

Som forældre til et børnehavebarn er det vigtigt, at du nu er opmærksom på dit barns fysiske aktivitetsniveau.

Er han/hun glad for at bevæge sig, eller måske lidt passiv ...?

Hvor mange grov- og finmotoriske færdigheder har dit barn ?

Og hvad øver han/hun sig på ?

I børnehaven er der masser af plads til at udfolde sig fysisk og eksperimentere.



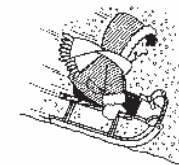
Giv dit barn plads til og mulighed for fysisk udfoldelse !

Lad ikke din egen ængstelighed begrænse barnet.

Tænk over hvilket tøj og fodtøj dit barn får på. Det skal være muligt at kunne røre sig i det, og det skal kunne tåle at blive beskidt.

Så dit barn kan:

- blive glad for at bevæge sig
- øve sig i nye færdigheder
- fordybe sig
- få opmærksomhed og opmuntring ved opnåelse af nye motoriske færdigheder.



Det er nu vigtigt, at du som forældre ophører med at servicere dit barn.

Lad barnet selv klare:

- Af-/påklædning
- Spise-situationer, skære/smøre
- Tegne, klippe og male.
- Lad dit barn gå, frem for at blive kørt.
- Begynd at cykle med dit barn.
- Lad dit barn af og til deltage i hjemlige aktiviteter, fx borddækning, madlavning, havearbejde mm.
- Leg udendørs.
- Lad dit barn bruge sine sanser på mange måder.

Jo flere motoriske færdigheder dit barn opnår inden skolestart, des bedre.



Greve Kommune

PPR

Leg med dit barn

f.eks.....

- Boldspil (fodbold, kaste og gribe)
- Tumble / slås
- Trække / skubbe
- Løb om kap
- Slå kolbøtter
- Løb op og ned af bakker
- Gå på line/streger
- Gå ture (i regnvejr, snevejr, blæsevejr og solskin)
- Find legepladser
- Gyng og snurre ture
- Tegn, klip og mal
- Leg med ler
- Bage boller
- Gå i svømmehal o.s.v.

Greve Kommune
Rådhuset
Rådhusholmen 10
2670 Greve

Telefon 43 97 97 97
Telefax 43 97 90 90
raadhus@ greve.dk



Kun fantasien sætter grænser.....

Fysioterapeuterne
PPR
Jerismosevej 95
2670 Greve

Tlf. 43 97 84 54

Lær barnet at bruge krop og sanser