

Udvikling af motoriske færdigheder hos 0-6 årige børn

Udarbejdet af fysioterapeutisk konsulent, Fredensborg Kommune, Joan Larsen

Grovmotorik	Bevægelser hvor de store muskelgrupper som skulder, albue, hofter og knæled bliver brugt.
Finmotorik	Bevægelser hvor de små muskelgrupper som fodens, øjets, mundens og mimikkens led og muskler, bliver brugt.
Vestibulær sans	Labyrint- og ligevægtssansen.
Taktil sans	Berørings- og følesansen.
Kinæstetisk sans	Muskel- og ledsansen.
Aktiviteter til fremme af den motoriske udvikling	Efter hvert alderstrin samles op på om den vestibulære, taktile og kinæstetiske sans er på plads.

	Ved 1-2 år	Ved 2-3 år	Ved 3-4 år	Ved 4-5 år	Ved 5-6 år
Grovmotorik	Går rundt om møbler (11-15 mdr.). Kan skubbe en dør op. Begynder at gå uden støtte, stabilt med bredsporet gang. Tager selv sko og sokker på. Kan sidde selvstændigt fra 8 mdr. Kravler op og ned ad trapper (18 mdr.). Går op og ned ad trapper uden hjælp, et trin ad gangen (24 mdr.). Kaster med bolde. Kan gå sidelæns og baglæns gang ca. 2 meter uden støtte. Begynder at løbe. Kan starte og stoppe gang/løb sikkert (21 mdr.). Hopper på flade fødder på stedet (23 mdr.). Cykler på 3-hjulet cykel (24 mdr.). Sparker til bold.	Frontal og bredsporet gang forsvinder. Går for-, bag- og sidelæns. Danser. Cykler på trehjulet cykel sikkert (3 år). Sparker til bold. Begynder at løbe på hele foden. Starter og standser nemt under løb. Kravler på møbler. Kan hurtigt ændre stilling fx gå fra at stå til at sidde. Kan gå på tåspidser, hvis det vises først (30 mdr.). Kan hoppe fra en lille stol. Er god til at løbe lige ud. Kan gå på trappe ved at "skifte fødder", hvis der holdes ved gelænderet.	De grundlæggende bevægelsesmønstre som at krybe, kravle, kaste kan de fleste børn i denne aldersgruppe, samtidig med at der i denne periode sker en udvikling og nuancering af disse færdigheder. Efterligner bevægelser. Kan gå på en streg. Kan nemt klatre på en legeplads. Sætter sig på hug for at lege på gulvet. Kan gå på tæer. Går fra hæl til tå. Kan sidde med fødderne krydsede ved anklerne. Klæder sig selv på uden hjælp, på nær snørebånd.	Gang med rotation. Fra rygliggende rejser sig "voksent". Står på et ben i mere end tre sek. Hinker. Klæder sig selv på uden hjælp.	Kører på tohjulet cykel. Gynger selv. Sparker til bold med kraft. Påbegynder løb på rulleskøjter. Kan danse koordineret til musik. Kan hoppe flere meter frem, med samlede fødder. Kan hoppe med samlede fødder over en højde, der svarer til længden på barnets underben. Kan sidde stille i længere tid. Kan gå armgang. Behersker gadedrengehop
Finmotorik	Pincetgreb hurtigt og sikkert. Topgreb eller tværgreb, oftest indad drejet. Triller stor bold sidende på gulvet. Kan tage papiret af en karamel. Legeskriver med en blyant, kan fortsætte ud over papiret. Tager selv stor bold op fra gulvet og forsøger at kaste den. Kaster retningsbestemt, men uden præcision. Holder kop med én hånd og vil selv skænke op. Begynder at vaske og tørre hænder. Begynder at klippe med saks. Kan selv klæde sig af. Kan godt vende et enkelt blad i en bog, men tager oftest 2-3 sider ad gangen. Begynder at vise hvilken hånd, der er fortrukket. Kan kopiere en lodret streg. Lærer at spise selv med ske og gaffel. Kan samle ting op med præcision. Kan gribe efter genstande med kontrollerede bevægelser. Bruger trak og skub legetøj (18 mdr.). Bygger tårn af 3-5 klodser fx Duplo klodser.	Tegner ujævnt og en del udenfor stregerne (3 år). Tegner i cirkulære bevægelser. Skiller ting fra hinanden og samler dem igen. Kan lide genstande med gentagne bevægelser, gynger, gyngestole osv. Kan holde farver og tuscher med pincetgreb. Kan bladre i en bog - en side ad gangen. Kan folde papir ved at efterligne. Er i stand til at klippe efter en streg (3 år). Griber en stor bold ind mod brystet. Kaster retningsbestemt, men uden præcision og styrke. Bruger begge hænder. Kan trække store perler på snor. Kan bygge et tårn af op til 8-9 klodser (3 år). Malende tyggebevægelser.	Tegner ujævnt, men mest inden for stregerne (4 år). Tegner et menneske (groft). Er i stand til at klippe efter en lige streg og en cirkel (4 år). Sætter perler på snor. Kan lave lodrette streger. Kan nemt bruge børnesakse. Kan lide fingermaling, dog med lille fornemmelse for resultatet. Kan forme tærter og kager af sand eller mudder. Kan sætte klodser på række og stable op til 10-11 klodser (4 år). Tegne et kryds. Folde et stykke papir. Kopiere en cirkel. Lave en knytnæve og bevæge tommelfingeren. Penselgreb/tommeløftgreb. Arme og skuldre styrer bevægelsen. Tegne krusedulle-tegninger og sige hvad det forestiller.	Tegner jævnt, men kan komme uden for stregerne (5 år). Er i stand til at klippe efter en streg, en cirkel og en firkant (5 år). Tegner noget, der ligner. Kaster retningsbestemt. Voksengreb, men ofte mere primitivt greb om spiseredskab. Stable klodser 12-13 (5 år).	Er i stand til at klippe sikkert efter en streg, en cirkel og en firkant (6 år). Tegner jævnt, og holder sig inden for stregerne (6 år). Tegner detaljerede tegninger. Griber bold væk fra kroppen. Kaster bold med vægtoverføring, præcision og styrke. Overhåndskast. Pincetgreb hurtigt og sikkert. Topgreb eller tværgreb, oftest indad drejet. Stable klodser 13 og mere (6 år). Skelner højre og venstre på egen person (6-7år).
Vestibulær sans	Står alene. Med støtte i begge hænder "hop" på flad fod. Sætter sig på gulvet med et bump fra stående stilling.	Står kortvarigt på et ben (3 sek. som 3 årig). Bøjer i hofterled. Kan hoppe (på flade fødder) enkelte hop eller mere fremad, må holde kort pause mellem hvert hop og må lande på en eller to fødder (3 år). Løbe, skifte retning og tempo.	Står 4-6 sek. på et ben (4 år). Begyndende hink 1-2 (4 år). Kan hoppe flere hop fremad. Må holde kort pause mellem hvert hop og må lande på en eller to fødder (4 år). Går på 8 cm bred streg. Medsving af arme. Går frit på trapper. Løber hurtigt, frit og ubesværet. Gynger i gyng.	Står på et ben i over 5 sek. (5 år). Hinker fremad, hvor armene understøtter bevægelsen (5 år). Kan hoppe serie af hop fremad på samlede ben, med rytme og uden pause mellem hvert hop. Kan stoppe kontrolleret.	Står på et ben i 20 sek. eller mere (6 år). Hinkle, god balance, spændstighed, kontrol i landing, styrke og god fodafvikling (6 år). 12 hop på ca. 5 meter (6 år). Løber let på tæerne. Når der løbes under leg, faldes der kun få gange. Kan gå 4,5 m på tæer på en 3 cm bred line.
Taktil sans	Viser begyndende kropsbevidsthed fx "Hvor er din næse, mave?". Kan nu kopiere den voksnes klappe-bevægelser. Sanser nu mest med fingrene og mindre med munden. Tager sig til smertende steder ubevidst. Forstår at man kan brænde sig på varme ting. Føler med fingrene så en side (i lidt tykt papir) kan vendes ad gangen.	Form skelnes uden synets hjælp, teske, dukke, bil fx (24-30 mdr.). Kan svare på om vandet er varmt/koldt. Kan selv komme og sige om det fryser eller sveder (3 år).	Kan selv komme og sige om det fryser eller sveder (3 år). Skelner berøring uden synets hjælp. Skelner form og konsistens uden synets hjælp fx knap, kugle, ring, nøgle.	Kan pege og sige hvor det gør ondt i tilfælde af smerte fx mave, ryg, hoved. Skelne form med og uden synets hjælp (formerne firkant, trekant og kryds). Kan benævne hvilke to steder barnet berøres på en gang.	Kan regulere varmt og koldt vand, så det får en behagelig temperatur. Barnet beg. at kende og skelne møntenheder fra hinanden. Kan med og uden synets hjælp skelne formerne (kors, sekskant, stjerne).
Kinæstetisk sans	Kender begreberne under, over, på, ind i, ved siden af (2 år). Kender 15-19 legemsdele benævner eller peger (2 år).	Kender 24-30 legemsdele benævner eller peger. Efterlever en mundtlig opfordring, gå rundt om, drej rundt om dig selv. Kender eget køn. Kan uden synets hjælp mærke om armen, benet er bøjet eller strakt.	Kan efterligne symmetriske stillinger, hvor de ikke skal krydse ind over midtlinjen fx sætte hænderne i siden, strække armene over hovedet, sætte hænderne på knæene.	Kan nu efterligne stillinger, der er asymmetriske fx den ene arm peger vandret ud til højre side, mens den anden peger lodret op i loftet. Den ene hånd placeres på hovedet og den anden på maven. Den ene arm peger vandret ud til siden og den andens hånd placeres på hjertet.	Kan nu efterligne stillinger, hvor der indgår både asymmetri og/eller midtlinjekryds fx hænderne krydser over midtlinjen og placeres på skuldrene og holder derefter fat i øreflipperne. Hænderne krydses og placeres på knæene.

<p>Aktiviteter til fremme af den motoriske udvikling</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Små forhindringer på en blød måtte på gulvet fx en pude, forskellige skumformer, følesten. Skab et ujævnt terræn og motoriske udfordringer/niveauer på gulvniveau. Rulle nedad, evt. over hinanden, på en måtte med underliggende skumkiler • Rytmik, hvor trommer og klap, indikerer om børnene skal gå hurtigt/langsomt og leg herigennem med rum og retnings-fornemmelser • Udnyt naturens mange muligheder – det ujævne terræn, gå/rulle på skråninger, klatre i træer, balancere på træstammer • Lege med Duplo klodser, store form-puslespil, finger-maling, samle rosiner op, hælde vand fra en lille kande til en kop, tage eget tøj af og på • Lege i sanse-gyngen, snurreture frem og tilbage, fra side til side og rundt. Brems bevægelsen og igangsæt den igen. Tilsvarende med gyng, hængekøje eller baljen • Sans i følekasser med pastaskuer, ris og mel i. Mærk på materialer med forskellige overfladestrukturer, temperaturer og hårdheder • Skubbe/trække-lege, at skubbe en dukkevogn med noget tungt i, trække sig op ved den voksnes hænder, trække trækvogn 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortsætte med motorikbaner, med øgede udfordringer, inde som ude. Slå kolbøtter – flere efter hinanden på måtte • Gør som jeg siger, når musikken stopper: "Løb hen til bolden, gå på line (en bred streg), hop ned til sofaen osv. • Kongens efterfølger med brat retnings-skift • Fantasihistorier, hvor motoriske ting afprøves • Trille og kaste en stor bold til hinanden (1,5 til 2 meters afstand) • Selvstændigheds-træning mht. daglige gøremål 	<ul style="list-style-type: none"> • Lege som "Den som flaskehalsen peger på", skal hoppe rundt i ring, klappe sig på hoved, knæ og fødder, gå på tæer osv. • Lege, hvori der indgår kontraster såsom: "Gør jer store som elefanter – små som mus; tyk-tynd; lang-kort; hurtig-langsom." Retninger frem-tilbage; højre-venstre; rundt om. Arbejd med forskellige attituder sur-glad; vred-stille, digt selv flere • Fingerymnastik fx skrue låg af krus, skrue møtrik af eller på en bolt • Sanglege, hvor den voksne skal efterabes • Lav skyggesilhuetter med fingrene og digt historier 	<ul style="list-style-type: none"> • Lege som "Kludder-mor", "Tampen brænder", "Kom hjem alle mine kyllinger", tagfatlege, "Banke bøf", brydekamplege • Klippe former og figurer ud af blade • Forme modellervoks, saltdej og alm. dej i forskellige kreationer • Snitte, skære og smøre 	<ul style="list-style-type: none"> • Lege "Dåseskjul", "Svingfigur", "Rødt lys", "Tovtrækning" • Stafetlege, gå med kartoffel på en ske, hoppe i sække, hinke osv. • Træn at stå på hænder og slå vejrmøller • Mere detaljerede klippeudfordringer • Kims lege, mærk på ting i en pose og sig hvad det er • Tegne figurer på hinandens rygge • Eksperimentere med at tegne og male
---	--	---	---	--	---