

MESTRE MED KROPPEN

Inspirasjon til hvordan fremme motoriske ferdigheter hos barn



Mestre med kroppen



«Mestre med kroppen» er et veiledningshefte for å fremme motoriske ferdigheter hos barn i barnehagen. Heftet består av tre deler. Del en redegjør for begrepene motorisk utvikling og motorisk læring, samt betydning av mestring og bevegelsesglede i barnehagen.

Del to og tre er praktisk rettet. Del to består av tips til aktiviteter som fremmer grovmotoriske ferdigheter, og del tre består av tips til aktiviteter som fremmer finmotoriske ferdigheter.

Forankring i Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver

Ifølge rammeplanen skal barnehagen bidra til at barn opplever trivsel, glede og mestring ved allsidige bevegelseserfaringer, inne, ute, året rundt. Videre skal barnehagen bidra til at barn videreutvikler motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse, koordinasjon og fysiske egenskaper. Personalet skal være aktive og tilstedeværende, støtte og utfordre barna til variert kroppslig lek og anerkjenne barnets mestring. Heftet skal være en inspirasjon i dette arbeidet.

«Mestre med kroppen» - et samarbeid mellom Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet og Bergen kommune

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet har i samarbeid med spesialist i barne- og ungdomsfysioterapi i Bergen kommune, Hege Handeland, utarbeidet heftet «Mestre med kroppen» til bruk i barnehager. Intensjonen med heftet er å veilede og gi inspirasjon til personalet i barnehager i arbeidet med barns motorikk.

Heftet «Mestre med kroppen» er basert på et undervisningsopplegg for barnehager, utviklet av Ergo- og fysioterapitjenesten i Bergen kommune. Hege Handeland var leder for utviklingen av dette undervisningsopplegget.

Del 1 Mestre med kroppen



1. Motorisk utvikling og motorisk læring

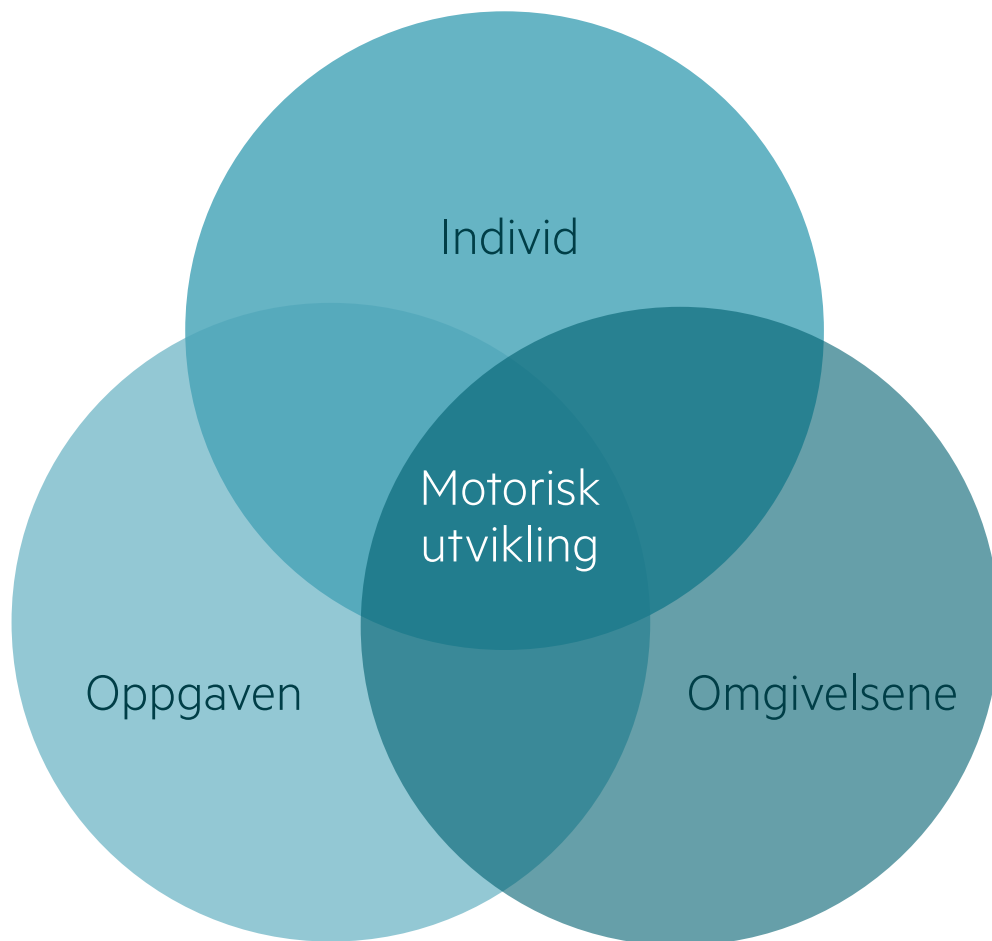
All bevegelse som et barn utfører gir grunnlag for motorisk utvikling og motorisk læring. Motorisk utvikling og motorisk læring er to begreper som er sentrale for å forstå et barns utvikling, og begrepene henger tett sammen. Motorisk utvikling handler om hvordan et barn utvikler evnen til å utføre ulike bevegelser. Motorisk læring oppstår når man har øvet eller trent på en bevegelse, slik at den blir innlært som en motorisk ferdighet.

Enhver form for motorisk utvikling vil gi motorisk læring. Man kan derfor ikke ha en motorisk læring uten at det har en innvirkning på den motoriske utviklingen.

Tidligere teorier rundt motorisk utvikling og læring hadde ett sterkt fokus på de fysiologiske prosessene i kroppen, særlig modning av sentralnervesystemet (Shumway-Cook & Woollacott, 2007; Carr & Sheperd, 2001). Disse teoriene vektla i stor grad primitive reflekser og hvordan disse var styrende for en bevegelse og motorisk utvikling. Det å løse en motorisk oppgave og betydningen av omgivelsene ble ikke ansett som viktig for den motoriske utviklingen.

Nyere teorier innen motorisk utvikling og læring hevder at motorisk utvikling skjer i en interaksjon mellom individet, oppgaven og omgivelsene (Shumway-Cook & Woollacott, 2007; Larin, 2000; Hadders-Algra, 2000; Campell, 2000). Med individet mener vi barnet. Oppgaven er det som barnet vil utføre, for eksempel en baby som vil gripe etter en leke, eller et barn som vil lære å klatre. Omgivelsene handler om alt rundt, for eksempel hvor nært eller langt unna ligger den leken som babyen vil gripe etter, eller om en voksen lager et klatre-miljø som det er mulig for barnet å klatre i. Utviklingen hos individet, bevegelsens vanskelighetsgrad og faktorer i omgivelsene, er alle faktorer som vil virke inn på barnets motoriske utvikling og læring.

Bevegelse blir forklart som et resultat av et dynamisk samspill mellom de ulike subsystemene i kroppen som virker inn på den oppgaven barnet ønsker å utføre. Subsystemene er sentralnervesystemet, biomekaniske faktorer, psykologiske faktorer og omgivelsesfaktorer. Funksjonelle bevegelser oppstår i interaksjon mellom subsystemene. Alle komponentene i subsystemene er nødvendige for å forklare bevegelse (Shumway-Cook & Woollacott, 2007; Larin, 2000; Hadders-Algra, 2000; Campell, 2000).



Illustrasjon for motorisk utvikling.

Basert på modell utviklet av Shumway-Cook & Woollacott, 2007.

2. Faktorer som har innvirkning på barns motoriske utvikling

Motorisk utvikling skjer som en interaksjon mellom 1) individet, 2) oppgaven og 3) omgivelsene. Det er mange faktorer som påvirker disse tre komponentene, men det er viktig å huske på at alle de tre komponentene også påvirker hverandre gjensidig. Dersom vi forandrer eller påvirker en av komponentene, så vil dette også ha innvirkning på de to andre komponentene.

Eksempler på faktorer som påvirker et barns motoriske utvikling:

1) Individet:

Det er en rekke faktorer ved barnet selv som påvirker dens motoriske utvikling. Disse kan være barnets høyde, vekt, personlighet, motivasjon, oppgaveforståelse, muskelstyrke, lengden på armer, kognitiv utvikling og nervesystemets modning.

2) Oppgaven

Oppgaven handler om det barnet vil gjennomføre, altså den bevegelsen barnet ønsker å få til. Oppgavens vanskelighetsgrad vil si om det er mulig for barnet (utfra dets forutsetninger) å gjennomføre oppgaven eller om oppgaven må justeres/endres. Et eksempel kan være et barn som vil lære å kaste og gripe en ball. Denne oppgaven blir straks lettere for barnet å gjennomføre dersom ballen er stor og myk, enn dersom ballen er liten og hard.

3) Omgivelsene

Omgivelsene handler om alt som er rundt barnet. Dette er en komponent man kan gjøre noe med i barnehagen. Faktorer i omgivelsene som påvirker et barns motoriske utvikling kan være:

- Lekekamerater
- Motivasjon og støtte fra voksenpersoner i miljøet rundt barnet
- Barnets bekledning
- Lekeapparater eller utstyr
- Tilgjengelighet på passelig utfordrende miljø
- Muligheter for å øve på motoriske ferdigheter
- Barnets opplevelser av å mestre
- Kulturen i barnehagen og hjemme (f.eks. miljø med overbeskyttende voksen kontra miljø hvor barn selv får vurdere og mestre kroppslige utfordringer).

3. Barnehagens bevegelsespraksis



Barnehagen er en arena hvor en kan sikre at alle barn får mulighet til å være i bevegelse og fremme motorisk utvikling ved å tilrettelegge miljøet for alle, og særlig for de barna som trenger det mest. Ved å legge til rette for aktiviteter som fremmer motoriske ferdigheter, får barna mulighet til å utvikle seg, og til å oppleve at de mestrer. Å oppleve mestring kan gi bevegelsesglede, bedre selvfølelse og motivasjon for å utfolde seg fysisk. Bevegelsesglede vil si at det er gøy å bevege seg for bevegelsens egen skyld.

Ulike barnehager har ulik bevegelsespraksis. Med bevegelsespraksis menes det aktivitets-tilbudet den enkelte barnehage tilbyr barna (Arnesen m.fl. 2014). For å kunne jobbe målrettet med bevegelse og utvikling av motoriske ferdigheter hos barn i barnehagen er det viktig å danne seg et bilde av dagens bevegelsespraksis i egen barnehage. Natur, nærmiljø og barnehagens eget uteområde kan være særlig egnet for bevegelse og utvikling av motoriske ferdigheter. Barn er mer fysisk aktive ute enn inne, men å være ute er ingen garanti for at alle barn er aktive. Noen barn ser muligheter på egen hånd, og har en egenmotivasjon for bevegelse. Andre barn trenger oppmuntring fra voksne.

De ansatte har en viktig rolle for at alle barn oppnår mestring og glede ved å være i bevegelse. Barns aktivitetsnivå henger sammen med de ansattes kunnskap, bevissthet, holdninger, interesser, og hva de prioriterer. De ansatte er dermed en viktig faktor for at barn skal utvikle motoriske ferdigheter.

Til refleksjon i egen praksis

- Hva er bevegelsespraksis i vår barnehage?
- Hvilken rolle har vi voksne i barnehagens bevegelsespraksis? Inne? Ute? På tur?
- Hvordan bruker vi omgivelsene i barnehagen og i nærmiljøet til å tilrettelegge for fysisk aktivitet for barna?
- Hva gjør vi for å legge til rette for at *alle* barna skal tilegne seg ulike motoriske ferdigheter?
- Hvordan kommer tilrettelegging for fysisk aktivitet og utvikling av motoriske ferdigheter til uttrykk i barnehagens planer? Ukeplan? Månedspan? Periodeplan? Årsplan?



4. Forebygge motoriske vansker



Det er viktig å forebygge motoriske vansker hos barn. Barn med motoriske vansker er mindre fysisk aktive enn andre barn, og dette, sett i et helsemessig perspektiv, kan føre til alvorlige konsekvenser for barnet (Sigmundsson og Haga, 2000).

Undersøkelser har vist at barn med motoriske vansker generelt har dårligere helse enn barn uten slike vansker. Barn med motoriske vansker i skolealder får ofte et dårlig selvbilde og lav mestringsfølelse (Sigmundsson og Haga, 2000, Skaalvik og Skaalvik, 1996). Motoriske vansker er relatert til sosioøkonomiske forhold og opptrer hyppigere i ressursvake familier (Sigmundsson og Haga, 2000). Over 90 % av alle barn i Norge går i barnehage og derfor er barnehagen en av de viktigste arenaene for å utjevne sosiale ulikheter på et tidlig stadium i livet.

Hvordan vurdere om et barn har gode motoriske ferdigheter:

Noen ganger kan man bli usikker på om et barn har gode motoriske ferdigheter, enten det er et aktivt barn, eller om det er et barn som er stille og forsiktig.

Hvis du som voksenperson er usikker på om et barn har god motorikk kan du prøve å observere barnet over en tidsperiode på for eksempel en uke. Prøv å observere om barnet er mye eller påfallende lite i aktivitet. Bruker barnet uteområdet? Hvor mange forskjellige aktiviteter og ulike ferdigheter kan du se hos barnet i løpet av en uke? Og utfører barnet en aktivitet på ulike måter?

Dersom du fortsatt er usikker på barnets ferdighetsnivå, eller oppdager at det er behov for en grundigere kartlegging av hvilket motorisk funksjonsnivå barnet har kan du ta kontakt med ergo- og fysioterapitjenesten i kommunen. Du kan også henvende deg til helsestasjonen om du ikke har oversikt over den kommunale ergo- og fysioterapitjenesten. Både helsestasjonen og ergo- og fysioterapitjenesten i kommunene skal være et lavterskeltilbud, som enten kan gi råd og veiledning eller vurdere et barn individuelt.





Referanseliste:

- Arnesen, E. Gulbrandsen, K. Gundersen & A. Hovden, L. (2014). *Bevegelsesglede i barnehagen*. Oslo Kommuneforlag.
- Campell, S.K. (2000). The child`s development of functional movement. I: Campell SK, editor. *Physical therapy in children*. WB Saunders Company, 2-21.
- Carr J. & Shepherd R. (2000). *Movement Science. Foundations for Physical Therapy in Rehabilitation*. Second edition. Aspen Publisher, Gaithersburg, Maryland.
- Hadders-Algra M. (2000). The neuronal group selection theory: promising principles for understanding and treating developmental motor disorders. *Developmental Medicine and Child Neurology*. 42: 707-715.
- Larin, H.M. (2000). *Motor learning. Theories and strategies for the practitioner*. I: Campell SK, editor. *Physical therapy for children*. WB Saunders Company, 170-197.
- Shumway-Cook, A. & Woollacott, M.H. (2007). *Motor control. Translating Research into clinical practice*. Third edition. Lippincott Williams & Wilkins.
- Sigmundsson, H. & Haga, M. (2005). *Ferdighetsutvikling*. Grunnbok i utvikling av barns ferdigheter. Universitetsforlaget,
- Skaalvik, E. M. & Skaalvik, S. (1996). *Selvoppfatning, motivasjon og læringsmiljø*. Oslo: TANO.

Del 2 Mestre med kroppen



Tips til aktiviteter som kan fremme utviklingen av grovmotoriske ferdigheter

Del 2 er utviklet av ergo- og fysioterapitjenesten i Bergen kommune for personalet i barnehager gjennom undervisningsopplegget "Mestre med kroppen".

I denne delen tar vi for oss tips til ulike aktiviteter som kan gjøres med barn i barnehagen for å fremme motorisk utvikling innen ulike grovmotoriske ferdigheter.

- Kaste og gripe ball
- Løpe
- Hoppe og hinke
- Balansere
- Klatre

Disse ferdighetene bør være så automatiserte at de kan brukes i sammensatte aktiviteter og leker.





Aktiviteter som kan fremme utviklingen av ballferdigheter

- Kaste og gripe en myk pute. Det er lov å fange puten inn mot magen. Den voksne kaster til hvert barn. Kastene tilpasses barnet.
- Bytte ut puten med badeball, eller en stor myk ball. Øve på å gripe med hendene.
- Trille ball mot mål (f. eks. bowlingkjegler av tomme brusflasker). Lage streker i bakken i ulik lengde fra flaskene. Barnet velger selv.
- Kaste ball gjennom en rokkering. Avstanden tilpasses for hvert barn.
- Kaste på blink (rokkeringer på golvet): risposer, småstein, sammenkrøllet avis, lekedyr etc.
- Sy litt store risposer, og bruke dem til å trene på å kaste og gripe.
- Kaste og gripe store og små baller sammen med en voksen. Den voksne tilpasser oppgaven etter barnets nivå.
- Barna går sammen to og to, hvert par har en ball:
 - Trille ball til hverandre.
 - Kaste ball til hverandre.
 - Variere med å stå på et ben, forsøke å kaste med en hånd, ulik størrelse på ballen.
- Kaste på en vegg, kaste på et mål.
- Ballongleker: flere barn sammen, alle har hver sin ballong:
 - Holde ballongen i luften ved å slå den opp med hendene.
 - Bruke ulike kroppsdeler til å slå ballongen opp i luften.



Aktiviteter med ball er en viktig del av mange barns lek, men noen barn er redde for ballen. Det er derfor viktig å tilpasse leken med «riktig» ball, som for eksempel det å begynne med en badeball, ballong eller myk ball.

Ballaktiviteter fremmer særlig koordinasjonsferdigheter.



Aktiviteter som kan fremme utviklingen av løpeferdigheter

- Gå, gå langsomt, gå med økende hastighet.
- Ha bevegelsesleker til musikk: gå i ring, gå fra sted til sted, gå «lang, lang rekke», marsjere til musikk, «alle mine barn kom hjem», gå slalåm mellom kjepler, haien kommer, tikken.
- Gå og løpe på ulikt underlag:
 - Inne; på tepper, på matter, på tjukkas.
 - Ute; ulikt underlag som grus, sand, gress, asfalt, sti.
- Lage en hinderløype.



Aktiviteter som fremmer løpeferdigheter vil også fremme balanse- og koordinasjonsferdigheter. Noen av øvelsene fremmer også rom- og retningssans, samt kondisjon.



Aktiviteter som kan fremme utviklingen av hoppeferdigheter

- Hoppe ned fra en liten høyde, for eksempel nederste trappetrinn, en stein eller forhøyning i naturen.
- Hoppe inn i og ut av en rokkering.
- Hoppe inn i en rokkering som holdes litt opp fra golvet. Høyden tilpasses.
- Hoppe ned fra nederste trappetrinn eller kanten på sandkassen, hoppe så langt du klarer.
- Hoppe ned fra sandkassekanten og prøve å treffe nøyaktig på streken som er tegnet på bakken.
- Hoppe i paradiset som er tegnet på bakken.
- Hoppe framover – stoppe på signal. Finn på leker med hopping som bevegelsesmåte.
- Lage hoppeleker i ulendt terreng.

For å kunne hinke må man først kunne hoppe. Når barnet kan hoppe kan man begynne å øve på å hinke på ett ben.

Aktiviteter som fremmer hoppeferdigheter vil også fremme balanse- og koordinasjonsferdigheter.





Aktiviteter som kan fremme utviklingen av balanseferdigheter

- Bevege seg som ulike dyr på gulvet, på signal fryses stillingen – holde balansen helt i ro noen sekunder.
- Sette på R-O-L-I-G musikk og bevege seg rundt på gulvet så sakte som mulig, gående, krypende, krabbende, knegående etc.
- Lage en balansebane, inne eller ute, av ting som tåler å bli tråkket på (runde steiner, aviser, puter, treklosser, plankebiter etc).
- Tape fast garn eller rød isolasjonstape til gulvet, lage svinger og rette baner. La barna balansere gjennom banen.
- Krype under eller skritte over et tau som de voksne holder utspent i ulike høyder.
- Balansere på sandkassekanten hele veien rundt, eller streke opp balanseveier i sanden ute.
- Gå noen meter med lukkede øyne, forlengs, baklengs og sidelengs.
- Leke hermegåsa med balanseutfordringer.
- Stå på ett ben.
- Hoppe og hoppe paradis.
- Leke med stor ball; prøve å sitte på ballen og å ligge over ballen.



Aktiviteter som fremmer balanseferdigheter er viktig for å kunne utvikle gode koordinasjonsferdigheter, rom-retningssans og generelt gode motoriske ferdigheter.





Aktiviteter som kan fremme utviklingen av klatreferdigheter

- Krabbe over en benk.
- Den voksne er «klatrestativ» for barnet.
- Lage en hinderløype inne, som skal forseres ved krabbing eller bjørnegange.
- Krabbe framover, sidelengs og bakover.
- Gå trillebårgange inne, gjerne over en liten forhøyning.
- Feste et tau på toppen av en liten skråning ute og leke fjellklatrere.
- Klatre på stubber, steiner, hauger, skrenter i busker og trær.
- Klatre på stoler, bord og kasser.
- Klatre i ribbevegg, om man har det.
- Lage pyramider og klatre på hverandre.



Klatring krever både balanse- og koordinasjonsferdigheter, samt styrke i armer og ben. Samtidig vil barnet få økt styrke, balanse og koordinasjon som følge av klatretrening.



Del 3 Mestre med kroppen

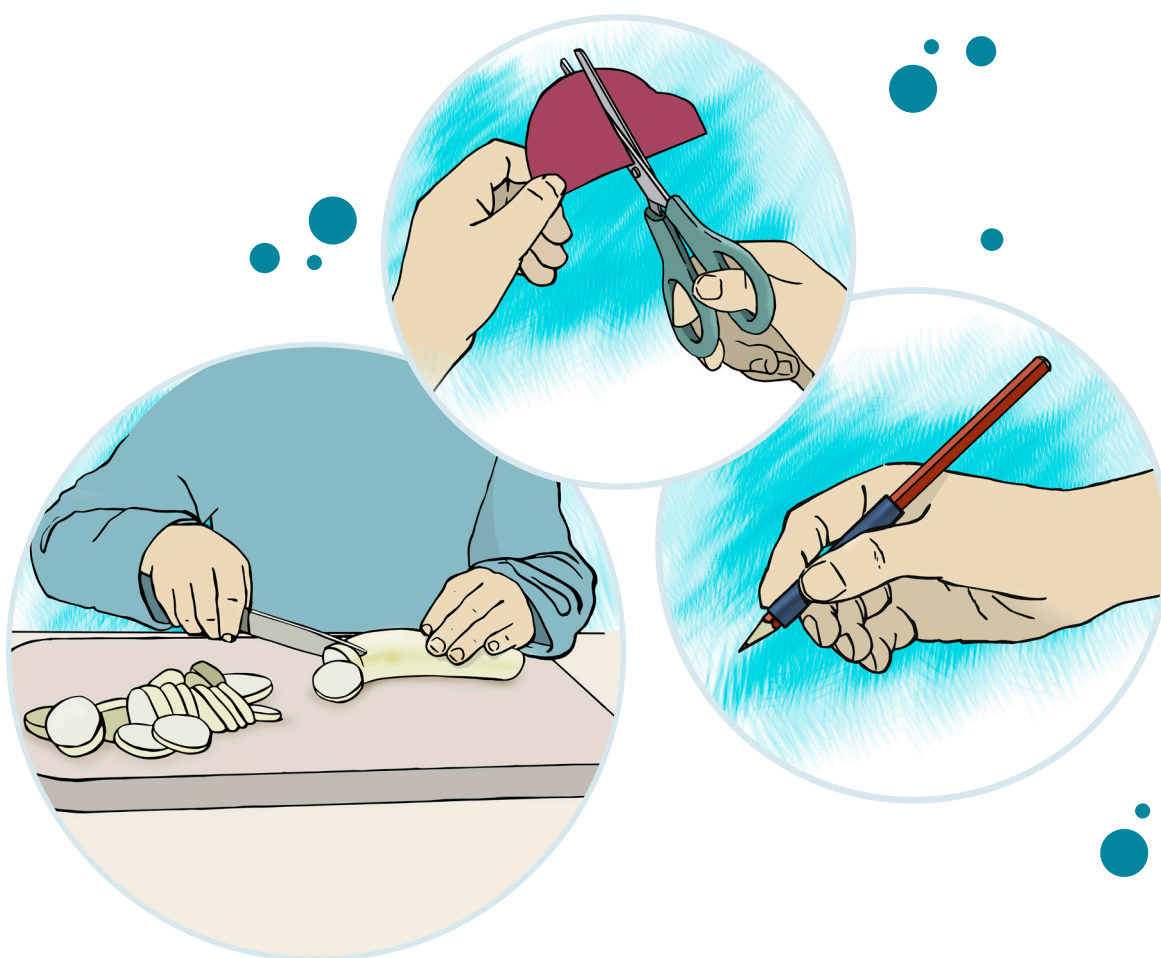


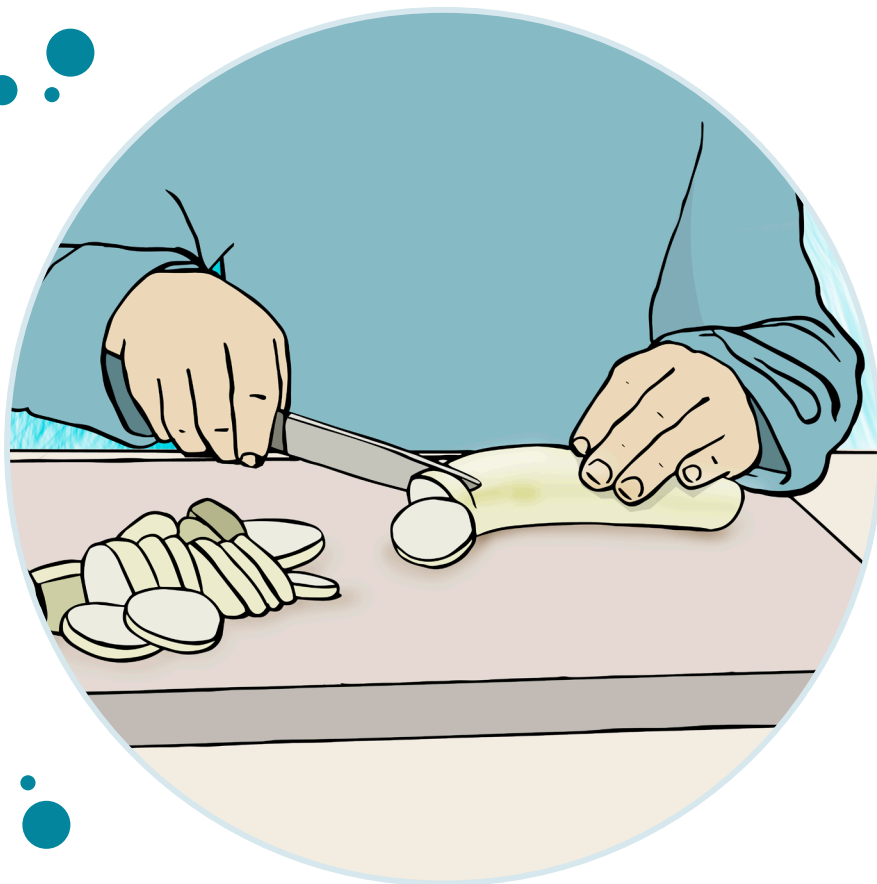
Tips til aktiviteter som kan fremme utviklingen av finmotoriske ferdigheter

Del 3 er utviklet av ergo- og fysioterapitjenesten i Bergen kommune for personalet i barnehager gjennom undervisningsopplegget "Mestre med kroppen"

I denne delen tar vi for oss tips til ulike aktiviteter som kan gjøres med barn i barnehagen for å fremme motorisk utvikling innen finmotoriske ferdigheter

- Selvhjelpsferdigheter
- Tohåndsaktiviteter
- Fingerferdigheter
- Blyantgrep





Aktiviteter som kan fremme utviklingen av selvhjelpsferdigheter

- Kle av og på seg selv
 - Knepe knapper
 - Trekke glidelås opp og ned, etter hvert tre i glidelåsen
 - Knytte skolisser
 - Henge klær på plass på knagg
- Potte- og toalett-trening
- Vaske og tørke hender
- Delta i matlaging, f.eks. kutte opp grønnsaker og frukt.
- Måltidssituasjon
 - Dekke på bordet/hente matboks/drikkeflaske
 - Åpne/lukke matboks
 - Åpne/lukke kork på flaske
 - Spise med bestikk
 - Smøre på og skjære over skiven
 - Åpne yoghurt og spise med skje
- Gå opp på stolen, klatre opp på stellebordet ved hjelp av f.eks. en stol.



Aktiviteter som kan fremme utviklingen av tohåndsferdigheter

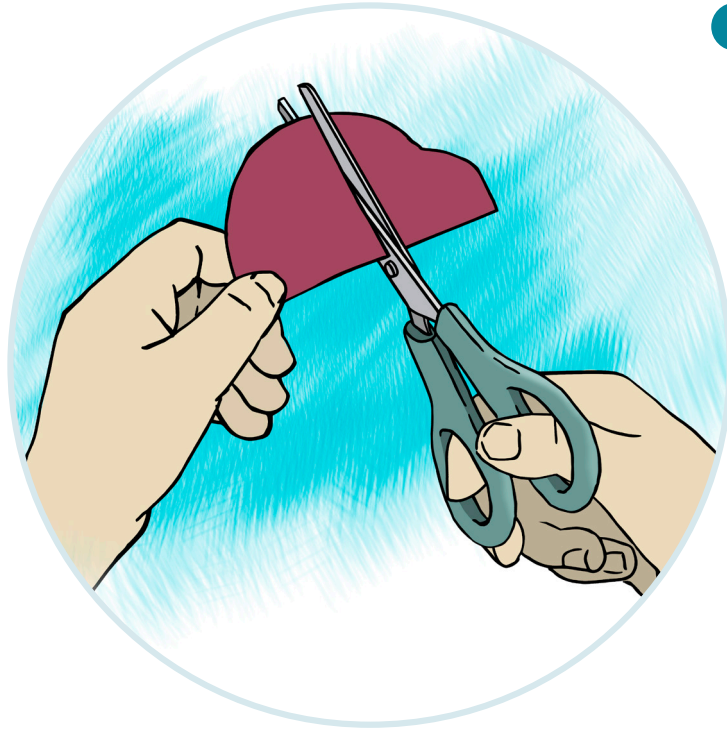
- Klatre
- Klappeleker
- Tre perler på en snor, lage smykker
- Kaste ball
- Klippe og lime
- Sage, banke
- Lego og konstruksjonsleker
- Modelerkitt, plastelina
- Oppbevare lekemateriell i krukker, poser, penal, kasser o.l slik at barnet må bruke begge hender for å få ut innholdet.
- Tromme ulike rytmer

Hånddominans

Barnet eksperimenterer seg frem til foretrukken hånd de første 3-4 leveårene. Fra 4-7 år styrkes den dominante hånden. Gjennom tohåndsaktiviteter stimuleres bruk av støttehånd og dominant hånd.



Aktiviteter som fremmer utviklingen av to-håndsferdigheter vil også fremme evne til å utføre selvhjelpferdigheter, og vice versa.



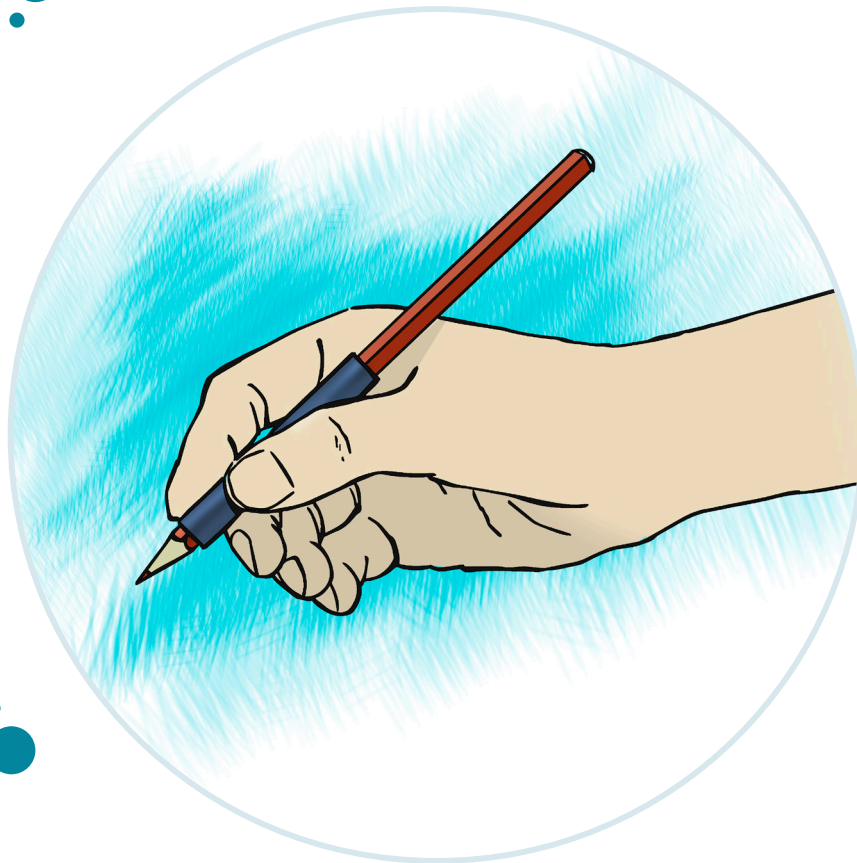
Aktiviteter som fremmer utviklingen av fingerferdigheter

- Små lego
- Sangleker (Lille Petter Edderkopp, Pekefinger-pekefinger hvor er du, Fuglene Svar og Svein)
- Klippe
- Lage figurer av tau
- Perle
- Skrive og tegne
- Butikklek- betale med pappmynter: Øv på å plukke opp og betale med en og en mynt om gangen. Oppmuntre barnet til å kun bruke en hånd.
- Spille fire på rad på samme måte som ved butikklek.
- Ta opp binders med kun en hånd og fest på et ark
- Feste klyper på ark o.l.
- Rulle kuler eller pølser av modelerkitt ved å bruke bare en hånd.
- Lage skyggeteater hvor en former hender/fingre til ulike dyr



Klippeoppgaver er krevende og krever gradvis økning i vanskelighetsgrad. Start med enkle oppgaver, der ett klipp er nok, når barnet skal lære å klippe. Eksempelvis kan barnet klippe i sugerør og smale, korte papirremser. Bruk gjerne tykkere ark.

Etter hvert kan man øve på å klippe langs rette tykke linjer, og senere øve på tynne streker og ulike former. Øv først med en pølseklippe om barnet strever med å åpne og lukke saksen.



Tips for å fremme utviklingen av godt blyantgrep

- Bruke fargestifter/blyanter som er tilpasset barnets lille hånd.
- Bruke gummitrekant på blyanten
- Øve på å tegne på vegg eller tavle. Helst over øyehøyde for å få god stilling i håndledd.
- Høyrehendte kan vinkle arket mot venstre
- Venstrehendte kan vinkle arket mot høyre.
- Et godt tips for venstrehendte er at blyant skal peke mot skulder når den holdes i hånden, da unngår man en uhensiktsmessig stilling i håndledd. Hold gjerne litt høyere på blyanten for å bedre se det som tegnes.
- God sittestilling med rett høyde på stol og bord, samt støtte under føttene. Pass på at barnet sitter inntil bordet.



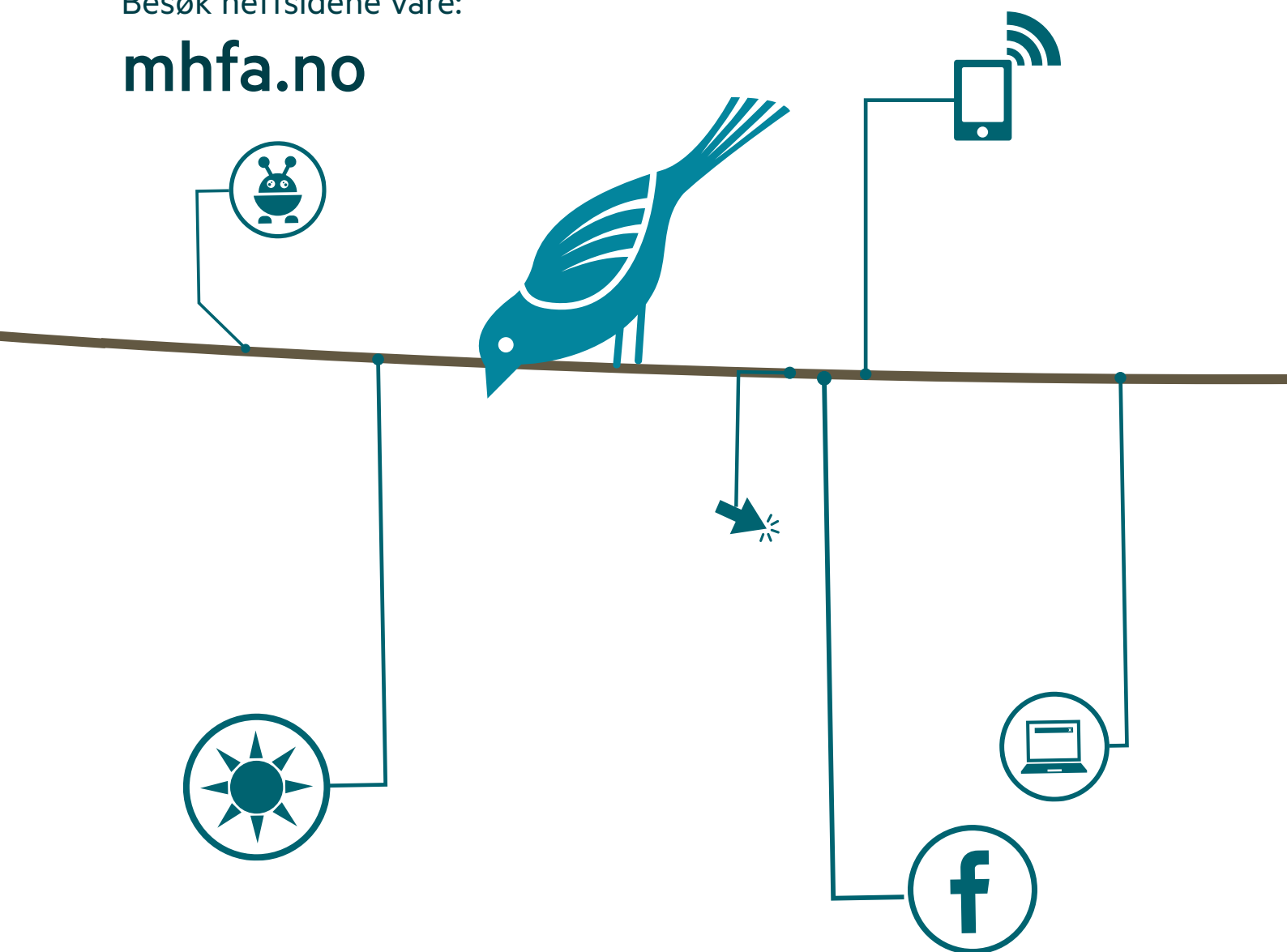
Blyantgrep



Blyantgrep kan stimuleres gjennom ulike og varierte finmotoriske aktiviteter. De voksne i barnehagen må legge til rette for varierte aktiviteter, rett utstyr og vise barnet hensiktsmessige måter å holde blyanten på. Det kan være vanskelig å avlære et dårlig blyantgrep.

Besøk nettsidene våre:

mhfa.no



Dersom du har spørsmål rundt denne ressursen kan du ta kontakt med Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet på epost:

 **post@mhfa.no**



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



BERGEN KOMMUNE



Høgskulen
på Vestlandet

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet

Postboks 7030, 5020 BERGEN

 +47 55 58 71 50

 post@mhfa.no