

Lege og aktiviteter der styrker motorikken



Sundhedsplejen

Ideer til at styrke indskolingsbarnets motorik

Jeres barn er nu startet i 0. klasse og er ca. 6 år gammelt. Det betyder at det som oftest kan: løbe, hoppe med samlede ben, cykle, slå kolbøtter, kaste, gribe og dribble en bold, tegn og klippe, skrive enkelte bogstaver (eget navn), 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.

Nogle børn oplever dog at de ikke mestre alle disse ovenstående færdigheder. For den gruppe børn kan det være afgørende at I som forældre i større udstrækning hjælper barnet med at udfordre f.eks. balancesansen, muskel-led sansen, følesansen, muskelstyrke og boldfærdigheder.

I denne folder kan I finde ideer 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. Kuperet landskab er en god udfordring for alle børn. Går f.eks. tur i skoven og gerne op og ned af skrænter eller tag en tur til vandet/stranden 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, rutchebane og trampolin. Al bevægelse gavner jeres barns motoriske udvikling.

Barnets selvværd øges med gode kropslige færdigheder og skaber sociale kontakter og lege. Fysisk aktivitet vil give barnet kropsligt velvære og sundhed.

Folderen er opbygget på en sådan måde, at det ikke nødvendigvis er alle øvelser der er lige aktuelle for jeres barn at øve. I vil få anvisning af sundhedsplejersken på skolen når folderen udleveres så I ved, hvor jeres barn især har brug for ekstra stimulering.



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.

Gribeøvelser

- 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
- Stangtennis
- Trille en hulahopring til hinanden

Kasteøvelser

- Kaste en bold retningsbestemt – f.eks. ned i en spand
- Kaste til måls med ærteposer eller små bolde. Kast fx i en lille skaldespand, hulahopring, vælte tomme mælkekartoner mv.
- Spille kongespillet/vikingspil, ringspil, petanque



Grovmotorik / muskel-led sansen

Hvis barnet har problemer med muskel-led sansen kan det komme til udtryk ved, at barnet ikke fornemmer sin egen krop og kroppens bevægelser i tid og rum. Forudsætningen for at muskel-led sansen kan udvikles er, at barnet er fortrolig med kroppens funktioner. Børn med forstyrrelser i muskel-led sansen kan vise tegn på dårlig balance, være kluntede og have nedsat kropsbevidsthed.

- Gå balance på træstup, 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
- Sprællemænd (husk at arme og ben skal følges ad)
- Skihop
- 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 togskiner, 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

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 hovedet. Barnet skal nu sætter sig op og kaste bolden til måls



Balancesansen / vestibulærsansen

Bag trommehinden sidder 3 buegange med væske i. For at træne balancesans skal der sættes gang i disse væsker, ved at bevæge hovedet i forskellige retninger. Vestibulærsansen indgår som en del af vores samlede balancesans. Hvis barnet f.eks. lider af højdeskræk, ikke bryder sig om at slå kolbøtter eller hurtigt bliver svimmel, er det tegn på at vestibulærsansen er understimuleret.

- 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
- Gyng
- Trille
- Slå koldbøtter
- Øve at hoppe ned fra ting – start lavt og øv med højere og højere ting
- Hængekøje



Følesansen

Hvis barnet har problemer med følesansen kan det bl.a. komme til udtryk ved at barnet har svært ved at sidde stille på en stol. Barnet kan opleve ubehag når andre står for tæt på og kan føle det som om andre slår uden at det er tilfældet. Et andet reaktionsmønster kan være at barnet ikke bryder sig om brusebad da vandstrålerne kan opleves ubehagelige. Et barn der har problemer med følesansen vil oftes heller ikke kunne modtage massage eller nyde at blive nusset. En måde hvorpå man kan hjælpe med til at følesansen bliver en integreret del af kroppen er ved at etablere en massage-kasse.

- 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.
- Lave massagehistorie – fx bilvask, lave burger/pizza/hot dog (husk at det skal være med faste hænder)
- Rul barnet stramt ind i dynen/et tæpper, tryk barnet godt og lad barnet selv mosle sig ud derfra
- Tegne på hinandens rygge

