

Børneliv i sund balance



Legebaseret undersøgelse
af motorik i 4 årsalderen



KL

 Aalborg
Kommune

 Albertslund Kommune

FREDERIKSSUND
KOMMUNE

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

Indhold

Den legebaserede undersøgelse af motorik - Den magiske kuffert	3
Projekt Børneliv i sund balance	3
Afprøvning og gennemførsel af den legebaserede undersøgelse	3
Formålet med den legebaserede undersøgelse af motorik i 4 årsalderen	3
Beskrivelse af undersøgelsen	4
Hvilke børn kan inviteres til at deltage	4
Før den legebaserede undersøgelse	4
På dagen hvor legebaserede undersøgelse forgår	4
Efter den legebaserede undersøgelse	5
Den magiske kuffert	5
Manuskript til den legebaserede undersøgelse af motorik	6
Beskrivelse af øvelserne der indgår i den legebaserede undersøgelse	8
1. Kaste og gribe en bold	8
2. Stå på et ben – som en stork	9
3. Hoppe fremad med samlede ben - som kaniner	10
4. Kravle, styrke og udholdenhed – Vi kravler som krabber og bjørne	11
5. Isoleret hovedløft- vi laver en blomst med sure tæer i midten	12
6. Ekstension overkropløft – Vi er raketter	13
7. Trille som træstammer	14
8. Kropsfornemmelse – Efterligne symmetriske og asymmetriske stillinger som et spejl	14
9. Gå fremad på line – som en linedanser	15
10. Øje hånd koordination – perler på en snor eller piberenser og tegne til mor og far	16
Baggrund for at vurdere barnets motoriske udvikling	17
Motorisk udvikling	17
Generelle motoriske færdigheder hos det 4-årige barn.	17
Almene observationer	18
Andre observationer	19
Tak for bidrag, kilder og nyttige links	22

Den legebaserede undersøgelse af motorik - Den magiske kuffert

Projekt Børneliv i sund balance

Vores dagtilbud er med i projekt Børneliv i sund balance, hvor medarbejdere, forældrene og lokalsamfund sammen skaber en hverdagen for børnene, der byder på masser af leg og bevægelse, sund mad og drikke samt oplevelser og nærhed. Der deltager i alt 10 lokalområder, der ligger i kommunerne: Aalborg, Albertslund og Frederikssund. Målgruppen er børn 0-10 år og målet er, at alle relevante voksne i lokalsamfundet – herunder forældre, sundhedspleje, dagtilbud, skole, SFO, lokale idrætsforeninger og erhvervsliv – arbejder sammen og tager fælles ansvar for at styrke sundheden og trivslen hos børnene.

Alle dagtilbud, der er med i Børneliv i sund balance, arbejder med 7 fælles principper, som har en tæt sammenhæng til institutionens pædagogiske læreplan og mulighederne, der er lokalt, for at samarbejde med andre i lokalsamfundet. Læs mere om Børneliv i sund balance og principperne her:

www.kl.dk/børnelivisundbalance

Afprøvning og gennemførelse af den legebaserede undersøgelse

I nogle Børneliv i sund balance dagtilbud vil der være et særligt fokus på børnenes motorik og bevægelsesglæde ved, at de afprøver den legebaserede undersøgelsen af motorik i 4 årsalderen, der foregår i et samarbejde mellem sundhedsplejen. Indsatsen tager afsæt i erfaringer fra især Aalborg Kommune, hvor der allerede er tilbud om et sundhedsbesøg i 4 årsalderen i et veletableret samarbejde mellem sundhedsplejen og dagtilbud.

Den legebaserede undersøgelse er ny i både Albertslund og Frederikssund. Den er i løbet af 2021 til 2022 videreudviklet med afsæt i Aalborgs indsats sammen med fysio- og ergoterapeuter, dagtilbud og sundhedspleje fra de to kommuner. Fra 2022 til 2024 bliver den legebaserede undersøgelse afprøvet i de udvalgte dagtilbud. Der vil i perioden løbende være sparring på tværs af kommunerne om erfaringer og eventuelle behov for tilretninger. En stor tak til Aalborg for inspiration og lån af øvelser og fotos til denne vejledning.

Formålet med den legebaserede undersøgelse af motorik i 4 årsalderen

Fra forskning ved vi, at bevægelse har stor betydning for børns udvikling og trivsel. Undersøgelser viser, at fysisk aktivitet i børnehvealderen øger chancerne for, at børn er fysisk aktive op gennem barndommen, i deres ungdom og voksenliv. Dette kan på længere sigt gavne deres udvikling og sundhed og beskytte mod udvikling af en række sygdomme.

Bevægelse og aktivitet påvirker også vores mentale sundhed, endorfiner frigives ved bevægelse og aktivitet, og i positiv relation med andre. Bevægelse lægger også ofte op til at være udendørs, og den friske luft påvirker både humør og velvære positivt.

Formål i voksenalderen

Den legebaserede undersøgelse skal gennem tværfaglig sparring mellem dagtilbud og sundhedspleje og i samarbejde med forældrene styrke børnenes motorik og glæde ved at bruge kroppen.

Formålet i børnehøjde

Vi leger sammen og har det sjovt, mens vi bruger kroppen og er nysgerrige på, hvad den kan.

Beskrivelse af undersøgelsen

Hvilke børn kan inviteres til at deltage

Den legebaserede undersøgelse indeholder motoriske øvelser, der er tilpasset børn i 4 årsalderen. Det vil sige, at I kan invitere børn, der er fyldt 4 og endnu ikke 5 til at deltage. Undersøgelsen foregår med en gruppe på 6 børn. I planlægger selv, hvordan I gør i praksis. Fx om I vil have flere grupper af børn på samme dag, og hvordan I sammensætter grupperne for, at der kan være en god gruppedynamik.

Før den legebaserede undersøgelse

Forældrene får tilbud om, at deres børn kan deltage i undersøgelsen igennem et forældrebrev. Hvis forældrene ønsker at deres barn deltager, skal de underskrive en samtykkeerklæring. Dagtilbuddet har løbende dialog med forældrene, og kan fortælle hvad undersøgelsen har fokus på, sammenhængen til Børneliv i sund balance og minde dem om at afleverer samtykkeerklæringen.

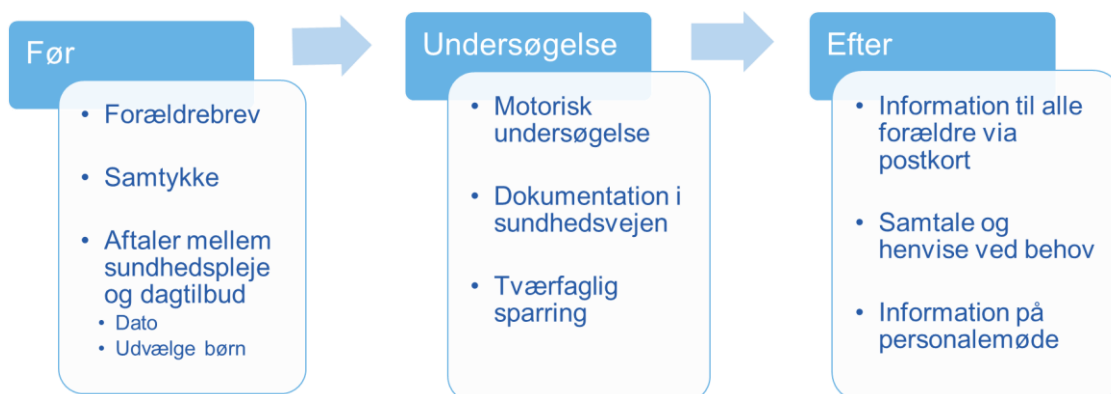
Dagtilbuddet og den tilknyttede sundhedsplejerske fastsætter i fællesskab en dato for gennemførelse af den legebaserede undersøgelse. Dagtilbuddet udvælger børnegruppen og udsender forældrebrev og indhenter samtykkeerklæring til forældrene.

På dagen hvor legebaserede undersøgelse forgår

Undersøgelsen foregår i et samarbejde mellem sundhedsplejen og det pædagogiske personale. Den skaber rum for tværfaglig sparring ud fra et systematisk blik på, om børnegruppens motorik er aldersvarende. Hvad er børnene gode til? og er der behov at øge det pædagogiske fokus på noget fordi børnene er usikre og har brug for at øve sig?

Den legebaserede undersøgelse forventes gennemført på ca. 2 -3 timer. Der bør forud for øvelsen afsættes ca. 30 minutters fælles forberedelsestid, selve undersøgelsen med børnene tager ca. 1 time og til samtale og opfølgning på undersøgelsen afsættes ca. 1 time.

Pædagogen leger børnene gennem øvelserne og guider børnene ud fra beskrivelserne. Sundhedsplejersken observerer børnegruppen og noterer i observationskemaet. Sundhedsplejersken kan, hvis hun har brug for at se en øvelse gentaget fx sige ' Det så sjovt ud, kan I prøve det igen?'



Efter de legebaserede aktiviteter mødes sundhedsplejersken, pædagogen og lederen af dagtilbuddet og drøfter deres oplevelser af børnegruppens motorik og bevægelsesglæde ud fra disse hjælpespørgsmål:

- Oplever børnene glæde ved at bevæge sig og udfordre kroppen i forhold til, hvad 4-årige forventes at kunne?
- Er der noget, som børnegruppen er særligt gode til?
- Er der grund til at øve nogle elementer mere med gruppen, fordi børnene er usikre?
- Samtidig afklares det, om der er nogen forældre der skal inviteres til dialogmøde, hvis der er behov for ekstra opmærksomhed på et barn i gruppen, som ikke har en alderssvarende motorik.

Efter undersøgelsen dokumenterer sundhedsplejersken i Novax, at det enkelte barn har deltaget i den legebaserede undersøgelse i 4 årsalderen, og hvorvidt der var noget at bemærke. Forældrene kan efterfølgende læse notatet via Sundhedsvejen.

Efter den legebaserede undersøgelse

Dagtilbuddet sørger for at børnene får postkortet med tegningen og beskrivelsen af dagens aktiviteter med hjem.

Endelig drøftes den legebaserede undersøgelse generelt på et personalemøde, hvor der sættes fokus på:

- Oplever børnene glæde ved at bevæge sig og udfordre kroppen i forhold til, hvad 4-årige forventes at kunne?
- Er der noget, som børnegruppen er særligt gode til, fordi de har øvet sig?
- Er der grund til at øve nogle elementer mere med gruppen, fordi børnene er usikre?

Den magiske kuffert



Indhold i Den Magiske Kuffert

- ❖ Oppustelig Redondobold, med pumpe
- ❖ Malertape til line
- ❖ Tryllestav
- ❖ Spejl
- ❖ Perler, elastik og piberensere
- ❖ Bog, Kroppen – Rim og mirakler
- ❖ Jumbo farveblyanter og blyantspidser
- ❖ Forældrebreve med invitation
- ❖ Postkort til efter undersøgelsen
- ❖ Observationsskema til sundhedsplejen
- ❖ Lamineret manuskript med forslag til rækkefølge af øvelserne (side 6 og 7)
- ❖ Laminerede A4 med alle øvelserne på hvert sit ark

Manuskript til den legebaserede undersøgelse af motorik

Dette er forslag til en leg, hvor tryllestaven tryller børnene om til dyr, ting og personer og på den måde leger vi os igennem alle øvelserne. I er meget velkommen til selv at finde på en anden leg og en anden rækkefølge af øvelserne, hvis I synes, det vil fungere bedre. Det vigtige er, at I kommer igennem alle øvelserne, og sundhedsplejen kan følge med, i hvilken øvelse I har gang i.

Hvad	Hvordan
Børnene møder sundhedsplejen og den magiske røde kuffert Får navneskilt på og laver 'tur-armbånd' med perler (håndmotorik)	Børnene sidder i rundkreds og pædagogen fortæller hvad der skal ske. Børnene ser den røde kuffert og hører om tryllestaven, der kan trylle dem om til alt muligt. Børnene får navneskilt på der kan være 'billetten' og laver 'Tur-armbånd' med perler på elastiksnor eller piberenser.
1. Kaste og gribe en bold	Pædagogen siger barnets navn og kaster bolden til barnet. Hvis ikke barnet griber prøves igen. Barnet kaster bolden tilbage til pædagogen. SP observerer gribe- og kasteteknik
2. Stå på et ben som en stork	Pædagogen tager tryllestaven frem og tryller alle om til storke og viser, hvordan en stork står på et ben. SP observerer om alle kan stå på et ben i ca. 4-6 sekunder
3. Hoppe som en kanin	Alle bliver tryllet om til kaniner, der hopper med samlede ben. Pædagogen viser hvordan. SP observerer hop, rytme og styrke
4. Kravle som en krabbe og en bjørn	Først er børnene krabber i ca. 1- 3 minutter – pædagogen viser hvordan. Derefter bliver alle til stærke bjørne, der har numsen oppe og går på hænder og fødder SP observerer styrke udholdenhed og orienteringsevne.
5. Isoleret hovedløft – blomst med sure tæer	Børn og pædagog lægger sig på ryggen med tæerne mod hinanden, som en stor blomst. Vi løfter vores hoved for at kunne lugte de sure tæer. SP observerer om alle kan holde stillingen i 3 sekunder

6. Ekstension - overkrops løft-som en raket	Alle triller om på maven og tager hænderne over hovedet. Vi er nu raketter, hvor vi spænder kroppen og prøver at løfte arme og ben fra gulvet. SP observerer om alle kan holde stillingen i 3 sekunder
7. Trille som træstammer	Nu er vi træstammer. Vi bevarer stilling som 'raket' og triller en efter en 3-4 meter, hvorefter vi rejser vi os op og får balancen stående på to ben. Pædagogen er den første. SP observerer rytme i tril og balanceevne. Samt evt. udfordringer med at komme op fra liggende stilling på gulvet (se sidst i vejledningen)
8. Kropsfornemmelse – symmetriske og asymmetriske bevægelser Spejlet	Pædagogen bruger spejlet, som overgang til at børne nu skal efterligne et spejlbillede. Start med at de symmetriske øvelser og derefter de asymmetriske SP observerer og beder evt. om gentagelser ved behov
Oplæsning af bog og individuelle øvelser	Pædagogen samler børnene i en rundkreds og sammen kikker de i bogen om kroppen og taler om hvad kroppen kan. En efter en kommer børnene hen til SP
9. Gå på line som en linedanser	SP instruerer og observerer det enkelte barn
10. Håndmotorik – tegne på postkortet	SP instruerer og observerer det enkelte barn
<p>Spørgsmål som sundhedsplejersken og pædagogen drøfter sammen med den pædagogiske ledelse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oplever børnene glæde ved at bevæge sig og udfordre kroppen i forhold til, hvad 4-årige forventes at kunne? • Er der noget, som børnegruppen er særligt gode til, fordi de har øvet sig? • Er der grund til at øve nogle elementer mere med gruppen, fordi børnene er usikre? • Samtidig afklares om der er nogen forældre, der skal inviteres til dialogmøde, hvis der er en ekstra opmærksomhed på et barn i gruppen, som ikke har en alderssvarende motorik? 	

Beskrivelse af øvelserne der indgår i den legebaserede undersøgelse

1. Kaste og gribe en bold

Kaste og gribe en bold – grov vurdering af øje-hånd-koordination, graduering af kraft og bevægelsessekvenser.



Udførelse

Øvelsen foregår på gulvet i strømpefodder eller på bare tæer.

- barn og undersøger står med 1½-2 meters afstand
- brug gerne en blød bold med lidt tyngde,
- hvis barnet ikke er øvet i at spille bold, hjælper pædagogen barnet med at gøre sig parat ved, at barnet rækker hænderne frem og tælle 1-2-3 før der kastes
- barn forbereder sig på at gribe bold ved at holde armene fremme, griber i favn
- bolden gribes i hænderne og ikke ind til kroppen

NB Der er store individuelle forskelle inden for boldfærdigheder og nogle børn har ikke brugt tid på at øve sig på at kaste og gribe. Det er dog også en aktivitet, hvor man ofte kan se at barnet hurtigt lykkes, når det får hjælp og vejledning

Observation af kvaliteten

Barnet på 4 år forbereder sig aktivt, har typisk hænderne fremme ud fra kroppen og holder fokus på bolden.

Der kræves ikke et bestemt antal gange, da der er store individuelle forskelle inden for boldfærdigheder.

Observer om barnet:

- gør sig kropsligt parat til at gribe
- om barnet inddrager hele kroppen i bevægelsen, når det skal gribe og kaste bolden
- griber bolden i hænderne eller ind til kroppen
- kan måske tilpasse kroppens stilling til boldens retning, dvs. tager måske et lille skridt frem eller til siden hvis nødvendigt for at gribe
- kan kaste retningsbestemt tilbage og med tilpasset kraft
- kan holde opmærksomheden på den fælles aktivitet
- hvis barnet er uøvet, griber det gerne bolden indtil kroppen de første gange, men i løbet af max 10 kast, når de oftest frem til at kunne gribe ude i hænderne.

Hvis barnet slet ikke lykkes med at gribe selv, eller gør sig kropsligt parat, er det vigtigt at se det samlet med de andre øvelser, og hvordan barnet er i hverdagen. Fx om barnet falder ofte, er bange for at klatre op osv. Det kan også være relevant at observere for tegn på synsproblemer.

2. Stå på et ben – som en stork

Stå på et ben – grov vurdering af barnets statiske balance	
	
<p>Udførelse Øvelsen foregår stående på gulvet, i strømpefødder eller på bare tæer.</p> <p>Barnet står på et ben, det løftede ben let bøjet, arme ned langs siden og knæ i niveau</p> <ul style="list-style-type: none">• Pædagogen beder barnet stå på et ben og viser hvordan det løftede ben kan bøjes let bagud• Barnet må gerne holde ved noget indtil det har fundet balancen og så slippe roligt• Barnet må godt bevæge armene og læne sig til siderne, hvis det er nødvendigt for at holde balancen <p>Hvis barnet har øvet sig på dette tidligere, vil det selv kunne indtage stillingen</p>	<p>Observation af kvaliteten På det bedste ben bør barnet kunne holde stillingen i minimum 4-6 sek. for 4-årige og en mindre sideforskel er normalt.</p> <p>Observer om barnet:</p> <ul style="list-style-type: none">- kan eller ikke kan indtage stillingen- snor det løftede ben omkring standbenet- klemmer ben mod hinanden- har urolige arme eller spændte arme- kan holde balancen eller er nødt til at tage afværgeskridt, for at holde balance- bliver mere sikker efter flere forsøg eller ikke gør det- barnet bør ikke hoppe på stedet eller dreje omkring for at holde balancen

3. Hoppe fremad med samlede ben - som kaniner

Hoppe med samlede ben – grov vurdering af dynamisk balance, samarbejde mellem højre og venstre



Udførelse

Øvelsen foregår på gulvet i strømpefødder eller på bare tæer

- Barnet instrueres i at hoppe fremad som en hoppebold med samlede ben
- afsæt og landing i hop skal være samlet (begge ben på samme tid, ikke galophop)
- understøt gerne barnets hop ved at tælle rytmisk eller sige hop-hop-hop...

Observation af kvaliteten:



3-4-årige: kan lave hop/stop/hop/stop, 5-6-årige kan hoppe rytmisk fremad

Hop stiller krav om muskelkraft og balance, udholdenhed alt efter hvor mange gentagelser.

Observer om barnet:

- har samlet afsæt og landing
- har kraft nok til at lette effektivt fra gulvet
- er der spændstighed i kroppen, er hoppet tungt eller hopper barnet på stive ben?
- er meget ustabil i kroppen når det hopper.
- falder barnet?
- hopper barnet i "bøjet" kropsmønster?
- Hopper barnet arytisk, dvs. sætter det ene ben i underlaget før det andet?
- kan barnet kontrollere bevægelsen og stoppe op til sidst

4. Kravle, styrke og udholdenhed – Vi kravler som krabber og bjørne

<p>Kravle som en krabbe</p> 	<p>Udførelse Øvelsen foregår på gulvet i strømpefødder eller på bare tæer</p> <ul style="list-style-type: none">• Børnene skal gå som krabber, dvs. på hænder og fødder med maven øverst• Numsen skal være godt løftet fra gulvet• Børnene går rundt mellem hinanden 1-3 minutter <p>Observationer</p> <ul style="list-style-type: none">• Musklerne i mave, lår og arme skal arbejde for at holde kroppen oppe og i bevægelse i krabbegang• Øvelsen viser derfor noget om styrken i børnenes musklerne på mave, lår og arme• Den viser også noget om deres udholdenhed, når det begynder at være hårdt for musklerne at arbejde• Det enkelte barn skal helst kunne holde en 'flot krabbegang' i samlet 30 sekunder.• Øvelsen standses, når børnene har arbejdet med deres muskler i noget tid, men inden de bliver udmattede
<p>Kravle som en bjørn</p> 	<p>Overgang: Det var hårdt at være krabber – vi skal nu være stærke bjørne</p> <p>Udførelse Øvelsen foregår på gulvet i strømpefødder eller på bare tæer</p> <ul style="list-style-type: none">• Børnene skal gå som bjørne, dvs. på hænder og fødder men denne gang med numsen øverst• Børnene går rundt mellem hinanden 1-3 minutter <p>Observationer</p> <ul style="list-style-type: none">• Det kræver mindre muskelkraft at holde kroppen i bjørnekravl• Øvelsen viser noget om styrken i arme, skuldre og nakke og om de kan bevæge sig i et rytmisk kravl med krydsbevægelser• Den viser om børnene kan orientere sig og kan holde ud at have hovedet nedad – vestibulærsansen• Nogle børn vil foretrække at kravle på knæ, fordi det er den måde de normalt kravler på. Disse børn opfordres til at komme op i et 'rigtigt' bjørnekravl.• Øvelsen standses når børnene har arbejdet noget tid, men inden de bliver udmattede, ca. 3-4 minutter.

5. Isoleret hovedløft- vi laver en blomst med sure tæer i midten

Isoleret hovedløft – grov undersøgelse af barnets hovedkontrol



ELLER



Udførelse

- Øvelsen foregår på gulvet.
- Børnene ligger på ryggen på gulvet med strakte ben. (evt i en rund kreds, så alle 'sure tær' er i midten af blomsten)
- pædagogen beder børnene løfte hovedet og se på de sure tær.
- Øvelsen bør være let at udføre for barnet, hvis det forstår hvad øvelsen går ud på

Observation af kvaliteten

- Barnet forventes at kunne løfte hovedet i en fin bue og føre hagen sikkert til brystet
- Stillingen holdes ca. 3 sek.
- Ved tvivl eller usikkerhed gentages øvelsen og det observeres om barnet bliver mere sikker
- Ved svaghed ses f.eks. at hagen føres frem og hovedet "hænger" i løftet, samt at barnet evt. kompenserer ved at støtte med albuer i gulvet, vipper hovedet til siden i stedet for at løfte det og se på tæerne
- Er barnet kropsligt urolig og forskyder vægten til den ene side og har svært ved at løfte hovedet

6. Ekstension overkropløft – Vi er raketter

Ekstension – grov undersøgelse af muskelstyrke i kroppens øvre bagside (øvre truncus)



Udførelse

- Øvelsen foregår på gulvet.
- Barnet ligger på maven og pædagogen beder barnet indtage flyverstilling med strakte/hurra arme, som løftes fra underlaget og holdes løftede.

Hvis barnet kan løfte benene, er det fint, men ikke en nødvendighed.

Barnet må gerne hjælpes med at indtage stillingen

Observation af kvaliteten


Mange 4 - årige kan løfte armene og hovedet, men ikke alle, udviklingen kommer gradvist (som 6-årig skal barnet gerne kunne holde stillingen min. 20 sek. og gerne 30 sek.)

Observer om barnet:

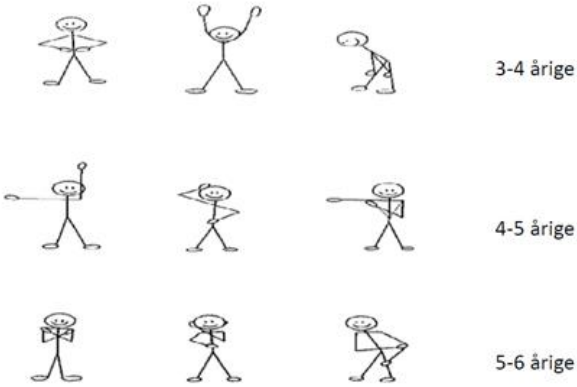
- kan ligge stabilt
- bevarer symmetri
- ikke kan indtage stillingen
- ikke kun løfter hovedet
- armenes placering
- kun kan ligge der i kort tid ad gangen

Vær desuden opmærksom på symmetrien og om barnet, forskyder vægten til den ene side (ligger i bananform), eller ligger uroligt.

7. Trille som træstammer

<p>TRILLE – med strakt krop</p> 	<p>Udførelse Øvelsen foregår på gulvet i strømpefødder eller på bare tæer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Børnene skal nu trille som træstammer • De opfordres til at blive i 'Raket' stillingen, dvs. med armene over hovedet og med strakt spændt krop • Børnene triller 3-4 meter • Hvorefter de skal rejse sig og finde balancen igen på to ben. <p>Observationer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Øvelsen viser om børnene er fortrolige med at trille og deres kropskontrol. • Holder barnet kroppen spændt og armene over hovedet og har et rytmisk tril? • Eller tager barnet armene ned, mister spændingen i kroppen og har et usymmetrisk tril? • Øvelsen viser også noget om barnets evne til at genfinde balancen når de skal op og stå efter at have trillet
--	---

8. Kropsfornemmelse – Efterligne symmetriske og asymmetriske stillinger som et spejl

<p>Kropsfornemmelse – Stillingsefterligninger – Børnene er som et spejl af pædagogen</p> 	
<p>Udførelse Øvelsen foregår stående på gulvet i strømpefødder eller på bare tæer.</p> <p>Børnene står med front til pædagogen, og alle skal kunne se hende.</p> <p>Øvelserne laves som en spejllig, hvor det enkelte barn skal være pædagogens spejl og gøre det samme som hende, spejlvendt</p>	<p>Observation af kvaliteten 3 år: kan efterligne 2-3 ud af 3 stillinger, hvor der ikke indgår midtlinjekryds. 4 år: kan efterligne 2-3 ud af 3 stillinger, hvor der er asymmetri i positionerne.</p>

9. Gå fremad på line – som en linedanser

Gå fremad på line -grov vurdering af barnets dynamiske balance



Udførelse

Øvelsen foregår på gulvet i strømpefodder eller med bare fødder.

Brug en line af malertape så vidt muligt ca. 4 meters længde.



Sundhedsplejersken beder barnet om at gå linens længde med små skridt. Sundhedsplejersken kan evt. vise hvordan og hjælpe barnet ind i stillingen om nødvendigt.

Observation af kvaliteten

observer om:

- barnet lykkes med at gå med små skridt på line
- tager barnet lange skridt, kan det skyldes usikkerhed, manglende balance
- barnet laver passende balancereaktioner i arme og krop eller ukontrollerede flagrende bevægelser?
- barnets bevægelser bliver mere rytmiske efterhånden som han går hen ad linjen
- barnet bliver mere sikker efter flere forsøg
- træder barnet ved siden af linen og hvor ofte?

10. Øje hånd koordination – perler på en snor eller piberenser og tegne til mor og far

<p>Perler på en snor/ piberenser</p> 	<p>Udførelse</p> <ul style="list-style-type: none">• Barnet bliver bedt om at sætte 5-10 perle på en elastik snor.• Hvis det er for svært for barnet med den livlige elastiksnor, får barnet en piberenser <p>Observationer</p> <ul style="list-style-type: none">• Øvelsen viser noget barnets evnen til at koordinere hvad deres øjne ser og samarbejdet mellem højre og venstre hånd.• Har barnet allerede nu en dominerende hånd som er den foretrukne til at arbejde med perlerne eller skrifter dette? Dog er det først omkring skolealderen at dette kan forventes udviklet.• Hvordan er barnets evne til at håndtere perlerne. Kan de vendes kun ved brug af en hånd, eller er der brug for begge hænder?• Hvordan er samarbejdet mellem hænderne? Kan barnet styre den livlige snor, eller er der brug for den mere stabile piberenser?• Har barnet brug for at have perler og snor tæt på øje, kan det være tegn på nærsynethed
<p>Tegne på postkortet til mor og far</p> 	<p>Udførelse</p> <p>Udføres siddende ved bord eller stående i tilpas højde</p> <ul style="list-style-type: none">• Brug en trekantet jumboblyant med almindelig hårdhed og postkortet til forældrene• Barnet opfordres til at tegne en tegning, fx en sol som eller et ansigt på det postkort som forældrene får med hjem, når de henter børnene. <p>Observationer</p> <ul style="list-style-type: none">• Som oven for samt• Er barnet allerede nu fortrolig med at tegne• Har barnet et blyantsgreb? kan dog først forventes omkring skolestart (se evt. sidst i vejledningen)

Baggrund for at vurdere barnets motoriske udvikling

Øvelser og vurderinger er lavet med udgangspunkt i "Motorisk vurdering for skolesundhedsplejersker i Aalborg Kommune" og er med sparring fra fysioterapeut Lone Baymler (fysioterapeut i børneterapeutiske team, Aalborg kommune) tilpasset 4-årige børn.

Den motoriske vurdering bygger på dele fra standardiserede test, som bruges af børneergo- og fysioterapeuter: Movement ABC-2, MAP-test og Kliniske observationer for børn fra 3-6 år.

De motoriske observationer som sundhedsplejersken gør sig under de legebaserede øvelser, danner grundlag for en samlet vurdering af barnets motoriske udvikling.

Motorisk udvikling

Barnet undersøger og oplever sine omgivelser gennem leg, og jo ældre barnet er, jo mere bliver bevægelse associeret med selvhjulpenhed og funktioner i hverdagslivet. En god motorik giver barnet gode forudsætninger for at være fysisk aktiv. Undersøgelser peger endvidere på, at børnehavetiden har stor indflydelse på børnenes gennemsnitlige aktivitetsniveau i hverdagen. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn bevæger sig mindst en time om dagen, og at forældre og voksne omkring børnene hjælper til at give dem optimale muligheder for at bevæge sig mest muligt i hverdagen, samt at mindske "sidde stille tiden", som fx er skærmtid.

Endnu en grund til at være opmærksom på barnets motorik er, at allerede før børn når skolealderen, er de bevidste om, hvad de kan præstere motorisk sammenlignet med deres jævnaldrende. Jo mere kompetente børn føler sig på det motoriske område, jo større sandsynlighed er der for, at barnet er aktivt og at det senere i livet vælger fysiske fritidsaktiviteter. Med en tidlig indsats i form af ekstra opmærksomhed fra både forældre og pædagoger og evt. andre tværfaglige samarbejdspartnere, kan den rette hjælp og støtte i forhold til de motoriske udfordringer igangsættes. Undersøgelser viser også at børn, der har motoriske vanskeligheder i indskolingsalderen, i højere grad er overvægtige ved udskolingsalderen.

Generelle motoriske færdigheder hos det 4-årige barn.

Det 4-årige barn er godt i gang med at øve sig i de motoriske basisfærdigheder. Barnet er på vej til at blive mere selvhjulpent, og vil gerne selv, men kan have brug for støtte og guidning til fx at klare toiletbesøg og af- og påklædning.

I hverdagen kan barnet cykle på løbecykel eller cykel med støttehjul, kan spise med gaffel og ske og evt. også begynde at håndtere kniven.

Barnet på 4 år kan klippe med en saks nogenlunde efter linjerne, tegne en cirkel og farve næsten indenfor stregerne, hvis barnet koncentrerer sig. Barnet vil kunne gå op og ned ad trapper, klatre, gå på line med støtte og sparke en bold retningsbestemt, samt gribe og kaste en bold.

Hvis rammerne og omstændighederne ikke har været til det eller en færdighed ikke har været relevant for barnet at lære, kan man ikke forvente, at barnet har lært det. Det behøver ikke at

betyde, at barnet er forsinket i sin motoriske udvikling men, at der skal fokus på at give barnet mulighed for at øve sig.

Almene observationer

Samarbejdet mellem højre og venstre kropshalvdel - bilateral integration – samarbejder hænderne naturligt i f.eks. af- og påklædning, støtter barnet papiret med den ene hånd, når det skriver eller tegner eller er den ikke inddraget? Aktivitetsniveau, selvregulering op og ned, arousal – evner barnet både at være i høj aktivitet over tid og falde til ro igen, evt. med hjælp?

Under vurderingen af kvaliteten i barnets bevægelser observeres følgende:

- Kropsstabilitet/hovedkontrol
- Er der symmetri eller sideforskel?
- Muskelkraft/muskelstyrke
- Udholdenhed
- Aktivitetsniveau
- Balance
- Kropsbevidsthed

Gang:

Det 4-årige barn har en fri gang med sving af arme, og går i krydsmønster. Fodafvikling: når foden sættes i underlaget, er det med hæl, hvorefter der afvikles over fodrand og sættes af med storetå.

Nedsat kvalitet i gang kan være, usikker retning, nedsat stabilitet i krop og omkring hofter, klasker fødder i underlag, spænder op i arme og omkring skuldre.

Har barnet tendens til hurtigt at udtrættes på gåture og måske er blevet båret meget eller f.eks. er kørt i trækvogn på ture i børnehaven, kan det f.eks. være børn med meget lav tonus og hypermobilitet eller måske meget platfodede børn, hvor kraftoverførslen i afviklingen er så ringe, at de ikke kan have en normal gangdistance.

Siddende stilling på stolen:

- Ret eller rund ryg?
- Bruger ryglæen eller ej, står halvvejs op eller et ben i gulv eller rundt om stoleben, kroger armen omkring ryglæen, bred understøttelsesflade med albuer i bordet og langt ud til siden, kan bevæge armene frit ved bordet.
- Urolig i den siddende stilling? Eller kan sidde i ro i 5-10 min?

Andre observationer

Rejse sig fra rygliggende til stående – grov vurdering af bevægeovergangen



Eller



ELLER



Udførelse

Øvelsen foregår på gulvet i strømpefødder eller på bare tæer.

Barnet ligger på ryggen og barnet opfordres til at rejse sig op – ved usikkerhed, kan øvelsen gentages 3 gange.

Barnet løfter hovedet sikkert, sætter sig op i midten eller let skrå bane, støder fra på gulvet med en arm/hånd. Kommer frem i hugsiddende eller frierstilling og op at stå uden at tage støtte eller med minimal støtte på lårene.

Observation af kvaliteten

- Bevægeovergangen "at rejse sig fra rygliggende" har barnet øvet siden det var 1 år og bør være automatiseret i 4-års alderen.
- Observer kvalitet i bevægeovergangen – det bør være en flydende bevægelse. Børn, der har meget nedsat kraft/uøvede/motorisk usikre, vil bruge et umodent mønster og vil kompensere meget ved at støde fra på lår.

Observer om barnet:

3-årig ruller om på siden, kommer op i knæfirestående og skubber sig op med hænderne.

4-årig ruller om på siden, rejser sig op på knæ og over knætrapstående med støtte på knæ.

5-årig ruller om på siden og rejser sig op på knæ og over knætrapstående, uden støtte på knæ.

- skal anstrenge sig for at komme op i bjørne- eller frierstilling
- har brug for at tage støtte enten ved møbler/væg eller evt. Gowers tegn
- Hos det uøvede barn vil kvaliteten blive bedre ved at prøve nogle gange. Det meget muskelsvage barn udtrættes af at gentage 3 gange og kvaliteten daler tydeligt fra 1. til 3. gentagelse

observation af blyantgreb og samarbejde mellem hænder – Kan først forventes af børn 5-6 år



Udførelse

- Udføres siddende ved bord eller stående i tilpas højde
- Brug en trekantet jumboblyant med bly af almindelig hårdhed og et ark papir
- Barnet opfordres til at skrive de bogstaver, som det kender i sit navn

Hvis barnet ikke kender bogstaver, opfordres barnet til at tegne en sol eller et ansigt.

Observation af kvaliteten

Der er ofte stor forskel på hvor udviklet blyantgrebet er. Nogle børn har tegnet meget i børnehavetiden og nogle børn har øvet sig på andre ting.

Det observeres om:

- barnet holder ved blyanten med et trepunktsgreb
- bevægelsen styres fra skulder eller i håndled og fingre?
- barnet støtter papiret med modsatte hånd.
- barnet trykker med passende kraft, eller er det en meget svag eller kraftig streg?
- tænk syn hvis barnet er meget tæt på det det tegner.
- barnet skifter hånd; tegner med højre hånd til højre på papiret og med venstre hånd til venstre på papiret?

Finmotorisk skal barnet med hænderne kunne holde, slippe, gribe, styre, pille koordinere fingrenes bevægelser.

Det forventes, at barnet har en sikker dominant hånd ved skolestart, dvs. at det "højrehåndede" barn ikke skifter blyanten over i venstre hånd for at tegne på venstre side af papiret, eller skifter gaflen mellem højre og venstre for at tage mad på hver sin side af tallerkenen. Nogle børn fortsætter med at skifte hånd i forskellige aktiviteter. F.eks. tegne med højre og spille bold med venstre. **Barnet bør dog ikke skifte hånd i samme aktivitet.** Det er vigtigt, at barnet specialiserer en dominant hånd til at udføre de præcise og fine bevægelser i manipulation og skrivning.

Tak for bidrag, kilder og nyttige links

Tak for sparring til udvikling af undersøgelsen

Fra Albertslund og Frederikssund kommune vil vi gerne sige tak til arbejdsgruppen fra dagtilbud og sundhedsplejen, der har været med til at udvikle undersøgelsen på baggrund af erfaringerne fra Aalborg. En særlig tak til fysioterapeut Emma Kristine More fra Albertslund Kommune og ergoterapeut Rikke Fyllgraff Søkilde fra Frederikssund Kommune, der har hjulpet med faglig indsigt i børns motorik og at sammensætte undersøgelsen på baggrund af erfaringerne fra Aalborg.

En stor tak fra Børneliv i sund balance til Aalborg Kommunes sundhedsplejersker Mette Svidt og Rikke Mosskov Jacobsen for at dele deres erfaringer med Sundhedsbesøget i 4-årsalderen. Samt tak til det arbejde som koordinator Helga Bohm og fysioterapeut Lone Baymler i Børneterapeutisk har lagt i udviklingen Sundhedsbesøget i Aalborg. Valdemar på 4 år skal have tak for at medvirke på billederne fra Aalborg, og takt til hans forældre for at give tilladelse til vi må benytte billederne i forbindelse med både Sundhedsbesøget i Dagtilbud i Aalborg Kommune og i projekt Børneliv i Sund Balance motorik undersøgelse i 4-årsalderen.

Kilder og links

Motorik, fysisk aktivitet og stillesiddende tid hos 0-6-årige børn © Sundhedsstyrelsen 2016.

Børn og bevægelse i dagtilbud © Sundhedsstyrelsen 2019

Motorisk udvikling ved indskolingsalderen, Temarapport fra Databasen Børns sundhed for skoleåret 2018/19 © Statens Institut for Folkesundhed 2020

Forebyggelsespakke – Fysisk aktivitet © Sundhedsstyrelsen, 2018.

Forebyggelsespakke – Overvægt © Sundhedsstyrelsen, 2018

Den pædagogiske læreplan [https://emu.dk/sites/default/files/2021-03/7044%20SPL%20Den styrkede pædagogiske læreplan 21 WEB%20FINAL-a.pdf](https://emu.dk/sites/default/files/2021-03/7044%20SPL%20Den%20styrkede%20p%C3%A6dagogiske%20l%C3%A6replan%2021%20WEB%20FINAL-a.pdf)

Kroppen – Rim og Mirakler af Marianne Iben Hansen og Peter Bay Alexandersen
