



## ANBEFALINGER FOR FYSISK AKTIVITET BØRN 1-4 ÅR

Børn mellem et og fire år bevæger sig spontant, og bevægelse styrker deres motoriske udvikling. De bruger deres krop og bevægelser 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:

✓ **Sørg for, at barnet er aktivt på forskellige måder i løbet af dagen**

Når barnet øver sig i nye og forskellige bevægelser, styrker det sine motoriske færdigheder. Det er tilfredsstillende for barnet at kunne mestre kroppen og giver bedre forudsætninger for at indgå i leg med andre børn.

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

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

✓ **Begræns mængden af skærmtid**

Skærmtid kan påvirke barnets trivsel negativt. Selvom barnet kan have brug for stillesiddende aktivitet indimellem, er det vigtigt for barnet at bevæge sig så meget som muligt gennem dagen.

### 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 1-4 årige børn:

- Kravle, hoppe, gyng, danse, klatre, løbe
- Leg indendørs, fx bevægelse til musik og tumleleg
- Leg udendørs, fx på legeplads, i naturen, i haven/gården
- Gymnastik og rytmik
- Gang, løbicykel, løbehjul, cykling
- Svømning
- Boldlege

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

