

Indledning

I denne bog står barnets bevægelsesudvikling i centrum. Jeg vil rette opmærksomheden på de forudsætninger og muligheder, vi giver vores børn for at bevæge sig.

Udviklingen i det moderne samfund har som bivirkning haft, at det ikke i så høj grad som tidligere er nødvendigt at bevæge sig. Det er en kendsgerning, at børn generelt bevæger sig væsentligt mindre i dag end for blot 1-2 generationer siden. Dette har konsekvenser, ikke kun for barnets bevægelsesudvikling, men også for barnets udvikling som helhed.

Når barnet bruger kroppen, bruges dets sanser. Det oplever, gør sig erfaringer, bearbejder og handler ud fra disse erfaringer. Disse kropslige erfaringer danner grundlag for og påvirker hele barnets videre udvikling. Både barnets fysiske, psykiske, intellektuelle, sproglige og sociale udvikling.

Den *fysiske udvikling* fremmes, når barnet bruger kroppen. Alle kropsdele og funktioner, som åndedræt, kredsløb, muskler, knogler, led, organer, nerver m.fl., udvikles. Konditionen øges, muskler, led og knogler bliver stærkere og vokser, fordøjelsen og stofskiftet bliver stimuleret osv. Vægtbærende aktiviteter i barndommen er helt afgørende for knoglesundheden.

Muligheden for indlæring af motoriske færdigheder og koordination er stor i årene frem til puberteten. Fysisk inaktivitet er koblet med øget risiko for kronisk sygdom, og de såkaldte livsstilssygdomme (bl.a. forhøjet blodtryk, gammelmandssukkersyge m.m.)¹

Barnets *psykiske udvikling* er tæt knyttet til dets bevægelseserfaringer. Barnet oplever sig selv gennem sansninger, handlinger og de erfaringer, det

