

# Bevægelse 10 tips

# 10

## 10 ting du kan gøre der hjemme for at støtte dit barn i udviklingen af bevægelser.

- 1** Lad dit barn, helt fra begyndelsen, sove i en gulvseng der giver mulighed for fri bevægelse, i et soveværelse, hvor der er taget højde for sikkerheden.
- 2** En måtte til at bevæge sig på giver dit barn mulighed for at ligge på maven, hvilket styrker den øverste del af kroppen. Hæng et spejl på væggen ved siden af sengen eller måtten i en højde så barnet kan se det. Når barnet ser sit eget spejlbillede, vil det strække sig mod spejlet og derved styrke sin nakke og ryg-muskulatur.
- 3** Hæng mobiler udenfor rækkevidde over barnets hoved. Det giver barnet noget smukt at se på hjælper barnet til at fokusere og følge objekter. Nogle måneder senere kan barnet støttes i at række ud, ved at du hænger en rangle eller et stykke legetøj indenfor rækkevidde. Observer hvordan barnet slår efter, rækker ud efter og undersøger objektet.
- 4** Vælg tøj til dit barn som giver størst mulig bevægelsesfrihed, som f.eks. bukser med elastik i taljen, varme strømper og let stof. Barnets naturlige lyst til at bevæge sin krop kan blive forstyrret, hvis tøjet hindrer dets fri bevægelse.
- 5** Giv barnet grund til at bevæge sig. Spændende ting, som ligger lige udenfor rækkevidde, giver barnet et incitament til at strække sig, krybe og kravle. Hæklede og strikkede bolde ruller langsomt og er tiltrækkende for barnet at gribe ud efter. Efterhånden, som barnet bliver hurtigere og bedre til at koordinere sine bevægelser, kan du give dit barn bolde der triller hurtigere.
- 6** Undgå udstyr der begrænser barnets bevægelsesfrihed. Kravlegårde, gå/stå stativer og hoppegynger begrænser barnets mulighed for fri bevægelse. Denne form for udstyr gør barnet i stand til at stå, gå og hoppe, før det af sig selv har fundet glæden ved disse bevægelser.
- 7** Skab åbne og rydelige omgivelser, som barnet kan udforske når det begynder at krybe, kravle, gå og stå alene. Fastgør et træ-barre til væggen ( ca. 5 cm i diameter ) som dit barn kan bruge til at træne styrke og stabilitet ved, når det trækker sig op til stående.
- 8** Hvis du ikke har trapper så find et andet sted, hvor dit barn kan øve sig i at klatre. Lær barnet at kravle ned ad trapperne.
- 9** Find steder der giver stor mulighed for bevægelse: legepladser, offentlige gymnastiksale, parker og sundhedscentre. Når barnet kan gå, kan du give det store og tunge ting at løfte og flytte rundt.
- 10** Brug barnevognen sparsomt. Tag dig tid til at lade dit barn gå selv, for det er i stand til at gå meget langt, når du ikke har travlt.

