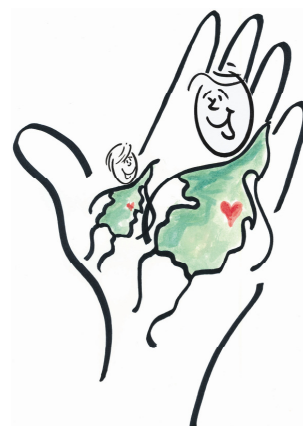


# Motorik

Den legende lette vej, der giver overskud  
til andre udfordringer.



Sundhedscenter Limfjorden



## Hvem kan have glæde af vejledning / et forløb og hvordan?

### **Formål:**

At yde tidlig indsats omkring børn og deres motoriske udvikling gennem frivillig deltagelse. At forbedre børnenes grundmotorik gennem et individuelt tilrettelagt sansemotorisk træningsprogram.

At børnene finder glæden ved at bruge deres krop. Det forsigtige barn skal få mod og lyst til selv at søge udfordringer. Det urolige barn skal af med sin motoriske uro, så det lettere kan sidde stille og koncentrere sig.

At barn og forældre får viden til at indarbejde aktiviteterne, så de kommer til at indgå i familiernes hverdag på en naturlig måde.

**Varighed:** Der er mulighed for åben rådgivning med enkelte besøg uden registrering. Børn fra 0 -3 år test og træning efter behov. Børnehavebørn tilbydes ugentlig træning i 3 mdr., herefter vurderes forløbet på ny. Skolebørn tilbydes test og træning månedligt. Et forløb vil vare max 1—1½ år.

**Tidspunkt:** Hver træning af motorikpædagog varer 20 min. – 1 time og vil finde sted i dagtimerne på hverdage.

**Kursussted:** Sundhedscenter Limfjorden, Nykøbing. Eller i institution eller dagplejen.

**Indhold:** Barnet får testet sin grundmotorik. Grundmotorik er fundamentet for balance og koordination samt for barnets følelsesmæssige og sociale udvikling.

Der laves en plan for styrkelse af barnets sansemotorik. Sansemotorik betyder evnen til at få sanserne til at arbejde sammen samt evnen til at bearbejde indtryk fra sanser og bevægelser til en helhed.

Træningen opleves af barnet som en slags gymnastik/leg, hvor det vægtes højt at barnet føler sig tilpas og trygt.

**Forløbsbeskrivelse:** Efter selvhenvendelse eller henvisning udfyldes oplysningsskema om barnets udvikling til dato. Barnets sanser, reflekser, muskler og led, grov- og finmotorik, balance koordination testes. Ud fra dette laves en udredning, der kortlægger barnets ressourcer og udfordringer, samt forslag til træningshyppighed.

**Elektronisk journal:** Der oprettes elektronisk journal på barnet til dokumentation for træningen og i forhold til statistik. Den vil indeholde de oplysninger, der er relevant fra oplysningsseddel og beskrivelse af træningen.

**Deltagere:** Børn der mangler bevægelseserfaringer, børn der er gået i stå i deres motoriske udvikling. Børn der står på sidelinjen ved fysisk aktivitet. Børn der har indlæringsvanskeligheder i skolen. Det er aldrig for sent. Og tidlig indsats giver positive oplevelser for barnet.

**Forventninger til deltagere:**

At barnet har tøj på, der giver mulighed for bevægelse. (Gerne shorts og T-shirts til testen).

At forældre vil støtte barnet og yde en egen indsats mellem træningerne. Træningen skal udføres hjemme hver dag.

At barnet er aktivt i træningen.

*Søskende er velkomne under træningen som en nødløsning, hvis ikke de forstyrrer det barn, der er tildelt træning.*

**Henvisning:** Forældre kan selv henvende sig, eller barnet kan henvises fra skolen, børnehaven, dagplejen,



**Motorisk leg og aktivitet,  
et tilbud til institutioner og dagplejegrupper.**

**Formål:** At yde tidlig og forbyggende indsats omkring børn og deres motoriske udvikling. At forbedre børnenes grundmotorik gennem leg og forskellige planlagte aktiviteter.

At børnene finder glæden ved at bruge deres krop.

At give faglig viden om motorik og sanseintegration til personalet, så det kommer til at indgå i børnenes hverdag på en naturlig måde.

**Tid og sted:** Individuelt. Hvert arrangement varer ca. 1 time og vil finde sted i dagtimerne på hverdage. Det kan være et enkelt arrangement eller et forløb over tid.

Det kan foregå i motorikrummet på Sundhedscenter Limfjorden eller i dagplejegruppen, i børnehaven eller på skolen

**Indhold:** Sange, rim og remser med bevægelser, brug af småredskaber, fantasirejser, brug af redskaber i rummet, massage og afspænding.

**Babymotorik, et tilbud til babyer og deres mødre/fædre**

**Formål:** At yde tidlig og forbyggende indsats omkring børn og deres motoriske udvikling. At forbedre børnenes grundmotorik gennem leg. At børnene finder glæden ved at bruge deres krop.

At give faglig viden om motorik og sanseintegration, så det kommer til at indgå i børnenes hverdag på en naturlig måde.

**Tid og sted:** Hvert arrangement varer 45 minutter og vil finde sted i dagtimerne på hverdage. Der er 6 kursusgange. Det foregår i motorikrummet på Sundhedscenter Limfjorden. 12 deltagere på et hold.

**Indhold:** Undervisning, sange, rim og remser med bevægelser, brug af småredskaber, brug af redskaber i rummet, massage og afspænding.

## Hvad er sanseintegration?

Det er hjernens evne til at modtage , koordinere og bearbejde indtryk fra alle kroppens sanser.

Børn har en naturlig lyst til at eksperimentere med deres krop, derfor skal vi give dem plads og tid til at udfolde sig.

Vores teknologiske samfunds stigende krav betyder, at der i mange sammenhænge lægges stor vægt på de intellektuelle færdigheder.

Det er vigtigt for barnet at vi ikke skiller krop fra hoved. Fysisk aktivitet giver ro i kroppen og brændstof til hjernen.

## Udviklings træ

Et træ med et godt rodnet har en tyk stamme og en flot krone. Hvis træet ikke har fået næring nok eller der er opstået sygdomme i roden, da vil træet få en tynd stamme og bladene på kronen, vil være små, blege og sparsomme!



Et barn fødes med en given grundmotorik, en medfødt pakke:

Hovedløft (maveliggende/rygliggende) - Trille - Krybe - Sidde  
Kravle - Rejse sig - Stå - Gå.

Hvis der af forskellige grunde går kludder heri, så får barnet svært ved at lege de lege, som alle børn til alle tider, i hele verden altid har leget. Uden denne leg, får barnet ingen kropslige erfaringer eller den selvværdsfølelse, som det skulle have.

Grundlaget for læring bliver "underernæret", og barnet vil få svært ved indlæring

(Kilde: Anne Brodersen og Bente Pedersen)

**Bevægelse og leg er barnets redskab til at deltage og indtage verden. Til at udvikle sig, at få en kropsbevidsthed og god trivsel.**

**Det giver velvære og energi at bruge sin krop.**

**I sansemotorisk træning arbejdes der med de tre sanser som er motorikkens fundament:**

### **Labyrintsansen (Vestibulærsansen)**

Den består af 3 buegange, fimrehår og en sejske. To "sække" som registrerer fart og opbremsning. Buegangene registrerer hovedets stilling i forhold til kroppen. Labyrintsansen danner grundlaget for balancen.

En labyrintsans skal aktiveres. Sidder barnet stille og ikke søger bevægelser, giver det en sløv labyrintsans. Sansen aktiveres i tre retninger, frem/tilbage, til siderne og rundt om sig selv. Snurre trille vippe gyngeslå koldbøtter mv.

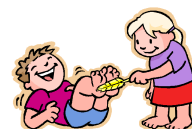
Barnet skal kunne have hovedet i alle mulige retninger under leg. Det skal kunne tåle alle mulige former for rotationer. Både hurtige og langsomme



væ-  
ning.

### **Følesansen (Taktilsansen)**

Den registrerer berøring, tryk, temperatur og smerte. Hvordan vi reagerer udenpå og indeni overfor påvirkninger fra vores omverden. Følesansen er overalt på kroppen og i slimhinderne. Den har bl.a. betydning for vores kontakt til andre mennesker.



### **Muskel- og ledsansen**

Den registrerer kroppens stilling og bevægelser. Stillingssansen er placeret i alle endepunkter i muskler, sener og led. Det er den, der gør bevægelserne præcise og formålstjenlige. Al bevægelse hvor barnet får lov at eksperimentere og prøve kræfter på egne præmisser er godt for denne sans



Hvis dit barn har problemer af sansemotorisk art, kan det vise sig i barnets adfærd og kan bl.a. medføre:



### Labyrintsansen.

- Bryder sig ikke om at tumle eller gynge
- Har svær ved at sidde stille - koncentrationsbesvær
- Virker kluntet støder ofte ind i ting
- Bliver køresyg

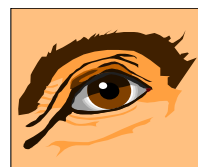


### Følesans.

- Har afbrudt eller meget urolig søvn
- Reagerer på bestemte typer af tøj, vaskemærker og sømme
- Meget kilden

### Muskelledsansen

- Bliver hurtig træt
- Er motorisk senere udviklet
- Svært ved præcise bevægelser
- Spiser ikke særligt pænt
- Kan ikke lide boldspil



### Vores samlede balance er betinget af 4 ting:

Labyrintsansen, følesansen, muskelledsansensanser og synet.

Hvis balancen skal være god, skal disse fire sanser være velstimulerede. Jo bedre balance jo bedre bevægelser jo bedre kropsbevidsthed jo bedre udvikling

### Andre ting der har betydning for motorikken:

Viljen til at ville (det er mellem viljen og vilkårene at livet leves)

Vore musklers spænding i hviletilstand.

*- Det er aldrig for sent at gøre noget.*

**Sundhedscenter Limfjorden**

**Strandparken 48, 3. sal**

**7900 Nykøbing Mors**

**Tlf. 99 70 69 00**

**sundmors@morsoe.dk**

**www.morsoe.dk**

**Motorikpædagog Ilse Lund Jensen**

**Lokal telefon 99706903**

