

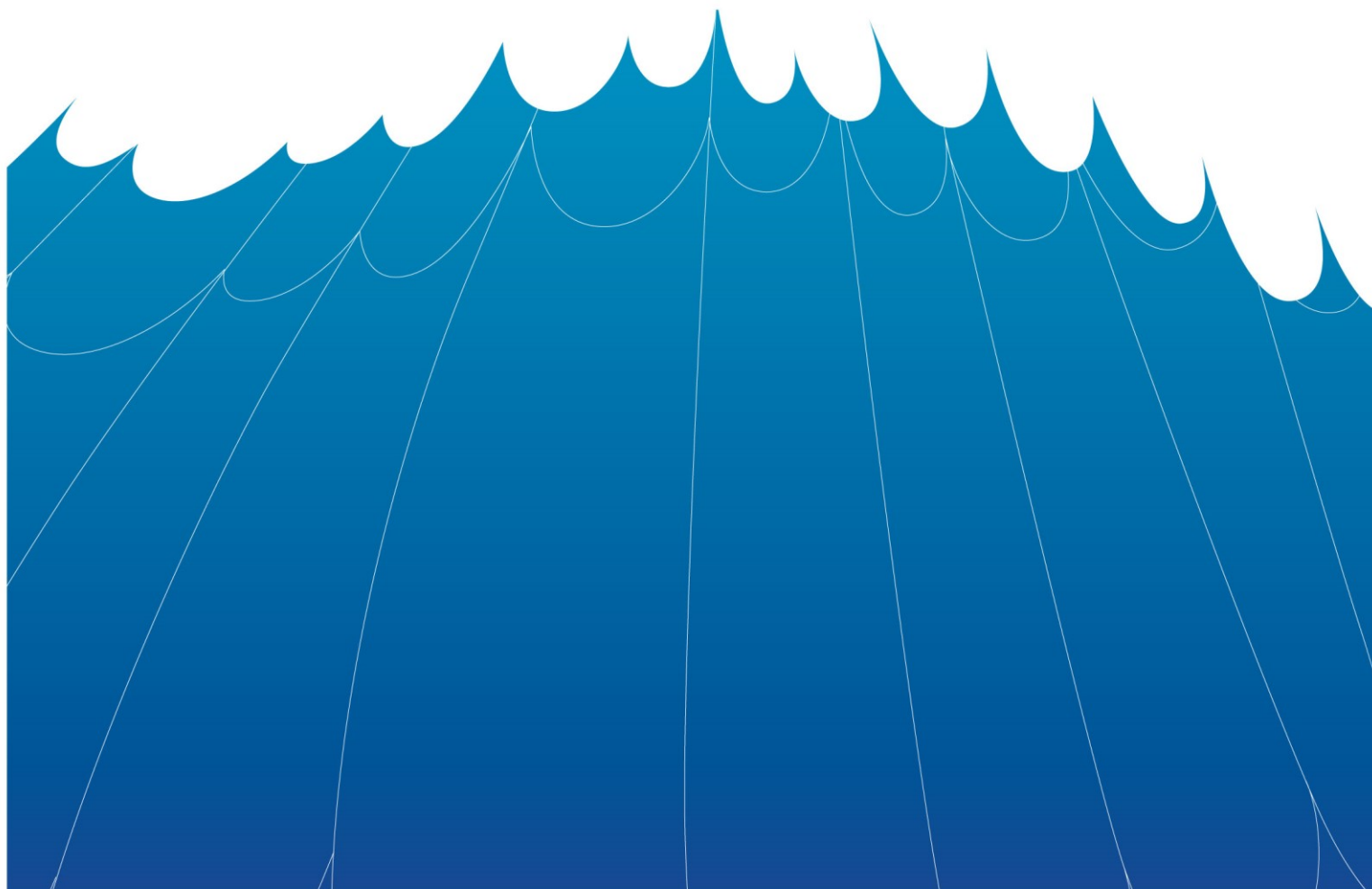
BEVEGELSEsutvikling BARN 0-7 ÅR

MOTORIKK

Gjøvik, Juli 2019, Fysio- og ergoterapitjenesten, Barne- og ungdomsteam



GJØVIK KOMMUNE



6-9 mnd:

Grovmotorisk:

- Sterk og god hodekontroll i alle stillinger.
- Perioden preges av en sterk utforskertrang. Forflytning mot underlaget kommer inn i form av kryping og rulling. Dette øker symmetri mellom kroppssidene, samt bedre koordinering.
- Leddene beveges fullt (bevegelsesutslag).
- God rotasjon i rygg og store ledd.
- Balanse ved heving fra underlag
- Støttereaksjoner utvikles; barnet tar seg for når det mister balansen. Først framover, deretter til siden, til slutt bakover.
- Ryggleiet er stabilt, leker med beina og har munnfotkoordinasjon.
- Mageleiet er stabilt, forskyver vekt fra albue til albue, manipulerer leker. Kan etter hvert løfte èn arm og ta leke.
- Kommer etter hvert opp i halvt sittende via sideleie.
- Tar støtte med strake armer i mageliggende.
- Noen inntar krabbestilling og gynger – forberedelse til krabbing.
- Balansetrening!



Hender:

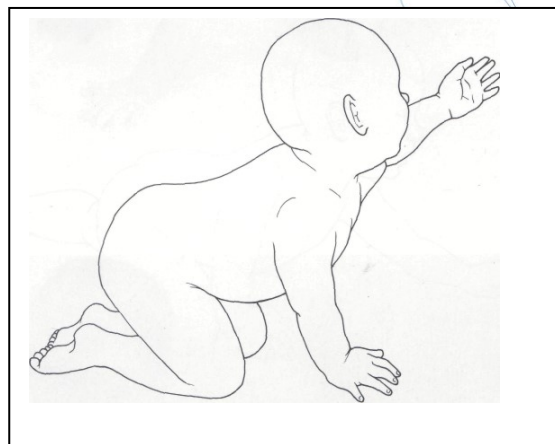
- Flytter leker fra hånd til hånd.
- Kan holde leke med en hånd og gripe ny med den andre.
- Benytter fingergrep!



9-12 mnd:

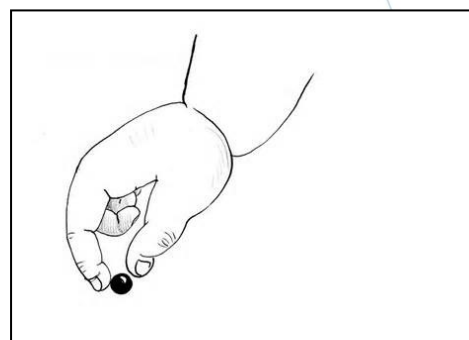
Grovmotorisk:

- Krabber med diagonale, kryssende bevegelser
- Mer nyanserte bevegelser i hofter, knær og ankler
- Setter seg selv opp, sitter støtt
- Reiser seg til stående med støtte
- Full vektbæring på ledd
- Symmetri i kropp og bevegelser
- God rotasjon i rygg, skuldre og hofter
- God balanse i horisontalplanet
- God koordinasjon med diagonal vektoverføring fra side til side



Hender:

- Slår leker mot hverandre
- Pinsettgrep
- Peker



1-2 år:

Grovmotorisk:

- Står uten støtte
- Går uten støtte – bredsporet gange.
- Lite fotavvikling, foten kan virke flat og uten fotbue.
- Nedsatt balanse; armer styrer og kontrollerer likevekt
- Mestrer etter hvert start-stopp
- Kan gå baklengs
- Klatrer i stoler





- Krabber i trapp
- Går trapp med støtte
- Perioden preges av aktivitet! Prøver ut høyder, retninger og avstander, men er fremdeles motorisk usikker. Mye knall og fall! Må ofte gå tilbake til primærmotorikken når ting blir avansert – setter seg ned på golvet mens en manipulerer en leke.

Hender:

- Begynnende utvikling av hånddominans
- Differensiering mellom hendene: ikke parallelt og symmetrisk, men ulike bevegelser med høyre og venstre hånd.
- Enkel klossebygging
- Spiser med skje
- Blyantgrep innoverrotert tverrgrep med bevegelser fra skulder

2-3 år:

Grovmotorisk:

- Trener inn funksjonene; gjentar uendelig mange ganger. Automatiserer.
- Begynnende fotavvikling
- Begynnende, diagonal medbevegelse i armene
- Bedre start-stopp
- Skifter retning ved gange
- Løper - 2-åringen kanskje fortsatt på flat fot
- "Hopper" på flat fot
- Setter seg på huk – reiser seg
- Går trapp alene, men holder seg i rekkverk, og setter samme bein opp først
- Går baklengs og sidelengs som 2-åring
- Kaster/sparker ball i balanse, men tar ikke i mot.



Hender:

- Flink med hendene!
- Innoverrotert tverrgrep, men styrer mer med pekefinger
- Bygger tårn med klosser
- Spiser med gaffel

3-4 år:

Grovmotorisk:

- Koordinert, diagonal gange med rotasjon i overkropp
- Flinkere til å springe, mer armsving og mer diagonalt mønster overkropp-underkropp, mer fotbevegelse i fraspark
- Går på tå
- Bråstopper, svinger, skifter retning
- Går trapp opp med vekselvise bein og uten støtte. Trapp ned varierer med høyden på trinnene
- Hopper gjentatte hopp på stedet med samlede ben (4-åring kan hoppe over snor på 20 cm)
- 4-åringen står på ett bein i korte stunder (1-2 sek), balanserer hel mot tå på strek 3-4 skritt og hinker 1-2 hink
- Trehjulsykkel
- Tar i mot stor ball, og liten ball som en skål mot kroppen

Hender:

- Utoverrotert grep, fingrene mer aktive
- Spiser med skje og gaffel
- Heller drikke i koppen
- Bygger horisontalt og vertikalt med klosser (4-åring kan bygge tårn av 9 klosser (2,5 cm))
- Kan putte en og en småpenge opp i boks med en hånd



4-5 år:

Grovmotorisk:

- Rask, diagonal gange med strekk og utoverrotasjon i hofter, samt pendelsving med armer
- Diagonal gange i trapp
- 5-åringen står på ett bein i korte stunder (4-5 sek), balanserer hel mot tå på strek 11-12 skritt og hinker 5-6 hink
- Balanserer på lav bom
- Tar i mot stor ball
- Klatrer og hopper ned fra større og større høyder

Hender:

- Blyantgrepet er utoverrotert
- Tegner figurer og seg selv
- Klipper
- Spiser fortsatt med skje og gaffel

5-6 år:

Grovmotorisk:

- Går med fotavvikling
- Mer flyt i gangen
- Sjev i løp og hopp
- Hopper lengde med tilløp
- 6-åringen står på ett bein i 10 sek., balanserer hel mot tå på strek 20 skritt og hinker 20 hink, lett og rytmisk
- Reiser seg symmetrisk fra golvet uten støtte
- Tar i mot liten ball
- Flinkere i planlegging, bedre på gjennomføring
- Hopper strikk
- Stuper kråke



Hender:

- Aktive og presise
- Bruker fingrene mer differensiert
- Legger puslespill
- Klipper etter linje
- Syr
- Bruker verktøy
- Smører brødiskiva selv

6-7 år:

Grovmotorisk:

- Mange har en vekstspurt – blir mer klossete og rastløse
- Holder takten
- Bedre balanse
- Sykler
- Svømmer
- Vekselhopp
- Paradis
- Hoppe tau – komplisert
- Kaster ball med tyngdeoverføring
- Spretter ball

Hender:

- Voksent, utoverdreid skrivegrep, men med ulik modning
- Kan bruke hender asymmetrisk – kniv og gaffel
- Klipper
- Bruker verktøy

Juli 2015

Gjøvik kommune.

Fysio- og ergoterapitjenesten, Barne- og ungdomsteam.



Barne og ungdomsteam Gjøvik
<https://www.facebook.com/but.gjovik>

