

# En kropslig tilgang til udvikling i vuggestuen

**Bevægelsesaktiviteten** har til formål at give børnene en alsidig kropslig erfaring. Dels for at gøre dem i stand til at begribe og interagere med deres omverden og dels at understøtte automatiseringen af bevægelser, så der kan frigives bevidsthedsressourcer til alt det andet.

I 0-3 års alderen begynder de fleste børn den spæde udvikling af færdigheder, så som at kunne hæmme impulser, gøre brug af arbejdshukommelsen og udvise mental fleksibilitet.

Aktiviteterne, som nedenfor nævnes i forlængelse af de tre ovenstående færdigheder, skal ses som forberedende til at

kunne mestre færdighederne på et mere kompliceret niveau, når børnene kommer til slut børnehave - og start skolealderen. Materialet skal ses i lyset af, at børn udvikler sig forskelligt. De givne eksempler på lege og aktiviteter kan understøtte den kropslige tilgang til udvikling i vuggestuealderen.

## Øje-hånd koordination

Synet skal kunne samordne det, man ser, med kroppens bevægelser. Øje-hånd koordination er vigtig, når vi for eksempel skal gribe en bold, spise selvstændigt, eller på sigt skal kunne tegne og skrive bogstaver på en linje. Tre eksempler på aktiviteter, der kan understøtte udviklingen af øje-hånd koordination:

- Spise og drikke
- Spille og lege med forskellige bolde
- Lege med puttekasse eller lign./samle ting op

## Styrke og stabilitet

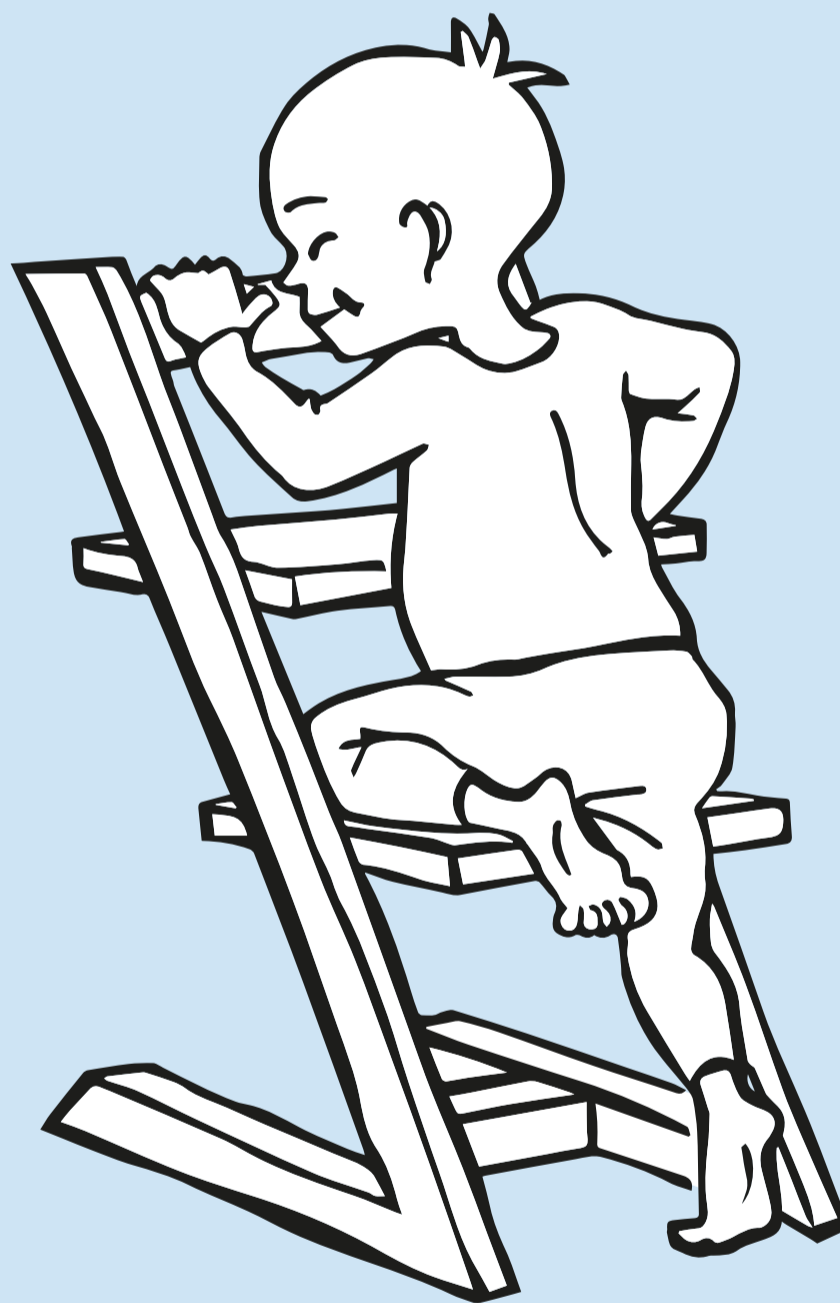
At holde sig oprejst mod tyngdekraften - hvad enten det er stående eller siddende - kræver generel muskelstyrke og stabilitet i kroppen. I særdeleshed omkring mave- og rygmuskulaturen for eksempel, når barnet kravler eller leger på gulv. Tre eksempler på aktiviteter, der kan understøtte udvikling af styrke og stabilitet:

- Klatre og kravle op
- Aktivitet på gulvet
- Kæmpe sig fri fra en voksen

## Finmotorik

Evnen til effektivt at kunne bevæge og koordinere musklerne i fingre, fødder og ansigt. Finmotorikken er nødvendig for at kunne bruge sine hænder som værktøj til for eksempel at kunne deltage i daglige aktiviteter, være selvhjulpne, og håndtere et skriveredskab. Tre eksempler på aktiviteter, der kan understøtte udvikling af finmotorik:

- Vaske hænder
- Tegne
- Lege galophest/ trillebør



## Hæmme impulser og stimuli

Evnen til at kunne hæmme eller udelukke de impulser og ydre stimuli, som ikke er relevante i den givne situation. For eksempel at kunne vente på tur, som er nødvendig for at kunne deltage i morgensamling, vente på at maden bliver serveret, eller at øve sig i at blive i en leg uden at lade sig forstyrre. To eksempler på aktiviteter, der understøtter udviklingen af hæmning af impulser.

- Vente på tur
- Fordybelse i leg

## Mental fleksibilitet

Evnen til at overskue og sortere i fx genstande, informationer og sanseindtryk. Mental fleksibilitet er en forudsætning for at kunne tilpasse og ændre strategi efter konteksten. Den er nødvendig for at kunne håndtere uventede udfordringer. To eksempler på aktiviteter, der understøtter udviklingen af den mentale fleksibilitet.

- At kunne finde et andet stykke legetøj, hvis det ønskede er optaget, eller hvis den foretrukne voksne ikke er "ledig".
- Rolle-lege

## Arbejdshukommelse

Evnen til at kunne fastholde og navigere i informationer her og nu. At kunne give den erfaring, vi har fået, struktur, så vi evner at genkende og bruge det, vi har lært. For eksempel at huske hvor det enkelte legetøj kan findes, huske rækkefølger, eller huske begreber i den sproglige udvikling. Arbejdshukommelsen arbejder konstant i vekselvirkning med langtidshukommelsen. To eksempler på aktiviteter, der understøtter udvikling af arbejdshukommelse.

- Af- og påklædning
- Fagte- og sanglege