

Leg med dit barn

- og styrk dit barns grundmotoriske udvikling



Et barn udvikler sig motorisk gennem leg.

Når barnet mærker forskellige sanseindtryk på egen krop, er det med til at udvikle barnets forståelse af omverdenen. Jo flere forskellige føleindtryk et barn får, jo bedre udvikling.

- Smid sko og strømper, så underlaget kan mærkes
- Gå en tur på grus, sand, mos, fliser... med bare fødder
- Føl på alt muligt ... både med hænder, fødder og munden
- Tummel med dit barn – det giver masser af fysisk kontakt/berøring
- Gnub og masser dit barn
- Når det har været i bad, så "froter" godt med håndklædet, smør creme på kroppen
- Tag i svømmehal, her er der sansestimuli til hele kroppen
- Kys og kram dit barn
- Fodbad – og massage af fødderne efterfølgende

Det er vigtigt at have styr på hovedets position, da hovedet er styrende for kroppen. Er der ikke styr på hovedets bevægelser, opleves svimmelhed. Dette hæmmer bevægelse.

- Tummel med dit barn, så hovedet kommer i alle retninger
- Hop – i vandpytter, ned fra bænken, op ad trappen, med samlede ben, på et ben
- Leg svingfigur
- Rutsje – med fødderne først, med hovedet først, sidelæns...
- Tril ned af bakker
- Hæng med hovedet ned ad
- Slå kolbøtter
- Kontorstolen er god at snurre rundt på
- Gyng
- Drej rundt på gyngen

Rolige bevægelser virker beroligende og vilde bevægelser virker opkvikkende.

God legelyst!

