

Til forældrene

Inspiration

til motoriske aktiviteter
og lege hjemme



Tmove lvs.

Undersøgelser har vist, at børns motorik kan trænes, og at motorisk holdtræning samtidig kan styrke børns sociale kompetencer. Børns motorik udvikles gennem vækst, modning og bevægelseserfaring, og barnets motorik har både et fysisk, et psykologisk og et socialt aspekt. Et kropslig inaktivt liv præger børnene i vores samfund, og nogle børn bevæger sig så lidt eller ensidigt i deres opvækst, at deres motoriske udvikling er mangelfuld og utilstrækkelig for at fungere hensigtsmæssigt i både liv, leg og læring.

De børn, som har motoriske udfordringer, har brug for en særlig alderssvarende indsats for at få kroppen til at fungere som en sikker base for kropslige udfoldelser. Meget tyder på, at jo bedre barnet udvikler og klarer sig rent motorisk, desto større potentiale har barnet for at få det maksimale faglige udbytte af skolearbejdet og samtidig også opnå et større socialt potentiale.

Inspiration

Nedenfor finder I forskellige aktiviteter, som kan være med til at styrke og udvikle den bevægelseserfaring, som børn har brug for.

Tag en snak med jeres barn om disse aktiviteter, og vær rigtig gerne med! I bestemmer selvfølgelig selv hvornår og hvilke aktiviteter, I vil lave, men det vil være fint, hvis I laver nogle af dem hver dag.

Aktiviteter på gåturen - måske i skoven

Gåture er jo en rigtig god vane at have. Her kan I udfordre jer selv ved at bruge naturen omkring jer, så det bliver lidt sjovere at gå.

Fx kan I:

- Hoppe over grøften,
- Hoppe op og prøve at ramme en gren med hånden
- Løbe/hinke/hoppe hen til næste træ/lygtepæl
- Gå baglæns hen til næste lygtepæl
- Kravle over en væltet træstamme
- Gå balance på en træstamme

Aktiviteter med balance

- Stå på et ben. Først det ene, så det andet. Tæl til 15, mens I gør det
- Prøv om I kan holde en rispose eller en bog på hovedet.
Forsøg også at gå 20 skridt med bogen på hovedet.
- Find en streg (tegn en med kridt, brug fliser, læg sjippetovet på jorden eller lignende)
Mens I går på strengen og holder balancen skal I sige alfabetet, stave til jeres navn, sige ugedagene osv.
- Stå på en trappe. Hælen skal være ud over trappen. Vip op og ned 20 gange.

Aktiviteter med koordination

- Hold en ballon i luften så længe I kan ved at slå til den.
- Rul en avis stramt. Sæt tape eller en elastik om og spil skoklap. Den, som rør skoene på modstanderen flest gange, vinder.

Aktiviteter med bold

- Dribl med en bold, mens I står stille, og mens I bevæger jer rundt i 1 min. Prøv med både højre og venstre hånd.
- Kast en bold op i luften og grib den igen. 20 gange (kaste-gribe øvelse)

Aktiviteter med sjippetorv

- Sjip så mange gange I kan på 1 minut.
- Sjip mens I bevæger jer fremad.

Det er sjovt at motionere - mor og far!



RIGTIG GOD FORNØJELSE!