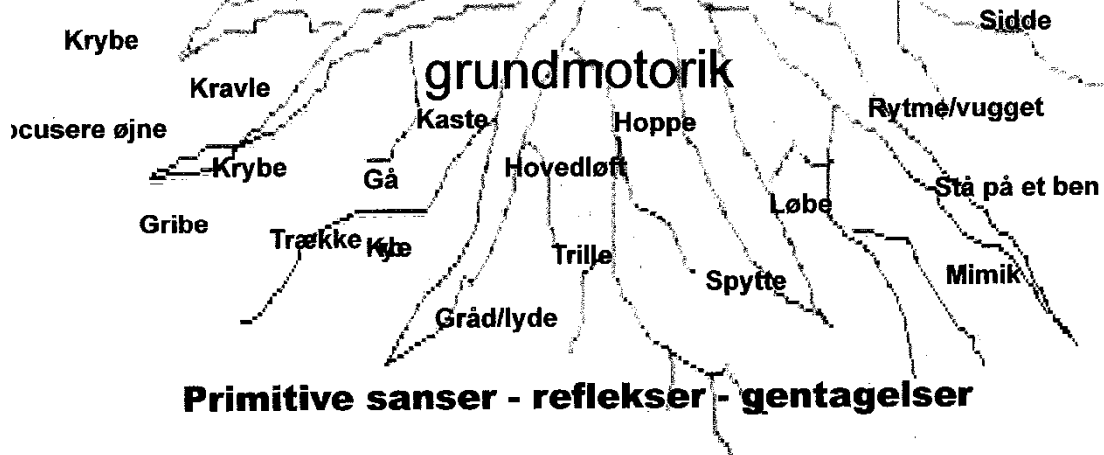
Læring. Afhængig af race, geografi, o.s.v. ingen regelbunden rækkefølge. Kommer ikke fra barnet.

Klatrelege
 Fangelege
 Byggelege
 Rytmske lege
 Rollelege
 Hinkelege
 Trækkelege

Grundlege

Regellege
 Socialelege
 Basale lege

Lege, som leges af alle børn. Nogenlunde regelbunden rækkefølge. Kommer inde fra barnet, skal ikke læres. Grundlege forfiner grundmotorikken.



Hjernestammen

Motoriske, tilfældige, uforudsigelige, uforudsigelige, uforudsigelige

De udviklingstrin som er fælles for alle børn. Udviklingen har en regelbunden rækkefølge. Kommer inde fra barnet, skal ikke læres.



LITTERATURLISTE

- Lise Ahlmann: leg og bevægelse 1,5 – 4 år
 - Nanett Borre: små glade ben – om arbejdet med 0-3 årige børns sanser og motorik
 - Nanett Borre: små glade ben – om arbejdet med dagplejebørns motorik og sanser
 - Katrine Andersen og Balder Brøndsted: leg så benene vokser – legebog for vuggestuebørn
 - Søren Bilsøe: følg dit barn skridt for skridt
-
- Bente Pedersen: teorien bag børns bevægelse
 - Anne Brodersen, Bente Pedersen: børn og motorik
 - Jean Ayres: sanseintegration hos børn

IDEER

- <http://www.hopmedsalto.dk/Files/Billeder/PE2010/Hopmedsalto/Downloads/Kort%20til%20download/Allekort.pdf>
- Unfallkasse Nord
- Sansemotorik af Bente Pedersen
- Vuggestuen: <https://www.aabenraa.dk/media/684342/ideer-til-lege-med-det-lille-barn-dagplejefolder-2.pdf>

