



Finmotorik

– udvikling og aktiviteter



Børneterapien
Aarhus Kommune

AARHUS
KOMMUNE





Finmotorik

– udvikling og aktiviteter:

Finmotorik relaterer sig til de bevægelser med hænder og fingre som er nødvendige for at barnet kan mestre mange daglige færdigheder og legeaktiviteter.

Den finmotoriske udvikling sker primært i 0-6 års alderen. Når det spæde barn ligger på maven, trænes kroppens bagside og stabilitet omkring skuldrene, og det er den træning, som går forud for den finmotoriske udvikling.

Finmotoriske aktiviteter kræver koordination og præcision, og det er i 0-6 års alderen, at bevægelser og færdigheder forfines gennem masser af erfaring.

Denne pjece skal fungere som inspirationsmateriale for sundhedsplejersker, pædagogisk personale og lærere i dagtilbud og skoler. Der gives en kort gennemgang af barnets finmotoriske udvikling/milepæle fra 1 års alderen efterfulgt af forslag til aktiviteter.

Aktiviteterne er egnede både til børn, hvis finmotoriske udvikling forløber helt normalt og til børn med forsinket finmotorisk udvikling.

Barnets finmotoriske udvikling og milepæle

Den finmotoriske udvikling starter allerede hos spædbarnet, hvor det først ubevidst og sidenhen bevidst griber om ting. I takt med at barnet vokser og øver sig, bliver bevægelserne med hænder og fingre mere velkoordinerede og de finmotoriske færdigheder udvikles.

Barnet bliver i stand til at håndtere genstande og legetøj med både den ene og begge hænder. Barnets øje-håndkoordination (evnen til at få øje og hånd til at samarbejde omkring en opgave), er en vigtig faktor, der spiller ind på den finmotoriske udvikling.

Børn udvikler sig forskelligt og udviklingen er påvirket af de erfaringer børn gør sig i samspil med omgivelserne. Det er almindeligt, at barnet udvikler sig periodevis og i forskelligt tempo indenfor de forskellige udviklingsområder. Det er derfor naturligt at barnet i perioder udvikler sig meget indenfor nogle områder, imens andre står mere stille. De angivne tidspunkter for milepæle er derfor vejledende:

Milepæle:



10-11 måneder:

- Bruger pincetgreb
- Hjælper til med at få skeen op til munden, men spilder meget
- Tager 2-3 små genstande i hånden
- Bruger pegefingeren til at undersøge fordybninger og huller
- Putter ting i beholdere og tager dem ud



11-12 måneder:

- Bruger pincetgreb hurtigt og sikkert.
- Bruger topgreb eller tværgreb til håndtering af ske eller andet redskab, oftest indadret
- Laver kradserier med en blyant
- Tager huen af
- Forsøger at bladre i bøger med tykke sider
- Åbner og lukker døre, skuffer og døre på legetøj



12-15 måneder

- Spiser alene, spilder meget, har brug for lidt hjælp
- Drikker alene af kop uden at spilde ret meget.
- Triller stor bold siddende på gulvet
- Har begyndende hånddominans
- Stabler og bygger tårne af 2-3 klodser og vælter dem igen



15-18 måneder

- Trækker tøj af

- Kradsler med farveblyant midt på papiret (holder højt på blyanten)
- Holder på ske med indad drejet tværgreb. Holder langt ude på skaftet
- Samler stor bold op fra gulvet og forsøger at kaste (ikke retningsbestemt)

18-21 måneder

- Bygger tårn af 4 klodser og vælter det igen
- Lægger enkle former på formbræt
- Tænder og slukker på kontakt og trykker på knapper på legetøj
- Trækker store perler på snor

21-24 måneder

- Bygger klodser af 6-7 klodser
- Kaster stor bold stående, retningsbestemt
- Vender enkeltvist sider i bog
- Holder ved bestik med indad drejet tværgreb, længere inde på skaftet
- Leger med modellervoks og sand

24-30 måneder (2-2½ år)

- Åbner og lukker vandhanen
- Knapper trykknapper og forsøger at trække sokker og undertøj på
- Benytter tværgreb med strakt pegefingertip
- Begyndende håndtering af saks

30-36 måneder (2½-3 år):

- Spiser og drikker uden hjælp
- Hælder selv op i kop/glas fra lille kande

- Tager sko på
- Begyndende interesse for at farvelægge i malebøger

3-4 år

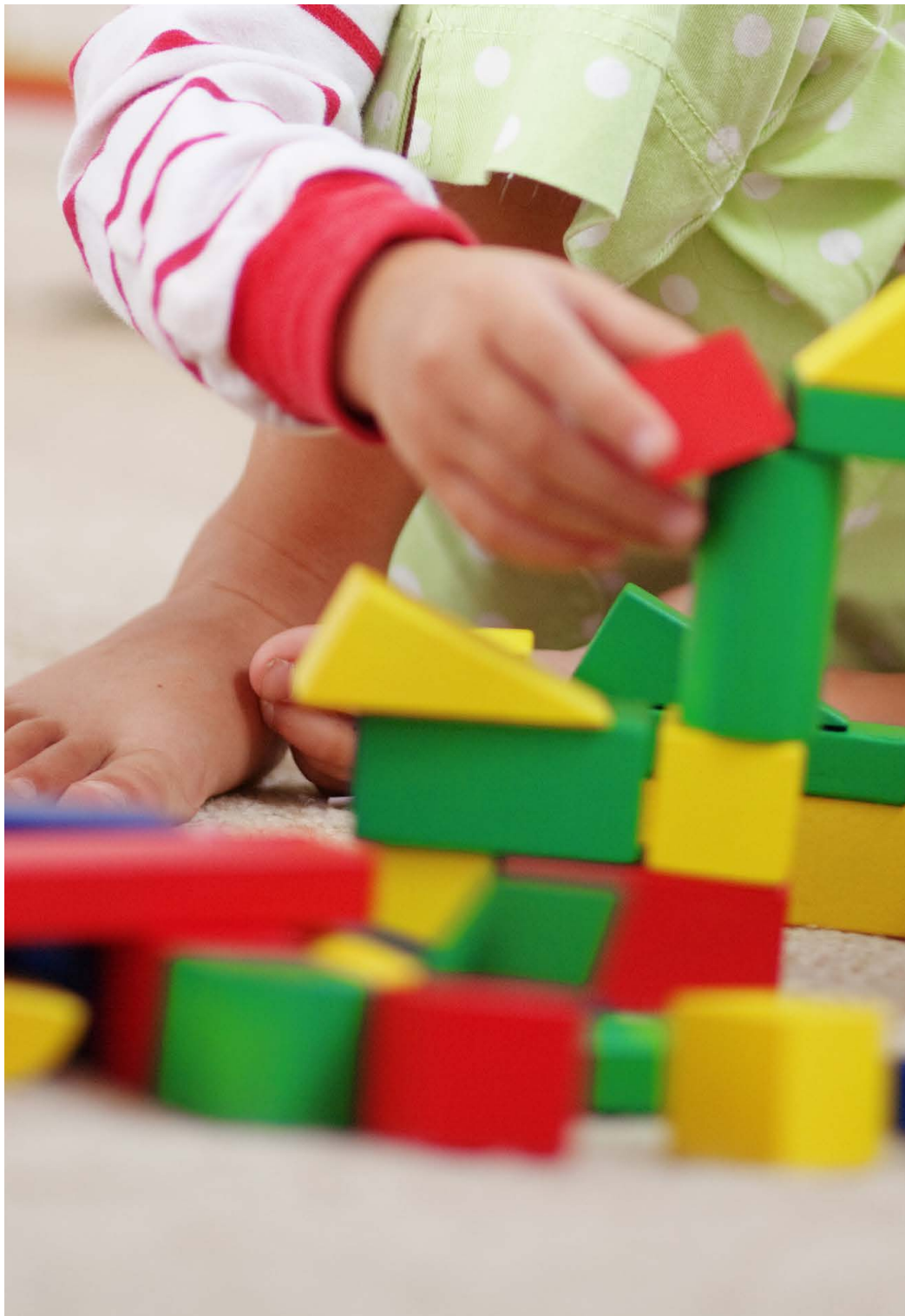
- Bruger penselgreb om bestik og farveblyanter. Dvs. der holdes med fingrene - ikke mod håndfladen
- Griber stor bold i hænderne og lille bold mod kroppen
- Tager selv tøj af og på
- Begynder at smøre et stykke brød
- Skærer med kniv og spiser med gaffel
- Forbinder punkter til et billede
- Lege med konstruktionslegetøj, f.eks. lego, magneter og togbane

4-5 år:

- Former ting i ler og modellervoks
- Tegner tegninger med genkendelige detaljer
- Klipper med saks med en vis nøjagtighed
- Bruger lavt skrivegreb, dvs. underarmen hviler på bordet. Modsatte hånd støtter papiret
- Bruger begge hænder uafhængigt af hinanden når der leges med f.eks. klodser
- Knapper sit tøj

5-6 år:

- Griber bold og ærtepose i hænderne
- Øver at skrive eget navn
- Klipper efter streg, mindst 10 cm
- Holder på blyant ved et "voksen" greb



Lege og hverdagsaktiviteter

– der træner og styrker finmotorikken

De fleste finmotoriske aktiviteter involverer begge hænder. Det veksler om begge hænder er aktive eller om den ene hånd er stabil/støtter imens den anden er mobil/aktiv. Vær opmærksom på at den stabile hånd inddrages i aktiviteten ("samarbejde" mellem hænderne).

I det følgende gives forslag til finmotoriske aktiviteter. For de yngste udføres aktiviteterne med støtte fra en voksen. I takt med at barnet øver sig og bliver ændre, kan det udføre aktiviteterne mere selvstændigt.

1-2 år:

På-/afklædning og personlig hygiejne:

- Hjælpe til ved af- og påklædning, f.eks. tage sko af, lukke velcro på sko, trække bukser op/ned, tage hue af, lyne lynlås ned
- Vaske og tørre hænder

I køkkenet og ved måltider:

- Åbne madkasse
- Spise med bestik, særligt ske og gaffel

- Hælde vand op i glas fra lille kande
- Drikke selvstændigt at kop/glas
- Tørre hænder og mund efter måltid
- Bære tallerken og glas hen til vasken efter måltid
- Forme boller
- Putte grøntsager, som den voksne har skåret ud, over i skål

I haven/på legepladsen:

- Lege og grave i sand
- Køre med trillebør
- Kaste med bold
- Klatre op til rutsjebane og i klatretårn
- Samle ting op i naturen, insekter, sten, blomster mv.
- ”Fange” sæbebobler

Lege:

- Fagtesange
- Sanglege med musikinstrumenter: rasleæg, tromme, rytme-pinde mm.
- Trække store perler på piberenser eller snor
- Lave mad ved legekøkken
- Gemme legetøj og ting i beholdere
- Bygge tårne af klodser
- Knop puslespil/formbræt
- Skrible med farveblyanter
- Male med pensel og fingermaling
- Modellervoks
- Perleplader med store hama perler

- Klippe papir i stykker (2år)
- Hjælpe til når legetøj findes frem og ryddes op

3-6 år:

På-/afklædning og personlig hygiejne

- Tage tøj og overtøj af og på
- Lyne lynlås ned og op, knappe knapper
- Tag støvler og sko af og på
- Åbne og lukke velcro fodtøj
- Binde snørebånd (5-6år)
- Vaske hænder
- Vaske sig med vaskeklud
- Hjælpe til ved hårvask

I køkkenet:

- Dække bord
- Forme boller
- Røre i en skål/gryde
- Skære agurk/gulerødder med børnekniv
- Rive gulerod
- Hælde vand i glas
- Fylde service i opvaskemaskine
- Skrue låg af mælkekarton
- Pynte kage med lys og glasur
- Bruge kagerulle
- Lægge fyld på pizza,
- Pille æg eller klementin
- Drysse krydderi på mad

I haven:

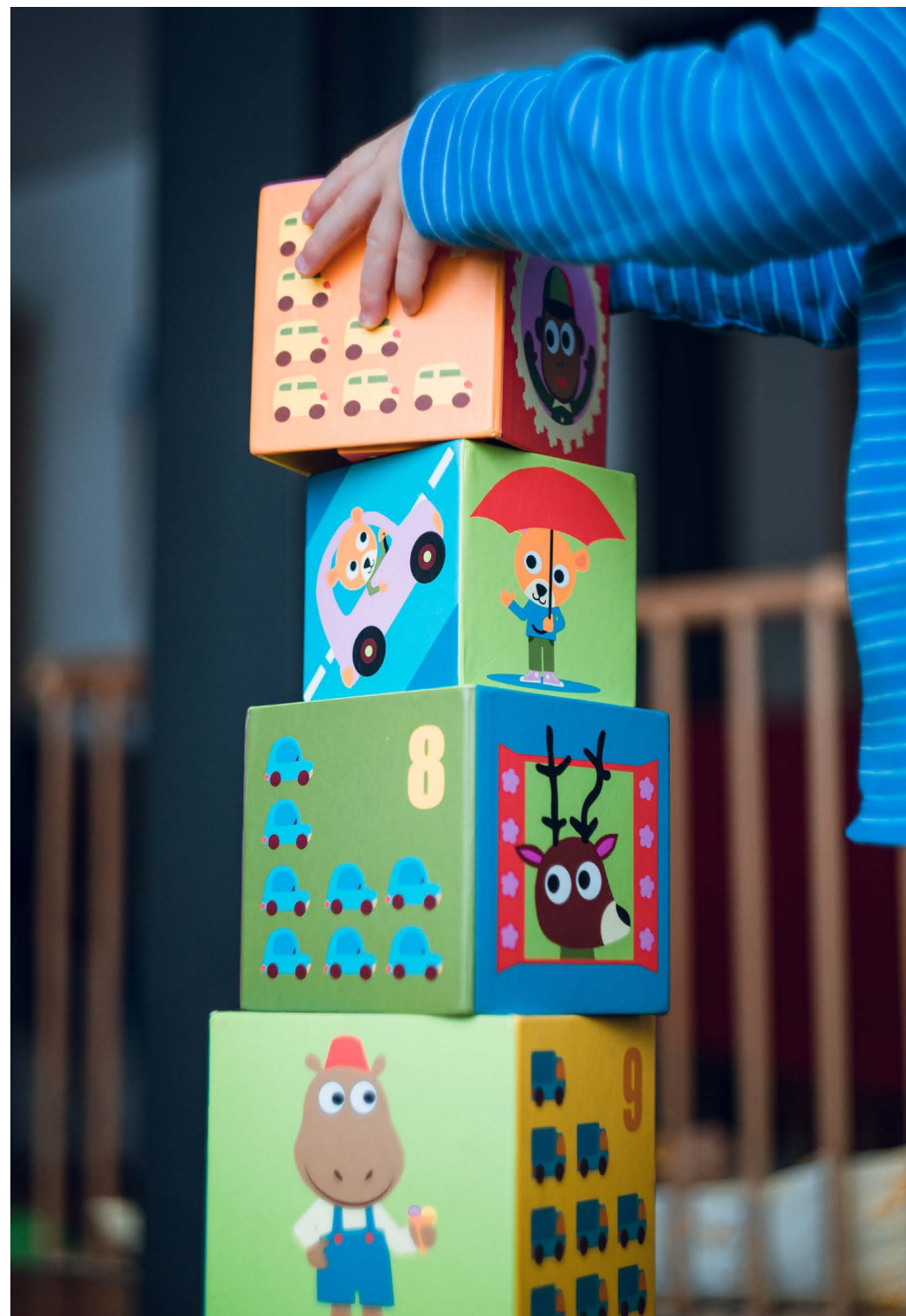
- Plante og plukke blomster
- Grave, rive, feje
- Køre med trillebør
- Finde ting til og lave natur mandala

I værkstedet:

- Skrue, hamre, save, male

Lege inde og ude:

- Konstruktionslegetøj: lego, togbane, magneter, plus plus mv.
- Kreative aktiviteter: tegne, viske ud, bruge lineal, male med pensel, perler på snor, perleplader, modellervoks, klippe og klistre, klippe gækkebreve
- Grave og bygge i sandkassen
- Klatre i klatretårn, træer og ribbe
- Klatre op på gyng
- Tovtrækning
- Kaste og gribe bold
- Trille med kugler
- Spil med ballon, slå til ballonen med hånden, fluesmækker eller sammenrullet avis
- Spille på instrumenter
- Spille spil, vende og flytte brikker, kaste med terning
- Puslespil
- Bladre i bøger
- Skubbe til og bære ting
- Finde ting gemt i pose



Valg af dominant hånd

Børns valg af dominant hånd sker over tid og er ubevidst. Det er ikke ualmindeligt, at nogle børn tegner/skriver med den ene hånd, imens mange andre finmotoriske funktioner udføres med den anden hånd, f.eks. spise med ske, kaste en bold mv. Så længe barnet mestrer brug af alderssvarende greb og finmotorisk koordination, anses dette ikke som værende et problem.

Er barnet forsinket i sin finmotoriske udvikling og har det ikke valgt dominant hånd kort før 5 års alderen, bør barnet støttes i at vælge dominant hånd. Valget af dominant hånd vil bedre barnets forudsætninger for at opnå de specialiserede finmotoriske færdigheder, som er forventet for alderen.

Når barnet skal støttes i at vælge dominant hånd, anbefales det at observere hvilken hånd barnet bruger mest, samt med hvilken hånd de finmotoriske bevægelser er mest velkoordinerede. Barnet guides/opfordres til at bruge den hånd, hvor koordinationen er bedst.

Skrivegreb:

Barnets skrivegreb udvikles over tid. Hvor hurtigt udviklingen sker, kan afhænge af hvor meget barnet viser interesse for at tegne og øve sig. Nogle har et voksenlignende greb allerede i 3-4 års alderen, imens det for andre børn kommer i 5-6 års alderen.

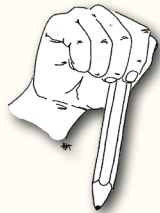
Det er almindeligt at barnet i starten kommer til at bruge for få eller for mange kræfter, når der tegnes.

Nedenstående oversigt viser udviklingen af blyantsgreb over tid fra 1-6 års alderen. Det er ikke afgørende, at barnet kommer igennem alle trin. Barnet bør dog ved 5 års alderen holde lavt på blyanten og med et voksenlignende greb.

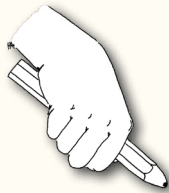
Vær opmærksom på, at barnet har valgt dominant hånd inden 5 års alderen og at skrivegrebet er godt på vej til at være alderssvarende. Det er hensigtsmæssigt, at barnet har alderssvarende skrivegreb ved skolestart, når det skal lære at skrive tal og bogstaver.

Hvis barnet vurderes at være forsinket i udviklingen af skrivegreb, kan kommunens ergo- og børnefysioterapeuter kontaktes med henblik på sparring. Kontakt gerne ergo- og børnefysioterapeuterne, så det nås inden skolestart, ca. 1/2 år før.

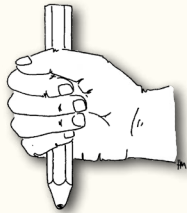
Skrivegreb:



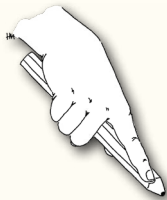
Topgrib
12-15 måneder



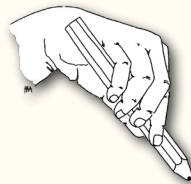
Proneret tværgreb
16-24 måneder



Supineret tværgreb
16-24 måneder



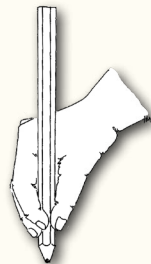
**Tværgreb med strakt
pegefinger**
2 - 2½ år



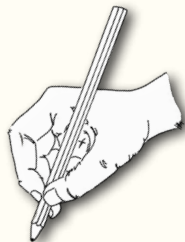
Fingertopgrib
2½ - 3½ år



**Lavt halvproneret
voksengreb**
4½ - 5½ år



**Lavt halvproneret
voksengreb**
4½ - 5½ år



**Normalt
voksengreb**
5½ - 6 år

Der findes velegnede skrivehjælpe-
midler til at støtte barnet i at tilegne
sig et alderssvarende blyantsgrib før
skolestart. Nedenstående er eksempler
til inspiration:



Tykt grip med "spor"
til fingrene



Penagain blyant
(bly kan skiftes)

Har barnet behov for hjælp til at
håndtere saks og lære at klippe, kan
en hjælpesaks være egnet. Følgende
er gode alternativer:



Fjedersakse kan ligeledes
være gode, når barnet skal
lære at klippe:



Forslag til tegneaktiviteter:

- Farvelægge indenfor stregerne
- Prik til prik tegninger
- Tegne i labyrinter
- Eftertegne simple tegninger, geometriske former, tal og bogstaver
- Tegne tegninger med simple detaljer

Andre faktorer med betydning:

Når barnet sidder ved et bord og laver finmotoriske aktiviteter, er det vigtigt at have opmærksomhed på, at bord og stol passer til barnets højde, og at barnet har støtte under fødderne.

Det er desuden vigtigt at være opmærksom på barnets syn. Et nedsat syn kan generelt give barnet dårlige forudsætninger for at øve motoriske færdigheder.

HUSK

Barnet har brug for at øve sig mange gange på svære finmotoriske aktiviteter, før man kan vurdere om barnet har aldersvarende færdigheder. Derfor er det vigtigt at barnet får mange muligheder for at øve sig og gøre sig erfaringer med at bruge hænderne i flere forskellige opgaver.

Ved behov for sparring omkring et barns finmotoriske udvikling kan kommunens ergo- og børnefysioterapeuter kontaktes på sundhed.fysioterapeut@mbu.aarhus.dk
Henvendelse skal altid ske via ansat i Børn og Unge.



AARHUS
KOMMUNE

