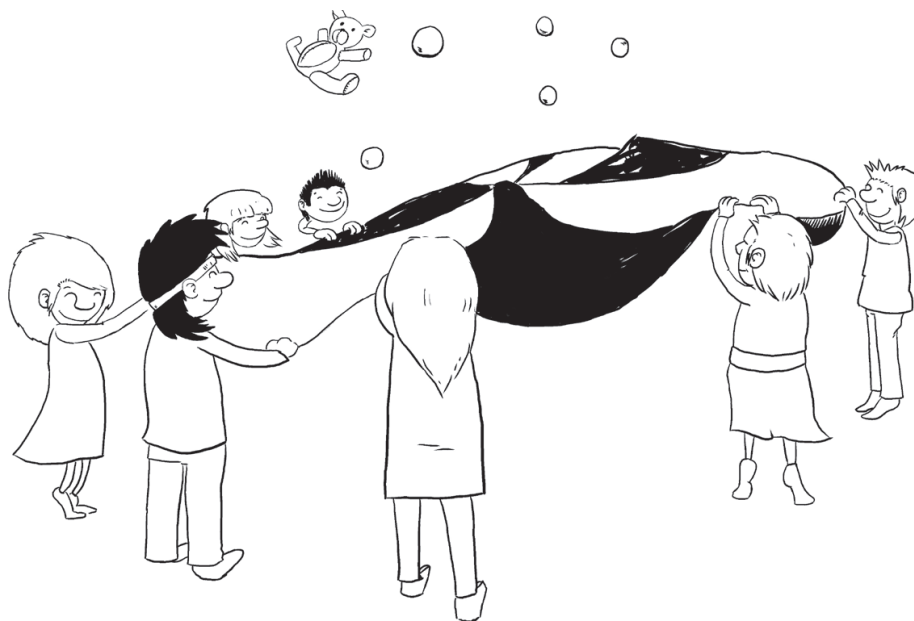


Krop og bevægelse er...



... at lave bevægelseslege, der stimulerer barnets motorik og primære sanser.

Som forældre kan I hjælpe ved at:

- lege bevægelseslege med barnet, hvor I blandt andet bevæger hovedet i forskellige retninger (op, ned og til siderne).
- klatre, krybe, kravle, hoppe, bryde, trække, svømme, løbe og trille sammen med barnet.
- massere barnet med hænder eller bolde. Fortæl barnet, hvilken kropsdel du masserer.
- give jeres barn svingture og lave andre lege, hvor barnet drejer rundt, som for eksempel en drejetur på gyngen eller dans, imens I drejer rundt.
- grave huller i sandkassen og begrave jeres fødder eller sandlegetøj i sandet. Motiver barnet til at grave både med hænder og skovle.
- tale med jeres barn om kroppen. ”Hvor mange tæer har vi?”, ”Hvordan ser man ud, når man fryser?”, ”Hvorfor har vi øjenvipper?”, ”Er benene eller armene længst?” m.v. Brug gerne målebånd eller andre rekvisitter.

Hvorfor er det vigtigt?

Bevægelseslege giver barnet kropslige erfaringer samt viden om kroppens muligheder. Barnet udvikler ligeledes fortrolighed med sin krop, når det stimuleres med varierede og tilpassede bevægelsesudfordringer.