

Rørslutilráðingar

Börn undir 1 ár

Tað er þúra natúrligt fyri börn undir eitt ár at røra seg. Hetta styrkir eisini rørsluligu menningina hjá børnunum. 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

Lat barnið liggja á búkinum so ofta sum gjørligt, tá ið tað er vakið.

Tá ið barnið liggur á búkinum, styrknar ryggur og armar, og sum frálíður megnar barnið at reisa seg upp við ørmunum, at rulla runt og at grulva.

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

Tá ið barnið venur seg við nýggjar rørslur m.a. at rætta seg, at toga í og at skumpa undir, lærir tað kroppin at kenna.

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

Lat ikki barnið sita í skrástóli, bilstóli og hástóli longri enn neyðugt. Rørsluliga menningin hjá barninum gongur betri og skjótari, tá ið tað sleppur at røra seg frítt.

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 - 0-1 ár

- Liggja á búkinum
- Hoppa í fanginum
- Toga seg upp við stólum, sofum o.ø
- Ganga við stuðli
- Beistast við vaksin t.d. rulla runt, hoppa ella sveiggja
- Dansa
- Pinkubarnasvimjing

Barnið kann liggja á búkinum á gólvinum, á arminum og á seingini. Gólvið ella annað fast undirlag er tað besta.

