

Grovmotorik

Grovmotorik er betegnelsen for de bevægelser, hvor de store muskelgrupper som skulder, albue, hoft og knæled bliver brugt. I den grovmotoriske leg er barnet fysisk aktiv og bevæger hele kroppen.

Jeres barn får de bedste betingelser for at udvikle sig motorisk ved dagligt at bruge kroppen aktivt gennem leg samt selv tage tøj på og klare andre praktiske opgaver, når det udviklingsmæssig er klar til det.

Al bevægelse gavner jeres barns motoriske udvikling.

Lege og aktiviteter, der styrker grovmotorikken:

Hjemme:

- Barnet tager selv tøj af og på.
- Barnet kan hjælpe til i huset og haven, f.eks. støvsuge, køre trillebør, bære tunge ting (afstemt efter alder og fysisk styrke).
- I kan løbe en tur i skoven – også udenfor stierne, eller løbe op og ned af klitterne eller en stor bakke.
- I kan hoppe i sjip og hinke.
- I kan klatre i træer, klatrestativ eller klatrevæg.
- I kan spille bord, både kaste og gribe bolden.
- I kan cykle en tur, køre på skateboard, rulleskøjter eller løbehjul.
- I kan hoppe på trampolin, puder og madrasser eller bruge en hængeskøjte.
- I kan gå på line på kantstenen eller tegne en kridtstreg, man kan gå på line på.
- I kan lave kolbøtter i sengen eller på en madras.
- I kan stå på hovedet/hænder op af en væg.

Legeplads:

- I kan gynge på så mange forskellige måder, som I kan finde på (siddende, stående, liggende på ryg og mave).
- I kan bruge rutsjebanen eller en svævebane.
- I kan gå på line på en bom, væltet træ eller hop fra sten til sten.

Fritidsaktiviteter:

- Det vigtigste er, at finde en fritidsaktivitet, som barnet interesserer sig for eksempelvis svømning, fodbold, håndbold, gymnastik, ridning, dans, badminton.

