



KROP OG BEVÆGELSE – STYRK BEVÆGELSESGLÆDEN

AT BEVÆGE SIG SAMMEN KAN STYRKE BARNETS MOTORIK OG BEVÆGELSESGLÆDE

BEVÆGELSESGLÆDE, LYST OG ENERGI

Lysten til at bevæge sig og udforske verden er en central drivkraft i børns udvikling. Bevægelse gør barnet i stand til at opleve og med tiden forstå den omkringliggende verden. Gennem bevægelser udvikler barnet sin motorik. Barnet lærer at klare ting selv og får mulighed for at deltage i aktiviteter sammen med andre børn. For barnet er det tilfredsstillende at opleve at bruge sin krop.

At opleve succes med at bevæge sig giver lyst til mere bevægelse. Denne udvikling kan vi som forældre støtte op om. Bevægelsesglæde og energi er heldigvis noget, de fleste børn er født med. Men det er afgørende, at de møder voksne, der støtter og spejler glæden ved at udfolde sig kropsligt. Som voksne kan vi understøtte børns udvikling ved at indgå aktivt i deres bevægelseslege og give tid og plads til udfoldelser.



MOTORIKKENS UDVIKLING OG BETYDNING FOR BARNET

Motorik er evnen til at kunne styre kroppens stillinger og bevægelser. En god motorik giver barnet mulighed for at udforske, gennemføre og deltage i de aktiviteter, omgivelserne tillader.

Den motoriske udvikling foregår i et samspil mellem barnet og dets omgivelser. Barnets motorik udvikles gennem alsidige erfaringer, som barnet får ved at bevæge kroppen. Når barnet øver sig på at kunne noget, opsamler nervesystemet sanseoplevelserne og kobler dem med den specifikke muskelaktivitet. Disse erfaringer lagres og skaber barnets "kropsskema", og danner grundlag for, at barnet kan løse andre og nye bevægelser og motoriske aktiviteter.



Motorikken udvikles i hastig fart gennem den tidlige barndom og er her særlig påvirkelig. Med en sikker og alsidig grundmotorik vil barnet gennem skolealderen have et godt udgangspunkt for at beherske alverdens færdigheder med kroppen. Små børn har derfor brug for masser af bevægelse for at udvikle deres kropslige, personlige, sociale og kognitive kompetencer. Alle de sanse- og bevægelse indtryk som barnet får, lagres i dets ubevidste hukommelse sammen med erindringer om den stemning og respons, som det oplevede i situationen. Barnet lærer på den måde om sig selv og verden. Til denne læring knytter sig både fysiske, psykiske og sociale elementer.

BEVÆGELSERS BETYDNING FOR BARNET

Børn bevæger sig ofte spontant for at få kontakt. De griber ud, tager fat og kravler op for at begribe og indtage verden. De går i kropsligt samspil med andre betydningsfulde børn og voksne. De får knyttet ord til handlinger og erfarer langsomt, hvordan verden hænger sammen. Dermed udvider de deres kompetencer og mulighed for at deltage og påvirke relationer, lege og hverdagshandlinger.

Børn har ofte stor glæde ved at øve sig og opleve, at de udfordres. Det styrker dem at opleve, at det de selv gør og bidrager med, betyder noget for mennesker omkring dem.

At mestre kropslige færdigheder og deltage i jævnaldrenes leg, aktiviteter og idrætsudfoldelser styrker barnets selvværd. Kroppen er med i alt, hvad vi gør, og derfor er det betydningsfuldt at have tiltro til egen formåen. Det er vigtigt at opleve, at man behersker sine bevægelser og kan klare udfordringer og deltage i det, man gerne vil.

Motorikken spiller på denne måde en betydningsfuld rolle for barnets velvære, fysisk aktivitet, sociale relationer; det vil sige hele barnets personlige udvikling.

Motorikkens udvikling har ligeledes betydning, når børnene går i skole. En sikker motorik giver barnet overskud i situationer, hvor det udfordres på anden vis. Er kroppen ikke motorisk sikker, tager det noget fra barnets opmærksomhed, og barnet bliver måske mere uroligt, ukoncentreret og hurtigere træt, end hvis kroppen var stærkere og mere sikker.



FØLESANSEN



LABYRINTSANSEN



GRUND-
BEVÆGELSER



MUSKEL-
LEDSANSEN

Materialet er udviklet i et samarbejde mellem:

Sundhed og Trivsel, Børn og Unge, Aarhus Kommune // VIA University College // Institut for Kommunikation og Handicap, Specialrådgivningen, Region Midt - November 2016

Illustrationer: Annette Carlsen