



## ANBEFALINGER FOR FYSISK AKTIVITET BØRN UNDER 1 ÅR

Børn under et år bevæger sig spontant, og bevægelse styrker deres motoriske udvikling. De bruger kroppen til at udforske omgivelserne med og til at skabe kontakt til andre. Gennem bevægelse lærer de også deres krop at kende. Derfor er det vigtigt at give barnet mulighed for at bevæge sig så meget som muligt i dagligdagen.

### ANBEFALINGER:

- ✓ **Lad barnet ligge så meget som muligt på maven, når det er vågent**

Når barnet ligger på maven, styrker det ryggen og armmusklerne, så det med tiden kan skubbe sig op på armene, rulle og kravle.

- ✓ **Sørg for, at barnet bevæger sig på forskellige måder i løbet af dagen**

Når barnet øver sig i nye og forskellige bevægelser bl.a. ved at række ud efter, hive i og skubbe til ting, lærer det sin krop at kende.

- ✓ **Sørg for, at barnet kan bevæge sig frit mest muligt**

Undlad at lade barnet sidde i skråstol, autostol og høj stol længere end nødvendigt. Barnets motoriske udvikling bliver bedre, når det har mulighed for at bevæge sig.

### HVORDAN:

Fysisk aktivitet kan være al slags bevægelse med fokus på samvær og leg. Vær opmærksom på sikkerheden, når barnet bevæger sig.

Eksempler på fysisk aktivitet for 0-1 årige børn:

- Ligge på maven
- Hoppe på skødet
- Rejse sig op ved møbler
- Gå med støtte
- Tumbleleg med voksne, fx trille, hoppe, svinge
- Babyrytmik
- Babysvømning

Barnet kan ligge på maven fx på gulvet, på din arm og på sengen. Gulvet eller andet med fast underlag er det bedste legested.

Find flere eksempler og læs mere om fysisk aktivitet på [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

