

TIL ALLE FORÆLDRE
BØRN TÆNKER MED KROPPEN



Denne pjece fortæller om vigtigheden af børns muligheder for at træne og udvikle deres motorik.

Vilkårene for børns bevægelsesudfoldelse er blevet begrænset af det industrisamfund, vi lever i i dag. Udbuddet af passive underholdning er stort, f.eks. tv, dvd og computer. Ofte bliver børnene transporteret frem og tilbage fra institution og sportsaktiviteter. Ved mange aktiviteter i løbet af en dag bliver vores krop formet i "siddeform".

MOTORIK:

BETYDER BEVÆGELSE.

Vi er alle "programmeret" til at gennemleve vores grundmotorik mellem 0 - 18 måneder.

Udviklingstrinene følger en bestemt rækkefølge - nemlig:

- Hovedløft til maveliggende
- - senere fra rygliggende
- Trille fra mave til ryg
- - senere fra ryg til mave
- Krybe
- Sidde
- Kravle/klatre
- Rejse sig op
- Stå
- Gå
- Løbe

At have en god motorik er vigtigt for børns selvværd, for den sociale og sproglige udvikling, for evnen til at lege med andre børn og for koncentration og indlæringssevne.

Dette styrkes igennem *grundlege*:

Rulle, tumle, gyng, løbe, hoppe, klatre, rytmelege, kaste-, sigte- og sparkelege, slå kolbøtter m.m.

SANSER

Vi er udstyret med indre og ydre sanser.

De *ydre* kender vi så godt:

- Synssansen
- Høresansen
- Smagssansen
- Lugtesansen
- Følesansen

De *indre* sanser er ikke så kendte i folkemunde, men de er næsten mere vigtige, og bør vægtes meget i børnenes lege- og bevægelsesmuligheder.

- Labyrintsansen = vestibulærsansen
- Taktilsansen = følesansen
- Kinæsthesisanse = stillingssansen

Uddybende forklaring på de 3 *indre* sanser:

Labyrintsansen er fundamentet for enhver motorisk bevægelse.

Den befinder sig i det indre øre, og består af 3 buegange, som ligger i 3 planer.

De er fyldt med væske og giver konstant oplysning om hovedets stilling, bevægelse og balance.

En dårlig labyrintsans giver ofte svimmelhed.

Taktilsansen (berørings-, smerte- og temperatursans) sidder i huden.

Den er yderst vigtig for den sociale og følelsesmæssige kontakt. Den har også betydning for at man lærer omverdenen at kende.

At man undersøger og skelner.

Kinæsthesiansen sidder i muskler, led og sener.

Den har betydning for at man hele tiden ved besked om kroppens stilling og bevægelsernes præcision.

Fundamentet for den motoriske udvikling er, at de 3 indre sanser fungerer optimalt.

Børn er forskellige, og det skal de have lov til at være. Nogle børn har dog brug for hjælp til at få styrket deres motorik.

Hvordan kan man som forældre stimulere barnet bedst muligt?

Sørge for at det helt fra starten bliver:

- Gynget, vugget, vippet
- Danset med
- Vendt med hovedet nedad
- Tumlet med
- Nusset og masseret

Efterhånden som barnet bliver mere aktivt skal I sørge for at det:

- Kryber, kravler, ruller
- Løber, hopper, danser
- Triller, sparker, kaster med bolde

Give barnet mulighed for:

- Skovture, strandture (ujævnt terræn)
- Tur i svømmehallen
- Motorisk udfordrende legemiljøer i haven/på legepladsen

Hvis du er i tvivl om dit barns motoriske udvikling, så snak med pædagogerne i barnets institution.

Kernehuset: Tine Ibman

Ryttergården: Lene Holmskov

Skovlinden: Nete Kjærved Isager

Det er bedst at forebygge, for jo ældre man bliver, før der bliver sat ind, jo mere skal der til.

Men det er ALDRIG for sent at træne og stimulere sin motorik!!