



Leg med motorik

Denne bog tilhører



Vejen
KOMMUNE

Kære forældre

Dette hæfte er udarbejdet af børnefysioterapeuterne i Vejen kommune.

Vi vil gerne give jer inspiration og ideer til lege med jeres lille barn.

Når vi fra starten af barnets liv, har fokus på motorisk stimulering, giver du dit barn gode kropslige oplevelser, erfaringer og en bevægeglæde, som er en vigtig faktor for den videre motoriske udvikling.

Rigtig god fornøjelse!

Lay out: Vejen Kommune
Tekst: Sundhed, Vejen Kommune
Fotos: Sundhed, Vejen Kommune
Ordrenr.: 725-17
Tryk: Vejen Kommune
Udgivet: November 2017



Motivation til leg på maven

Et barn som er glad for at ligge på maven, får et godt motorisk udgangspunkt. På maven arbejder barnet med ryg, nakke og resten af bagsidens muskulatur samt med stabilitet og balance.

- På underarmen eller på brystet af en voksen
- Maveliggende på gulvet evt. med støtte under brystet
- Henover benene af en voksen
- Leg på bold mave og rygliggende
- Flyverleg med en voksen.

Barnet skal ligge på maven svarende til 5 min. om dagen pr. leveuge.

Eks. Når dit barn er 3 uger skal det ligge 15 min. På maven om dagen.



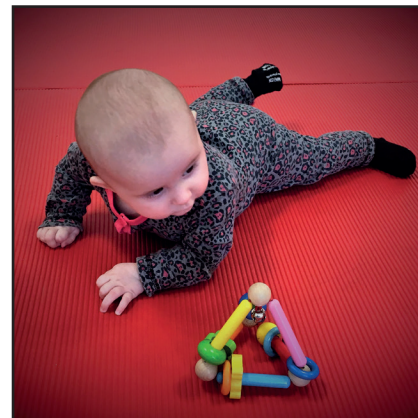
Trilleleg:

Når barnet trilles stimuleres balancen, koordineringen og muskulatur omkring mave og ryg, som barnet skal bruge, når det skal lære at krybe, kravle og generelt lære at holde sig stabil.



Stærke mavemuskler:

Barnet træner hovedkontrollen samt hals og mavemuskler, når det trækkes op ved hænderne/armene.



Komme rundt:

Barnet øver sig i at bruge de muskler, som skal hjælpe dem til at kunne krybe og kravle. De øver sig i at overføre vægt og træner dermed balance og stabilitet, særligt af skulder og arme.



Leg med balance

Det er vigtigt at dit barns balancesans styrkes flere gange dagligt. Dette giver bevæglade og trygge børn, som danner grundlag for en stærk og sund motorik.

Lad barnet få hovedet nedad.

Sving dit barn op og ned, frem og tilbage

Lad dit barn flyve

