



FREDRIKSTAD
KOMMUNE

Barns motoriske utvikling i første leveår - og generelle tips





FREDRIKSTAD
KOMMUNE

Barn utvikler seg i ulikt tempo gjennom et mangfold av stillinger og bevegelser. Samspill/lek og kommunikasjon har stor betydning for barnets bevegelsesutvikling. Det aller viktigste er å være til stede for barnet i det barnet holder på med akkurat nå. Barn lærer de forskjellige ferdighetene når de er modne for det. Denne brosjyren beskriver hovedtrekk i utviklingen i første leveår.

0-3 måneder

Barnets bevegelser er store og kaotiske i ryggleie. Mot slutten av perioden kan barnet samle hendene til munnen og trekke bena opp mot magen samtidig. Barnet kan snu seg etter lyder og skal kunne bevege hodet like godt til begge sider både i ryggleie og mageleie. I mageleie skal de etter hvert klare å støtte seg på underarmer og løfte hodet.

Tips for perioden:

- Barnet trenger mye kroppskontakt og nærhet.
- Vi anbefaler at barnet har god plass til å bevege seg fritt i ryggleie og mageleie på flatt og fast underlag (f.eks. treningsmatte)
- Tilby barnet mageleie flere ganger daglig.
- Pass på at barnet får stimuli fra begge sider.
- Begrens sitting i vippestol og bilsete da dette reduserer barnets mulighet til å bevege seg fritt.





FREDRIKSTAD
KOMMUNE

3-6 måneder

Barnet ser på hendene, griper etter leke og putter den i munn. Det utforsker kroppen og tar etter hvert på føtter. Barnet snur seg over til siden fra ryggleie og etter hvert over på magen.

Barnet blir gradvis mer utholdende i mageleie og mot slutten av perioden kan barnet skyve seg opp på strake armer. Barnet gir langvarig blikkontakt, babler og ler.

Tips for perioden:

- Tilby rangler/ leker som er enkle å gripe og holde i.
- Bæreseler og bæresjal er praktiske hjelpemiddel som kan gi nærhet og kroppskontakt. Tiden barnet sitter i sjal eller sele avhenger av posisjon og alderen på barnet.





FREDRIKSTAD
KOMMUNE

6-9 måneder

Barnet griper leker og flytter fra hånd til hånd. Det kan rulle fra rygg til mage og senere fra mage til rygg. I mageleie kan det bevege seg rundt sin egen akse. Det er stor variasjon i utviklingstempo og måten barna forflytter seg på i denne perioden. Mot slutten er flere i gang med å åle, krabbe og sette seg opp.

Tips for perioden:

- Barnet bør få mye tid og plass til å utfolde seg på gulvet hver dag.
- Vi anbefaler å vente med å plassere barnet i sittende på gulvet før det kan innta stillingen selv. Barnet kan sitte i spisestol under måltid hvis det klarer å sitte stabilt.
- Gåstol og hoppehuske anbefales ikke.





FREDRIKSTAD
KOMMUNE

9-12 måneder:

Perioden preges av rask motorisk utvikling. De fleste barna setter seg opp selv og begynner å krabbe. De kommer seg opp i knestående og trekker seg opp i stående ved møbler. De begynner å gå langsmed møbler og mellom møbler. Gjennomsnittlig alder for selvstendig gange er ca. 13 måneder, med en normal-variasjon fra 9 - 18 måneder. Pinsettgrep utvikles. Kan peke, klappe og vinke.

Tips for perioden:

- Barnefoten er myk og føyelig og trives best når den får utvikle seg fritt.
- Barnet trenger ikke sko før det skal gå fritt utendørs. Skoene bør være myke i sålen, ha fast hælkappe og kunne strammes over vristen.
- Det kan de første 3-4 år se ut som at foten er plattfot, men i de fleste tilfeller går dette gradvis over ettersom muskulaturen i føttene utvikles.
- Bæremeis og sykkelvogn kan brukes fra barnet setter seg opp selv på gulvet.

Dersom du har spørsmål om ditt barns motoriske utvikling, kan du kontakte helsestasjonen.

