

TRYGG FØR 3



1

2

3

4

5

6

7

KROPP, SANSE OG BEVEGELSER

«SE, JEG DANSER»

Tittel:

Trygg før 3 -hefte 4

Kropp, sanser og bevegelser. "Se jeg danser"

1. utgave, opplag 1.

År: 2018

ISBN: 978-82-93343-20-2

Forfattere

Elisabet Solheim, May Britt Drugli, Trude Hamre Sveen, Ratib Lekhal og

Turid Suzanne Berg-Nielsen

Utviklere:

Thrive by five Washington

RKBU Midt-Norge

RBUP Øst & Sør

Handelshøgskolen BI

Layout: Maja Sandmo Grip

Illustrasjonsfoto: Adobe stock.com

TRYGG FØR 3



Om

- Grovmotorikk – jeg reiser meg, står, krabber, går, hopper og løper
- Finmotorikk – jeg bruker hendene og fingrene mine
- Jeg bruker sansene mine

I **dette heftet** vil du finne tekst og forslag om barnets sanser og motoriske utvikling. Informasjonen er fordelt på to kolonner: "*Barn kan....*" er eksempler på hva barn i alderen 9-18 og 16-36 måneder er i ferd med å lære, være, gjøre og vite. "*Hva du kan prøve å gjøre sammen med barnet ditt...*" er eksempler på hva du kan gjøre for å hjelpe barnet ditt med å trives, lære og utvikle seg. Noe av det du leser kjenner du helt sikkert igjen, og noen av eksemplene på hva du kan gjøre sammen med barnet ditt gjør du sikkert allerede. Kanskje er det likevel noe som er nytt for deg, noe du ikke visste barnet ditt kunne, eller noen av forslagene du ønsker å prøve ut sammen med barnet ditt?

Husk at inndelingene i alder ikke er absolutte. Mange yngre barn kan noe av det som står for barn 16-36 måneder, og mye av det som står under 9-18 måneder er aktuelt for eldre barn.

Beskrivelsene og forslagene i dette heftet kan ses på som utgangspunkt for å tenke gjennom og snakke om hvordan du best kan støtte barnet i ulike situasjoner i hverdagen. De er ingen fasit.

GROVMOTORIKK

JEG REISER MEG,
STÅR, KRABBER, GÅR,
HOPPER OG LØPER



Adobe stock.com

Barn på 9-18 måneder kan...

- Vugge frem og tilbake stående på hender og knær, krype eller krabbe.
- Dra seg opp i stående posisjon ved å holde seg i noe, eller noen.
- Gå mens de holder fast i et møbel – f.eks. gå rundt et lavt bord.
- Gå.
- Klatre.
- Danse, eller bevege seg til musikk.

Hva du kan prøve å gjøre sammen med barnet ditt...

- Sette av tid til at barnet trygt kan bevege seg rundt både ute og inne.
- Bevege deg sammen med barnet, være der barnet er.
- Gi barnet tilgang til baller, spill, leker og andre aktiviteter som oppfordrer til bevegelse.
- Danse, synge, leke leker, spille musikk og oppfordre barnet til rytmisk aktivitet.
- La barnet gå/krype/krabbe selv så mye som mulig, både inne og ute.

Barn på 16-36 måneder kan...

- Barnet kan etterhvert gå og løpe.
- Klatre ut og inn av sengen sin, opp og ned fra en stol.
- Kan gå ett og ett trinn i trappen.
- Hoppe opp og ned, sette seg på huk og reise seg opp igjen, stå på tå.
- Trekke leker etter seg.
- Sparke en ball hvis den ikke er i fart.
- Kaste en ball eller lignende. Kan ta imot en stor ball mot kroppen sin.
- Finne glede i å være aktiv. Delta i lek, dans og annen fysisk aktivitet.

Hva du kan prøve å gjøre sammen med barnet ditt...

- Følge med på og vise interesse for barnets aktiviteter.
- Gi barnet muligheter til å klatre og leke ute i naturen dersom det er mulig.
- Være aktiv sammen med barnet.
- Gi barnet rikelig med mulighet til å løpe, hoppe, kaste og klatre. Hjelp barnet med å kaste en ball.
- Oppfordre barnet til aktiviteter som fremmer balansen, (f.eks. balansere på kanten av sandkassen, stå på ett ben).
- Gi barnet tilgang til leker som kan trekkes etter eller som kan skyves foran barnet.

FINMOTORIKK

JEG BRUKER HENDENE OG FINGRENE MINE

Barn på 9-18 måneder kan...

- Bruke fingre og tær i lek.
- Holde på med ball og andre leker.
Ha glede av å håndtere ulike leker på forskjellig måte (f.eks. slå på en ball, stryke på ballen, slippe ballen i gulvet og legge merke til lyden, pirke borti ballen osv.).
- Plukke opp små ting ved hjelp av tommel og pekefinger – pinsettgrep.
- Koordinere øye og håndbevegelser slik at de kan putte ting ned i en boks – «puttekasse».

Hva du kan prøve å gjøre sammen med barnet ditt...

- La barnet ha tilgang på leker som de kan strekke seg etter, gripe, riste, pirke på og slippe ned på gulvet.
- Leke leker hvor du bruker hendene og fingrene som "kileleker", telle fingre og tær, sette navn på fingre og tær (f.eks. "det kom en rev luskende...").
- Introdusere leker som oppfordrer til utforskning og mer kontrollerte bevegelser; ulike aktivitetsleker som puttekasse, kuleramme, osv.
- La barnet plukke opp små ting eller mattyper som er små (f.eks. erter, maiskorn) for å øve seg på pinsettgrep.
- La barnet tegne med fargestifter.

Barn på 16-36 måneder kan...

- Strekke seg etter, gripe og slippe taket med mer kontroll enn tidligere.
- Bruke en skje, gaffel, blyant, lekehammer osv.
- Bruke fingrene til å male med, leke med leire, legge klosser på rekke og rad og sette noen få klosser oppå hverandre i et tårn.
- Putte kopper/klosser av ulike størrelse oppi hverandre.

Hva du kan prøve å gjøre sammen med barnet ditt...

- La barnet få bruke blyanter, malerpensler og tusjer.
- La barnet ha tilgang på leker som kan tas fra hverandre og settes sammen igjen – f.eks. Lego.
- La barnet ha tilgang på små ting som litt større perler slik at han/hun kan øve på å plukke opp disse ved hjelp av pinsettgrep.
- Legge tilrette for- og delta aktivt i bordaktiviteter (tegne, holde på med plastelina, klipp og lim osv) sammen med barnet.
- La barnet legge puslespill.

JEG BRUKER SANSENE MINE

Barn på 9-18 måneder kan...

Hva du kan prøve å gjøre sammen med barnet ditt...

- Utforske objekter gjennom lukt, berøring, smak, syn og hørsel.
- Ha glede av å utforske og kjenne på ulike typer overflater og teksturer, som en hard bordplate eller myke puter, se på ulike farger osv.
- La barnet huske, gynte og klatre.
- Gi barnet tilgang til leker og ting med ulike overflater barnet kan kjenne på – bruk naturen.
- Gi barnet tilgang til ulike leker og ting med forskjellige farger, former, lukter og lyder.
- Snakke med barnet om det han/hun kjenner, ser lukter, hører og smaker.
- La barnet få leke ute. Være ute sammen og utforske det som finnes der.

Barn på 16-36 måneder kan...

Hva du kan prøve å gjøre sammen med barnet ditt...

- Danse og bevege seg til musikk og rytmer.
- Vise øye-hånd koordinasjon – kan bygge med klosser og ta ting fra hverandre, legge enkle puslespill, tre store perler på en snor.
- Bli klar over hvor kroppen er i forhold til andre ting f.eks. gå rundt et bord uten å støte på kantene.
- Danse og synge sanger som inkluderer kroppsbevegelser. Leke leker som involverer bevegelse.
- La barnet bevege seg over, under, mellom og gjennom. Både ute og inne. Lage f.eks. hinderløype.



Adobe stock.com



GROVMOTORIKK

- JEG REISER MEG, STÅR, KRABBER, GÅR, HOPPER OG LØPER

FINMOTORIKK

- JEG BRUKER HENDENE OG FINGRENE MINE.

JEG BRUKER SANSENE MINE



Regionsenter for barn og unges psykiske helse

Helseregion Øst og Sør



Regionalt kunnskapssenter
for barn og unge
- Psykisk helse og barnevern

