

Allerede kort tid efter fødslen kan du styrke dit barns motoriske udvikling og give dit barn glæde ved bevægelse.

Øvelserne i denne pjece giver inspiration til aktiviteter, som er lette at udføre hjemme, og som alle vil understøtte den motoriske udvikling.

Med et ønske om at legen bliver omdrejningspunkt i at arbejde med at styrke det lille barns motoriske udvikling, ønsker vi god fornøjelse med pjecen.



Københavns Kommune

Børne- og Ungdomsforvaltningen
2020

Udviklet i Børn- og Bevægelseskultur projektet af sundhedsplejerskerne Annette Hansen og Lotte Moran samt ergoterapeut, Claire Haigh Ludvigsen.
Illustrator: Annette Carlsen

Understøt udvikling



Børn 0-9 måneder

0-3 måneder

Læg dit barn på maven:
På gulvet, på puslebordet, på din arm eller mave.

- Øjenkontakt
- Kommunikation
- Styrke og stabilitet
- Hovedløft



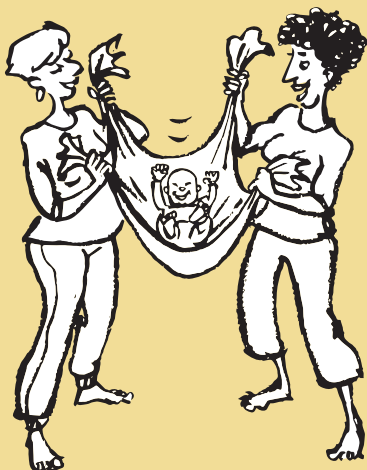
Tril dit barn fra side til side,
fra ryg til mave og tilbage
på ryggen igen.

- Styrke og stabilitet
- Koordination
- Balance

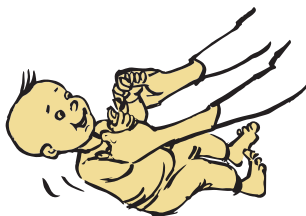


Sving dit barn i et lagen
eller tæppe fra side til
side og op og ned.

- Balance
- Kommunikation
- Styrke og stabilitet



3-6 måneder



Hold dit barn i hænderne
og lad dit barn selv hjælpe
til med at trække sig op.

- Styrke og stabilitet
- Kontakt/ kommunikation
- Kropskontrol

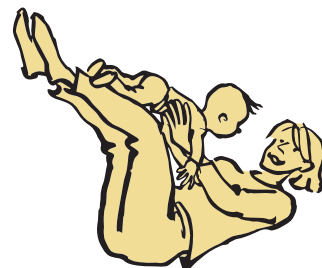
Læg dit barn på gulvet med
legetøj til at gribe ud efter.
Spred legetøjet så dit barn
bliver udfordret
til bevægelse.

- Hovedløft
- Øje/håndkoordination
- Kropskontrol



Leg på gulvet med dit barn.
Lad dit barn hænge med
hovedet nedad og hjælp
barnet til at slå en kolbøtte.

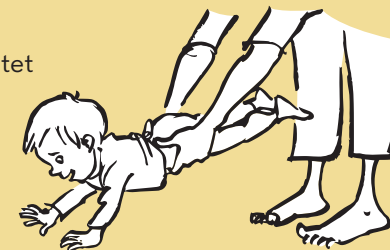
- Balance
- Kommunikation
- Kropskontrol



6-9 måneder

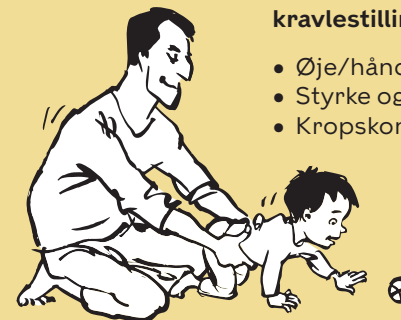
Støt dit barn på hofterne og lad barnet gå trillebør.
Når barnet er stærkere, flyttes hænderne, og der
støttes ved knæ eller fodled.

- Koordination
- Styrke og stabilitet
- Kropskontrol



Tril med bold på gulvet sammen
med dit barn, støt dit barn i
kravlestilling.

- Øje/håndkoordination
- Styrke og stabilitet
- Kropskontrol



Lad dit barn hoppe på dine lår
med støtte under armene.

- Kommunikation
- Øjenkontakt
- Vægtbæring

