

ÄNNU EN SOMMAR SOM INTE BLIR SOM VANLIGT...



Pandemiläget som intagit Sverige det senaste året utgör en stor påfrestning för alla individer såväl som i familjerelationerna! Detta har kommit att innebära **en större utmaning i föräldraskapet** för många av oss! Att både ta hand om sitt barn och sig själv på ett bra sätt är ofta **mer krävande än någonsin**. Nu står vi inför ännu en sommar då vi måste tänka annorlunda...

Här vill vi understryka **vikten av rörelse och en aktiv livsstil för såväl barnets välbefinnande som motorik**, där du som förälder kan hjälpa ditt barn att utvecklas! Här kommer några tips från Johanna Zahlander, fysioterapeut på Akademiska barnsjukhuset i Uppsala inför sommarens utevistelse tillsammans med ditt barn:

Generella råd och strategier för att få in motoriken i vardagen:

Ta ej lättaste vägen till målet när ni går, är genvägen svårare? Ta den! Eller ta en omväg. Välj rätt tillfälle, kanske på torsdag eftermiddag när det är lugnt, inte måndag morgon då allt är stressigt. Gör det till en vana, ta alltid den vägen, spring alltid där eller hoppa alltid över den kanten osv, gör alltid tisdagshinderbanan på vägen hem. Det underlättar för både dig och barnet att komma ihåg.

Följ barnet i den mån det går, vad vill barnet göra? Turas om att hitta på? Växla lätt och svårt om du bestämmer.

Målet är att barnet alltid ska lyckas, eller få avslutas med att lyckas, underlätta genom att gå närmare, eller ge stöd för att lyckas. Lagom utmanande är oftast roligast, då vill ofta barnen göra igen-igen-och igen.

Öka svårighetsgraden successivt. Börja med en vana och aktivitet på en nivå du är säker på att barnet klarar, gäller både om ni gör det 5 gånger i rad eller om det är en aktivitet ni bestämmer att göra en gång om dagen. Låt det bli en vana att lyckas och vänja sig vid ny rutin/lek. Utmana dina egna farhågor ibland – barn klarar mer än man tror med vuxens stöd!

Prova olika hastigheter på uppgifterna, oftast är det svårare att göra långsamt än snabbt men man behöver lära sig att göra fort också om det är svårt.

Att stoppa i munnen är yngre barns sätt att upptäcka, det är naturligt att de vill upptäcka på det sättet. Barnens mun och smak är deras känsligaste organ och sinne.

1)Balans och koordination: Att anpassa vår kropp till olika rörelser och olika miljöer utmanar och tränar vår balans. Här följer tips på aktiviteter:

*Promenader och gång på linje alt. snöre på golvet (baklänges, sidled, myrsteg mm),

* Gå på tå - gå på häl!

*Att stå på ett ben i början med stöd tex vid en lyktstolpe, ett träd eller med vuxenstöd.

*Kliva över låga hinder - kan du även ta höger ben först?

*Balansgång med en vuxen nära - på kanter, trottoarkanter, stockar, stenar och sprickor i stenen eller asfalten, rita ett streck i gruset, bygg en linje av gräs eller av pinnar, leta efter linjer i naturen.

*Gå i backar, upp, ner sidledes eller på snedden.



*Gå på ojämnt underlag: kullersten istället för asfalt, gena över gräset eller gruset, hinder.

* Prova inte nudda mark, gör hinderbana, kanske kan hinderbanan göras baklänges?

2)Fart/Hastighet: Att kunna växla hastighet, både öka och bromsa in effektivt är både utvecklande för styrkan och för koordinationen. Här följer tips på aktiviteter:

*Gå i olika hastighet. Kan du gå långsamt också? Kan du stå still?

* Lek bil: backa, gasa, bromsa (gärna med ljudeffekter till)



*Spring: start/stopp. 1-2-3 – stopp. Hitta naturliga intervaller: mellan stenar, lyktstolpar, träd eller soptunnan. Detta kan även göra transporten roligare och mer spännande.

*Spring fram och tillbaka, tex så att alla sandlådeleksaker eller pinnar och kottar hamnar på samma ställe till slut. Går även bra att leka med t.ex ”bingo” eller ”hitta tvilling” (läs nedan).

* Statylekar där man turas om att inta en position (soldat, flamingo etc.) och de andra ska härma.

*Musikstopp när man ska vara aldeles stilla i en position när musiken tystnar.

*Sparka fotboll ger tyngdöverföring på ena benet.

3)Hopp och höjder: Hoppa tränar både spänst och att bromsa upp en rörelse. Det ger styrketräning att hoppa och att ta sig upp/ner från olika höjder. Här följer tips på aktiviteter:



*Hoppa på marken: framåt, långt, högt.

*Hoppa över naturliga kanter/linjer: en pinne, gräskant, en vattenpöl, hoppa som en kanin eller en groda, känguru?

*Hoppa jämfota framåt, visuellt stöd i form av en kant eller någon annans fotsteg kan hjälpa.

*Hoppa på ett ben eller hoppa jämfota med båda fötterna, prova hoppsa-steg.

*Hoppa från låg höjd, prova att ramla eller komma ner med olika landning på mjukt underlag.

*Klättra: på stor sten, stock, i träd, staket, bänk etc. Kanske går det att kombinera med balans eller hopp?

*Trappor/höjdskillnader: kliv upp/ner långsamt, gå fot till fot (varannan först) eller ett steg i taget.

4)Kasta/fånga/pricka lär oss att anpassa kroppen till ett föremål i rörelse - tränar öga-hand (fot) koordination och att anpassa kraft och riktning.

*Kasta pinnar, kottar, småsten upp i luften och fånga igen, kasta till varandra. Är det torrt ute kanske favoritgosedjuret vill flyga? Gör egna mål: rita en cirkel, lägg en pinne och kasta förbi Naturliga mål: kasta så långt det går, "kan du träffa stenen?".

* "Bowla", rulla eller kasta något som ska träffa något, t.ex. kottar, små stenar eller era vattenflaskor som ni ställt upp.

* Lek med såpbubblor (spännande året runt, regniga dagar flyger de längre). Försök att träffa såpbubblorna.



/Bilderna är från Microsoft Bing onlinebilder/

5)Styrka och muskulär uthållighet - Den mesta grovmotoriska aktivitet vi genomför innehåller styrka och uthållighet och ger oss förutsättningar för att orka leka och vara aktiva.

*Arbeta med lite tyngre föremål, skjuta, bära, dra.

*Bära picknickkorg eller ryggsäck, hjälp till att packa i och ur. Lyfta eller släpa stora pinnar eller försöka lyfta en sten eller stock.

* Klättra över stenar och stockar.



*Bygga koja, dra kärror/pulkor.

*Att leka nere på marken ger belastning av axlar, armar och händer. Undersök marken med lupp kan locka till att komma ner i huksittande eller fyrfota.

Tänk på: Ju rikare erfarenheter ditt barn får av olika terräng och material och att orientera sig med alla sinnen, i din närvaro, med ditt engagemang och tillit - desto säkrare och motståndskraftigare blir det!

-Det är ett naturligt och enkelt sätt för dig som förälder att stärka ditt barns självkänsla och upplevelsen av att "jag kan" och " jag duger precis som jag är"!

6)Plocka/pilla/rita - Mindre föremål hjälper oss att utveckla öga-handkoordination och förmågan att avväga rörelser och kraft med fines.



*Plocka små saker: blommor, sten, grässtrån, löv. Leta "skatter". Riv isär tex löv och gör/blås (på) konfetti eller "krydda" till sandkakan. Samla saker i en låda att undersöka vidare eller ta med in för att pyssla med - kan locka även de som inte är så motiverade att vara utomhus först. Plocka en bukett av blommor eller löv.

*Magiska drycker, vatten och sand och blad, är också roliga att blanda, blås bubblor i soppan med sugrör, bra även för munmotoriken och talutvecklingen.

* Rita med pinne i grus, doppa fingrar i vatten och rita på en sten?

* Spela tre i rad med stenar/kottar/saker ni hittar i naturen.

*Lek bingo med saker som hittas i naturen, kan ritas inomhus först och sedan tas med ut eller förberedas på annat sätt innan. Alternativt kan man "leta tvillingar" hittar du ett löv till? Ett löv med samma färg? En sten av samma storlek osv..

*Ta med innesakerna ut – nya perspektiv och material blandat kan inspirera till nya lekar och rörelsemönster!