MOTORISKA SVÅRIGHETER

inom småbarnspedagogiken

1 → 2 → 3

Känn till → Känn igen → Stöd

Innostun liikkumaan

INNEHÅLL:

FÖRORD

KÄNN TILL

FYSISKT AKTIVA BARN 5
BARNETS MOTORISKA UTVECKLING 6
MOTORISKA FÄRDIGHETER 6
MOTORISKA BASFÄRDIGHETER 7
ANVÄND SINNENA 7
DET MOTORISKA LÄRANDETS FASER 8
DEN NYFIKNA UTFORSKARENS MOTORISKA UTVECKLING (1–2 ÅR) 8
DEN AKTIVA TESTARENS MOTORISKA UTVECKLING (3–5 ÅR) 9
DEN ENERGISKA INLÄRARENS MOTORISKA UTVECKLING (6–8 ÅR) 10
ORSAKER TILL MOTORISKA SVÅRIGHETER 11
STÖRD UTVECKLING AV KOORDINATIONSFÖRMÅGAN (DCD) 12
PROBLEMEN HOPAR SIG 12

KÄNN IGEN

OBSERVATION AV DE MOTORISKA FÄRDIGHETERNA 14
OBSERVERA OCH SAMARBETA 14
TIPS FÖR OBSERVATION I VARDAGEN 15
VERKTYG FÖR OBSERVATION 16
MOTORIKBANOR SOM OBSERVATIONSVERKTYG 17
OBSERVATION AV DEN NYFIKNA UTFORSKAREN (1–2 ÅR) 18
OBSERVATION AV DEN AKTIVA TESTAREN (3–5 ÅR) 24
OBSERVATION AV DEN ENERGISKA INLÄRAREN (6–8 ÅR) 31

STÖD

UPPMUNTRA LÄRANDET VIA RÄTT STÖDÅTGÄRDER 38
UTVECKLING OCH UTVÄRDERING AV VERKSAMHETSKULTUREN 39
FÄRDIGA ÖVNINGAR I SKILLILATAAMO 39
TRÄNA FÄRDIGHETERNA MÅNGSIDIGT 40
REDO FÖR SPEL OCH LEKAR 45
EFFEKTIVISERA UNDERVISNINGEN 45

MOTORISKA SVÅRIGHETER INOM SMÅBARNSPEDAGOGIKEN
Tekst: Tytti Honkonen, Johanna Pekkanen, Kaisa Peltonen
Layout: Aino Myllyluoma
Foto: Jouni Kallio
Utgivare: Projektet Innostun liikkumaan, Suomen CP-liitto ry
Översättning:

FÖRORD

I den här handboken har vi sammanställt fakta om barns motorik, de motoriska färdigheternas utveckling, utmaningar i utvecklingen samt om hur man kan observera barnets utveckling och stödja lärandet. Fler tips om hur du kan stödja de motoriska färdigheterna hos barn i olika åldrar hittar du i Skillilataamo (skillilataamo.fi). Vi hoppas att den här handboken bekräftar de kunskaper och tankar som du redan har och ger dig nya insikter. Ett målmedvetet, glädjefyllt och uppmuntrande arbete för att förstärka barnens motoriska färdigheter bär frukt också i framtiden. De motoriska färdigheterna utvecklas bara när barnen rör på sig: gör saker själva, utforskar och är aktiva, via försök och misstag.

De viktigaste hörnstenarna i utvecklingen av de motoriska färdigheterna är aktiv daglig träning och uppföljning av utvecklingen. För att det ska uppnås bör alla vuxna i barnens närhet, i synnerhet småbarnspedagogerna, ha kunskap om den motoriska utvecklingens huvudpunkter, motorikens inverkan på barnens vardag och motoriska svårigheter samt känna till hur man kan observera och stödja utvecklingen av färdigheterna. Det är viktigt att alla medarbetare inom småbarnspedagogiken deltar i den här processen med sin yrkeskompetens, oavsett yrkesbenämning. Den här handboken är till för att tillgodose detta behov.

Helsingfors januari 2018
Projektet Innostun liikkumaan

KÄNN TILL

FYSISKT AKTIVA BARN

Den fysiska aktiviteten och barnens växande, utveckling och lärande ur ett helhetsperspektiv framhävs även i Grunderna för planen för småbarnspedagogik från Utbildningsstyrelsen (Föreskrift 39/011/2016). Dessa behandlas inom ett eget lärområde: Jag växer, rör på mig och utvecklas. Vid planeringen och genomförandet av verksamheten bör man komma ihåg de nästan obegränsade möjligheterna att kombinera lärområden, använda olika lärmiljöer och arbetsmetoder och samarbeta. Barnens motoriska färdigheter kan förstärkas i nästan alla situationer i vardagen genom att ge barnen tid att göra olika saker själva.

- Barn bör röra på sig minst tre timmar per dag med olika belastning.
- Fysisk aktivitet och goda motoriska färdigheter förbättrar förutsättningarna för skolgången och lärandet av nya färdigheter.
- De vuxnas stöd och uppmuntran samt ett allmänt positivt och uppmuntrande klimat har mycket stor betydelse för barnens fysiska aktivitet, lek, sysslande, utforskande och lärande.
- Med stöd av lagen om småbarnspedagogik har varje barn rätt till mångsidig fysisk fostran som stöder barnets uppväxt och utveckling.
- Småbarnspedagogerna ska planera verksamheten så att den fysiska aktivitetens och rörelsens betydelse för barnens lärande och välbefinnande beaktas.

Glädje, lek och gemensamma aktiviteter, Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016

Fart piggar upp

Minst tre timmar fysisk aktivitet per dag

Glädje, lek och gemensamma aktiviteter, Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016

Den fysiska aktivitetens betydelse för barnets välbefinnande

1

Sund tillväxt och utveckling

- Bättre sömnkvalitet
- Förebyggande av sjukdomar
- Sunda matvanor
- Motoriska basfärdigheter

3

Lärande

- Koncentrationsförmåga
- Minne
- Problemlösning

2

Psykiskt och socialt välbefinnande

- Självkänsla
- Att fungera i grupp
- Interaktionsfärdigheter

BARNETS MOTORISKA UTVECKLING

Den motoriska utvecklingen är en viktig del av barnets växande och utveckling. De motoriska färdigheterna utgör grunden för alla rörelser och behövs även i de dagliga sysslorna. Barn lär sig de allmänna färdigheterna och de motoriska basfärdigheterna bäst i 2–7-årsåldern.

Samordningen av nervsystemet, skelettet och musklerna möjliggör den motoriska utvecklingen. Den motoriska utvecklingen påverkas både av arvsmassan och av den kunskap vi får via sinnena och de övningsmöjligheter som omgivningen erbjuder. Utvecklingen går från spädbarnsreflexer mot viljestyrda rörelser, från centrala kroppsdelar mot perifera och från stora rörelser mot små.

De motoriska färdigheterna utvecklas i individuell takt. Det är viktigt att aktivt erbjuda barnen möjligheter att öva varje dag och att observera hur färdigheterna utvecklas. En klart fördröjd utveckling kan tyda på motoriska svårigheter.

MOTORISKA FÄRDIGHETER

En motorisk färdighet är en viljestyrd fysisk rörelse i bålen, armarna och benen för att uppnå ett särskilt mål. De motoriska färdigheterna kan indelas i grov- och finmotoriska färdigheter beroende på om de utförs med stora eller små muskelgrupper.

Grovmotoriska färdigheter innebär rörelser som utförs med stora muskelgrupper, såsom att springa och hoppa.

Finmotoriska färdigheter är noggranna rörelser som utförs med små muskelgrupper. De finmotoriska färdigheterna utvecklas ur de grovmotoriska färdigheterna då rörelser som utförs med stora muskelgrupper utvecklas till exakta rörelser som utförs med små muskelgrupper. Att öva sig på att hantera redskap är utmärkt träning också för de finmotoriska färdigheterna.

MOTORISKA BASFÄRDIGHETER

De motoriska basfärdigheterna är inlärda färdigheter och kombinationer av dem. Vid inlärningen av de motoriska basfärdigheterna är de perceptions-motoriska färdigheterna av stor betydelse. Via träning lär sig barnet använda den information som det får via sinnena för att åstadkomma rörelse. Barnet bör lära sig de motoriska basfärdigheterna före skolåldern. De utgör grunden för lek och vardagsfärdigheter och senare för olika slags grenfärdigheter, såsom skidåkning och cykling.

MOTORISKA BASFÄRDIGHETER

BALANSFÄRDIGHETER
- upprätta ställningar
- ställningar med huvudet neråt
- snurra
- hänga
- stanna
- väja
- böja
- sträcka
- rulla

RÖRELSE-FÄRDIGHETER
- gå
- springa
- ta långa språng
- hoppa
- klättra
- galoppera
- glida
- hoppa på ett ben

HANTERINGS-FÄRDIGHETER
- rulla
- kasta
- sparka
- knuffa
- slå
- studsa
- fånga

Gallahue & Donelly 2003

ANVÄND SINNENA

De perceptionsmotoriska färdigheterna är barnets förmåga att uppfatta sin egen kropp och dess olika sidor i förhållande till det omgivande rummet, tiden och kraften. De perceptionsmotoriska färdigheterna påverkar barnets förmåga att uppfatta kroppens sidor och senare därmed också till exempel läs- och skrivförmågan.

Perceptionsmotoriska svårigheter kan visa sig till exempel genom att barnet törnar mot saker, snubblar och rör sig osäkert. Barnet kan ha svårt att bedöma avstånd och uppfatta riktningar (vänster, höger, framför, bakom, uppe, nere).

Kinestetisk och taktil perception: medvetenhet om kroppens position och rörelser, kroppsmedvetenhet, kroppskännedom, kroppsbild, rums- och riktningsuppfattning, varseblivning via känselsinnet, uppfattning av former, reglering av kroppens kraftinsats.

Visuell perception: varseblivning via synen, hjälper barnet att lära sig rörelser och balans och uppfatta former, riktning och rum.

Auditiv perception: varseblivning via hörseln, tidsuppfattning, rytm.

DET MOTORISKA LÄRANDETS FASER

Vid motoriskt lärande utvecklas färdigheten stegvis via träning och erfarenhet.

Förberedelsefasen: Barnet **prövar på** färdigheten och all uppmärksamhet riktas på att skapa rörelse..

Övningsfasen: Barnet **övar på** färdigheten och kan redan samtidigt observera till exempel variationer i terrängen och anpassa sina rörelser till terrängen. För att färdigheterna ska utvecklas behöver barnet röra på sig varje dag.

Automationsfasen: Barnet **behärskar** färdigheten och behöver inte längre tänka på sina rörelser utan kan använda all uppmärksamhet till att observera omgivningen.

DEN NYFIKNA UTFORSKARENS MOTORISKA UTVECKLING (1–2 ÅR)

Den nyfikna utforskaren rör sig med alla sinnen öppna. Hen uppfattar sin omgivning, sin egen kropp och sina färdigheter konkret genom att pröva och göra.

Den nyfikna utforskaren utvecklar i synnerhet sina rörelse- och balansfärdigheter: Barn i den här åldern leker främst ensamma och söker stöd och uppmuntran hos en vuxen för sina utforskningar och observationer.

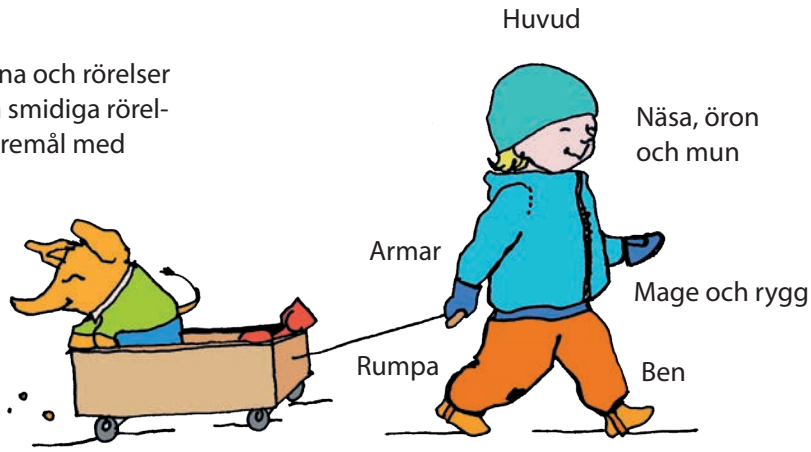
Den nyfikna utforskaren övar på:

Motoriska basfärdigheter: Av balansfärdigheterna till exempel att stå och att rulla, av rörelsefärdigheterna att krypa och att gå på olika underlag och i trappor samt av hanteringsfärdigheterna att rulla, knuffa och dra.

Grovmotorik: Av rörelserna med stora muskelgrupper till exempel att gå och springa.

Finmotorik: Kontroll av de små musklerna och rörelser med dem, såsom handens funktioner och smidiga rörelser till exempel när barnet äter, plockar föremål med pincettgreppet och bygger.

Perceptionsmotorik: En 2-årig nyfiken utforskare uppfattar och kan på begäran peka på



DEN AKTIVA TESTARENS MOTORISKA UTVECKLING (3–5 ÅR)

Den aktiva testaren leker fantasifulla lekar tillsammans med sina kompisar. Hen har redan kontroll över sin kropp, kan röra sig mångsidigt i olika miljöer och övar på enkla regellekar och hanteringsfärdigheter. De vuxna hjälper den aktiva testaren att utvecklas genom att ge tydliga anvisningar och uppmuntra barnet att pröva själv och inse hur man ska göra.

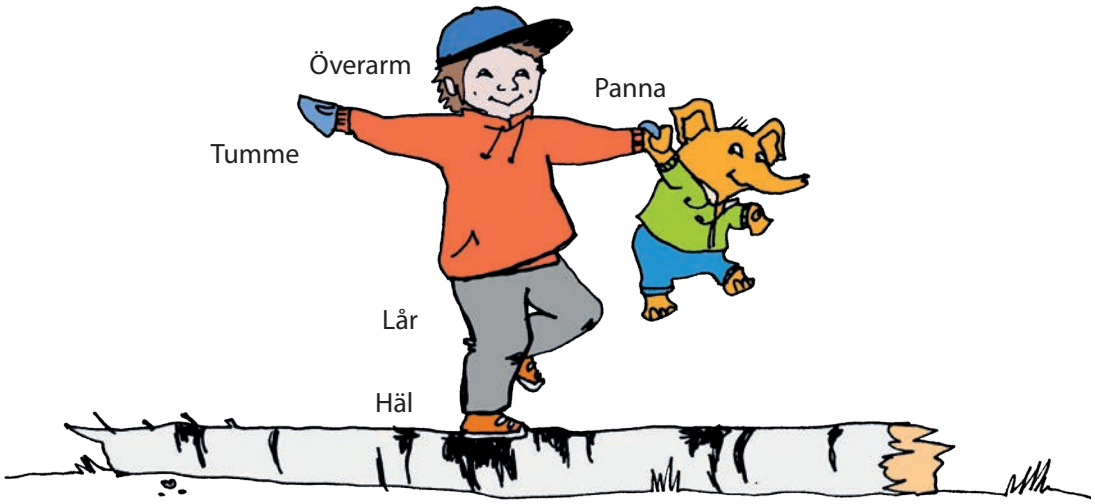
Den aktiva testaren övar på:

Motoriska basfärdigheter: Av balansfärdigheterna till exempel att stå på ett ben och att rulla, av rörelsefärdigheterna att springa, klättra, hoppa och galoppera samt av hanteringsfärdigheterna att kasta, sparka och slå.

Grovmotorik: Av rörelserna med stora muskelgrupper till exempel att gå, springa, klättra och hoppa.

Finmotorik: Kontroll av de små musklerna och rörelser med dem, såsom handens funktioner och smidiga rörelser till exempel när barnet ritar, trär pärlor, klipper och använder bestick.

Perceptionsmotorik: En 5-årig aktiv testare uppfattar och kan benämna



DEN ENERGISKA INLÄRARENS MOTORISKA UTVECKLING (6–8 ÅR)

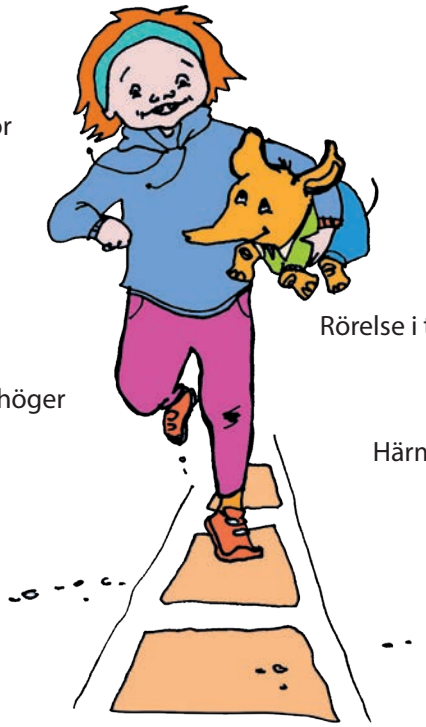
Den energiska inlärarens motoriska basfärdigheter, kroppsuppfattning och kroppskontroll är goda. I den här åldern förstärker barnet sina färdigheter genom att öva på olika rörelsekombinationer och grenfärdigheter, såsom skridskoåkning, skidåkning, simning och cykling. Den energiska inlärarens finmotoriska färdigheter utvecklas i snabb takt.

Motoriska basfärdigheter: Av balansfärdigheterna till exempel att slå kullerbytta, väja och gunga, av rörelsefärdigheterna att hoppa jämfota, hoppa på ett ben och klättra samt av hanteringsfärdigheterna att kasta och fånga med en hand och att studsa.

Grovmotorik: Av rörelserna med stora muskelgrupper till exempel att gå, springa, hoppa och spela till exempel bollspel med klubba.

Finmotorik: Kontroll av de små musklerna och rörelser med dem, såsom handens funktioner och smidiga rörelser till exempel när barnet ritar, knyter skosnören, knäpper knappar, syr och klipper.

Perceptionsmotorik: En 8-årig energisk inlärare uppfattar och kan benämna



ORSAKER TILL MOTORISKA SVÅRIGHETER

De motoriska färdigheterna är en viktig del av vardagen och svårigheter med dem påverkar nästan alla områden i livet. Motoriska svårigheter kan ha många olika orsaker. För en del barn kan levnadsvanorna och lärmiljön försvåra den motoriska utvecklingen eller så kan svaga motoriska färdigheter bero på brist på träning. Det kan också bero på en funktionsvariation, sjukdom eller störd utveckling av koordinationsförmågan (DCD). Det är viktigt att utvecklingen av färdigheterna följs upp och stöds redan i tidig ålder, att observationerna dokumenteras och att man ingriper systematiskt om utvecklingen oroar. Då förseningarna upptäcks tidigt och stödåtgärder sätts in underlättas barnets liv i skolvärlden.

MOTORISKA SVÅRIGHETER

LEVNADSVANOR OCH LIVSMILJÖ
Till exempel
- **personlighet (försiktighet)**
- **övervikt**
- **liten erfarenhet av fysisk aktivitet**

STÖRD UTVECKLING AV KOORDINATIONSFÖRMÅGAN/DCD
- **neurobiologisk**
- **utvecklingsstörning**
- **5–6 % av barnen**
- **svårt att lära sig nya motoriska färdigheter**

FUNKTIONSVARIATIONER OCH SJUKDOMAR
Till exempel
- **sensorisk funktionsvariation**
- **CP-skada, muskelsjukdomar**
- **autism**

Obs! De motoriska färdigheterna utvecklas i individuell takt.

ALLA HAR NYTTA AV MER FYSISK AKTIVITET, MEN ORSAKEN TILL SVAGA MOTORISKA FÄRDIGHETER BÖR UTREDAS SÅ ATT MAN KAN STÖDJA BARNET PÅ RÄTT SÄTT!

Innostun liikkumaan 2015

De motoriska färdigheterna har ofta kopplingar till barnets och den ungas aktivitet och senare liv, så effekterna syns i barnets helhetsutveckling och skolframgång.

På grund av de ovannämnda svårigheterna har barnen ofta en negativ inställning till skolgymnastiken och en senare aktiv livsstil.

Svaga motoriska färdigheter har ett klart samband med minskad fysisk aktivitet och ökad risk för övervikt.

STÖRD UTVECKLING AV KOORDINATIONS-FÖRMÅGAN (DCD)

En störd utveckling av koordinationsförmågan, DCD (Developmental Coordination Disorder), är en neurobiologisk utvecklingsstörning som innebär att barnet har svårt att lära sig nya motoriska färdigheter. DCD förekommer hos 5–6 procent av barnen, det vill säga i genomsnitt hos 1–2 barn i varje klass på 20 elever. Även om diagnosen i regel ges först vid över 5 års ålder kan man se tecken på störningen redan tidigare. Barnet kan ha svårt att planera och styra sina rörelser och röra sig klumpigt eller med atypiska rörelsemönster. Rörelserna är vanligen långsamma och inexakta och barnet har svårt att tajma rörelserna och reglera muskelkraften. Barnet kan också ha svårigheter med kroppsuppfattningen, hanteringen av föremål och handstilen.

Därför är det mycket viktigt att småbarns-pedagogerna systematiskt observerar och dokumenterar hur barnens motoriska färdigheter utvecklas och kan hänvisa barn till lämpligt stöd i tid. Senare i livet kan en störd utveckling av koordinationsförmågan försvåra utvecklingen av bland annat självkänslan och de sociala färdigheterna och vardagshanteringen.

HUR DCD MÄRKS HOS BARN I FÖRSKOLEÅLDERN:

FINMOTORIK:

- Inget intresse för bygg- och konstruktionslekar, svårigheter att hantera små föremål (lego, pussel)
- Svårigheter med pyssel och pennhantering
- Svårigheter med uppgifter som görs med båda händerna (knäppa knappar, klippa)
- Ingen tydlig höger- eller vänsterhänthet

Schoemaker 2008

HUR DCD MÄRKS HOS BARN I FÖRSKOLEÅLDERN:

GROVMOTORIK:

- Stor fördröjning i den motoriska utvecklingen
- Faller lätt och törnar mot saker
- Svårigheter att hoppa och stå på ett ben
- Obehag (rädsla) för att klättra
- Svårigheter att cykla och att lära sig cykla
- Blir lätt trött

Schoemaker 2008

BARNET KAN HA SVÅRIGHETER MED FÖLJANDE:

a Analysera uppgiftens och omgivningens krav
Exempel: Det är svårt eller tar extra lång tid att planera en uppgift och sätta igång. Barnet kanske ännu planerar uppgiften när de andra redan har börjat utföra den.

b Utföra och planera uppgifter i flera steg
Exempel: Rörelser som kombinerar löpning och hopp, t.ex. längdhopp, är svårt. Barnet springer – stannar – och hoppar först sedan.

c Förutse rörelser
Exempel: Barnets rörelser kan vara okontrollerade och barnet kan stöta sig och snubbla hela tiden, röra sig klumpigt och törna mot saker, eftersom kroppskontrollen inte är tillräcklig för snabba riktningsbyten och rätt tajmning av rörelser.

d Bilda bestående rörelsemönster
Exempel: Trots träning kan barnet ha svårt att lära sig nya motoriska färdigheter, rörelsen blir olika på varje försök.

e Koordinera rörelser (tajmning, rytm, kraftreglering)
Exempel: Barnet har svårt att utnyttja information som hen får via sinnena och fokusera på den sinnesinformation som är väsentlig för rörelsen (svaga perceptions-motoriska färdigheter), såsom att röra sig i en given rytm.

f Reglera rörelser när omgivningens krav förändras
Exempel: Barnet lyckas med uppgiften när hen själv står stilla eller omgivningen är stilla. Om något i omgivningen rör sig eller om barnet själv måste röra sig under uppgiften, blir det mycket svårare.

UTMANINGAR MED MOTORIKEN INVERKAR PÅ MÅNGA SÄTT PÅ BARNS VARDAG

Innostun liikkumaan 2015

Innostun liikkumaan 2015

PROBLEMEN HOPAR SIG

Trots att DCD är vanligt händer det ofta att problemen inte noteras och barnet inte får det stöd som hen behöver. Motoriska svårigheter hamnar lätt i skuggan av andra mer välkända utvecklingsproblem.

Ytterst få barn har problem endast med koordinations förmågan. DCD förekommer vanligen tillsammans med andra inlärningsproblem, såsom matematiksvårigheter, uppmärksamhetsstörning och specifik språkstörning. En stor del har också olika sociala-emotionella problem och beteendestörningar.

KÄNN IGEN

ATT OBSERVERA DE MOTORISKA FÄRDIGHETERNA

Motoriska svårigheter och DCD märks redan i tidig ålder. Därför bör de motoriska färdigheternas utveckling följas upp regelbundet.

De motoriska färdigheternas utveckling bör observeras i olika situationer i vardagen. Alla personer i barnets närhet bör delta i observationen, till exempel lärare i småbarnspedagogik, barnskötare, speciallärare i småbarnspedagogik, lärare, speciallärare, vårdnadshavare, fritidsledare och barnet självt. Om det är möjligt bör barnet observeras utan att barnet märker det. Då blir resultatet så äkta och naturligt som möjligt.

Blanketter för observation och uppföljning är ett bra hjälpmedel när man gör observationer, dokumenterar utvecklingen och planerar stödet. Om det finns skäl att misstänkta att barnet har svårigheter med motoriken och någon färdighet inte utvecklas, bör detta ännu kontrolleras med ett standardiserat test.

”Samarbete mellan barnet, vårdnadshavaren, barnträdgårdsläraren, specialbarnträdgårdsläraren och den övriga personalen inom småbarns-pedagogiken är viktigt för att barnets behov av stöd ska identifieras samt när stödet planeras och genomförs. Hela personalen ska i enlighet med sin utbildning, sin arbetsbeskrivning och sitt ansvarsområde observera behovet av stöd och ge det stöd som behövs.”

Grunderna för planen för småbarnspedagogik 2016

Observera och samarbeta

- **Observera alla barns motoriska färdigheter regelbundet.**
- **Dokumentera iakttagelserna t.ex i barnets plan för småbarns-pedagogik.**
- **Följ upp hur färdigheterna utvecklas.**

- **Om barnets utveckling oroar, gör ett motoriktest eller en noggrannare utvärdering (t.ex. APM-test, MOQ-T eller Ketteräksi-metoden).**

- **Tala om oron med föräldrarna.**
- **Konsultera vid behov special-läraren i småbarnspedagogik.**
- **Samarbeta med t.ex. hälsovårdspersonal.**

- **Anteckna stödåtgärderna i barnets plan för småbarnspedagogik.**
- **Stöd barnet enligt överenskommelsen och uppmuntra barnet att öva.**
- **Följ upp utvecklingen och utvärdera stödet.**

Innostun liikkumaan 2017

TIPS FÖR OBSERVATION I VARDAGEN

1. Daghems- och skolvägen

- Kan ett barn i förskoleåldern cykla? (lärande)
- Orkar barnet gå eller blir hen transporterad? (trötthet)
- Är ett barn i förskoleåldern redo att röra sig i trafiken? (gestaltning)

2. Lek

- Sitter barnet i w-ställning på golvet? (balans)
- Kan barnet själv ta leksaker ur hyllan, öppna och stänga lådor samt bära leksakslådor (användning av båda sidorna av kroppen)
- Bygger barnet lego, klär på dockor eller lägger pussel? (finmotorik)
- Rör barnet på sig i leken, t.ex. kryper med småbilar, knuffar dockvagnen, leker djur? (motoriska basfärdigheter)

3. Måltider

- Fäller barnet sitt glas ofta, spiller på kläderna eller tappar besticken? (gestaltning)
- Hur håller barnet i besticken? (finmotorik)
- Äter barnet långsammare än sina jämnåriga?

4. Påklädning

- Försöker och kan barnet klä på och av sig själv? Lyckas barnet klä på sig kläderna rätt och sätta skorna på rätt fot? (gestaltning)
- Kan barnet knäppa och knäppa upp knappar eller sätta byxbenen utanpå skorna? (finmotorik)
- Klär barnet på sig stående eller sittande på golvet? (balans)
- Är det svårt eller går det extra långsamt för barnet att planera aktiviteter och komma igång?

5. Utevistelse

- Undviker barnet fartfyllda spel och lekar i grupp där det krävs skicklighet och smidighet? (motoriska färdigheter)
- Ogillar barnet klätterställningar, gungor, bommar och räck? (balans)
- Faller, snubblar eller törnar barnet ofta mot saker? (gestaltning)

6. Akademiska färdigheter

- Jobbar barnet långsammare eller slarvigare än resten av gruppen? Har barnet ofta uppgifter kvar när de andra barnen redan är färdiga?
- Vill barnet ogärna göra uppgifter som kräver finmotorik, såsom att bygga, klippa eller rita?
- Har barnet svårigheter med uppgifter som görs med båda händerna, såsom att pyssla, vässa pennan eller klippa? (användning och samordning av vänster och höger sida)
- Är barnet tydligt vänster- eller högerhänt i olika uppgifter och överskrider barnet mittlinjen?

VERKTYG FÖR OBSERVATION

Utöver att observera barnet i vardagen lönar det sig att regelbundet dokumentera sina observationer, till exempel en gång per år. En färdig blankett eller ett test samt dina egna anteckningar hjälper dig att se hur barnets färdigheter utvecklas. Till exempel med motorikbanorna i det här materialet och nätverktyget MOQ-T kan du lätt göra heltäckande observationer. Resultaten av observationen kan användas vid planeringen av verksamheten och vardagen.

Allmänt om observation:

- Varje barn utvecklas i egen takt. Det viktigaste är att följa med och stödja utvecklingen av färdigheterna och dokumentera observationerna.
- Den som observerar bör känna till de viktigaste elementen i den färdighet som ska observeras.
- Utöver att göra observationer i vardagen bör man göra systematiska observationer årligen.
- De åldersanpassade motorikbanorna bör göras minst en gång per år och dokumenteras.
- De färdigheter som ingår i motorikbanorna bör tränas aktivt i vardagen.

MOTORIKBANOR SOM VERKTYG FÖR OBSERVATION

Motorikbanorna i det här materialet utvecklades inom projektet Innostun liikkumaan och innehåller övningar som förstärker balans-, hanterings- och rörelsefärdigheterna samt de perceptionsmotoriska färdigheterna. Banorna kan användas som observationsverktyg för att upptäcka motoriska svårigheter i ett tidigt skede. I motorikbanorna fokuserar man på att observera de olika momenten i en färdighet och iaktta de huvudpunkter och egenskaper som är viktiga för att färdigheten ska utvecklas. Utöver de övningar som ingår i banorna bör man observera barnets perceptionsmotoriska och finmotoriska färdigheter och notera eventuella andra faktorer som påverkar den motoriska utvecklingen.

I vardagen kan motorikbanorna indelas i mindre delar utgående från den tillgängliga tiden, utrymmet och barngruppen. Banorna har planerats så att övningarna är lätta att utföra både inne och ute. Du kan också använda den tillhörande berättelsen för att få barnen ännu mer intresserade av banan. Motorikbanorna innehåller färdiga checklistor för uppföljningen av utvecklingen. Du kan kopiera blanketterna ur den här handboken eller skriva ut dem på adressen innostunliikkumaan.fi.

Inför observationen

Bygg upp banan på förhand och se till att alla redskap finns på plats. För observationen lönar det sig att skriva ut elefanten Ivars checklistor eller ta med penna och papper för att kunna göra anteckningar. Efteråt fyller du i checklistan för varje barn och bifogar den t.ex. till planen för småbarnspedagogik. Använd checklistan vid planeringen av verksamheten och vardagen och när du observerar barnets individuella utveckling.

Ta hjälp av berättelser

Med en berättelse är det lätt att testa de motoriska färdigheterna – helt i smyg! Sagor och berättelser sätter fart på barnens fantasi. Övningarna går bättre när barnen glömmer att vara nervösa och lever sig in i berättelsen. Lite äldre barn kan fascineras av fantasi- och spelvärldar. När barnen fängslas av berättelsen får du ivriga barn att observera! Bygg upp en bana enligt anvisningarna och sätt i gång att öva och observera med hjälp av berättelsen.

DEN NYFIKNA UTFORSKARENS MOTORIKBANA 1–2 ÅR

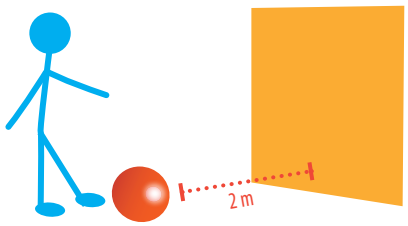
Den nyfikna utforskarens motorikbana fungerar som hjälp vid observationen av 1–2-åringars motoriska färdigheter och i synnerhet som stöd vid träningen.

1. Springa framlänges

2. Knuffa

3. Kasta och fånga

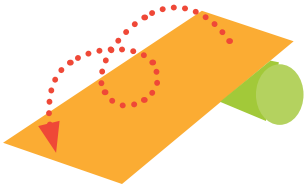
4. Sparka boll mot väggen



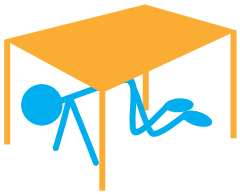
5. Jämfotahopp ner från upphöjning

6. Balansera på planka eller linje

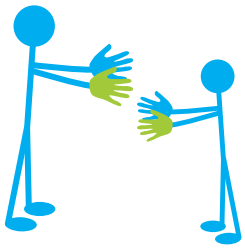
7. Rulla nerför



8. Åla eller krypa under hinder



9. Klappa rytmer



Motorikbanorna och uppgiftskorten finns på adressen skillilataamo.fi

Färdigheter som observeras på den nyfikna utforskarens motorikbana

1. Springa (kort 529)

Observera barnet när hen springer utomhus eller inomhus t.ex. i en sal eller korridor.

- Kan barnet springa och tycker hen om att springa?
- Uppfattar barnet sig själv i relation till utrymmet och de andra barnen?
  - **I förberedelsefasen** är knäna stela och löpningen hackig. Barnet kan törna mot saker, dvs. uppfattar inte sin omgivning och kan inte väja.
  - **I övningsfasen** finns det en liten flygfas och barnet sviktar i knäna. Barnet kan observera sin omgivning i viss mån och till exempel välja för stillastående hinder, såsom möbler eller stenar.
  - **I automationsfasen** kan barnet dela sin uppmärksamhet, fokusera på omgivningen och väja för rörliga element i omgivningen, såsom andra barn. Barnet kan springa på olika underlag, i olika miljöer, i olika riktningar och i olika hastighet. Barnet kan också kombinera löpningen med andra färdigheter, såsom att hoppa eller slå.

2. Knuffa (kort 528)

Observera barnet när hen knuffar t.ex. en lastbil, dockvagn eller lära-gå-vagn.

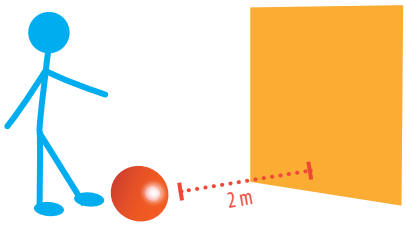
- Har barnet kontroll över både höger och vänster sida och är båda sidorna lika starka?
- Kan barnet föra händerna till kroppens mittlinje och samordna höger och vänster sida när vagnen lastas lite tyngre?
  - **I förberedelsefasen** knuffar barnet föremålet en kort sträcka. Balansen kan vara dålig och barnet faller lätt. Barnet kan inte heller väja för hinder.
  - **I övningsfasen** övningsfasen kan barnet kombinera knuffandet med löpsteg och väja för stillastående hinder. Kraftanvändningen kan variera stort mellan höger och vänster sida.
  - **I automationsfasen** knuffar barnet med hela kroppen och jämnt med höger och vänster sida. Barnet klarar av att knuffa också lite tyngre föremål och väja för rörliga hinder.

3. Kasta och fånga (kort 527 och 530)

Observera barnet när hen kastar en ballong.

- Kan barnet reglera sin kraftinsats, tajma sina rörelser rätt och koordinera öga och hand?
  - **I förberedelsefasen** kastar barnet vart som helst och lyckas bara sällan fånga ballongen, dvs. barnet kan inte reglera sin kraftinsats eller utnyttja informationen från sinnena.
  - **I övningsfasen** kan barnet kasta åt rätt håll, men ännu inte sikta exakt rätt. Kraftregleringen varierar. Barnet lyckas ibland fånga ballongen i famnen.
  - **I automationsfasen** kan barnet rikta kastet rätt och lyckas oftast fånga ballongen och kan förflytta sig för att kunna fånga den. Barnet kan också kombinera sina färdigheter och t.ex. spela bollspel.

4. Sparka (kort 531)



Observera barnet när hen sparkar en boll mot väggen på två meters avstånd.

- Kan barnet hålla balansen, reglera sin kraftinsats och utnyttja informationen från sinnena?
- Fungerar öga-handkoordinationen?
  - **I förberedelsefasen** är barnets balans svag, det sparkande benet lyfts knappt från marken och barnet kan inte rikta sparken rätt. Barnet kan också falla när hen sparkar.
  - **I övningsfasen** är sparken redan kraftigare, men barnet har fortfarande svårt att rikta sparken rätt. Barnet sparkar stående och har svårt att träffa en rullande boll.
  - **I automationsfasen** kan barnet springa och sparka en rullande boll. När färdigheten har automatiserats kan barnet fokusera både på sparkandet och på omgivningen och därmed spela olika slags bollspel.

5. Jämfotahopp (kort 532)

Observera barnet när hen hoppar från en liten upphöjning. Upphöjningen bör anpassas till barnets färdighetsnivå (ca 5–30 cm). En vuxen kan hålla barnet i handen.

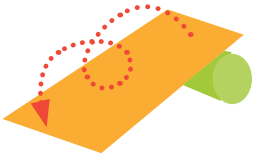
- Kan barnet hålla balansen, använda lagom mycket kraft och kontrollera kroppen?
  - **I förberedelsefasen** stiger barnet ner från upphöjningen med ett ben i taget eller hoppar ner med en vuxens hjälp. Underlaget bör vara mjukt, såsom en madrass, snö eller gräsmatta, så att barnet inte skadar sig.
  - **I övningsfasen** kan barnet kanske redan hoppa ner, men faller ibland vid landningen, eftersom balansen ännu inte är tillräckligt bra. Barnet hoppar ofta med ett ben i taget.
  - **I automationsfasen** kan barnet hoppa jämfota och tränar på att hoppa längre eller högre. Barnet kan hålla balansen vid landningen.

6. Balansera (kort 533)

Observera barnet när det går, till exempel på en gymnastikbänk.

- Rör sig benen turvis förbi varandra?
- Observera barnets balans och kroppskontroll.
  - **I förberedelsefasen** har barnet dålig balans och kan till och med vara rädd för att balansera. En vuxen kan hålla barnet i handen.
  - **I övningsfasen** kan man uppmuntra barnet att gå växelvis, så att barnet tränar balansen när andra foten lämnar underlaget. Barnet söker stöd med armarna.
  - **I automationsfasen** kan barnet balansera på ett smalt och lite upphöjt underlag (t.ex. sandlådskanten) på tå, baklänges och sidlänges utan att stanna.

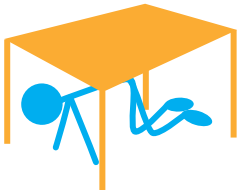
7. Rulla nerför (kort 534)



Observera barnet när hen rullar ner för en liten backe av madrasser.

- Kan barnet rulla åt båda hållen och har hen kontroll över kroppen under rullningen?
  - **I förberedelsefasen**n rullar barnet ett varv åt gången på plan mark. Barnets kropp är ganska lös och barnet hjälper till med benen och armarna.
  - **I övningsfasen** stannar barnet fortfarande upp mellan varje varv. Barnet kan ändå rulla relativt bra på golvet. Benen och armarna är fortfarande ganska lösa och huvudet stiger upp.
  - **I automationsfasen** kan barnet rulla smidigt åt båda hållen. Hela kroppen hålls spänd, armarna utgör en fortsättning på kroppen och huvudet hålls mellan armarna.

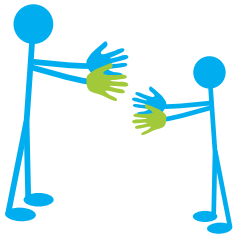
8. Krypa (kort 535)



Observera barnet t.ex. när det kryper under ett bord eller en rad stolar.

- Kan barnet använda både höger och vänster sida rytmiskt och kan hen böja och sträcka benen och armarna växelvis?
- Uppfattar barnet kroppens konturer?
  - **I förberedelsefasen** kryper barnet ännu osäkert och kan stå kvar på stället utan att våga flytta på benen och armarna.
  - **I övningsfasen** vågar barnet krypa framåt. Rörelsen är hackig och sker inte alltid växelvis.
  - **I automationsfasen** kan barnet använda både höger och vänster sida och båda benen och armarna växelvis när hen ålar och kryper. Barnet kan röra sig framåt och bakåt och vågar krypa på ett smalare underlag, t.ex. en bänk.

9. Klappa rytmer (kort 536)



Havainnoidaan rytmiin taputusta yhdessä taputtaen ja loruttaen.

- Kan barnet koncentrera sig på att ramsa och klappa samtidigt?
- Kan barnet klappa rytmer och samordna höger och vänster sida?
  - **I förberedelsefasen** övar barnet först på att klappa. Barnet kan inte lyssna till rytmen, utan klappar i egen takt.
  - **I övningsfasen** kan barnet klappa en given rytm. Då kan man lägga till benrörelser, dvs. marschera i takt med klappandet. Barnet skapar själv den rytm som hen rör sig till.
  - **I automationsfasen** kan barnet klappa enligt en rytm som någon annan anger och röra sig i samma takt.

Berättelse: Elefanten Ivars födelsedagskalas

Den nyfikna utforskarens motorikberättelse är elefanten Ivars födelsedagskalas. Utöver själva berättelsen omfattar den en inbjudan av Ivar, en present till Ivar samt bilder och sånglekar som hör till berättelsen.

Del 1: Kroppsuppfattning och finmotorik

Elefanten Ivar har bjudit oss alla på sitt födelsedagskalas i skogen. Ivar har bjudit sina vänner på kalaset. Är Kajsa här? Och Milla? Och Tommy? (räkna upp namnen på barnen i gruppen). Innan vi far iväg ska vi ta på oss festkläderna. Ta av dig strumporna och klä på dig ”festkläderna”!

Nu vet jag! Innan vi far kan vi träna på en vers som vi kan ge Ivar i födelsedagspresent:

”Huvud näsa huvud näsa,
mun mun mun, alla kommer med!
Klappa dina händer, stampa dina fötter,
Ivar spetsar öronen och faller sedan ner.”

Nu går vi! Vi vinkar först med vardera handen turvis och sedan samtidigt med båda händerna: ”hej då!”

Del 2: Motoriska basfärdigheter och perceptionsmotorik

1. Springa: Nej, vi har just startat och nu börjar det snart regna. Titta på de där mörka molnen på himlen. Vi får nog springa snabbt så att inte festkläderna blir blöta. Hur snabbt tror ni elefanten Ivar kan springa? Eller Ivars kompisar, musen Musse och tigern Tina?

2. Knuffa: Den här presenten till elefanten Ivar är nog jättetung. Jag orkar inte bära den längre. Kanske ni kan knuffa den resten av vägen med den där vagnen?

3. Kasta och fånga: Här hemma hos elefanten Ivar är kalaset i full gång. Alla har färgglada ballonger som de kastar upp i luften och fångar. Titta, det finns ballonger åt oss också! Hur högt kan ni kasta ballongen och sedan fånga den?

4. Sparka: Elefanten Ivar berättar att han har lärt sig en ny lek som han vill lära er. Sparka bollen hårt mot väggen och se vad som händer. Kommer bollen tillbaka till dig? Hur går det om du sparkar riktigt sakta?

5. Hoppa: Vi klättrar upp tillsammans i elefanten Ivars torn och kollar hur långt vi kan se. Jag ser vårt hus och morfar som vinkar till oss. Vad ser ni? Åh, nu fick jag hemlängtan. Kom, vi far hem.
Vi hoppar ner från trappan, säger hejdå till Ivar och tackar för kalaset.

6. Balansera: Ånej, stormen har fällt ett träd mitt på stigen! Vi måste balansera på trädstammen så att vi kommer vidare på stigen hemåt. Försök hålla er på stammen, så att vi inte faller ner i leran.

7. Rulla: Åh, titta, här från kullen ser vi redan vårt hus! Vi kommer nog ner snabbast om vi rullar. Vågar vi rulla? Kom ihåg att vänta på er tur. Hej, det var roligt! Vi klättrar upp igen och rullar ner på nytt!

8. Krypa: Jag är trött och jag är redan jättehungrig. Är ni det också? Ska vi gena hem genom den där tunneln? Kan vi krypa i tunneln?

9. Klappa rytmer: Vad skönt att vara hemma igen och få äta morfars goda mat! Vad har morfar kokat åt oss idag? Minns ni ännu versen som vi gav Ivar i present? Vi kan läsa den ännu en gång före maten och klappa i takt:

”Huvud näsa huvud näsa,
mun mun mun, alla kommer med!
Klappa dina händer, stampa dina fötter,
Ivar spetsar öronen och faller sedan ner.”

Olipas meillä mukava päivä Innon juhlissa. Nyt on mukava käydä nukkumaan ja nähdä unta kaikista mukavista leikeistä, joita leikimme sekä ihanista herkuista, joita söimme.

Elefanten Ivars checklista

för observation och uppföljning av den nyfikna utforskarens motoriska färdigheter (1–2 år)

Namn	Datum	Observatör

Perceptions- och finmotoriska färdigheter	Bekantar sig	Övar	Behärskar
Barnet känner igen sig själv vid tilltal och på sin spegelbild.			
Barnet pekar på kroppsdelar på begäran (enligt sin ålder).			
Barnet kan vinka med båda händerna samtidigt.			
Barnet kan vinka med en hand i taget.			
Barnet äter självständigt.			
Barnet försöker klä av och på sig självständigt.			
Barnet kan bygga ett torn av tre klossar.			
Barnet kan modellera eller måla med fingerfärg.			

Motoriska basfärdigheter som observeras på motorikbanan (i parentes övningens nummer på banan)	Bekantar sig	Övar	Behärskar
Springa (1)			
Knuffa (2)			
Kasta (3)			
Fånga (3)			
Sparka (4)			
Hoppa (5)			
Balansera (6)			
Rulla till höger (7)			
Rulla till vänster (7)			
Krypa (8)			
Klappa rytmer (9)			

Eventuella andra faktorer som påverkar barnets motoriska utveckling

Andra iakttagelser

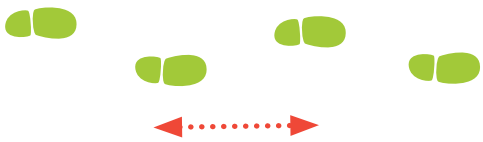
Mål inför nästa observation

Tidpunkt för nästa observation

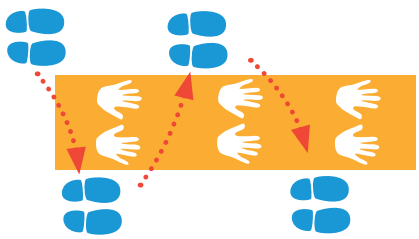
DEN AKTIVA TESTARENS MOTORIKBANA 3–5 ÅR

Den aktiva testarens motorikbana fungerar som hjälp vid observationen av 3–5 åringars motoriska färdigheter och i synnerhet som stöd vid träningen.

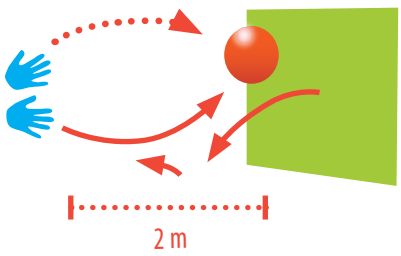
1. Springa fram- och baklänges



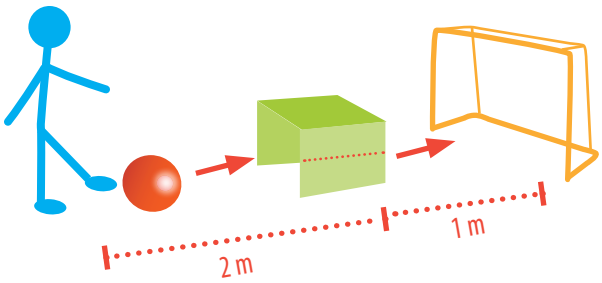
2. Harhopp på bänk



3. Kasta en stor boll mot väggen och fånga
Sparka i mål genom tunnel (5 år) (4)



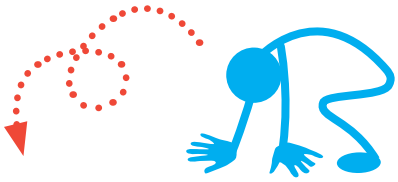
4. Sparka genom tunnel (3–4 år) (4)



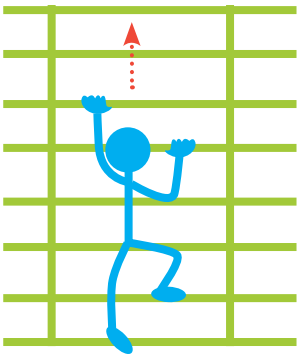
5. Galopp framåt

6. Hoppa på ett ben 3 x h + 3 x v

7. Kullerbytta



8. Klättra i ribbstol eller klätterställning

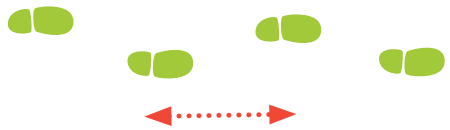


. Klappa rytmer och marschera på stället

Motorikbanorna och uppgiftskorten finns på adressen skillilataamo.fi

Färdigheter som observeras på den aktiva testarens motorikbana

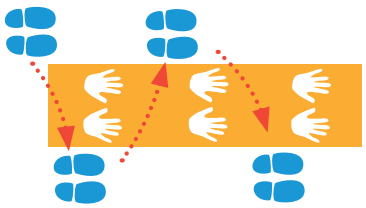
1. Springa (kort 501)



Observera barnet när hen springer utomhus eller inomhus t.ex. i en sal eller korridor.

- Kan barnet springa och tycker hen om att springa?
- Uppfattar barnet sig själv i relation till utrymmet och de andra barnen?
  - **I förberedelsefasen** är knäna stela och löpningen hackig. Barnet kan törna mot saker, dvs. uppfattar inte sin omgivning och kan inte väja.
  - **I övningsfasen** finns det en liten flygfas och barnet sviktar i knäna. Barnet kan observera sin omgivning i viss mån och till exempel välja för stillastående hinder, såsom möbler eller stenar.
  - **I automationsfasen** kan barnet dela sin uppmärksamhet, fokusera på omgivningen och väja för rörliga element i omgivningen, såsom andra barn. Barnet kan springa på olika underlag, i olika miljöer, i olika riktningar och i olika hastighet. Barnet kan också kombinera löpningen med andra färdigheter, såsom att hoppa eller slå.

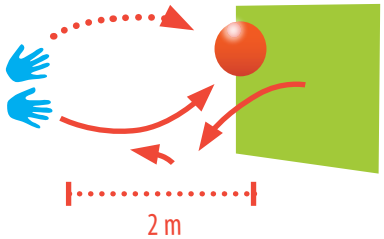
2. Harhopp (kort 562)



Observera barnet när hen hoppar harhopp över en bänk, dvs jämfotahopp med stöd av armarna.

- Kan barnet använda båda sidorna av kroppen, överskrider hen mittlinjen, är rörelsen rytmisk, kan barnet göra avstamp jämfota och har barnet styrka i övre kroppen?
  - **I förberedelsefasen** stiger barnet vanligen över bänken med ett ben i taget eller gör snarast ett språng åt sidan. Barnet lägger knappt någon vikt på armarna under hoppet.
  - **I övningsfasen** försöker barnet redan hoppa över bänken. En del hopp kan redan ske jämfota, men de flesta sker med ett ben i taget. Hoppet kan vara osymmetriskt, dvs. lyckas bättre åt ena hållet. Barnet stannar upp mellan hoppen.
  - **I automationsfasen** hoppar barnet över bänken rytmiskt och i jämn takt. Barnet vågar lägga vikten på armarna.

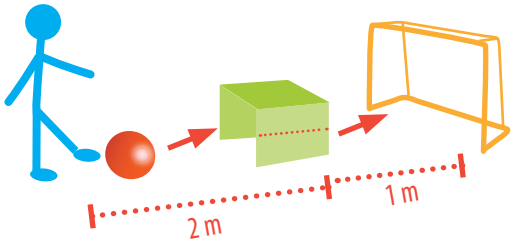
3. Kasta och fånga (kort 509, 511 och 513)



Observera barnet när hen kastar en boll mot väggen med under- eller överhandskast beroende på färdighetsnivå och fångar den igen. Barnet kastar en stor mjuk boll mot väggen från två meters avstånd och fångar bollen igen efter en studs.

- Kan barnet reglera sin kraftinsats, tajma sina rörelser rätt och koordinera öga och hand?
  - **I förberedelsefasen** kastar barnet vart som helst och lyckas bara sällan fånga bollen, det vill säga barnet kan inte reglera sin kraftinsats eller utnyttja informationen från sinnena.
  - **I övningsfasen** kastar barnet i rätt riktning, men kan ännu inte reglera sin kraftinsats. Barnet lyckas fånga bollen ibland.
  - **I automationsfasen** kan barnet rikta sitt kast i rätt riktning, använda rätt mängd kraft och lyckas för det mesta fånga bollen. Barnet kan också kombinera sina färdigheter och t.ex. spela bollspel.

4. Sparka (kort 514)



Med 3–4-åringar observerar man när barnet sparkar bollen genom en tunnel av t.ex. en låda. 5-åringar har samma uppgift men ska försöka sparka bollen i mål genom en tunnel.

- Kan barnet reglera sin kraftinsats och utnyttja informationen från sinnena?
  - **I förberedelsefasen** är barnets balans svag och det sparkande benet lyfts knappt från marken. Barnet kan också falla när hen sparkar. Bollen rör sig knappt eller rullar i vilken riktning som helst.
  - **I övningsfasen** har barnet svårt att reglera sin kraftinsats i sparken. Barnet sparkar ännu stående och har svårt att träffa en rullande boll. Rotationen saknas och barnet håller balansen med armarna.
  - **I automationsfasen** kan barnet reglera sin kraftinsats och rikta sparken åt rätt håll. Hela kroppen deltar i rörelsen. Barnet kan fokusera både på sparkandet och på omgivningen och därmed spela olika slags bollspel.

5. Galopp (kort 539)

Observera barnet när hen galopperar utomhus eller inomhus t.ex. i en sal eller korridor.

- Kan barnet galoppera rytmiskt med kroppen framåt och med god kroppskontroll?
- Kan barnet galoppera med båda benen?
  - **I förberedelsefasen** byter barnet ledande ben ofta och tar mellanhopp. Barnet balanserar rörelsen med armarna.
  - **I övningsfasen** vänder barnet ofta naveln åt sidan och för bakre benet framför främre benet. Rytmen varierar stort. Barnet balanserar vanligen rörelsen med armarna.
  - **I automationsfasen** driver rörelsen tydligt framåt, barnet håller rytmen och bröstet pekar i hoppriktningen. Bakre benet hålls bakom det främre. Fötterna kommer nära varandra.

6. Hoppa på ett ben (kort 504)

på ett märke eller i en rockring. Be barnet hoppa minst 3 gånger per ben.

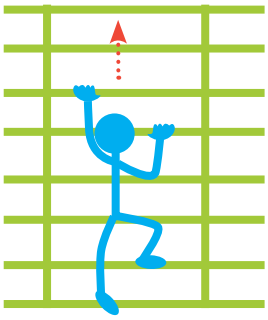
- Har barnet tillräcklig balans, orkar hen hoppa, är hoppandet rytmiskt och har barnet kontroll över kroppen?
  - **I förberedelsefasen** kan barnet kanske hoppa ett hopp per ben. Hoppet är lågt och barnet har svårt att hålla balansen. Kroppen svänger med i hoppet och barnet håller balansen med armarna.
  - **I övningsfasen** försöker barnet hålla balansen genom att ta paus mellan hoppen. Kroppen svänger med i hoppet och barnet håller balansen med armarna.
  - **I automationsfasen** kan barnet hoppa flera hopp i följd med bra rytm. När barnet hoppar hålls kroppen i balans, det lyfta benet hålls böjt utan stöd och hoppet lämnar marken. Barnet kan hoppa på både höger och vänster ben.

7. Kullerbytta (kort 542)

Observera barnet när hen slår en kullerbytta på en madrass.

- Har barnet tillräcklig kroppskontroll för att hålla ryggen rundad under hela rörelsen, är rörelsen tillräckligt kraftig och har barnet tillräcklig balans?
  - **I förberedelsefasen** prövar barnet på hur det känns att ha huvudet neråt, t.ex. genom att kika ut mellan benen eller ligga uppochner i famnen på en vuxen.
  - **I övningsfasen** kan barnet sätta hela underarmen i golvet och göra kullerbyttan med rak rygg. Vid nedslaget öppnas kroppen och barnet blir liggande på rygg. Kullerbyttan känns svår och kanske lite spännande för barnet.
  - **I automationsfasen** kan barnet slå en smidig kullerbytta med rund rygg på ett jämnt underlag. Barnet använder höger och vänster sida lika mycket. Kullerbyttan slutar i sittande eller stående ställning.

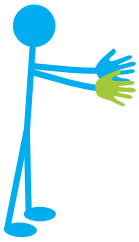
8. Klättra (kort 573)



Havainnoidaan kiipeilyä sisällä puolapuilla tai ulkona kiipeilytelineessä.

- Vågar barnet klättra och sker rörelsen växelvis?
  - **I förberedelsefasen** kryper barnet på marken och klättrar först upp på en soffa eller uppför en trappa.
  - **I övningsfasen** klättrar barnet upp för t.ex. en ribbstol, men ännu inte växelvis. Barnet klättrar ofta ett steg i taget med den starkare sidan före. Den vuxna bör stå bredvid och instruera barnet i synnerhet på nervägen.
  - **I automationsfasen** kan barnet klättra smidigt och komma ner växelvis. Kroppen hålls nära klätterställningen och barnet greppar ribborna så att tummen möter de andra fingrarna.

9. Klappa rytmer (kort 536)



Observera barnet när hen klättrar i en ribbstol inomhus eller en klätterställning utomhus.

- Kan barnet klappa och röra kroppen till sin egen rytm?
- Kan barnet kombinera en kognitiv färdighet med en rörelse, t.ex. räkna upp saker som hen ser medan hen hoppar?
- Kan barnet samordna höger och vänster sida?
  - **I förberedelsefasen** övar barnet först på att klappa. Barnet kan inte lyssna till rytmen, utan klappar i egen takt. Till en början klappar barnet med stora rörelser.
  - **I övningsfasen** kan barnet klappa en given rytm. Då kan man lägga till benrörelser, dvs. marschera i takt med klappandet. Barnet skapar själv den rytm som hen rör sig till.
  - **I automationsfasen** kan barnet klappa enligt en rytm som någon annan anger och röra sig i samma takt.

Berättelse: Segeltur med elefanten Ivar

Den aktiva testarens motorikberättelse är Segeltur med elefanten Ivar. Utöver berättelsen kan du inspirera barnen med bilder på segelbåtar och en karta över drömmarnas segeltur. Ni kan också höja stämningen genom att sjunga lämpliga sånger på temat.

Del 1: Kroppsuppfattning och finmotorik

Elefanten Ivar har köpt en segelbåt och han vill ta oss med ut till havs. Vart tror ni vi ska segla? Är alla äventyrare färdiga? Vi marscherar på stället och räknar att alla är med: 1, 2, 3...! (Räkna barnen högt tillsammans.)

Sen kontrollerar vi att besättningen är i skick:

”Skepp ohoj ombord,
vilken kroppsdel är det här?”

(Be barnen i tur och ordning benämna den kroppsdel som den vuxna pekar på.)

När man seglar till främmande länder behöver man kunna många olika saker. Jag skulle kunna lära er hur man hälsar i landet Kors-och-tvärs. Kan du ta i örat med ena handen och sätta andra handen på motsatt knä? Och tvärtom? Kom ihåg det här om vi går i land i landet Kors-och-tvärs. Innan vi far iväg måste vi ta på oss seglingskläderna.

Del 2: Motoriska basfärdigheter och perceptionsmotorik

1. Springa: Elefanten Ivars båt väntar redan på oss vid stranden. Vi springer i kapp! Hjälp, akta er för vågorna. Vi springer framåt och bakåt med vågorna. Visst är havsvattnet varmt!

2. Harhopp: Elefanten Ivar har bett alla sina vänner följa med. Vi går ombord tillsammans med de där hararna. Ta tag i plankan och hoppa från sida till sida!

3. Kasta och fånga: Elefanten Ivar har hittat på allt möjligt att göra ombord. Vi kan prova på det där bollspelet, där man ska kasta en boll mot seglet och försöka fånga den när den har studsat en gång. Vad måste man tänka på för att det ska lyckas? Vad händer om du kastar så hårt du kan? Eller om du kastar med slutna ögon?

4. Sparka: Nej, nu har kokosnötterna rullat ut på däck. Ivar behöver hjälp med att samla ihop dem igen. Kan du sparka en kokosnöt till förrådet genom den där tunneln?

5. Galoppera framåt: Åh, titta så fina sjöhästar som galopperar där i havet. Vi går dit och galopperar med dem och tittar på hur det ser ut på havsbottnen! Vad finns det riktigt här? Vilka färger finns det?

6. Hoppa på ett ben: Vi stannar här. En sjöjungfru berättade att deras favoritlek är att försöka hoppa på ett ben på snäckorna. Vi kan prova om vi kan hoppa tre gånger på vartdera benet, för de här snäckorna är nog ganska hala. 1, 2, 3! Och så andra benet: 1, 2, 3!

7. Kullerbytta: Titta på hur de där färgglada små fiskarna svänger runt runt i vattnet. Vi kan också prova! Kanske en kullerbytta ser lika ut? Är det här skrämmande eller roligt?

8. Klättra i ribbstol/klätterställning: Titta, där ser vi redan repstegen till Ivars båt, vi klättrar ombord igen!

9. Klappa rytmer och marschera: Båten kommer redan i hamn. Vi tackar Ivar för en trevlig sjöresa. Nu marscherar vi ända hem i takt:

”Ivar klappar ta-ta-ta, stampar sedan tö-tö-tö ...”

Elefanten Ivars checklista

för observation och uppföljning av den aktiva testarens motoriska färdigheter (3–5 år)

Namn	Datum	Observatör

Perceptions- och finmotoriska färdigheter	Bekantar sig	Övar	Behärskar
Barnet kan namnge kroppsdelar på begäran (enligt ålder).			
Barnet överskrider mittlinjen.			
Barnet kan kombinera en kognitiv färdighet och en rörelse, t.ex. räkna upp vad det ser medan det rör på sig.			
Barnet kan klä av och på sig tröja, byxor och strumpor.			
Barnet kan knäppa knappar och dra upp dragkedjan.			
Barnet är tydligt höger- eller vänsterhänt i bestämda uppgifter.			
Barnet kan trä pärlor på en tråd.			
Barnet kan rita ett kryss och en cirkel efter modell.			
Barnet kan klippa längs en rak linje.			
Barnet kan bygga 10–20 bitars pussel.			
Barnet äter relativt snyggt med gaffel.			
Barnet kan väja för stillastående föremål.			
Barnet kan väja för människor i rörelse.			

Motoriska basfärdigheter som observeras på motorikbanan (inom parentes övningens nummer på banan)	Bekantar sig	Övar	Behärskar
Springa framlänges (1)			
Springa baklänges (1)			
Harhopp (2)			
Underhandskast med två händer (3)			
Överhandskast med två händer (3)			
Fånga (3)			
Sparka genom tunnel (3–4 år) (4)			
Sparka i mål genom tunnel (5 år) (4)			
Galoppera framåt (5)			
Hoppa på höger ben (6)			
Hoppa på vänster ben (6)			
Kullerbytta (7)			
Klättra (8)			
Röra sig i takt med rytm som man klappar själv (9)			

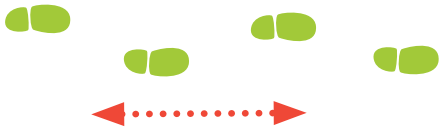
Annat att notera	Ja	Nej
Barnet orkar röra på sig, t.ex. springa i tafattlekar 15 min eller gå 30 min utan att bli trött.		
Barnets aktivitet är ovanligt långsam.		
Barnet är ofta rastlöst, retligt e.d.		

Eventuella andra faktorer som påverkar barnets motoriska utveckling
Andra iakttagelser
Mål inför nästa observation
Tidpunkt för nästa observation

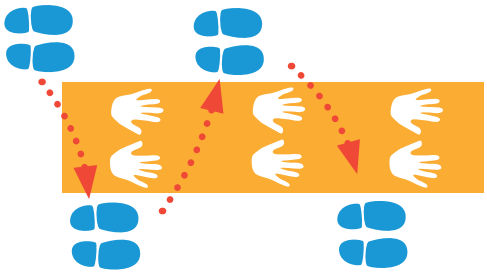
DEN ENERGISKA INLÄRARENS MOTORIKBANA

Den energiska inlärarens motorikbana fungerar som stöd vid observation av de motoriska färdigheterna hos barn inom förskole- och nybörjarundervisningen och i synnerhet som stöd vid träning av de motoriska färdigheterna.

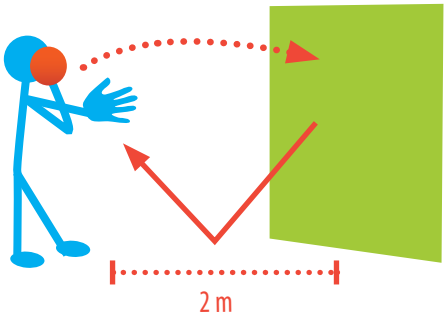
1. Springa fram- och baklänges



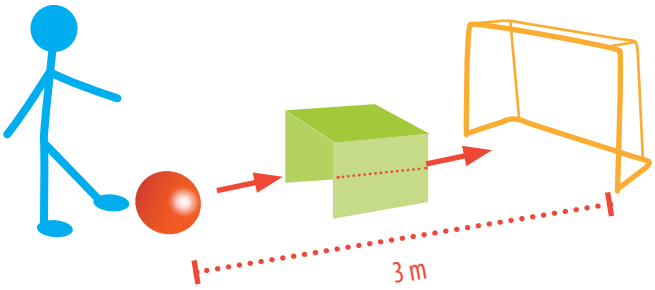
2. Harhopp på bänk



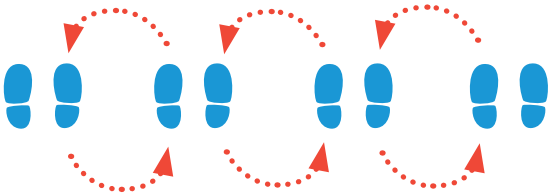
3. Kasta och fånga



4. Sparka i mål genom tunnel



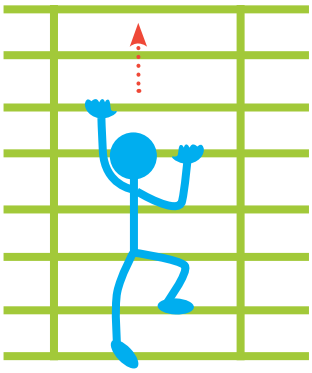
5. Sidogalopp



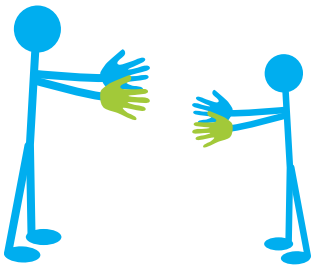
6. Hoppa på ett ben

7. Kullerbytta

8. Klättra i klätterställning eller ribbstol



9. Klappa rytmer

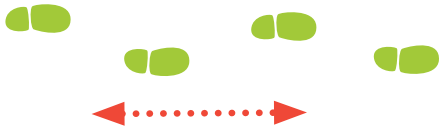


Motorikbanorna och uppgiftskorten finns på adressen skillilataamo.fi

Färdigheter som observeras på den energiska inlärarens motorikbana

Beroende på barnens ålder och färdighetsnivå kan man använda Skillilataamos kort antingen för småbarnspedagogiken eller för den grundläggande utbildningen. Kortens nummer anges vid varje övning.

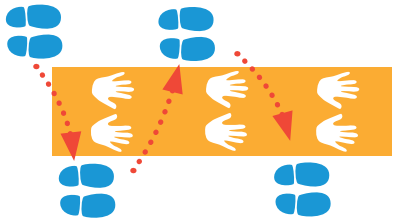
1. Springa (kort 501 och 10)



Observera barnet när hen springer utomhus eller inomhus t.ex. i en sal eller korridor.

- Kan barnet springa och tycker hen om att springa?
- Uppfattar barnet sig själv i relation till utrymmet och de andra barnen?
  - **I förberedelsefasen** är knäna stela och löpningen hackig. Dessutom kan barnet springa ”huvudlöst”, dvs. hen uppfattar inte sin omgivning och kan inte väja.
  - **I övningsfasen** finns det en liten flygfas och barnet sviktar i knäna. Barnet kan redan observera sin omgivning i viss mån och till exempel välja för stillastående hinder, såsom möbler eller stenar.
  - **I automationsfasen** kan barnet dela sin uppmärksamhet, fokusera på omgivningen och väja för rörliga element i omgivningen, såsom andra barn. Barnet kan springa på olika underlag, i olika miljöer, i olika riktningar och i olika hastighet. Barnet kan också kombinera löpningen med andra färdigheter, t.ex. ett hopp.

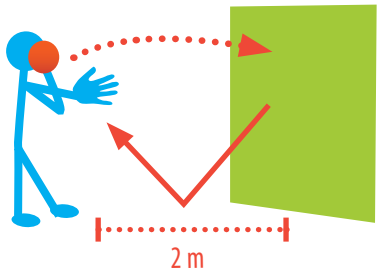
2. Harhopp (kort 562 och 160)



Observera barnet när hen hoppar harhopp över en bänk, dvs jämfotahopp med stöd av armarna.

- Kan barnet använda båda sidorna av kroppen, överskrider hen mittlinjen, är rörelsen rytmisk, kan barnet göra avstamp jämfota och har barnet styrka i övre kroppen?
  - **I förberedelsefasen** stiger barnet vanligen över bänken med ett ben i taget eller gör snarast ett språng åt sidan. Barnet lägger knappt någon vikt på armarna under hoppet.
  - **I övningsfasen** försöker barnet redan hoppa över bänken. En del hopp kan ske jämfota, men de flesta sker med ett ben i taget. Hoppet kan vara osymmetriskt, dvs. lyckas bättre åt ena hållet. Barnet stannar upp mellan hoppen.
  - **I automationsfasen** hoppar barnet över bänken rytmiskt och i jämn takt. Barnet vågar lägga vikten på armarna.

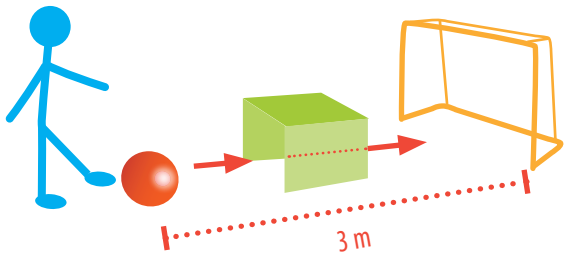
3. Kasta och fånga (kort 510 eller 528 och 513 eller 137)



Observera barnet när hen kastar en liten boll mot väggen med överhandskast och fångar bollen. Barnet kastar en tennisboll mot väggen från två meters avstånd och fångar bollen igen efter en studs.

- Kan barnet reglera sin kraftinsats, tajma sina rörelser rätt och koordinera öga och hand?
  - **I förberedelsefasen** kastar barnet vart som helst och lyckas bara sällan fånga bollen, det vill säga barnet kan inte reglera sin kraftinsats eller utnyttja informationen från sinnena.
  - **I övningsfasen** kastar barnet i rätt riktning, men kan ännu inte reglera sin kraftinsats. Barnet lyckas fånga bollen ibland.
  - **I automationsfasen** kan barnet rikta sitt kast i rätt riktning, använda rätt mängd kraft och lyckas för det mesta fånga bollen. Barnet kan också kombinera sina färdigheter och t.ex. spela bollspel.

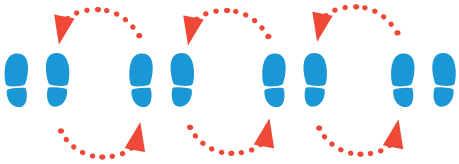
4. Sparka (kort 514 eller 150)



Observera barnet när hen sparkar en boll genom en tunnel av en låda och in i ett mål på tre meters avstånd.

- Kan barnet reglera sin kraftinsats, hålla balansen och utnyttja informationen från sinnena?
  - **I förberedelsefasen** är barnets balans svag och det sparkande benet lyfts knappt från marken. Barnet kan också falla när hen sparkar. Bollen rör sig knappt eller rullar i vilken riktning som helst.
  - **I övningsfasen**har barnet svårt att reglera sin kraftinsats i sparken. Barnet sparkar ännu stående och har svårt att träffa en rullande boll. Rotationen saknas och barnet håller balansen med armarna.
  - **I automationsfasen** kan barnet reglera sin kraftinsats och rikta sparken åt rätt håll. Hela kroppen deltar i rörelsen. Barnet kan fokusera både på sparkandet och på omgivningen och därmed spela olika slags bollspel.

5. Sidogalopp (kort 539 eller 50)



Observera barnet när hen galopperar utomhus eller inomhus t.ex. i en sal eller korridor.

- Kan barnet galoppera rytmiskt med sidan före och med god kroppskontroll?
- Kan barnet galoppera åt båda hållen?
  - **I förberedelsefasen** vänds magen kraftigt framåt, barnet för bakre benet förbi det främre och rörelsen stannar upp.
  - **I övningsfasen** varierar rytmen stort. Barnet balanserar vanligen rörelsen med armarna. Barnet kan sällan galoppera åt båda hållen.
  - **I automationsfasen** driver rörelsen tydligt framåt, barnet håller rytmen och sidan pekar i hoppriktningen. Bakre benet hålls bakom det främre.

6. Hoppa framåt på ett ben (kort 504 eller 27)

Observera barnet när hen hoppar på ett ben mellan två märken med en meters mellanrum. Be barnet hoppa hela sträckan med samma ben. Gör övningen med vartdera benet.

- Har barnet tillräcklig balans, orkar hen hoppa, är hoppandet rytmiskt och har barnet kontroll över kroppen?
  - **I förberedelsefasen** kan barnet kanske hoppa ett hopp per ben. Hoppet är lågt och barnet har svårt att hålla balansen. Kroppen svänger med i hoppet och barnet håller balansen med armarna.
  - **I övningsfasen** försöker barnet hålla balansen genom att ta paus mellan hoppen. Kroppen svänger med i hoppet och barnet håller balansen med armarna.
  - **I automationsfasen** kan barnet hoppa flera hopp i följd med bra rytm. När barnet hoppar hålls kroppen i balans, det lyfta benet hålls böjt utan stöd och hoppet lämnar marken. Barnet kan hoppa på både höger och vänster ben.

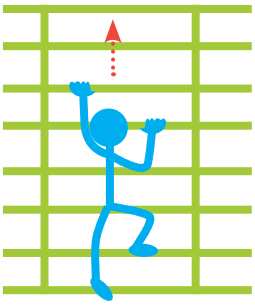
7. Kullerbytta (kort 542 eller 75)

Observera barnet när hen slår en kullerbytta på en madrass.

- Har barnet tillräcklig kroppskontroll för att hålla ryggen rundad under hela rörelsen, är rörelsen tillräckligt kraftig och har barnet tillräcklig balans?
  - **I förberedelsefasen** prövar barnet på hur det känns att ha huvudet neråt, t.ex. genom att kika ut mellan benen eller ligga uppochner i famnen på en vuxen.
  - **I övningsfasen** kan barnet sätta hela underarmen i golvet och göra kullerbyttan med rak rygg. Vid nedslaget öppnas kroppen och barnet blir liggande på rygg. Kullerbyttan känns svår och kanske lite spännande för barnet.

- **I automationsfasen** kan barnet slå en smidig kullerbytta med rund rygg på ett jämnt underlag. Barnet använder höger och vänster sida lika mycket. Kullerbyttan slutar i sittande eller stående ställning..

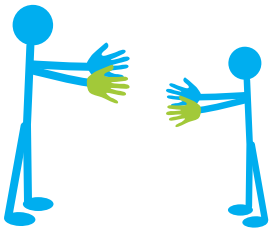
8. Klättra (kort 537 eller 45)



Observera barnet när det klättrar i en ribbstol inne eller en klätterställning ute.

- Vågar barnet klättra och sker rörelsen växelvis?
  - **I förberedelsefasen** kryper barnet på marken och klättrar först upp på en soffa eller uppför en trappa.
  - **I övningsfasen** klättrar barnet upp för t.ex. en ribbstol, men ännu inte växelvis. Barnet klättrar ofta ett steg i taget med den starkare sidan före. Den vuxna bör stå bredvid och instruera barnet i synnerhet på nervägen.
  - **I automationsfasen** kan barnet klättra smidigt och komma ner växelvis. Kroppen hålls nära klätterställningen och barnet greppar ribborna så att tummen möter de andra fingrarna.

9. Klappa rytmer (kort 536 eller 161)



Observera barnet när en vuxen klappar en rytm och barnet klappar och samtidigt rör sig till rytmen.

- Kan barnet samordna höger och vänster sida och röra sin kropp till rytmen?
- Kan barnet kombinera en kognitiv färdighet med en rörelse, t.ex. räkna upp saker som hen ser medan hen hoppar?
- Kan barnet anpassa sina rörelser till en varierande rytm?
  - **I förberedelsefasen** övar barnet först på att klappa. Barnet kan inte lyssna till rytmen, utan klappar i egen takt. I början klappar barnet med stora rörelser.
  - **I övningsfasen** kan barnet klappa en given rytm. Då kan man lägga till benrörelser, dvs. marschera i takt med klappandet. Barnet skapar själv den rytm som hen rör sig till.
  - **I automationsfasen** kan barnet klappa enligt en rytm som någon annan anger och röra sig i samma takt.

Berättelse: Elefanten Ivars rymdäventyr

Den energiska inlärarens motorikberättelse är Elefanten Ivars rymdäventyr. Utöver berättelsen kan du inspirera barnen genom att visa bilder på rymden och rymdskepp och pyssla egna rymdskepp eller planeter.

Del 1: Kroppsuppfattning och finmotorik

Elefanten Ivar har fått en mystisk signal från en avlägsen planet och nu tänker han ta reda på var den kom ifrån. Vi följer med Ivar på rymdfärden. Innan vi får gå ombord på rymdfarkosten måste hela besättningen testas. Är ni redo? Först får ni gå runt i rummet, stanna när jag visslar och peka på den kroppsdel som jag säger!

Bra, nu får ni börja springa och när jag visslar gör ni en staty enligt mina anvisningar, till exempel

”den här statyn står på ett ben och två händer” eller ”den här statyn rör marken med magen”.

Ni klarade testet, vi kan åka iväg!

Del 2: Motoriska basfärdigheter och perceptionsmotorik

1. Springa: Hej, jag ser redan Ivars rymdfarkost! Vi springer dit! Vet ni förresten hur rymdvarelser springer? Så här, med rumpan före. Prova om du kan springa baklänges!

2. Harhopp: Där ser vi rymdfarkostens landgång. För att komma in måste vi hoppa från sida till sida. Vad tror ni vi får se i rymden? Det vet vi snart. Lägg er på rygg, slut ögonen och räkna ner: 3, 2, 1!

3. Kasta och fånga: Öppna ögonen och titta – vi är i rymden! Se så många stjärnor och planeter. Signalen till elefanten Ivar blir starkare. Den kommer från den där planeten. Vi landar där. Och titta på alla de där konstiga träden! Där växer det smörgåsar, saftflaskor och blå äpplen. Jag är åtminstone jättehungrig efter den långa resan. Kanske vi kan kasta ner maten med den här bollen, så att vi får mellanmål?

4. Sparka: Titta, där är några rymdvarelser som sparkar boll. De gör mål genom att sparka bollen genom den där tunneln. Kanske vi också får prova? Vi går och frågar. Vilket språk tror ni de talar?

5. Sidogalopp: De här rymdvarelserna är verkligen trevliga. Nu vill de visa oss sin hemliga lekplats. Vi ska galoppera sidlänges efter dem genom den här ravinen. Akta er för väggarna, för där rinner det brännhet lava.

6. Hoppa på ett ben: Rymdvarelserna berättade att vi måste hoppa på ett ben här, annars sjunker vi ner i marken. Vi hoppar först på ena benet till det där märket och sedan på andra benet. Vi måste vara noggranna så att vi inte sjunker ner i marken.

7. Kullerbytta: Titta! Här är rymdvarelsernas hemliga tyngdlösa lekplats. Se hur de snurrar runt runt i luften. Vi kan också göra kullerbyttor med dem!

8. Klättra i ribbstol/klätterställning: Elefanten Ivar har fått reda på hemligheten med signalen och kommer nu och hämtar oss med rymdfarkosten. Vi säger hejdå till rymdvarelserna och går ombord.

9. Att röra sig i en given rytm: Vilken fantastisk resa. Kan ni förresten gå som robotar? Ta ett steg och klappa på varje stavelse. Var noggrann, rytmen kan variera.

RO-BOT-TI, RO-BOT-TI...

Elefanten Ivars checklista

för observation och uppföljning av den energiska inlärarens motoriska färdigheter (6–8 år)

Namn	Datum	Observatör

Perceptions- och finmotoriska färdigheter	Bekantar sig	Övar	Behärskar
Barnet kan namnge kroppsdelar på begäran (enligt ålder).			
Barnet överskrider mittlinjen.			
Barnet kan väja för människor i rörelse.			
Barnet kan kombinera en kognitiv färdighet och en rörelse, t.ex. räkna upp bokstäver eller räkna enkla tal i rörelse.			
Barnet kan knäppa knappar och dra upp dragkedjan.			
Barnet kan knyta skosnörena.			
Barnet är tydligt höger- eller vänsterhänt i bestämda uppgifter.			
Barnet kan skriva sitt eget namn.			
Barnet kan rita en människa med sex delar (huvud, kropp, armar och ben) och placera kroppsdelarna rätt.			
Barnet kan klippa ut en figur.			
Barnet äter med gaffel och kniv.			

Motoriska basfärdigheter som observeras på motorikbanan (inom parentes övningens nummer på banan)	Bekantar sig	Övar	Behärskar
Springa framlänges (1)			
Springa baklänges (1)			
Harhopp (2)			
Överhandskast med två händer (3)			
Överhandskast med liten boll (3)			
Fånga (3)			
Sparka en rörlig boll från stället (4)			
Springa och sparka en rörlig boll i mål (4)			
Sidogalopp (5)			
Hoppa på höger ben (6)			
Hoppa på vänster ben (6)			
Kullerbytta (7)			
Klättra (8)			
Röra sig i takt med en given rytm (9)			

Annat att notera:	Ja	Nej
Barnet orkar röra på sig en längre stund, t.ex. leka idrottslekar minst 30 min eller gå 2 km.		
Barnets aktivitet är ovanligt långsam.		
Barnet är ofta rastlöst, retligt e.d.		

Eventuella andra faktorer som påverkar barnets motoriska utveckling

Andra iakttagelser

Mål inför nästa observation

Tidpunkt för nästa observation

STÖD

UPPMUNTRA LÄRANDET VIA RÄTT STÖDÅTGÄRDER

Orsakerna till motoriska svårigheter bör alltid utredas. Rätt stödåtgärder har stor betydelse för hur de motoriska färdigheterna utvecklas och för barnets lärande.

Om de motoriska svårigheterna beror på levnadsvanorna och lärmiljön, till exempel på att barnet har liten erfarenhet av fysisk aktivitet eller övervikt, har barnet nytta av mångsidig fysisk aktivitet i form av spel, lekar och övningar. Den vuxna bör uppmuntra barnet att röra på sig och försöka hitta aktiviteter som barnet tycker om.

Om de motoriska svårigheterna beror på sjukdomar måste man dessutom motivera barnet och anpassa övningarna och omgivningen så att barnet får möjlighet att lyckas. Undersökningar visar att de effektivaste sätten att stödja ett barn med en störd utveckling av koordinationsförmågan är ett kognitivt arbetssätt och att dela upp färdigheten i mindre bitar.

- **Uppmuntra!** Undersökningar visar att uppmuntran har samband med mängden fysisk aktivitet. Det hjälper alltså att peppa barnen!
- **Anpassa!** Det finns många olika metoder, redskap och miljöer att välja mellan. Kom också ihåg fantasibilder och barnets egen problemlösningsförmåga. Våga anpassa!
- **Träna och ge det tid!** Undvik inte det som barnet har svårt med – tvärtom! Om något är svårt för barnet behövs det ännu fler upprepningar än vanligt.
- **Motivera!** Det viktigaste för att barnet ska lära sig är motivation. Alla ovannämnda tips förbättrar barnets motivation och bidrar till goda resultat!

MOTORISKA SVÅRIGHETER

Levnadsvanor och lärmiljö
Till exempel

- personlighet (försiktighet)
- övervikt
- liten erfarenhet av fysisk aktivitet

Störd utveckling av koordinationsförmågan/DCD

- medfödd neurobiologisk utvecklingsstörning
- 5–6 % av barnen
- kan inte förklaras med levnadsvanor, funktionsvariationer eller sjukdomar

Sjukdomar
Till exempel

- sensorisk funktionsvariation
- CP-skada, muskelsjukdomar
- autism

STÖD

STÖD

- mångsidig träning av motoriska färdigheter
- inspiration, uppmuntran

- kognitiv handledning
- strategier och planering

- anpassade övningar
- motivering

NÄR BARNET LYCKAS FÅR HEN POSITIVA UPPLEVELSER AV FYSISK AKTIVITET!

Innostun liikkumaan 2015

UTVECKLING OCH UTVÄRDERING AV VERKSAMHETSKULTUREN

Mål: Hurdana barn vill vi fostra? Vilka är målen för vår verksamhet? Vet vi tillräckligt om nivån på de motoriska basfärdigheterna hos de barn som vi ansvarar för? Vilka färdigheter behöver barnen särskilt träna på? Var kan vi få kunskap?

Styrkor: Vilka är våra styrkor i fråga om träning av de motoriska färdigheterna (människor, miljö, lokaler, redskap ...)? Hur kan vi få flera styrkor?

Miljö: I vilka situationer kan vi stödja utvecklingen av de motoriska färdigheterna? Vad är tillåtet? Om något är förbjudet, varför? Vad kan vi erbjuda istället?

Kompetens och samarbete: Hur förbättrar vi vår egen kompetens? Kan vi samarbeta? Kan vi samarbeta mångprofessionellt? Vem bär ansvaret för att förstärka och observera barnens motoriska färdigheter?

Barnens delaktighet: Har barnen inkluderats i planeringen till exempel genom att fråga vilka motoriska färdigheter de vill lära sig, vad de tycker att de redan kan, vad som är lätt och vilka färdigheter de tycker är svåra eller ser farliga ut?

Bygger på Grunderna för planen för småbarnspedagogik 2016: Verksamhetskulturen inom småbarnspedagogiken

FÄRDIGA ÖVNINGAR FINNS I SKILLILATAAMO!

I Skillilataamo finns det hundratals motorikkort för småbarnspedagogiken och den grundläggande utbildningen. Korten utgår från indelningen av de motoriska basfärdigheterna och innehåller idrottslekar och grenar som barnen tycker om. Motorikkorten möjliggör träning för individer på alla nivåer.

Med hjälp av korten i Skillilataamo får du avgiftsfritt och utan registrering tillgång till mångsidiga övningar för träning av de motoriska basfärdigheterna.

Välj enskilda kort eller färdiga set, spara och skriv ut. Använd korten

- inom småbarnspedagogiken
- hemma
- i klubbar
- vid fritidsaktiviteter.

Ta i bruk Skillilataamo på adressen skillilataamo.fi

HTRÄNA FÄRDIGHETERNA MÅNGSIDIGT

Genom att anpassa övningarna, utnyttja olika redskap och material samt ge barnen tillräckligt med tid för att utföra övningarna kan du bibehålla barnets träningsmotivation. Barnen bör få möjlighet att öva varje dag, både genom målmedveten träning och via spontan aktivitet

TRÄNING AV MOTORISKA FÄRDIGHETER INOM SMÅBARNS-PEDAGOGIKEN

- Ta med barnet i planeringen. Vilka färdigheter kan du redan? Vilka känns svåra? Vad vill du lära dig?
- Ställ upp lämpliga mål enligt barnets ålder och färdighetsnivå, träna systematiskt och observera hur färdigheterna utvecklas.
- Ge positiv respons i övningsfasen, så inspireras barnet att öva mera.
- Se till att det varje dag finns tid för träning både på egen hand och med handledning.
- Uppmuntra barnen att pröva och träna sina färdigheter i alla situationer i vardagen, flera gånger per dag.
- Kom också ihåg självutvärderingen – hur uppfattar barnet sina färdigheter jämfört med de jämnåriga?

Innostun liikkumaan 2017.

AKTIV VERKSAMHET

- Var observant; barnets aktivitet visar vilken motorisk färdighet barnet just då är mottaglig för att öva.
- Vi vuxna ser till att miljön är trygg.
- Kom ihåg att barnets naturliga sätt att lära är att röra på sig, leka och utforska.
- Glöm onödiga förbud, ge alternativ vid behov.
- Låt idrottsredskapen ligga framme hela tiden.
- Kom ihåg att de grovmotoriska färdigheterna utgör grunden för de finmotoriska färdigheterna.

Innostun liikkumaan 2017.

TIPS OCH ARBETSMETODER FÖR HANDLEDNINGEN

- Be barnen använda synsinnet: titta, följ med, observera, föreställ dig.
- Vägled barnen att lära sig via synsinnet: modell, bilder, videor.
- Be barnen använda rörelse- och känselsinnet: rör på, känn, vidrör.
- Vägled barnen att lära sig via rörelse- och känselsinnet: imitera, vidrör, försök och gör misstag.
- Be barnen använda hörselsinnet: lyssna, hör, observera rytmen.
- Vägled barnen att lära sig via hörselsinnet: producera ljud, musik, klappa.
- Be barnen reflektera, tänka och utforska: reflektera, utforska, jämför, fundera.
- Vägled barnen att lära sig via reflektion, tänkande och utforskning: problemlösning, motivering.

Innostun liikkumaan 2017.

Tips!

Du hittar fler praktiska tips och länkar på adressen innostunliikkumaan.fi.

Grovmotoriska färdigheter

Träningen av de grovmotoriska färdigheterna, såsom att springa eller sparka, kan göras mångsidig genom att anpassa träningsplatsen, utförandet och riktningen. Du kan variera vilken motorisk basfärdighet som helst med hjälp av tabellen nedan.

Kom också ihåg att variera materialen, redskapens storlek, stödytan och tyngdpunkten.

1 Vad ska vi göra?
Välj vilken färdighet som ska tränas, t.ex. ett benshopp, samt mängd och tid.

2 Var?
På den egna platsen eller i nom ett avgränsat utrymme.

3 På vilket sätt?
Härmande, Framför, Spegelbild, Ensam, Bakom, På avstånd, Bredvid, Parvis, Efter varandra, Gruppvis, Under, Tillsammans, Parvis, Runt, Samtidigt, Jämsides, Över

Åt vilket håll?
Framåt, Rakt, Bakåt, Runt, Höger, Sidlänges, Uppåt, Sicksack, Fritt, Neråt, Vänster, Bågformigt, Motsols, Medsols

Hur ska vi röra oss?
Små, Stora, Smygande, Smalt, Kort, Brett, Krokigt, Twistande, Svajande, Skakande, Accelererande, Tokigt, Snabbt, Elastiskt, Svängande, Långsamt, Lätt, Kraftigt, Långa, Böjligt

Finmotoriska färdigheter

De finmotoriska färdigheterna kan utvecklas när de grovmotoriska färdigheterna har nått en viss nivå. Stora rörelser med stora muskelgrupper utvecklas småningom till exakta rörelser med små muskelgrupper, de finmotoriska färdigheterna. Ett av de bästa sätten att träna finmotoriken är att hantera redskap. De finmotoriska färdigheterna kan tränas till exempel genom att bygga med klossar och lego, klä på dockkläder, leka med klädnypor, riva papper eller modellera.

Perceptionsmotoriska färdigheter

De perceptionsmotoriska färdigheterna utvecklas när barnet får tillräcklig stimulans via syn-, hörsel-, rörelse-, balans- och känselsinnet. De perceptionsmotoriska färdigheterna kan utvecklas via verser, sånger och rörelselekar. För att barnet ska lära sig uppfatta sin kropp och känna kroppens konturer behöver hen förnimma och känna dem. Barnets uppfattning av kroppens konturer förstärks när barnet smeks, masseras lätt, rullar, brottas eller knuffar tunga föremål. Rörelser som överskrider kroppens mittlinje och övningar som görs med båda händerna, såsom påklädning, lek och pyssel, gör det lättare att klara av vardagssysslorna. Övningar som överskrider kroppens mittlinje utvecklar också pennhanteringen och bidrar till att handdominansen etableras.

Den nyfikna utforskaren behöver särskilt öva på

Att bygga klosstorn och duplo

- Uppmuntra alla att bygga.

Att klä på och av sig

- Barnen klär på och av sig i egen takt; ”jag själv!” är fint!

Att namnge kroppsdelar och uppfatta kroppens konturer

- Sjung och läs verser med kroppsdelar: *”Öga, öga, näsa mun, kinden den är mjuk och rund!”, ”Huvud, axlar, knä och tå, knä och tå.”*
- Ta barnet i famnen, smek och vagga i lugn och ro.

Gå på olika underlag

- Utflykter till åkern, skogen, parken, stranden. Vart som helst där barnet kan gå på egen hand och utforska omgivningen.

Att springa

- Fånga mig om du kan! Tafattlekar med vuxna och barn framkallar andfåddhet och glada skratt.
- Avsluta med att snurra barnet i luften som en karusell!

Att knuffa och dra

- Kör lastbilsrally med stora leksakslastbilar eller gå på promenad med dockvagnen.

Att kasta och fånga

- Fånga svävande föremål, såsom ballonger, såpbubblor och dukar. Kasta dukar, ballonger och stora mjuka bollar.

Att sparka

- Bollen är den bästa leksaken!

Att hoppa

- Den vuxna hjälper barnet att hoppa ner från en låg upphöjning,
- barnet hoppar på madrasser, över föremål.

Att rulla nerför

- Bygg nerförsbackar av madrasser.

Att åla, krypa och klättra

- Bygg motorikbanor överallt: kullerbyttor, över och under hinder, klättring.
- Trapprally är roligt: gå tillsammans upp och ner, upp och ner.

Att klappa, ramsa och sjunga

- ”Klappa händerna om du är riktigt glad.”

(Bearbetat från Numminen, P 1995, Sääkslahti, A 2015 och Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset)

Den aktiva testaren behöver särskilt öva på

Kroppsuppfattning

- Det är roligt att brottas. Pröva på och utmana också i övrigt kroppens krafter och uthållighet
- Gunga mycket: sittande, stående, ensam, med en kompis.
- Öva på avslappning, t.ex. med bollmassage.

Att äta med gaffel

- Ät i lugn och ro, njut och utveckla finmotoriken!

Att knäppa knappar och dra upp dragkedjan

- Barnet klär på sig själv! Den vuxna får hjälpa i början, barnet slutför.

Att klippa, rita efter modell och trä pärlor

- Kreativt pyssel med teman som intresserar barnen.

Att springa på olika underlag

- Tafattlekar kan användas för att träna vilken färdighet som helst!
- Gör många utflykter i omgivningen. Spela, lek och utforska världen genom att röra er på olika sätt.

Att hoppa åt olika håll

- Bygg upp en miljö som lockar barnen att vara aktiva: fotbilder och hopprutor på golvet, bilder som lockar till hopp på väggen, ballonger i taket, madrasser på golvet, kryptunnlar. Det viktiga är ett tillåtande och inspirerande klimat och gemensamma regler.

Att kasta över- och underhandskast med två händer

- Spela bollspel med kompisen; träna på att kasta, fånga, sparka och följa enkla regler.

Att sparka mot ett mål

- Ha alltid bollar framme.

Att galoppera och hoppa på ett ben

- Förflytta er på olika sätt eller köa till exempel hoppande på ett ben.

Kullerbytta, övningar uppochner

- Akrobatik tillsammans med den vuxna: famnkullerbyttor, rida på ryggen, klättra längs den vuxnas kropp.

Att klättra

- Uppmuntra barnen att hänga, klättra och balansera, så utvecklas kroppskontrollen och kroppsuppfattningen obemärkt.

Att samordna rörelse och rytm

- När barnen måste vänta, sätt på musik och dansa disco.

(Bearbetat från Numminen, P 1995, Sääksjahti, A 2015 och Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset)

Den energiska inläraren behöver särskilt öva på

Att hoppa åt olika håll

- Förstärk kroppen genom att hoppa: hopprep, twist, hage.

Att kasta överhandskast med en liten boll

- Kasta kottar i sjön under utflykter och vintertid snö-bollar mot tegelväggar eller över staketet ut i skogen.

Att fånga en liten boll

- Kasta en tennisboll mot väggen och fånga efter en studs.

Att skriva sitt namn och rita människor

- Barnen skriver sitt namn i luften, snön, sanden. Med finger, käpp, penna, pensel. Skriver efter modell, längs linjer. Utforskar sin spegelbild och ritar vad de ser. Ritar porträtt av kompisar. Slutför uppgiften med samma hand som de börjat med. Välj aktivt ut uppgifter som överskrider mittlinjen och görs med båda händerna.

Att använda båda händerna

- Särskilt vid måltider och påklädning; äta med gaffel och kniv, knyta skosnören.

Att springa med olika riktning, kraft, utrymme och tid

- Öva på matematik genom orientering ute; kombinera olika lärområden i olika lärmiljöer.

Bollspel med och utan klubba, regellekar

- Kombinera tidigare färdigheter: längdhopp, innebandy, fotboll.

Sidogalopp

- Använd endast sidogalopp i korridorerna.

Att hoppa på ett ben framåt

- Placera ut trafikmärken utomhus och inomhus där barnen måste hoppa på ett ben en viss sträcka.

Kullerbytta, klättra och framåt hänga

- Parkour är ett utmärkt sätt att röra på sig och utveckla många färdigheter.

Att samordna rörelse och rytm

- Föreställ robotar som ett annat barn styr genom att klappa olika rytmer.

Att spänna och slappna av

- Träna på att använda och kontrollera de egna krafterna.
- Träna på att lugna ner sig: ligg på rygg och lyssna och titta på hur magen andas. Magen stiger och sjunker. Hur långsamt eller snabbt rör den sig? Lägg ett gosedjur på magen. Skulle en boll hållas kvar på magen?

Att åka skidor och skrid-sko, cykla och simma

- Träna balansen: åk skridsko och skidor, rör er i ojämn terräng, gör konster och häng uppochner.

Att gunga och brottas

- Träna kroppskontroll och kroppsuppfattning på olika sätt: namnge kroppsdelar, rita självporträtt, rulla, brottas, balansera och gunga.

Tips!
Fler träningstips på skillilataamo.fi

(Bearbetat från Numminen, P 1995, Sääkslahti, A 2015 och Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset)

REDO FÖR SPEL OCH LEKAR!

5 LÄGG TILL FLER FÄRDIGHETER ATT TRÄNA
T.ex. olika bollspel

4 LÄGG TILL REGLER 4OCH KOMPISAR
Lek t.ex. tafatt

3 VARIERA UNDERLAG, RYTM OCH RIKTNING
Spring på snö, sand, gräs,
långsamt, snabbt, bakåt, framåt

2 LÄGG TILL STILLASTÅENDE OCH RÖRLIGA ELEMENT Andra barn och föremål

1 TRÄNA EN BASFÄRDIGHET UTAN FÖRÄNDERLIGA FAKTORER
Springa ensam i salen

Innostun liikkumaan 2017.

EFFEKTIVISERA UNDERVISNINGEN

Kognitiv handledning

Kognitiv handledning har en positiv inverkan på det motoriska lärandet. Den vuxna ställer frågor för att vägleda barnet att hitta det viktigaste i övningen och klara av övningen enligt målen. Till exempel ”Pröva om det är enklare att fånga bollen med slutna ögon eller om du iakttar bollen noggrant?”

Faser:

1 Ställ upp ett **mål** (t.ex. jag vill lära mig kasta boll).

2 Gör upp en **handlingsplan** (fötternas position, kasthanden långt bak, sikta med andra handen – kasta)

3 **Handling** (genomför planen, flera upprepningar)

4 **Utvärdering** av prestationen (hur lyckades jag, verkställdes planen))

Att dela upp en färdighet

Att dela upp en färdighet innebär att man delar in den i flera mindre faser som barnet lär sig en i taget, när det är ändamålsenligt att göra så!

Exempel 1. Hopprepsmästaren

Om det behövs kan barnet börja öva steg för steg på att hoppa hopprep. 1. Jämfotahopp på stället. 2. Jämfotahopp över ett liggande hopprep. 3. Någon snurrar ett hopprep längs marken och barnet hoppar över, t.ex. svansleken eller vågor. 4. Två personer vevar och barnet koncentrerar sig på att hoppa.

Exempel 2. Att dra upp dragkedjan

Om barnet har svårigheter med att dra upp dragkedjan, kan den vuxna hjälpa till med början. Barnet får slutföra uppgiften och känna att hen lyckas. Uppgiften blir lättare om barnet tränar på hanteringsfärdigheter och finmotoriska färdigheter.

INNOSTUN LIIKKUMAAN

SVÅRIGHETER ATT LÄRA SIG NYA FÄRDIGHETER?

CA 6 % AV DE FINLÄNDSKA BARNEN HAR DCD

HUR MÄRKS DCD?

- BARNET FALLER, SNUBBLAR OCH TÖRNAR MOT SAKER OFTARE ÄN SINA JÄMNÅRIGA
- BARNET HAR SVÅRT ATT LÄRA SIG NYA MOTORISKA FÄRDIGHETER, T.EX. ATT CYKLA
- BARNET HAMNAR UTANFÖR I SPEL OCH LEKAR

DETTA KAN LEDA TILL BL.A.

- SVÅRIGHETER MED VARDAGSSYSSLOR
- LÄGRE FYSISK AKTIVITET OCH RISK FÖR ÖVERVIKT
- SAMBAND MED ANDRA INLÄRNINGSSVÅRIGHETER
- EMOTIONELLA SVÅRIGHETER

VEM KAN STÖDJA?

ALLA VUXNA SOM KOMMER I KONTAKT MED BARNET
(SMÅBARNSPEDAGOGER, LÄRARE, FÖRÄLDRAR, HÄLSOVÅRDARE ...)

HUR KAN VI STÖDJA?

UPPMUNTRA	ANPASSA	UTMANA	FIRA
PEPPA OCH STÖD	UTNYTTJA MILJÖN	UNDVIK INTE DET SVÅRA	MOTIVER AT BAR

GE BARNET TID

KÄNN TILL
KÄNN IGEN
STÖD

LÄS MER
OCH FRÅGA

innostunliikkumaan.fi

TA I BRUK
skillilataamo.fi

FÖLJ OCKSÅ

KÄLLOR:

Aaltonen, R., Lehtinen T., Leppänen K., Peltonen T., Tarvo M-T., Tuunainen P., Viherä-Toivonen A. 2008.

Havainnointi ja pedagoginen tuki 3–5-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa.

Asunta, P. (red.). 2008. Motoriikan havainnointilomakkeen (MOQ-T) käsikirja.

Asunta, P., Mälkönen, I., Viholainen, H. Ahonen, T. & Rintala, P. 2014. Miten voimme tunnistaa lapset, joilla on motorisen oppimisen vaikeuksia ja tukea heitä kouluympäristössä? NMI Bulletin 4/2014.

Gallahue, D. & Ozmun, J. 2006. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults.

Haapala, EA., Poikkeus, A-M., Tompuri, T., Kukkonen-Harjula, K., Leppänen, PHT., Lindi, V. & Henderson, Sudgen & Barnett. 2007. Movement Assesment Battery for Children-2.

Innostun liikkumaan -hanke. Motoriikan haasteet ja ideat niiden ratkaisemiseksi -opas.

www.innostunliikkumaan.fi (Hämtat 14.12.2017)

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu.

Laasonen, K. 2015. Motoristen taitojen arviointiin ja niihin liittyvien vaikeuksien tunnistamiseen käytettävän testin kehittäminen 4–6-vuotiaille lapsille.

www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys (Hämtat 14.12.2017)

Numminen, P., 1995. Alle kouluikäisten lasten havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja mittaavan APM-testistön käsikirja.

Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille.

Opetusministeriö och Nuori Suomi ry. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena: opas työntekijöille.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa.

Sääkslahti, A. 2007. Luento Vierumäki.

Viholainen, H., Hemmola, P-M., Suvikas, J., Purtsi, J. 2011. KUMMI 7, Arviointi-, opetus ja kuntoutusmateriaaleja. Loikkiksella ketteräksi.

Innostun liikkumaan
arbetar för barn med låg fysisk aktivitet.
I verksamheten beaktas särskilt barn med DCD
eller lindrigare motoriska svårigheter.

Innostun liikkumaan

Malms handelsväg 26
00700 HELSINGFORS
www.innostunliikkumaan.fi
info@innostunliikkumaan.fi

Följ oss:

@ILiikkumaan

innostunliikkumaan

Innostun liikkumaan

SKILLI LATAAMO