

# Rørslutilráðingar

## Börn 1-4 ár

Tað er þúra natúrligt fyri 1-4 ára gomul börn ikki at vera í frið. Hetta styrkir eisini rørsluligu menningina hjá börnunum. Tey brúka kropp og rørslur at kanna umhvørvið og at fáa samband við onnur. Tey læra at kenna kroppin gjøgnum rørslu. Tískil er sera týðningarmikið at geva barninum møguleika at røra seg nógv í gerandisdegnum.

### Tilráðingar

#### **Syrg fyri, at barnið sleppur at røra seg á ymiskan hátt gjøgnum dagin.**

Tá ið barnið lærir seg nýggjar og ymiskar hættir at røra seg, styrknar rørsluliga fimi hjá barninum. Barnið styrkist av at duga, og hetta økir um fyrtreytinar fyri, at barnið megnar samspæl og spæl við onnur börn.

#### **Syrg fyri, at barnið sleppur at røra seg so frítt sum gjørligt**

Lat ikki barnið sita í borðstóli og slagvogni (klapvogni) longri enn neyðugt. Rørsluliga menningin hjá barninum gongur betri og skjótari, tá ið tað sleppur at røra seg frítt.

#### **Avmarkað tíðina framman fyri skermi**

Tíðin framman fyri skermi kann ávirka trivnaðin hjá barninum tann skeiva vegin. Hóast barnið eisini hevur fyri neyðini at vera í frið viðhvørt, so er røsla týðningarmikil gjøgnum dagin.

#### **Hvussu:**

Rørsla er so nógv, og tað týðningarmesta er, at endamálið er samvera og spæl. Minst til at hugsa um trygdina, tá ið barnið rørir seg.

#### **Dømi um rørslu - 1-4 ára gomul börn**

- Grulva, hoppa, reiggja, dansa, klíva, renna
- Innandura spæl: dansa eftir tónleiki og beistast
- Uttandura spæl: á spæliplássi, í náttúruni, í garðinum
- Fimleikur
- At ganga, súkkla, rennihjól
- Svímja
- Spæla bólt

