

## Allmänna råd

- Låt även vägen dit vara en upptäcktsfärd, gå olika vägar gen eller omvägar. Generellt blir genvägarna lite mer motorisk utmanande. Barnvagnar kan behöva anpassas för, men även grus/gångvägen tillåter mer rörelse för ett barn än en trottoar.
- Om osäkerhet att barnet blir kallt, fårfällar, sittunderlag, en tidning inslagen i papper eller en filt ovanpå en plastpåse eller Ikea-påse eller picknickfiltar skyddar bra mot kyla eller väta underifrån.
- Delta i aktivitet tillsammans, gäller både de minsta och de större barnen. Att själv delta och att involvera föräldrarna ger oftast bättre resultat. Bonus att även de vuxna kommer upp i puls med de äldre barnen.
- Med de minsta kan stående aktiviteter mot stöd t.ex. en vuxen, ett träd, en sten eller en bänk erbjuda mycket aktivitet och motorisk stimulans. Att träna sittande eller magliggande utomhus ger ofta mycket nya roliga saker att titta på som kan stimulera och underhålla.
- Sångelekar är ett bra sätt att upptäcka kroppen, upprepade rörelser som förekommer flera gånger underlättar för barn som har svårt att utföra rörelser och ger möjlighet för generalisering för alla barn. Det är också ett bra sätt att hålla värmen om det är kallt.
- Rörelser i sittande är lättare än i stående, en sida av kroppen eller en rörelse i taget är lättare än rörelser som innebär t.ex. samordning av övre och nedre extremitet eller höger och vänster sida.
- Om barnet är för litet eller själv inte kan så kan föräldern hjälpa till att t.ex. klappa händerna på barnet genom att ta barnets händer i sina. Kan genomföras i både sittande eller i liggande om barnet är så pass litet.
- Om den muskulära uthålligheten är låg eller om barnet snabbt tröttnar på en aktivitet kan ett tips vara att utföra en uppgift - byta till en annan - och sedan återgå till den första igen. Tex springa-gunga-springa igen. Klättra-gå balansgång- klättra igen.

## **Generella råd och strategier för att få in motoriken i vardagen, tips att dela med sig till föräldrar:**

- Ta ej lättaste vägen, är genvägen till förskolan svårare? Ta den! Eller ta en omväg.
- Välj dina stunder, kanske på torsdag eftermiddag när det är lugnt, inte måndag morgon då allt är stressigt.
- Gör det till en vana, ta alltid den vägen, spring alltid där eller hoppa alltid över den kanten osv, gör alltid tisdagshinderbanan på vägen hem. Det underlättar för både dig och barnet att komma ihåg.
- Följ barnet i den mån det går, vad vill barnet göra? Turas om att hitta på? Växla lätt och svårt om du bestämmer.
- Målet är att barnet alltid ska lyckas, eller få avslutas med att lyckas, underlätta genom att gå närmare, eller ge handstöd för att lyckas.
- Lagom utmanande är oftast roligast, då vill ofta barnen göra igen-igen-och igen.
- Öka svårighetsgraden successivt. Börja med en vana och aktivitet på en nivå du är säker på att barnet klarar, gäller både om ni gör det 5 gånger i rad eller om det är en aktivitet ni bestämmer att göra en gång om dagen. Låt det bli en vana att lyckas och vänja sig vid ny rutin/lek.
- Prova olika hastigheter på uppgifterna, oftast är det svårare att göra långsamt än snabbt men man behöver lära sig att göra fort också om det är svårt.
- Att stoppa i munnen är yngre barns sätt att upptäcka, det är naturligt att de vill upptäcka på det sättet.

## **Balans och koordination**

Att anpassa vår kropp till olika rörelser och olika miljöer utmanar och tränar vår balans.

Gång på ojämna underlag eller på linje alt. snöre på golvet (baklänges, sidled, myrsteg mm),

Gå på tå - gå på häl

Att stå på ett ben i början med handstöd tex vid en lyktstolpe, ett träd eller med vuxenstöd.

Kliva över låga hinder - kan du även ta höger ben först?

Balansgång på kanter, trottoarkanter, sprickor i stenen eller asfalten, rita ett streck i gruset, bygg en linje av gräs eller av pinnar, leta efter linjer i naturen

Att gå balansgång på kanter, stockar, stenar mm med vuxen nära.

Gå i backar, upp, ner sidledes eller på snedden.

Gå på ojämnt underlag: kullersten istället för asfalt, gena över gräset eller gruset.

Prova inte nudda mark, gör hinderbana, kanske kan hinderbanan göras baklänges?

Gå i olika hastighet. Kan du gå långsamt också? Kan du stå still?

## **Fart/Hastighet**

Att kunna växla hastighet, både öka och bromsa in effektivt är både jobbigt för styrkan och för koordinationer.

Lek bil: backa, gasa, bromsa (gärna med ljudeffekter till)

Spring: start/stopp. 1-2-3 – stopp. Hitta naturliga intervaller: mellan stenar, lyktstolpar, träd eller soptunnan. Detta kan även göra transporten roligare och mer spännande.

Spring fram och tillbaka, tex så att alla sandlådeleksaker eller pinnar och kottar hamnar på samma ställe till slut. Går även bra att leka med t.ex ”bingo” eller ”hitta tvilling nedan”

Statylekar där man turas om att inta en position (soldat, flamingo etc.) och de andra ska härma. Musikstopp när man ska vara alldeles stilla i en position när musiken tystnar. Sparka fotboll ger tyngdöverföring på ena benet.

## **Hopp och höjder**

Hoppa tränar både spänst och att bromsa upp en rörelse. Det ger styrketräning att hoppa och att ta sig upp/ner från olika höjder.

Hoppa på marken: framåt, långt, högt. Hoppa över naturliga kanter/linjer: en pinne, gräskant, en vattenpöl, hoppa som en kanin eller en groda, känguru?

Hoppa jämfota framåt, visuellt stöd i form av en kant eller någon annans fotsteg kan hjälpa.

Hoppa på ett ben eller hoppa jämfota med båda fötterna, prova hopsa-steg.

Hoppa från låg höjd, prova att ramla eller komma ner med olika landning.

Klättra: på stor sten, stock, i träd, staket, bänk etc. Kanske går det att kombinera med balans eller hopp?

Trappor/höjdskillnader: kliv upp/ner långsamt, gå fot till fot (varannan först) eller ett steg i taget.

Att hoppa ned från låga höjder gärna med ramlingsinslag där det är mjukt.

### **Kasta/fånga/pricka**

Kasta/fånga lär oss att anpassa kroppen till ett föremål i rörelse tränar öga-hand (fot) koordination och att anpassa kraft och riktning.

Kasta pinnar, kottar, småsten

Kasta upp i luften och fånga kotten igen, kasta till varandra. Är det torrt ute kanske favoritgosedjuret vill flyga?

Gör egna mål: rita en cirkel, lägg en pinne och kasta förbi

Naturliga mål: kasta så långt det går, "kan du träffa stenen?"

"Bowla" rulla eller kasta något som ska träffa t.ex. kottar, små stenar eller era vattenflaskor som ni ställt upp.

Lek med såpbubblor (spännande året runt, regniga dagar flyger de längre)

Försök att träffa såpbubblorna

### **Styrka och muskulär uthållighet**

Den mesta grovmotoriska aktivitet vi genomför innehåller styrka och uthållighet och ger oss förutsättningar för att orka leka och vara aktiva.

Arbeta med lite tyngre föremål, skjuta, bära, dra. Bära picknickkorg eller ryggsäck, hjälp till att packa i och ur. Lyfta eller släpa stora pinnar eller försöka lyfta en sten eller stock. Klättra över stenar och stockar.

Bygga koja, dra pulka. Att leka nere på marken ger belastning av axlar, armar och händer.

Undersök marken med lupp kan locka till att komma ner i huksittande eller fyrfota.

### **Plocka/pilla/rita**

Mindre föremål hjälper oss att utveckla öga-handkoordination och förmågan att avväga rörelser och kraft med finess.

Plocka små saker: blommor, sten, grässtrån, löv. Leta "skatter". Riv isär tex löv och gör konfetti eller "krydda" till sandkakan. Magiska drycker är också roliga

Rita med pinne i grus, doppa fingrar i vatten och rita på en sten?

Samla saker att ta med in för att pyssla med kan locka även de som inte är så motiverade att vara utomhus först. Spela tre i rad med stenar/kottar/saker ni hittar i naturen. Lek bingo med saker som hittas i naturen, kan ritas inomhus först och sedan tas med ut eller förberedas på annat sätt innan. Alternativt kan man "leta tvillingar" hittar du ett löv till? Ett löv med samma färg? En sten av samma storlek osv.

Blocka en bukett av blommor eller löv.

Samla små saker i en liten ask eller låda.