



RINGERIKE
KOMMUNE

Veileder for fysisk aktivitet og stillesitting i Ringerikes kommunale barnehager



Veileder for fysisk aktivitet og stillesitting i Ringerikes kommunale barnehager

Vi er en helsefremmende arena som vil gi barna grunnlag for å utvikle bevegelsesglede og sunne vaner. Lek og fysisk aktivitet er viktig for barns utvikling, læring, trivsel og helse. Vi i barnehagen bidrar med om lag to tredeler av barnas totale fysiske aktivitet daglig. Sammen skaper vi aktive liv (Regjeringen, 2020).

«Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen. Barnehagen skal være en arena for daglig fysisk aktivitet og fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling»
(Rammeplanen, 2017).

1. Barna våre er fysisk aktive i lek eller annen aktivitet minst 180 minutter hver dag for å styrke deres fysiske og psykiske helse.

Vi ønsker at barna våre skal oppleve glede ved å være fysisk aktive. Barn som er fysisk aktive vil få en rekke helsefordeler. Mange av disse fordelene kan være vanskelig å ta igjen senere i livet. Å være i regelmessig fysisk aktivitet er viktig for vekst og utvikling av skjelett og muskelstyrke. Fysisk aktivitet bedrer kondisjon og hjertehelse, koordinasjon og balanse, reduserer risiko av overvekt og fedme, og forebygger sykdom.



Figur 1. Skjematisk fremstilling av faktorer relatert til helse som kan påvirkes av fysisk aktivitet, 2019, av Folkehelseinstituttet. (<https://www.fhi.no/ml/aktivitet/helseeffekter-av-fysisk-aktivitet/>).

Fysisk aktivitet er svært viktig for våre barns psykiske helse. Hjernen påvirkes i form av reduksjon av angst og gir bedre søvn. Fysisk aktivitet er godt dokumentert i forebygging og behandling av psykiske plager (Helsedirektoratet, 2019).

Vi kan stykke opp aktiviteten i kortere økter. Dette er naturlig for barna våre som har et sporadisk aktivitetsnivå. Vi legger til rette for at barna våre er fysisk aktive i minimum 180 minutter i løpet av dagen. For de minste barna (1-2 år) gjelder dette varierende, selvstyrt aktivitet og intensitet (Helsedirektoratet, 2019).

2. Hver dag inkluderer vi lek og aktivitet slik at barna blir andpustne og varme. For 3-5 åringer bør minst 60 minutter av aktiviteten være med moderat til høy intensitet.

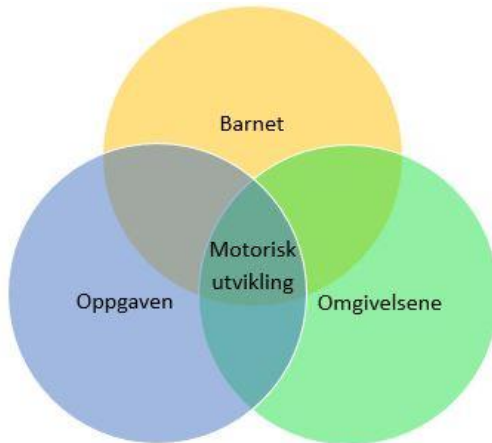
Å bli fysisk sliten er ikke farlig. Barna våre tåler ofte mer fysisk aktivitet enn vi tror. Begrepene lav, moderat og høy intensitet er et mål på hvor hardt kroppen vår jobber ved ulike former for fysisk aktivitet. I barnehagen vår er vi i fysisk aktivitet i ulik intensitet. Det er bra for barna våre å leke og være i fysisk aktivitet som gjør at de blir andpustne og varme. Desto mer bevegelse barna får, jo bedre (Helsedirektoratet, 2019).



Figur 2. Fysisk aktivitet: Hva er intensitetsnivået? 2018, av Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet. (https://mhfa.no/contentassets/46f64066779b4ae0a2fc5a60160f6346/fysisk_aktivitet_poster_mhfa_2018.pdf)

3. Aktivitetene vi tilrettelegger for er lystbetonte, varierte, allsidige og tilpasset barnas utviklings- og funksjonsnivå.

Vi legger til rette for at barna våre kan få lære nye bevegelser. Allerede fra spedbarnsalder er læring av bevegelser en viktig del av barnets totale utvikling. Derfor må barna våre få mulighet til å være i fysisk aktivitet. Motorisk utvikling skjer mellom barnet, oppgaven, og omgivelsene. Disse tre elementene påvirker hverandre gjensidig.



Figur 3. Basert på modell utviklet av Shumway-Cook & Woollacott, 2011.

- 1) **Barnets** motivasjon, oppgaveforståelse, muskelstyrke, høyde, vekt, kognitiv utvikling, personlighet og nervesystemets modning påvirker utvikling og aktivitetsnivå, sammen med oppgaven og omgivelsene.

Bevegelsesoppgaven		
Tilpass bevegelsens vanskelighetsgrad i takt med barnas ferdigheter.		
Hoppe ned fra en liten høyde	➡	Hoppe fremover med samlede ben
		➡
		Hoppe over et hinder med samlede ben
Bevegelsesmiljøet		
Tilpass miljøets kompleksitet og variasjon i takt med barnas ferdigheter.		
Klatre på stoler, benker og trapper	➡	Klatre i klatrestativ og ribbevegg
		➡
		Klatre i trær og skrenter
Utstyr		
Tilpass utstyrets håndterbarhet (størrelse, tyngde, hardhet) i takt med barnas ferdigheter.		
Mottak av pute eller skumgummiball	➡	Mottak av rispose
		➡
		Mottak av tennisball
Regler		
Tilpass lekens vanskelighetsgrad i takt med barnas ferdigheter og forståelse.		
Sisten hvor kun en voksen fanger	➡	Vanlig sisten hvor den som blir tatt skal fange
		➡
		Sisten hvor barna i tillegg må løpe på streker

- 2) **Oppgaven** handler om det barnet ønsker å gjøre. Vi tilpasser aktivitetene, slik at barnet mestrer og utfordres. Dette skaper progresjon. En måte å tilpasse oppgaven på, for eksempel ved læring av kast og mottak av ball, er å bruke ulike typer baller eller ballong. Store, lette baller er enklere å bruke enn for eksempel en tennisball. Se figur 4 for eksempler på tilpasninger.

Figur 4 Viser eksempler på hvordan vi kan tilpasse oppgaven. Kilde: Helsefremmende praksis i barnehager og skoler i Groruddalen, 2021

- 3) **Omgivelsene** handler om alt som er rundt barnet. Dette kan vi voksne gjøre noe med i barnehagen. Vi kan sikre at barna har lekekamerater og gi støtte og motivasjon til aktivitetsglede og mestring gjennom lek.

Igangsetteren
Organiserer og tar initiativ til lek
Tilretteleggeren
Tilrettelegger det fysiske miljøet slik at det blir utfordrende for barna å leke i
Parallellekeren
Starter lek ved siden av der barna leker for å gi idéer til lek uten å avbryte barna
Lekekameraten
Leker sammen med barna på deres premisser
Veilederen
Hjelper barna inn i lek, følger opp der det trengs, minner om grenser
Tilskueren
Observerer barnas motorikk og deltagelse i kroppslig lek, skjærer områder for å hindre at leken blir forstyrret

Vi sørger for passende lekeutstyr og å bruke fysisk miljø ute og inne på en kreativ måte som gir mulighet for å øve på motoriske ferdigheter. Vi samarbeider med foresatte om påkledning og skotøy, for å sikre at barna kan være aktive, uavhengig av vær og årstid. Engasjerte voksne som er aktive og tilstedeværende betyr mye for barnas motivasjon og deltagelse i kroppslig lek. Se figur 5 for ulike voksenroller.

Figur 5) Viser ulike voksenroller i fysisk aktivitet og lek. Kilde: Helsefremmende praksis i barnehager og skoler i Groruddalen, 2021.

Motoriske ferdigheter kommer ikke av seg selv, men må stimuleres og læres gjennom erfaring med variert og allsidig fysisk aktivitet. Les mer om hvordan man kan legge til rette for god motorisk utvikling i eget vedlegg.

4. Vi begrenser tiden i ro, og stykker opp med mer aktive perioder.

Vi er bevisste på å begrense tiden i ro, slik at en bordaktivitet eller stillesittende aktiviteter ikke varer for lenge. Barn bør unngå lengre perioder med passiv stillesitting. Skjermtid frarådes for 1 åringer. Fra barnet er to år og eldre bør skjermtid begrenses til 1 time daglig, og jo mindre, jo bedre (Helsedirektoratet, 2019). Vi tilrettelegger for at barna våre varierer lek i for eksempel sandkasse, huske eller lesing, med mer fysisk utfordrende lek. Fysisk aktivitet gjør at barna våre får bedre konsentrasjon, hukommelse og overskudd. Dette bidrar til et bedre læringsmiljø, og barna våre får bedre utbytte av de stillesittende aktivitetene (Helsedirektoratet, 2019).

For å opprettholde energi til videre aktivitet og deltagelse i barnehagen legger vi til rette for daglig ro, hvile og søvn ut i fra hvert enkelt barns behov. Noen kaller det å ligge til lading. Barn hviler seg kanskje litt annerledes enn oss voksne. Å hvile seg behøver ikke bety at barnet ligger helt stille. For barn som har sluttet å sove på dagen, kan det å hvile for eksempel være å lese en bok sammen, sitte i ro ved måltidet, leke i sandkassa eller få være i fred med tankene sine en stund (Gjertviksten & Gärtner, 2018).

Les mer om ro, hvile og søvn i [veilederen](#) utarbeidet i Horten kommune.



5. Frilek dominerer, men vi varierer med tilrettelagt lek igangsatt av oss voksne. Barna får medvirke i valg av aktivitet.

Vi i barnehagen er autoritative voksne. Vi inspirerer til, fremmer og gir rom for ulike typer lek både ute og inne (Rammeplanen, 2017). Barn lærer bevegelser gjennom lek og utfordrende aktivitet. Barna våre lærer av hverandre, imiterer, bruker kroppen på ulike måter (Løndal & Fasting, 2016).

Visste du at barn som er mest fysisk aktive i gjennomsnitt i løpet av barnehagehverdagen er også mest fysisk aktive i frileken?

De med lavest gjennomsnittlig fysisk aktivitet, er også de minst fysisk aktive i frileken. Forskjellene utjevner seg ved organisert aktivitet ute og øker det gjennomsnittlige aktivitetsnivået for hele gruppen (Hagen, 2015; Storli & Hagen, 2010).

Vi ansatte har stor påvirkning på barnas aktivitetsvalg. Vi planlegger, gjennomfører og evaluerer utetiden på samme måte som vi gjør med aktiviteter inne (Hagen, 2015). Vi tar initiativ til fysisk aktiv lek og bidrar aktivt til at alle barna kommer inn i leken. Vi jobber for at barna våre inkluderes i aktiviteter der de kan få være i bevegelse, lek og sosial samhandling. Da opplever barna våre motivasjon og mestring ut fra egne forutsetninger (Utdanningsdirektoratet, 2017).

6. Vi tilrettelegger for en aktiv utetid hver dag.

Utetid er viktig for barna våre. Barn er minst aktive inne, mer aktive i barnehagens uteområde, og mest aktive ute i naturen (Sigmundsson & Haga, 2000; Hagen, 2015; Giske, Tjensvoll & Dyrstad, 2010). Fysisk aktiv utetid er for eksempel å løpe, hoppe, klatre, hinke, sykle, ake, gå på ski, balansere eller skli i sklia. Fysisk aktiv lek videreutvikler motoriske ferdigheter, kroppsbeheerskelse, koordinasjon og fysiske egenskaper. Gjennom fysisk aktivitet og lek utvikles barn kognitivt, sosialt og emosjonelt (Utdanningsdirektoratet, 2017; Sandseter, 2007).

Spennings- og risikofylt lek foregår i hovedsak utendørs, og er viktig for at våre barn skal utvikle egen risikomestring. Barn driver ofte med risikofylte aktiviteter sammen. Eksempler kan være klatre, hoppe fra høyder, gå på isen, fartlek eller fektning med stokker. Spennings- og risikofylt lek gir verdifulle erfaringer i sosiale ferdigheter. Barna lærer viktige prinsipper for samarbeid når de må hjelpe hverandre å mestre utfordringer.

Har du tenkt på at barns risikomestring er den beste ulykkesforebyggingen?

Spennings- og risikofylt lek gir motorisk kontroll, fysisk styrke, bedre reaksjonsevne, bedre rom- og retningssans som gjør dem bedre i stand til å håndtere plutselige risikosituasjoner gjennom hensiktsmessige handlinger (Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet [mhfa], 2018, 6.avsnitt). I barnehagen øver vi sammen på at barna kan gjøre egne vurderinger og tar egne avgjørelser i spennings- og risikofylt lek.



7. Vi etterstreber å være på tur utenfor barnehagens område hver uke, tilpasset barnas alder, utviklings- og funksjonsnivå.

Studier viser at barn i barnehagealder liker spesielt godt skog og natur, som skrenter, trær og skogholt. Naturområder gir barna muligheter for spontan lek, fantasipregede leker og naturlige utfordringer. Barn er mer skapende og kreative i naturen enn på tilrettelagte lekeplasser (Løndal & Fasting, 2016). Barn er mest aktive utenfor barnehagens område. Vi er utenfor barnehagens område for at våre barn skal utvikle seg motorisk, utvide bevegelsesrepertoaret og oppnår høyere intensitet i aktivitet (Sigmundsson & Haga, 2000; Hagen, 2015; Giske, Tjensvoll & Dyrstad, 2010).

Det er mange forskjellige turvarianter. Vi går turer i nærmiljøet, i skog eller i park, uavhengig av årstid og vær. Vi har månedsplan/årshjul på hvor turen går til og hva som er hensikt med turen. Noen ganger er turen kortere, noen ganger lengre. Vi utfordrer barna på distanse og type terreng tilpasset barnas utviklingsnivå (Rammeplanen, 2017; Helsedirektoratet, 2019). Dersom turdagen ikke går som planlagt, er vi på «tur» på barnehagens uteområde. Her kan vi også legge til rette for spennings- og risikofyllt aktivitet og utfordre barna med fysisk aktiv lek.



8. Vi gjennomfører årlig egnevaluering av vår praksis for fysisk aktivitet

Kjennetegn ved god praksis

1. Vi forankrer arbeid med fysisk aktivitet i årsplanen og andre planer			
2. Vi tar initiativ til fysisk aktivitet for barna og med barna			
3. Vi er aktivt tilstedeværende i fysisk aktivitet med barna			
4. Vi legger til rette for mestringsopplevelser i fysisk aktivitet			
5. Vi legger til rette for varierte fysiske aktiviteter			
6. Vi gir barna tilgang til varierte bevegelsesmiljøer utenfor barnehageområdet			
7. Vi legger til rette for risikofyllt lek gjennom kroppslige utfordringer			
8. Vi legger til rette for aktiviteter som inkluderer moderat og høy intensitet			
9. Vi legger til rette for et like godt aktivitetstilbud for jenter og gutter			
10. Vi identifiserer og aktiviserer barn med større behov for fysisk aktivitet			
11. Vi gjennomfører aktiviteter som stimulerer de grunnleggende grovmotoriske ferdighetene			
12. Vi tilpasser fysisk aktivitet slik at barna har noe å strekke seg etter			
13. Vi kombinerer fysisk aktivitet med andre pedagogiske aktiviteter			
14. Vi har fysisk aktivitet som tema på førstegangssamtaler, foreldremøter og foreldresamtaler			

Kilde: Helsefremmende praksis i barnehager og skoler i Groruddalen, 2021.

Referanseliste

- Buudir. (2008). Barn og fysisk aktivitet. Hentet fra https://bibliotek.buudir.no/BUF/101/Barn_og_fysisk_aktivitet.pdf
- Folkehelseinstituttet (2019). Skjematisk fremstilling av faktorer relatert til helse som kan påvirkes av fysisk aktivitet. Norge. <https://www.fhi.no/ml/aktivitet/helseeffekter-av-fysisk-aktivitet/>.
- Gjertviksten, V. T. & Gärtner, A. M. L. (2018). Du er viktig for hverdagskvaliteten i barnehagen. Oslo: Pedagogisk forum.
- Giske, R., Tjensvoll, M., & Dyrstad, S. M. (2010). Fysisk aktivitet i barnehagen: Et casestudium av daglig fysisk aktivitet i en avdeling med femåringer. *Tidsskrift for Nordisk barnehageforskning*, 3(2) 53-62. <https://doi.org/10.7577/nbf.257>
- Hagen, T. L. (2015, 1.juli). Hvilken innvirkning har barnehagens fysiske utemiljø på barns lek og de ansattes pedagogiske praksis i uterommet. *Utdanningsforskning.no*. Hentet fra <https://utdanningsforskning.no/artikler/hvilken-innvirkning-har-barnehagens-fysiske-utemiljo-pa-barns-lek-og-de-ansattes-pedagogiske-praksis-i-uterommet/>
- Helsedirektoratet (2019). Fysisk aktivitet i forebygging og behandling [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet (sist faglig oppdatert 18. november 2022, lest 17. mars 2023). Tilgjengelig fra <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling>
- Horten kommune. (2018). Veileder om «hvile, ro og søvn» i Hortensbarnehagene. Hentet fra: <https://www.horten.kommune.no/f/p1/i7980a1a8-be8c-4be9-8b16-e1929f4fbae3/veileder-hvile-ro-og-sovn-mai-2019.pdf>
- Løndal K. & Fasting M. L. (2016). Magien i utetiden. I M. Øksnes & E. Sundsdal. *Barndom i barnehagen* (s. 95-116). Oslo: Cappelen Damm akademisk
- Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet (2018, 15.februar). Barn og spenningsaktiviteter – den risikofylte leken. Hentet fra <https://mhfa.no/barn-og-spenningsaktiviteter--den-risikofylte-leken>
- Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet (2018, 15.februar). Barn og spenningsaktiviteter – den risikofylte leken. Hentet fra <https://mhfa.no/barn-og-spenningsaktiviteter--den-risikofylte-leken>
- Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet (2018). Fysisk aktivitet: Hva er intensitetsnivået? Norge. https://mhfa.no/contentassets/46f64066779b4ae0a2fc5a60160f6346/fysisk_aktivitet_poster_mhfa_2018.pdf
- Oslo kommune. (2021). Helsefremmende praksis i barnehager og skoler i Groruddalen. Veileder for fysisk aktivitet. Hentet fra: [Veileder for fysisk aktivitet i barnehagen.pdf \(oslo.kommune.no\)](https://www.oslo.kommune.no/veileder-for-fysisk-aktivitet-i-barnehagen.pdf)
- Regjeringen. (2020). «Sammen om aktive liv» - Handlingsplan for fysisk aktivitet 2000-2029. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/43934b653c924ed7816fa16cd1e8e523/handlingsplan-for-fysisk-aktivitet-2020.pdf>
- Sandseter, E. B. H. (2007). Categorizing risky play – How can we identify risk-taking in children's play? *European Early Childhood Education Research Journal*, 15(2), 237-252.
- Sigmundsson, H. & Haga, M. (2000). Barn og motorisk kompetanse. *Tidsskrift for Den norske legeforening*. Hentet fra <https://tidsskriftet.no/2000/10/tema/barn-og-motorisk-kompetanse>
- Shumway-Cook, A & Woollacott, M. H. (2007). Motor Control – Translating Research into Clinical Practice (4.utg). Philadelphia: Wolters Kluwer Health.
- Utdanningsdirektoratet. (2017). Rammeplan for barnehagen. Hentet fra <https://www.udir.no/globalassets/filer/barnehage/rammeplan/rammeplan-for-barnehagen-bokmal2017.pdf>

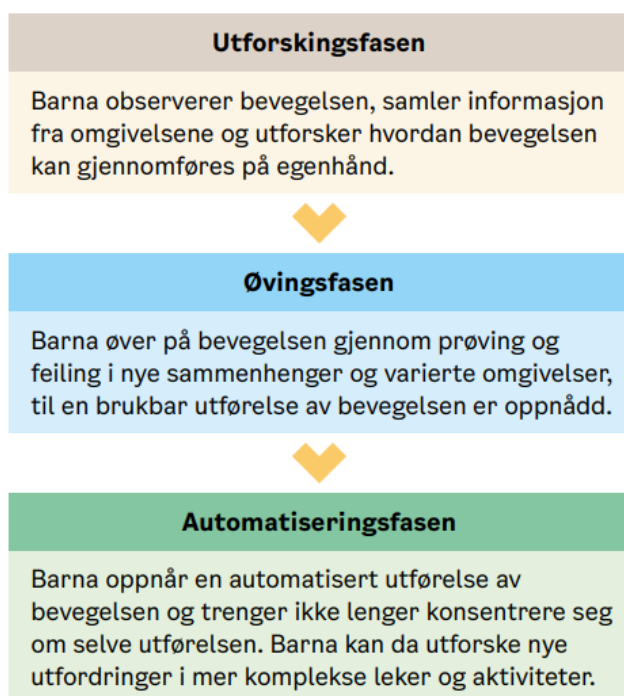
Vedlegg:

Motorisk utvikling

Dette er et vedlegg til «Veileder for fysisk aktivitet og stillesitting i Ringerikes kommunale barnehager». Dokumentet er i sin helhet hentet fra «Helsefremmende praksis i Grorud -Veileder for fysisk aktivitet» av Oslo kommune.

Grunnleggende grovmotoriske ferdigheter inkluderer bevegelser som å gå, løpe, hoppe, hinke, kaste og sparke, samt koordinasjon. Koordinasjon innebærer å samordne kroppsdelene og kroppsbevegelser i forhold til hverandre og omgivelsene. Koordinasjonsferdigheter inkluderer balanse, romorientering, krafttilpasning, reaksjon, rytme, øye-hånd og øye-fotkoordinasjon. Koordinasjonsferdigheter er ikke knyttet til én spesifikk bevegelsesoppgave, men fungerer som grunnelementer i de fleste bevegelser, og spiller derfor stor rolle for innlæringen av nye bevegelser.

De grunnleggende motoriske ferdighetene ligger til grunn for løsningen av de fleste bevegelsesoppgaver, og de danner dermed grunnlaget for senere spesialiserte og komplekse bevegelser brukt i idrett, lek og hverdagslivet. Før mer spesialiserte og komplekse bevegelsesoppgaver skal kunne løses må disse grunnleggende motoriske ferdighetene i stor grad automatiseres. Læringsprosessen av hver bevegelse går i faser, fra enkelt til mer komplekst.




Hvert barn vil være i forskjellige faser for hver bevegelse, og et høyt nivå innen én bevegelse betyr ikke automatisk et høyt nivå innen andre bevegelser. Et barn kan for eksempel være i automatiseringsfasen for løping og i utforsningsfasen for hopping, avhengig av barnets erfaring med disse bevegelsene. Når barn gjentar en bevegelse ofte og med mange repetisjoner, vil bevegelsen etter hvert bli automatisert.

Motorisk utviklingsforløp




Det er store individuelle variasjoner i når barn utvikler bestemte motoriske ferdigheter, og det motoriske utviklingsforløpet vil ikke være likt for alle barn. Tidligere mente man at barn utvikler ferdigheter etter hvert som nervesystemet modnes, og at ferdighetene inntreffer på bestemte tidspunkt (milepæler) i barnas utvikling. Nå vet vi at motorisk utvikling ikke kan knyttes direkte til barns alder, men at både nervesystemet og bevegelsesapparatet (muskler og skjelett) må stimuleres gjennom rikelig med bevegelser.

Til tross for stor individuell variasjon kan vi likevel finne noen regelmessigheter i utviklingsforløpet, som har en viss sammenheng med barns alder. Kjennskap til disse regelmessighetene kan hjelpe oss med å få en forståelse av hva et barn kan, og hva barnet kan oppnå på sikt med mer øvelse og erfaring. Dette kan være hensiktsmessig når vi skal legge til rette for et godt pedagogisk opplegg for enkeltbarn og barnegruppen. På de neste sidene presenteres en kort oversikt over utvalgte ferdigheter i den motoriske utviklingen i barnehagealder.

Det presiseres at oversikten kun kan brukes som en referanseramme og at årsangivelsen er omtrentlig. Oversikten bør ikke forstås som en norm eller definisjon på hva som er normal eller unormal utvikling. Hvis vi skal vurdere barns motoriske ferdigheter må vi alltid huske at barns motoriske utvikling foregår i ulik hastighet og på en individuell måte.

Gå 		
Utforskningsfasen	Omtrentlig alder* 1 2 3 4 5 6 7	<ul style="list-style-type: none"> Ustabil og bredsporet gange Korte steg med foten flatt i bakken Armene hevet for å holde balansen
Øvingsfasen	1 2 3 4 5 6 7	<ul style="list-style-type: none"> Mindre bredsporet gange Lengre steg, setter hælen først i underlaget Begynnende armsving i kryssmønster**
Automatiseringsfasen	1 2 3 4 5 6 7	<ul style="list-style-type: none"> Føttene treffer bakken foran hverandre i en tilnærmet strak linje Ruller på foten (konsekvent hæl-tå gange) Velutviklet armsving med kryssmønster**
Løpe 		
Utforskningsfasen	1 2 3 4 5 6 7	<ul style="list-style-type: none"> Småløping med ujevne steg og stive knær og ankler Løper på hele foten, med ingen eller begynnende svevfase*** Stiv armsving uten samordning av arm- og benbevegelser
Øvingsfasen	1 2 3 4 5 6 7	<ul style="list-style-type: none"> Løper med lengre steg Setter hælen først i underlaget, med synlig svevfase*** Friere og lengre armsving
Automatiseringsfasen	1 2 3 4 5 6 7	<ul style="list-style-type: none"> Tar lengre steg med tydelig svevfase*** Lett og ledig løpestil Velutviklet armsving med kryssmønster**
Kaste 		
Utforskningsfasen	1 2 3 4 5 6 7	<ul style="list-style-type: none"> Kastet ligner et dytt og er lite retningsbestemt Kroppen er strak, med lite eller ingen rotasjon Bena er strake og stillestående
Øvingsfasen	1 2 3 4 5 6 7	<ul style="list-style-type: none"> Bakoverføring av armen til hodenivå og kastet er retningsbestemt Tar ofte et skritt før og etter kastet Kroppen roterer litt mot kastesiden
Automatiseringsfasen	1 2 3 4 5 6 7	<ul style="list-style-type: none"> Bakoverføring av armen før kast og kaster med styrke og presisjon Tar et steg forover med foten på motsatt side av kastearm God rotasjon av kroppen, med vektoverføring fra bakre til fremre fot

* Boksene indikerer omtrentlig aldersintervall for når barn er i de ulike fasene.
 ** Kryssmønster: venstre arm svinger frem når høyre ben går frem, og motsatt.
 *** Svevfase: begge bena er over bakken samtidig.

Hoppe 								
Utforskningsfasen	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> › Lite bøy i knærne i starten av hoppet › Vanskelig å hoppe og lande med samlede ben › Begrenset armsving 	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7		
Øvingsfasen	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> › Mer bøy i knærne i starten av hoppet › Hopper og lander med samlede bein, flere hopp sammenhengende › Mer bruk av armene 	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7		
Automatiseringsfasen	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> › God og konsekvent bøy i knærne i starten av hoppet › Hopper mange hopp i serie › Armene svinger bak kroppen i startfasen, og forover under hoppet 	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7		
Hinke 								
Utforskningsfasen	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> › Kun ett eller to hink om gangen, med liten høyde og lengde i hvert hink › Hinker fra underlaget med flat fot › Armene bøyd i albuen og holdes lett ut til siden 	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7		
Øvingsfasen	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> › Klarer flere sammenhengende hink med ene beinet foran kroppen › Bruker tåballen mer til å hinke fra underlaget › Armene svinges kraftig opp og ned 	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7		
Automatiseringsfasen	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> › Hevet ben pendler rytmisk frem og tilbake › Bruker konsekvent tåballen til å hinke fra underlaget › Armene svinges motsatt retning av det hevede beinet 	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7		
Sparke 								
Utforskningsfasen	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> › Sparkefot svinges noe bakover før sparket › Sparker ofte med tærne, sparkefot stopper når ballen er sparket › Armene holdes ved siden eller foran kroppen for balanse 	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7		
Øvingsfasen	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> › Sparkefot svinges lengre bakover før sparket › Sparker ofte med tærne, sparkefot fortsetter etter ballen er sparket › Armene holdes ved siden eller foran kroppen for balanse 	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7		
Automatiseringsfasen	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> › Sparkefot svinges bakover med bøy i kneet før sparket › Sparker med vristen og med god kraft › Armene svinges motsatt av beina for å opprettholde balansen 	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7		

Barn med usikker motorikk

Noen barn ligger etter jevnaldrende barn i utviklingsforløpet og kan ha utfordringer med å koordinere og kontrollere sine bevegelser. Dette kan medføre lav mestringsfølelse og lav selvoppfatning, og de kan oppleve begrensninger når de skal delta i fysisk aktivitet.

Hos enkelte barn kan det være en underliggende årsak som gjør det vanskelig å tilegne seg ferdighetene. For de fleste skyldes dette imidlertid at de ikke har fått tilstrekkelig med øvelse til å mestre de ulike ferdighetene.

Hvis vi blir oppmerksom på, eller er bekymret for, noen av de nedenstående punktene, bør vi vurdere å kontakte helsestasjonens fysioterapeuter i samråd med foresatte.

"Røde flagg" for motorisk utvikling (1-6 år)



- ▶ Barnet ligger tydelig etter andre jevnaldrende i motoriske ferdigheter. Barnet kan for eksempel ikke gå ved 18 måneders alder.
- ▶ Barnet er uvanlig klossete, klumsete, ukoordinert eller «stiv i bevegelsene».
- ▶ Barnet gir uttrykk for vedvarende eller gjentakende smerte eller utmattelse i fysisk aktivitet.
- ▶ Barnet viser tilbakegang i aktivitet eller motoriske ferdigheter.

Kontaktinformasjon til helsestasjonen finner dere her: Ringerike kommune - Helsestasjon for barn

Tips til leker som kan stimulere de ulike motoriske ferdighetene

Gå og løpe	Kaste og sparke
<ul style="list-style-type: none">▶ Ulik kraft og hastighet: gå eller løpe<ul style="list-style-type: none">▶ tungt som en elefant og lett som en mus▶ raskt som en gepard og sakte som en snegle▶ på tærne for å gripe etter stjernene▶ Ulike retninger i rommet: gå eller løpe<ul style="list-style-type: none">▶ på samme sted som i et hamsterhjul▶ rundt og rundt i ring (begge veier)▶ frem til en vegg og tilbake▶ langs et gjerde eller vegg▶ til høyre og venstre▶ Ulikt underlag: gå eller løpe<ul style="list-style-type: none">▶ på tepper, matter eller tjukkas▶ på grus, sand, gress, asfalt eller sti▶ Ulike objekter: gå eller løpe<ul style="list-style-type: none">▶ og føre en ball med føttene▶ og bære en eller to bøtter (fyll evt. med sand eller vann)▶ i hinderløyper eller balansebaner▶ uten å trå på erteposer på bakken▶ Regelleker*:<ul style="list-style-type: none">▶ rødt og grønt lys▶ fuglene samler mat▶ troll og stein▶ hauk og due▶ haien kommer▶ fisken i det røde hav▶ sisten▶ doktorsisten▶ posemonstersisten▶ nappe hale▶ hermegåsa 	<ul style="list-style-type: none">▶ Ulik kraft og hastighet:<ul style="list-style-type: none">▶ bruke hendene eller føttene til å holde en ballong i luften▶ gripe pute eller ball mot magen og med hendene▶ kaste, trille eller sparke så langt og hardt som mulig▶ kaste, trille eller sparke målrettet på blink (start med stort mål, gjør mindre etter hvert)▶ slå en ball bortover bakken med kølle eller pinne▶ kaste, trille eller gripe stående, sittende, knelende eller løpende▶ kaste eller trille med vekselvis høyre og venstre hånd▶ kaste eller sparke opp i luften og ta imot▶ sprette ball i bakken med begge hender, og en og en hånd▶ Ulike retninger i rommet:<ul style="list-style-type: none">▶ gripe noe som kommer fra siden, ovenfra og nedenfra▶ kaste, trille eller sparke på skrå▶ kaste eller sparke rett opp i luften eller i bue over en hindring▶ føre en ball rundt omkring med føttene▶ føre en ball rundt omkring med kølle eller pinne▶ Ulike objekter: kaste, trille, gripe eller sparke<ul style="list-style-type: none">▶ risposer, sammenkrøllet avis, frisbee, puter, skjerf, kosedyr eller ballonger▶ småstein, pinner, snøballer eller kongler▶ stor/liten ball, lett/tung ball eller myk/hard ball▶ Regelleker*:<ul style="list-style-type: none">▶ ryddegutten (rydde hagen)▶ stikkball/dansk stikkball▶ fotball/krabbefotball▶ avisball▶ bowling▶ ballonglek 

* Beskrivelse av regellekene finnes på aktivitetskassen.no

Stabilisering	Hoppe og hinke
<ul style="list-style-type: none">▶ Ulik kraft og hastighet:<ul style="list-style-type: none">▶ bevege seg sakte som forskjellige dyr og fryse stillingen på signal▶ stå på tærne og snurre som en ballettdanser▶ stå på ett ben som en flamingo▶ rulle som en tømmerstokk▶ lage menneskepyramider ved å klatre på hverandre▶ gå bjørnegange eller trillebårgange opp en bakke▶ Ulike retninger i rommet:<ul style="list-style-type: none">▶ gå forlengs, baklengs og sidelengs med lukkede øyne▶ stupe kråke framlengs og baklengs▶ rulle nedover en bakke▶ krabbe framover, sidelengs og bakover▶ klatre opp, ned, sidelengs og på skrå▶ Ulike underlag og objekter:<ul style="list-style-type: none">▶ gå på skøyter, ski, sparkesykkel og sykle▶ balansere på tepper, matter, tjukkas, puter, steiner og stokker▶ balansere mens en holder en stokk/pinne på tvers av kroppen▶ gå sakte med noe på hodet (brettet håndkle, papir, bok)▶ krype under et tau uten å ta i bakken med hendene▶ klatre i ribbevegg, klatrestativ og klatrenett▶ klatre på stubber, steiner, hauger, skrenter, busker og trær▶ feste et tau på toppen av en liten skråning og leke fjellklatrere▶ klatre på stoler, bord, benker og kasser▶ Regelleker*:<ul style="list-style-type: none">▶ rødt og grønt lys i bakke▶ tarzansisten▶ bjørnen sover på ski eller skøyter▶ blindebukk▶ hanekamp 	<ul style="list-style-type: none">▶ Ulik kraft og hastighet: hoppe eller hinke<ul style="list-style-type: none">▶ lett som en loppe og tungt som en padde▶ flere hopp sammenhengende som en kenguru▶ høyt og raskt som en rakett▶ ned fra stoler, bord, trappetrinn, steiner eller kanter▶ Ulike retninger i rommet: hoppe eller hinke<ul style="list-style-type: none">▶ og spinne rundt i luften▶ i sikksakk mellom kjegler▶ bakover og sidelengs▶ inn i og ut av rokkeringer eller sølepytter▶ Ulikt underlag: hoppe eller hinke<ul style="list-style-type: none">▶ på tepper, på matter, på tjukkas eller på puter▶ på grus, på sand, på gress eller på asfalt▶ Ulike objekter: hoppe eller hinke<ul style="list-style-type: none">▶ og ta på en ball eller ballong som henger i luften▶ og kaste eller ta imot en ball▶ fra en sirkel eller rockering til en annen▶ med hoppetau eller slengtau▶ Regelleker*:<ul style="list-style-type: none">▶ de fleste lekene med løping kan også gjøres med hopping/hinking▶ rødt og grønt lys▶ sisten▶ troll og stein▶ hauk og due▶ froskemor▶ skjærene i Skumlesund▶ paradís▶ lek med sølepytter▶ popcorn dansen 

* Beskrivelse av regellekene finnes på aktivitetskassen.no

For større idebank til aktiviteter tilpasset rammeplanen, se [Aktivibarnehagen.no](http://aktivibarnehagen.no).