



## Kære forældre

Allerede fra fødslen øver børn sig i at bruge deres krop til at bevæge sig og skabe kontakt til andre. Som forældre kan I hjælpe jeres barn til at udvikle sin motorik og glæde ved at bruge kroppen.

Denne bold er en gave til jer og jeres barn. Brug den til at lege og have det sjovt sammen. Pjecen her viser et par ideer til, hvordan I kan gøre, når barnet er 4 til 6 måneder. Vær opmærksom på barnets signaler og stop, mens legen stadig er god.

Vi håber, I får glæde af bolden og vil bruge den de næste mange år i jeres tumlen og leg sammen.

Hilsen

**Sundhedsplejen**

## Børneliv i sund balance

Bolden er et led i Børneliv i sund balance, der foregår i jeres lokalområde. Målet er, at alle voksne omkring børnene: jer forældre, sundhedspleje, dagtilbud, skole, lokale foreninger og erhvervsdrivende arbejder sammen om, at børnene har gode muligheder for:

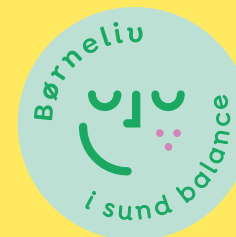
- Leg og bevægelse sammen
- Sund mad og drikke sammen
- Oplevelser og nærhed sammen

Indsatsen tager afsæt i viden fra forskning om, at trivsel og sundhed i barndommen er afgørende for børns muligheder for at udvikle sig, lære og klare sig godt i livet.

Læs mere om på [www.kl.dk/bornelivisundbalance](http://www.kl.dk/bornelivisundbalance)

# Leg og bevægelse sammen

## Ideer til øvelser med børn på 4-6 måneder



**KL**

 **Aalborg Kommune**

 **Albertslund Kommune**

**FREDERIKSSUND KOMMUNE**

**NORDEA FONDEN**  
Vi støtter gode liv

Børn kan godt lide, at deres forældre tumler med dem. Gennem jeres leg og tumlen har I det sjovt sammen, og barnet får stimuleret sanser og kropskontrol.



## Leg

## Bevægelse



Læg bolden på gulvet og barnet på maven foran bolden. På den måde øver barnet sig i at løfte hovedet, at gribe ud efter ting. Barnet træner sin kropskontrol til at kunne begynde at bevæge sig og udforske omgivelserne.



Brug bolden til at massere dit barn, ved at trille den rundt med et blødt tryk i langsomme bevægelser. Øvelsen hjælper dit barn til at mærke sin krop og sig selv, og I har en hyggelig stund sammen.



## Nærvær

