

BEVÆGELSE STYRKER DIT BARN

HVORFOR BEVÆGELSE OG MOTORIK:

- Dit barns selvværd øges
- Dit barn får en positiv oplevelse af sin krop
- Har god effekt på dit barns koncentration og indlæring
- Skaber sociale kontakter
- Styrker dit barns sundhed

AL BEVÆGELSE ER GODT - FORSKELLIGE AKTIVITETER STYRKER BREDT

Tænk bevægelse ind i hverdagen - vær sammen om at dække bord, gå/cykle i stedet for bil, feje/støvsuge sammen mm. Sæt 5 krydser sammen med dit barn og oplev glæde ved bevægelse.

KLATRE	CYKELTUR/ RULLESKØJTER MM	KONGENS EFTERFØLGER	HULAHOPRING
SVØMME	FLYVER (ligge på maven og løfte strakte arme og ben)	HAVE-BADMINTON	GÅ PÅ TÆER/ GÅ PÅ HÆL/ GÅ PÅ SIDEN
KASTE/ GRIBE BOLD	RULLE NED AD BAKKE	HÆNGE MED HOVEDET NED AD	STÅ PÅ ÉT BEN (også med lukkede øjne :-)
JORDEN ER GIFTIG	SJIPPE	HINKESTEN	MASSAGE
STOPDANS	HOPPE NED FRA STEN ELLER TRAPPE	KOLBØTTER	GÅTUR ELLER SKOVTUR

Vælg selv flere....

GRO NOGLE STÆRKE RØDDER

- HAR DIT BARN EN GOD GRUNDMOTORIK ER DET NEMMERE FOR DIT BARN AT UDVIKLE FÆRDIGHEDER BÅDE SOCIALT, FAGLIGT OG MOTORISK



LEGE: klappe, gyngende, snurre rundt, kolbøtte, stå på 1 ben, hoppe, gå på line, slette, gribe i bevægelse, tegne og hinke, klatre, fløjte

Hver gang du gør noget for dit barn, som det selv kan, fratager du det muligheden for at styrke sin udvikling.
Når du begrænser brug af skærm, giver du dit barn en naturlig adgang til kreativitet og bevægelse.
Godt at være rollemodel - finde lysten til bevægelse.



Silkeborg
Kommune