

## 2. Bevægelseslege med spædbørn

Barnets første bevægelser har det med sig fra fostertilværelsen. For eksempel kan barnet, når det ligger ned, lave sparkebevægelser med benene, fægtebevægelser med armene, sutte på en finger, krumme og strække ryggen, gribe fast om noget med hænderne og fødderne, trække sig væk fra smerte og meget mere.

Når barnet er født, skal det lære nye måder at kunne bevæge sig på. Bevidst kunne gribe ud efter noget, rulle rundt, løfte hovedet op osv. For at barnet skal kunne lære dette, er det nødt til at gøre det selv, dets krop kan kun lære af egne erfaringer! Børn er naturligt nysgerrige, og denne nysgerrighed er motivationen for, at de har lyst til at gøre noget. Det er vigtigt, at vi giver børnene mulighed for at bevare denne lyst. Dette gør vi blandt andet ved at lade småbørnene være på gulvet så meget som muligt, da de her kan komme til at bevæge sig frit omkring. Deres anstrengelser med at bevæge sig belønnes som oftest med nye oplevelser.

Nedenstående er nogle ideer til forskellige lege eller aktiviteter, som stimulerer barnet til at forsøge sig med de allerførste bevidste bevægelser. Legene er delt ind efter nogle forskellige stillinger, som er udgangspunkt for legene. Mellem disse kan man variere så meget, som man vil, dette vil give børnene et varieret bevægelsestilbud. Nogle af aktiviteterne er illustreret med et foto, og der er med grå tekst sammenfattet, hvad barnet i store træk lærer ved de forskellige lege. Legene tager udgangspunkt i en bred vifte af forskellige legesituationer, som kan stimulere barnet til at bevæge sig, på mange forskellige måder. Der er ikke angivet nogen varighed af legene, da dette er forskelligt fra barn til barn og afhænger af barnets alder.

Spædbørn bliver hurtigt trætte og har stadig et stort søvnbehov. Deres muskler er ikke så stærke endnu, og deres evne for at koncentrere sig er ikke så udviklet. Derfor skal man lægge mærke til og respektere, når barnet viser tegn på træthed (barnet kigger væk – afbryder kontakten med dig).

De første par måneder er barnets leg i høj grad afhængig af os voksne. Deres første kommunikation opstår, når vi er sammen, har øjenkontakt, kropskontakt og pludrer.

Det er meget vigtigt for barnets bevægelsesudvikling, at det får mulighed for at ligge på maven, når det er vågen! Barnets bevægelser i maveliggende stilling er forstadier til, at det efterhånden kan løfte sig op fra gulvet og bliver stærkt, så det kan sidde og senere rejse sig op til stående stilling.

