



# Aktive barn i barnehage

## Grovmotorikk hos barn 1–6 år



Fysioterapiavdelingen i Kragerø kommune

## INNHold

Dette er et informasjonshefte fra fysioterapeut. Her gir vi kortfattet informasjon om motorisk utvikling og læring hos barn i barnehagealder. Vi gir også råd om hvordan barnehagen kan legge til rette for aktivitet i hverdagen, og konkrete tips til trening av ulike motoriske ferdigheter. Informasjonen bygger på forskning om motorisk utvikling og læring, og erfaringsbasert kunnskap gjennom arbeid med barn i barnehage.

## INNHoldSFORTEGNELSE

Innledning .....	3
Barnehagen som arena for motorisk utvikling og læring.....	3
Faktorer som har innvirkning på motorisk utvikling og læring hos barn .....	4
Omgivelsene .....	4
Barnet.....	4
Oppgavene .....	4
Hva forventes av motoriske ferdigheter i ulike aldre?.....	5
Barn 1-2 år.....	5
Barn 2-3 år.....	5
Barn 3-4 år.....	5
Barn 4-5 år .....	6
Barn 5-6 år .....	6
Praktisk tilrettelegging av trening på motoriske ferdigheter .....	6
Generelle prinsipper .....	7
Hopp .....	7
Balanse .....	8
Hinking .....	8
Ball.....	8
Klatring .....	10
Når henviser til fysioterapeut? .....	10
Kilder.....	11

## INNLEDNING

De første leveårene kjennetegnes motorisk av store individuelle forskjeller. Det er normalt å gå fritt mellom 9-18 måneder. Motoriske milepæler som rulle, åle, krabbe, sitte, oppreisning til stående, stå, gå sideveis og gå fritt tilegnes og perfektioneres i alderen 0-2 år. Dette danner grunnlaget for mer komplekse motoriske ferdigheter som løp, hopp, balanse, klatring og lek.(1-2) Det er en fordel at barna mestrer disse ferdighetene når de begynner på skolen. Videre viser forskning at det er sammenheng mellom utholdenhet, hjerneutvikling og evnen til å oppfatte og bearbeide informasjon (kognisjon). Fysisk aktive barn bruker hjernen mer aktivt til å løse kompliserte oppgaver enn mindre fysisk aktive barn.(3) Jevnlig fysisk utfoldelse er derfor viktig i barnas hverdag.

## BARNEHAGEN SOM ARENA FOR MOTORISK UTVIKLING OG LÆRING

Barnehagen både kan og gjør mye for å tilrettelegge for fysisk aktivitet og motorisk læring. Barnehagens rammeplan legger føringer for at barnehagen skal bidra til at barna opplever trivsel, glede og mestring ved allsidige bevegelseserfaringer, og at barna videreutvikler motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse, koordinasjon og fysiske egenskaper gjennom lek og kroppslige utfordringer.(4) Barns aktivitetsnivå i barnehagen henger gjerne sammen med de ansattes kunnskap, holdninger, interesser, og hva de prioriterer.(5) De ansatte har dermed en viktig rolle i å tilrettelegge for trening av motoriske ferdigheter. Personalet skal være aktive og tilstedeværende, støtte og utfordre barna til variert kroppslig lek, og anerkjenne barnets mestring.(4) Det kan være nyttig med egne planer for gjennomføring av fysisk aktivitet i den enkelte barnehage.

## FAKTORER SOM HAR INNVIRKNING PÅ MOTORISK UTVIKLING OG LÆRING HOS BARN

- Omgivelsene
- Barnet
- Oppgavene

Motorisk utvikling og læring skjer gjennom samspill mellom barnet selv, oppgavene som skal utføres og omgivelsene oppgaven skal utføres i. Kvaliteter i barnet og kompleksiteten i oppgavene og omgivelsene påvirker utviklingen. Disse delene er tett sammenvevd og avhengig av hverandre.(6)

### OMGIVELSENE

Det fysiske miljøet inne og ute må være utfordrende og tilrettelagt for alle aldersgrupper. Personalet må være aktive og tilstedeværende, støtte og ikke minst utfordre barna.(5,7) Andre faktorer som kosthold, søvn, påkledning og skotøy er grunnleggende forutsetninger for at barna skal være aktive.

### BARNET

Barn har ulike fysiske og psykiske forutsetninger som påvirker motorikken. Fysiske faktorer kan for eksempel være muskelkraft og bevegelse. Psykiske faktorer som temperamentstil og tilknytning varierer.(1,8)

### OPPGAVENE

Ved læring av motoriske ferdigheter må det tilrettelegges for et læringsmiljø som utfordrer barna til å finne egne bevegelsesløsninger. Oppgavene må tilpasses den enkeltes ferdighetsnivå slik at de opplever mestring.(1,6)

## HVA FORVENTES AV MOTORISKE FERDIGHETER I ULIKE ALDRE?

Det vil være stor variasjon i når barna mestrer ulike motoriske ferdigheter. Likevel er det noen ferdigheter som forventes på ulike alderstrinn. (1-2, 9-11)

### BARN 1-2 ÅR

- Selvstendig gange (9-18 måneder)
- Mestre å gå på ujevnt underlag og opp/ned bakker
- Selvstendig oppreisning over begge bein (symmetrisk styrke)
- Huksittende
- Klatre (møbler, trapper)
- Gå og bære med seg leker
- Håndtere leker med forståelse
- Utvikle pinsettgrep
- Begynnende bruk av spiseredskap

### BARN 2-3 ÅR

- Mestre gange på ujevnt underlag (gress, sand ol.)
- Begynnende løp, mange mangler enda svevfase
- Gå opp/ned trapper med støtte, begge føtter på hvert trinn
- Svikt i hofter og knær ved hopp, noen letter fra underlaget
- Skritte ned fra høyder, noen klarer å hoppe ned med samla bein
- Begynnende kast
- Sitte på trehjuls sykkel, skyve fra med beina. Noen bruker trøene

### BARN 3-4 ÅR

- Løpe med svevfase og begynnende rotasjon i overkroppen
- Gå opp trapp med annenhver fot, ned med begge bein på hvert trinn
- Hoppe med samla bein og lette fra underlaget
- Hoppe ned fra 30-40 cm med samla bein
- Balansere på bred benk med parallelle bein
- Stå 1-2 sekunder på ett bein
- Sparke ball
- Ta imot stor ball inn mot kroppen
- Sykle på trehjuls sykkel, bruke trøene
- Noen mestrer balansesykkel og sparkesykkel
- Delta aktivt i bevegelsessang



## BARN 4-5 ÅR

- Løpe raskt med svevphase og rotasjon i overkroppen
- Gå opp og ned trapp med annenhver fot
- Hoppe 10-12 cm høyt, klare flere sammenhengende horisontale hopp med samlede bein
- Balansere på 8 cm bred strek
- Stå på et bein en kort stund, noen kan hinke litt på dominant bein
- Mestre trehjulssyssel, kan lære tohjulssyssel
- Sette fart på dissen selv

## BARN 5-6 ÅR

- Beveger seg høyt og lavt, ofte i raskt tempo
- Løpe med god koordinasjon
- Hoppe med god koordinasjon (hoppe tau og paradis)
- Stå ca. 15-20 sekunder på ett bein
- Hinke rytmisk på begge bein
- Balansere kontrollert på strek
- Mestre tohjulssyssel
- Kaste ball med rimelig god kvalitet (ikke fullt utviklet diagonalmønster)
- Ta imot stor og liten ball med begge hender
- Mestre enkle regelleker som stiv heks, rødt lys, tikken, haien kommer, kongen befaler

## PRAKTISK TILRETTELEGGING AV TRENING PÅ MOTORISKE FERDIGHETER

Tilrettelegg oppgavene slik at barnet får tilstrekkelig utfordring, samtidig som det opplever mestring.(9-14)





## GENERELLE PRINSIPPER

- Viktig med mengde. Det vil si mange repetisjoner hver dag, lite men ofte
- Integrer aktivitetene i hverdagen
- Korte turer i ulendt terreng uten vogn, veien er målet. La barna gå med minst mulig støtte av en voksen
- Barn som enda ikke går selvstendig trenger tid på gulvet. De skal øve på å reise og sette seg, gå sideveis med støtte i f.eks. møbler/vegg/gåvogn, eller med lett støtte under en albue
- Særlig de minste barna kan ha stort utbytte av motorisk stimulering inne i barnehagen (mindre klær, lettere sko, avgrenset område)
- Legg ut matter, madrass, puter, lave høyder
- De voksne gir hensiktsmessig støtte og er nede på gulvet sammen med barna
- Det anbefales at noen aktiviteter er voksenstyrte for å nå de barna som strever motorisk
- Vær spesielt oppmerksom på de barna som sitter mye på sykkel, på disse/huske og i sandkassen

## HOPP

- Begynn med svikt på trampoline/ madrass/gulv. Hold i hendene og svikt sammen med dem, gradvis mindre hjelp
- Hoppe ned fra lav høyde (10-20 cm). Instruer barnet i å bøye i knærne, gi dem en hånd i starten. Barnet vil først skritte ned, for så å mestre hopp med begge bein
- Tren på å lande stående
- Lette fra underlaget med samla bein
- Horisontale hopp med samla bein
- Horisontale hopp over lave høyder



## BALANSE

Statisk balanse: balanse uten bevegelse

- Dynamisk balanse: balanse i bevegelse
- Viktig å gi minst mulig støtte (eksempelvis holde i tau i stedet for å leie)
- Langsamt tempo er mer krevende
- Fokuser blikket rett fram
- Begynn på bakken, øk høyden gradvis
- Gå i ulendt terreng, opp/ned bakke
- Gå over hindringer
- Balansere på sandkassekant, ulike gjenstander i naturen
- Bred benk, etterhvert smal benk
- Gå på mykt underlag (madrass/ puter/luftmadrass/vippebrett)
- Gå i trapp
- Slå ballong

## HINKING

- Når barnet mestrer sammenhengende hopp og kan stå på en fot, kan man begynne å øve på hinking
- Start med den foten barnet selv velger. De fleste 5-åringene mestrer hinking

## BALL

### GENERELLE PRINSIPPER FOR TRENING AV BALLFERDIGHETER:

- Mange baller av ulikt materiale og størrelse tilgjengelig på hver avdeling
- Hvert barn må ha mange ballberøringer/repetsjoner
- Begynn med store baller og baller som går langsomt (ballong, badeball, myke baller)





## KAST

- Lær barnet overarmskast. Kast gjerne mot en vegg
- Liten ball/ertepose som passer fint inn i hånden
- Motsatt fot fremst
- Pasning sammen med et barn/voksen stimulerer til tilpasset kraft og retning
- Kast mot en blink, varier avstanden

## MOTTAK

- Barnet må se på ballen og stå klar med hendene litt fra hverandre
- Begynn med stor ball og kort avstand mellom deg og barnet
- Viktig at den voksne kaster i starten
- Øk avstanden etter hvert som barnet mestrer øvelsen
- Barnet vil etter hvert tilpasse kroppen etter ballen

## BALLSPRETT (STUSSING)

- Bruk en stor ball med god sprett
- Begynn med å sprette ballen med begge hender, ta imot ballen for hver gang
- Etter hvert sprett ballen med en hånd
- Sprett ballen med høyre og venstre hånd
- Barnet spretter så ballen samtidig som det forflytter seg i rommet

## BALL-LEK/BALLSPILL

- Viktig med voksenstyring
- Bruk basisferdighetene inn i lek og enkelt ballspill
- For 5-åringene er det viktig å lære dem enkle prinsipper for ballspill, som to lag, samspill, mål, enkle regler, vinn og tap

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet har utarbeidet to filmer om motorisk utvikling. Disse filmene finnes på flere språk, og er nyttige å se dersom du ønsker mer informasjon om motorisk utvikling hos barn 0–6 år. Filmene finner du på nettsiden [www.mhfa.no](http://www.mhfa.no)

## KLATRING

Klatring fremmer styrke, koordinasjon og motorisk planlegging. Motorisk usikre barn er ofte engstelige i høyden. Det er derfor viktig å legge til rette for motoriske utfordringer i høyden.

- De minste barna begynner å klatre opp og ned av sofa, tripp-trapp stol og trapp
- Legg leker, baller eller erteposer i ulike høyder som barna skal hente
- Vær til stede for sikring, gi minst mulig hjelp
- Bruk naturen til klatring

## NÅR HENVISE TIL FYSIOTERAPEUT?

Vær oppmerksom dersom barnet strever med å mestre grovmotoriske ferdigheter på lik linje med jevnaldrende barn. Det kan da være nyttig å bruke de aldersinndelte punktene for å se hva barnet mestrer. Observer barnet i lek og samspill med andre barn, både inne og ute.

Hvis du fortsatt er usikker kan det være aktuelt å kontakte en fysioterapeut. For at vi skal vite hva barnet trenger hjelp til, må dere fylle ut et søknadskjema til Fysio- og ergoterapitjenesten. Skjema og kontaktinformasjon finner dere på kommunes nettside.

## KILDER

1. Campell. S., Palisano R.J., Orlin, M., Shreiber, J. (2017). Physical Therapy for Children. Fifth edition.
2. Gundersen, H.W., (2015). Norsk brukermanual - Early Years Movement Skills Checklist (EYMSC).
3. Senter for læring og utvikling: Barn i bevegelse lærer best. Sist oppdatert februar 2017. <https://laringogutvikling.no/2017/02/10/barn-laerer-bestgjennom-bevegelse/>
4. Utdanningsdirektoratet (2017). Rammeplan for barnehagen. Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver.
5. Copeland et al., (2011). Physical activity in child-care centers: do teachers hold the key to the playground? Oxford Journals.
6. Thelen, E., (1995). Motor Development: A new synthesis. American Psychologist, 50, 79-95
7. Gubbels et al., (2012). Play equipment, physical activity opportunities, and children's activity levels at childcare.
8. Kvello, Ø., Barn i Risiko (2.opplag 2015). Kapittel 2. Selvregulering, tilknytning og mentalisering.
9. Steine, A., (1996). Eg kan eg klarer! Primærmotorisk trening og sansemotorisk stimulering gjennom lek og aktivitet. Kommuneforlaget
10. Helsenorge.no: trening og fysisk aktivitet - aktiviteter for barn i ulike aldre. Sist oppdatert juni 2014. <https://helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/aktiviteter-for-barn-i-ulike-aldre>
11. Mjaavatn, P.E. & Fjørtoft, I., (2008). Barn og fysisk aktivitet- med hovedvekt på aldersgruppa 0-16 år, Helsedirektoratet, Barne- ungdomsog familiedirektoratet.
12. Moser, T., (2009). Kropp og bevegelse i barnehagen. Kroppsøving, 59 (1), 12-17.
13. Mossige, H., Schjetlein, E.E., (1997). Fra menneskekryp til gående barn. Universitetsforlaget.
14. Pedersen, A. V., (2002). Barn med dårlig motorikk – klossete barn: Kan vi hjelpe dem? Fysioterapeuten nr. 9, 11.

Takk for fint arbeid utført av



STAVANGER KOMMUNE

*Er til stede – vil gå foran – skaper framtiden*



Fysio- og ergoterapitjenesten