



## Når motoriske indsatser bliver til bevægelsesglæde

**Børns motoriske udvikling er central for deres læring og trivsel, og forældre og fagprofessionelle spiller en vigtig rolle i forhold til at inspirere og vise børn nye veje til bevægelse. Spørger vi Børnefysioterapeut Helle Sivebæk, Børnehaveklasselærer Majken Jensen og Skoleleder Henrik Stoustrup, så lykkes vi for alvor med de motoriske indsatser, når de bliver til bevægelsesglæde, der smitter af i resten af børnenes tilværelse.**

Af Sofie Steenbjerg Raun

Børnene ligger i planken på gulvet mens Børnehaveklasselærer Majken Jensen tæller ned fra ti. I Majkens 0. klasse laver de styrkeøvelser hver dag, og det er ifølge børnene både sjovt og hårdt, fortæller Majken. I samarbejde med Børnefysioterapeut Helle Sivebæk har Majken taget initiativ til at inkorporere mere bevægelse og styrkeøvelser i børnenes hverdag, bl.a. for at skabe mere ro og opmærksomhed. "I klassen snakker vi om, hvorfor vi laver øvelserne og hvorfor det er vigtigt at træne vores muskler - det handler om at få nogle stærke mave-



*"Ved at styrke børns motoriske udvikling, giver vi dem forudsætningen for, at de kan deltage i mange af de aktiviteter, som er med til at skabe stærke sociale fællesskaber".*

muskler og nogle stærke rygmuskler, der kan holde os oppe” fortæller Majken til klassen. ”Jeg siger også til dem, at de kan tage det med hjem og udfordre mor eller far”.

### Motoriske færdigheder styrker barnets deltagelse

For at vi som mennesker kan bevæge os let og ubesværet, har vi behov for at udvikle de motoriske færdigheder. Gode motoriske færdigheder har betydning for barnets selvfølelse og dermed for deltagelse i sociale sammenhænge. Forskning viser, at jo mere kompetente børn føler sig på det motoriske område, jo større sandsynlighed er der for, at de senere i livet vælger fysiske fritidsaktiviteter<sup>1</sup>.

Ved at styrke børns motoriske udvikling, giver vi dem forudsætningen for, at de kan deltage i mange af de aktiviteter, som er med til at skabe stærke sociale fællesskaber. Bevægelseskonsulent Martin Geerts, der har hjulpet Ølholm Skole med at få mere bevægelse ind i skoledagen, peger på, at ligesom bevægelse kan skabe stærke fællesskaber, så kan det også virke ekskluderende, hvis man ikke har forudsætningen for at deltage, både i forhold til undervisningen og i frikvartererne. ”Det perspektiv var virkelig en øjenåbner”, fortæller Henrik Stoustrup, der er skoleleder på Ølholm Skole.

Bevægelseskulturen både i hjem, dagtilbud og skole har stor indflydelse på børns motoriske udvikling, og ligesom de uformelle bevægelsesrum er vigtige, så er de strukturerede og organiserede rum for bevægelse også en vigtig faktor, når det handler om at vise nye veje og inspirere børn til fysisk aktivitet. De voksne er vigtige rollemodeller for barnets motivation for og glæde ved at bevæge sig.

Ølholm Skole har valgt at rette en særlig opmærksomhed på bevægelse og motorisk udvikling gennem modulet krop, sanser og hjerne, som kører fire gange om ugen. Her er det muligt at deltage i værksteder med krydsbevægelser og balance, massage og afspænding, yoga og dans. Alle værksteder kører på tværs af alder og klassetrin, og ifølge Henrik har det været en faktor, som har været med til at styrke det sociale fællesskab. ”Det at være sammen om bevægelse giver også noget. Det er i hvert fald noget af det, som de udtrykker har været fedt. De har været rigtig glade for at være på tværs af årgangene.”

Ifølge Henrik har der været flere sidegevinster ved at sætte fokus på bevægelse. Han oplever, at børnene i højere grad bruger de faciliteter der er til rådighed, og at klatrestativet og parkourbanen bliver brugt endnu mere. Jeg oplever, at der er flere henvendelser fra børnene end tidligere, og de udbryder: ”Prøv at se hvad jeg kan”. De er blevet mere opmærksomme på, hvad det kan, det der med at bevæge sig. De har fået en opmærksomhed på, at det her, det har faktisk også en værdi. Vi har værdisat bevægelse, og det gør noget”.



”Vi har værdisat bevægelse, og det gør noget”.

<sup>1</sup>Motorik, fysisk aktivitet og stillesiddende tid hos 0-6 årige børn, Sundhedsstyrelsen 2016



### Bevægelse giver mere koncentration og opmærksomhed

Tilbage i Majkens 0. klasse på Uldum Skole er børnefysioterapeut Helle Sivebæk på besøg seks uger efter, at initiativet med styrkeøvelser blev sat i gang. ”Jeg fik gåsehud, da jeg kom tilbage i Majkens børnehaveklasse efter seks uger”, fortæller Helle. ”Der var en helt anden ro og opmærksomhed i klassen.

Det er motorik og styrke vi træner, men det er også forudsætningerne for f.eks. at kunne sidde på en stol og for at tilegne sig læring. Den her lidt forstolet barndom, det er jo noget vi voksne har skabt, men vi må også erkende, at der er en kultur, som kalder på, at vi giver børnene forudsætningerne for at sidde på en stol. Det får man gennem motoriske og fysiske øvelser. For når man ikke har forudsætningerne for at sidde på en stol, så går der rigtig meget opmærksomhed tabt i forhold til det kreative, det lyttende og det opmærksomme”. Børns motoriske evner er afgørende for, at de kan tilegne sig læring på andre områder.

### Det handler om bevægelsesglæde

”Begejstringen for at være på holdene i undervisningen i krop, sanser og hjerne, den har ændret sig meget. Bevægelsesglæden er blevet styrket”, forklarer Henrik. ”Når vi introducerer nye ting kan vi se, at de tager et skridt frem. De har en selvtillid og en glæde ved det, og det er jo det vi gerne vil opnå”. Majken bakker op, og siger: ”Der er jo to ting i det. Kroppen bliver stærkere, og man får evnen til at gøre noget, som man ikke har kunnet. Det lige pludselig at mestre noget, det gør noget ved ens selvtillid”.

”Vi har også forældre der siger, at de kan mærke en forskel i deres børns lyst til at bevæge sig”, fortæller Henrik.

Spørger vi Majken, Helle og Henrik, så er der ingen tvivl om, at bevægelsesglæden er helt central. ”Jeg kan godt lide tanken om, at det bliver mere bredt, fortæller Majken. Motoriske indsatser er ikke kun for dem der er udfordret. Det der med at få lysten til at bevæge sig sammen. Det tænker jeg egentlig er væsentligt”.

Helle bakker op og tilføjer, at vi for alvor er på rette vej, når vi kan mærke, at de tiltag der igangsættes skaber større bevægelsesglæde. ”Det handler netop om at tilbyde dem nogle alternative bevægelsesoplevelser, så de bliver inspireret i forhold til forskellige måder at bruge kroppen på og derigennem finde bevægelsesglæden. Den positive inspiration – den skal vi dyrke noget mere”, siger hun.

.....

Hvis I også er blevet inspireret til at sætte fokus på motorik og bevægelsesglæde på tværs af dagtilbud, skole og hjem, så har Børnefysioterapeut Helle Sivebæk udarbejdet et inspirationshæfte til forældre, der hedder ’Hverdagsmotorik for skolestartere’. Hæftet kan I få ved at skrive til [Helle.Sivebaek@Hedensted.dk](mailto:Helle.Sivebaek@Hedensted.dk). Artiklen er baseret på et interview med Skoleleder Henrik Stoustrup, Børnehaveklasselærer Majken Jensen og Børnefysioterapeut Helle Sivebæk.



*”Det handler netop om at tilbyde dem nogle alternative bevægelsesoplevelser, så de bliver inspireret i forhold til forskellige måder at bruge kroppen på og derigennem finde bevægelsesglæden. Den positive inspiration – den skal vi dyrke noget mere”.*

