



Lek og bevegelse

Bevegelsesutvikling
hos små barn som er blinde eller
sterkt svaksynte

CD med barnesanger

Henny Oppedal Krafft
Huseby kompetansesenter

Lek og bevegelse

Bevegelsesutvikling
hos små barn som er blinde
eller sterkt svaksynte

Henny Oppedal Krafft
Huseby kompetansesenter

© Huseby kompetansesenter, Oslo, 2004

ISSN 1503-271X

ISBN 82-7740-023-3

Se bakerst i tekstheftet eller www.statped.no/bibliotek/skriftserie
for oversikt over alle utgivelsene i serien og for elektroniske
versjoner av utgivelsene.

Innholdsfortegnelse

Forord	4
Kontakt og sansemotorisk stimulering	6
Ligge på magen – en viktig begynnelse	8
Ligge på ryggen, og leke med hendene	10
Oppleve kroppen og bli kjent med den	12
Rulle – begynnende forflytning	14
Bli satt opp, eller sitte selv	16
Krabbe og utforske	18
Reise seg opp	20
Stå – og litt om å lære noen begreper	22
Ut og gå	24
Prøve og feile	26
Sanger og regler	29
CD innhold	43
Tidligere utgivelser i Statped skriftserie	44

Forord

Med dette heftet ønsker vi å gi foreldre som har fått et barn som er sterkt svaksynt eller blindt, en kort innføring i bevegelsesutvikling. Vi håper å kunne gi noen ideer om hvordan du kan hjelpe barnet ditt til å bli trygg og nysgjerrig slik at det får lyst til å bevege seg. Etter hvert som du blir bedre kjent med barnet ditt, lærer du å forstå signaler om når det vil leke og når det vil ha en pause. Du vil kunne oppmuntre og stimulere barnet til stadig mer aktivitet og lek sammen med deg.

Som regel skjer utvikling hos de fleste barn gradvis og stort sett i en bestemt rekkefølge. Læring og erfaring fra et utviklingstrinn danner grunnlag for det neste. Slik vil det også være for de synshemmede barna. Men disse kan være noe forsinket i sin motoriske utvikling, og vil ofte ha behov for mer tid på de ulike utviklingstrinn. Spesielt tydelig blir det når det gjelder forflytning, som å krype, rulle, krabbe og gå. Dette er naturlig ettersom det er synssansen som først og fremst stimulerer til bevegelse.

Barn har fra fødselen av ulike forutsetninger for utvikling, uansett synsfunksjon, og utviklingen kan derfor noen ganger vise store avvik fra det som forventes.

Synet er den sansen som på et øyeblikk tar inn informasjon både fra nære og mer fjerne omgivelser. For de aller fleste er synet den viktigste informasjonskilde om verden rundt oss. Synsopplevelsen pirrer nysgjerrigheten og motiverer til bevegelse helt fra spedbarnsalderen. Når synssansen ikke er god nok som motivasjonskilde, må vi gi barnet mulighet til å utnytte de andre sansene sine. Dette kan vi gjøre ved å være oppmerksomme på og legge til rette for å la

barnet bruke og utvikle føle-, lukte-, smaks- og hørselssansen. Ved sansemotorisk stimulering kan vi vekke barnets nysgjerrighet for seg selv og sine omgivelser, og benytte denne nysgjerrigheten til videre motorisk utvikling.

En CD med barnesanger følger med heftet. Bakerst i heftet vil du også finne tekster til barnesanger, rim og regler. Kanskje det kan sette deg på sporet av noen halvglemte viser og regler fra din egen barndom? De enkle barnesangene kan være et fint utgangspunkt for lek og bevegelse sammen med barnet.

Huseby kompetansesenter oktober 2004.

Henny Oppedal Krafft

Kontakt og sansemotorisk stimulering

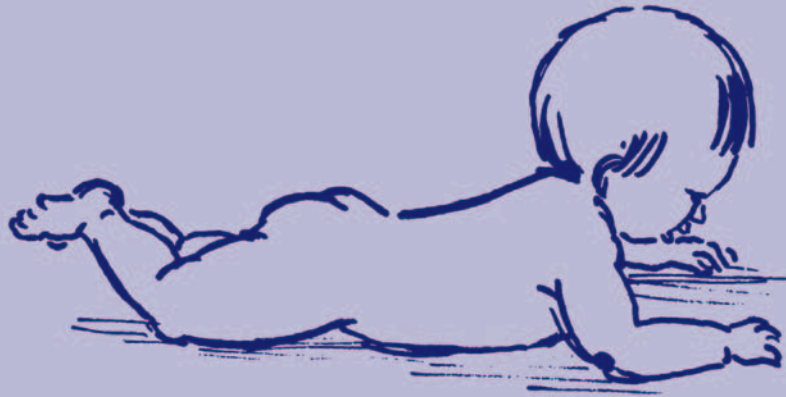


« Det kommer en mus,
leter etter hus,
ikke der, ikke der,
men der,
i halskroken til Petter.»

I det daglige stellet, når barnet er uten klær og bleier, har det gode muligheter til å bevege seg. Kjente stemmer og kroppskontakt får vanligvis barn til å sprelle med armer og ben. Ikke bli fortvilet om barnet ditt blir stille, snur seg vekk og ikke svarer med smil når du prater. Kanskje konsentrerer barnet seg om å lytte til stemmen din, og vender derfor øret mot deg og venter på hva som skal skje. Se etter om barnet gir deg andre svar, for eksempel ved å bevege på hodet, armer eller ben. Vent på barnets svar, og vis tydelig at du har forstått. Smilet kommer!

Når du svarer på barnets lyder ved å gjenta de samme lydene, gjerne forsterket, er den første «praten» i gang. Gjennom rytmen i regler og små sanger skaper du oppmerksomhet, gjenkjenning og forventning hos barnet – som igjen gir mulighet til videre samspill.

Ligge på magen – en viktig begynnelse



« Auge, auge, pannebein,
stor og rund og klar og rein.
Nasetipp, munnelipp
liten øyreflipp.»

Spedbarn bør ligge på magen, ikke sovende – men i aktivitet, en liten stund hver dag. Den motoriske utviklingen begynner med at barnet løfter hodet og etter hvert tar støtte på underarmene. Mange synshemmede barn liker ikke å ligge på magen. Stillingen er ubehagelig fordi den «låser» armene og gir liten mulighet til bevegelse. I tillegg mangler motivasjonskilden; synsopplevelsen – som først får et seende barn til å løfte hodet.

Mageleie er likevel viktig for å styrke nakke- og ryggmuskulatur, og barnet må lære seg til å akseptere denne stillingen. For å gjøre denne stunden lystbetont, kan du for eksempel la barnet ligge på magen på din mage. Samtidig kan du prate og synge til barnet, eller blåse lett på ansiktet mens du har kontakt ansikt til ansikt. Du kan kile eller stryke lett med hånden over barnets nakke og rygg for å stimulere til hodeløft.

Når barnet etter hvert godtar å ligge på magen, kan du til å begynne med plassere et sammenrullet håndkle under barnets bryst. Dette gjør det lettere for barnet å støtte seg på underarmene. Etter hvert vil barnet støtte seg på den ene armen mens den andre brukes til å undersøke leker som ligger innen rekkevidde. Hvis barnet er sterkt svaksynt, skal du bruke leker med klare farger og god kontrast.

Ligge på ryggen og leke med hendene



« Bake kake søte, dyppe dem i fløte,
først i sukker så i vann,
kommer det en gammel mann,
som ville kaka prikke
med ei lita stikke.»

Barn har en medfødt griperefleks som gjør at de griper om alt som kommer inn i hånden – en finger, en leke, en flik av dynen. Denne refleksen forsvinner etter noen måneder, og barnet kan etter hvert bestemme hva det vil ta på, gripe etter eller slippe. Barn vil daske og gripe etter det som er innen rekkevidde: ansiktet ditt eller leker som henger over barnet.

Det synshemmede barnet vil ha tingene nært. Du må helt nær med ansikt og berøring slik at barnet kan få kjenne på ansiktet ditt. For å oppdage og finne fram til lekene, kan du vise barnet hvor leken er ved forsiktig å håndlede med din håndbak under barnets hånd. Eller du kan plassere leken så nær at barnet tilfeldig kommer borti og oppdager at «noe» er der. Ekstra spennende er det hvis leken gir lyd ved berøring. Leken bør være god å ta i slik at barnet får lyst til å undersøke og leke med den.

Bruk hendene dine til å bekrefte barnet; til å vise at du er der, at du er opptatt av det samme – at dere «ser» sammen.

Soveplass bør ikke være den samme som der barnet skal leke og bevege seg. Når barnet er våkent, kan det ligge i en vogn, eller en avgrenset plass som ikke er større enn at barnet kan rekke ut til sidene. Det er fint om sidene har ulikt stoff; frotté, fløyel eller bomull, slik at barnet erfarer ulike overflater. Over barnet kan det henge leker til å daske eller gripe etter. Lekene kan gjerne være av forskjellig materiale og med ulik vekt. Det kan være enkle ting av metall, hard plast, tre eller noe mykt. Vi opplever noen ganger at barn med sterkt nedsatt syn misliker myke leker, for eksempel kosedyr. Uansett er det viktig at det får anledning til å kjenne på og erfare leker med ulike kvaliteter.

Opplive kroppen og bli kjent med den



« Sko Blakken, sko Blakken
med hammer og tang.
For i morgen skal vi fare
den veien så lang
og da kan vi ikke sko Blakken.»

I det daglige stellet, når du vasker, tørker, smører barnet inn eller kanskje masserer, får barnet ditt mye god hudstimulering og kroppsopplevelse. Sanger og regler om kropp og bevegelse, gamle kjente sanger eller noe du finner på selv, kan være god hjelp for å skape oppmerksomhet og forventning. Det kan også støtte og forsterke barnets forståelse av hva som foregår. Sammen tar dere for eksempel på magen, mens du sier: «klappe på *magen*». Senere kommer navn på bevegelsene: «Nå *bøyer* jeg benet ditt» eller «jeg ser du *strekker* armen din». Vis barnet hvordan det kan gripe etter føttene og føre dem til munnen f eks bite seg i tåa.

Med forsiktig berøring, blåsing og kyssing kan du gjøre barnet oppmerksom på sine egne hender. Du kan leke og ta på fingrene mens du synger eller sier ulike regler. Berør hendene forsiktig for å få i gang aktivitet. Når synet mangler, gir hendene viktig informasjon om det barnet kommer i kontakt med. Du bør imidlertid være oppmerksom på at ikke alt er like behagelig å få dyttet i hendene. Ved å fortelle barnet at noe kommer, skaper du forventning og barnet får mulighet til å forberede seg.

Når du holder eller bærer barnet ditt, opplever det trygghet og kroppskontakt. Bruk gjerne bæresele og varier bærestillingen. I blant kan du holde barnet med ryggen inntil deg slik at det får oppleve «fartsretningen». La barnet erfare glede ved å bli løftet og gynget, hufset og rullet med.

Barnets signaler; lyder, ansiktsuttrykk eller gester, kan fortelle deg om når barnet vil leke mer, og når det er nok. Slik opplever barnet å bli forstått, og at det selv kan påvirke omgivelsene.

Rulle - begynnende forflytning



« Kjenn som jeg gynger med deg,
kjenn som jeg gynger med deg.
Det er så deilig å gyngje.
Kjenn som jeg gynger med deg.»

Når barn reiser seg fra mageliggende opp på strake armer, er det mange som erfarer å vippe over på ryggen. De blir både forskrekket og henrykt. Men det er et godt stykke fram før barnet fra ryggliggende stilling bevisst snur hodet, får armene ut og samtidig trekker begge ben godt opp i en planlagt vending over til magen. Det er dette vi kaller rulle; å snu seg fra magen til ryggen eller omvendt i en koordinert bevegelse. Barnet ruller fordi det vil ha tak i noe; armen strekker seg etter en leke og setter bevegelsen i gang. Eller det vil rulle fordi det er morsomt å selv bestemme når det vil forandre stilling. Etter hvert vil barnet bruke rulle som en forflytning for å komme fra et sted til et annet.

For seende barn er det oftest synsinntrykk som motiverer til denne bevegelsen. Mangler synet helt eller delvis, må vi få barnet til å snu seg rundt av andre grunner. Lyd kan ikke erstatte synet på dette tidspunktet. Selv om barnet liker lyd og gjerne lytter til ulike lyder, tar det lang tid før barnet forstår at det kan flytte seg for å komme bort til eller gripe tak i leken som lager denne lyden.

Når du leker med barnet på fanget eller når det ligger på stellebordet, kan du gynte eller rulle barnet fra side til side. Du kan lokke med stemmen eller en leke med lyd, slik at barnet vender seg mot deg. Hjelper du samtidig til med et liten dytt, kan det være alt som skal til for å få barnet til å snu seg helt rundt. Barnet vil etter hvert forstå sammenhengen, prøve igjen, og snart er den første forflytningen i gang.

Bli satt opp eller sitte selv



« Ro, ro, ro, din båt,
ta din åre fatt!
Vuggende, vuggende, vuggende, vuggende
over Kattegatt.»

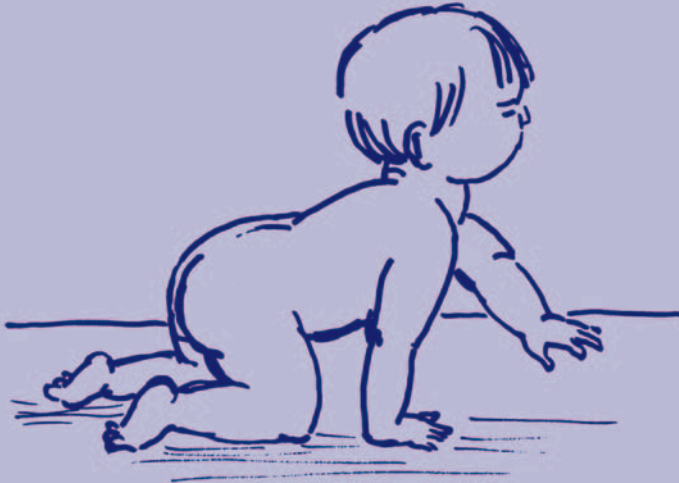
Det er forskjell på å sitte og bli satt opp. Barn som blir satt opp før de er klare til det, blir ofte sittende med rund rygg fordi de mangler nødvendige støttereaksjoner. De fleste barn vil, etter at de behersker å rulle, begynne å øve balanse i sideliggende stilling. Når barnet strekker albuen ut og tar støtte på hånden i en sidesittende stilling, mangler bare det siste lille fraskyvet før støttereaksjoner framover og til siden er innlært, og barnet sitter støtt med strak rygg.

Vi erfarer at mange synshemmede barn blir satt opp før de er modne til det. Det kan derfor være nødvendig å lære å komme seg opp til sittende uten hjelp. Barnet kan sitte på fanget og bli vippt forsiktig fra side til side. Eller du kan sitte på gulvet med barnet mellom bena, slik at det kan støtte seg mot dine ben, mens dere gynger fra side til side. Syng gjerne om å gyanse mens dere vipper fram og tilbake.

En annen måte å vise barnet hvordan det må ta støtte på armen for å komme seg opp fra liggende til sittende, er å forsiktig trekke barnet opp og fram etter den ene armen, mens du støtter barnet på motsatt sides hofte. Den andre armen, underarmen, skal støtte i underlaget og etter hvert skyve fra. Øv dette til begge sider, og pass på at hodet følger godt med i bevegelsen.

Når barnet sitter godt, kan det begynne å strekke seg etter leker som er innen rekkevidde. Barnet bør få erfaring med leker av forskjellig form, overflate, størrelse og tyngde. For å undersøke leker nøye, vil barnet putte leken i munnen. Ofte vil synshemmede barn fortsette å undersøke med munnen lenger enn det som er vanlig for seende barn. Det vil flytte leken fra hånd til hånd, men mange ganger ser vi at barnet bare bruker en hånd om gangen når det undersøker leker. Du bør oppmuntre barnet til å bruke begge hender samtidig.

Krabbe og utforske



« Ut å krabbe
krabbe, labbe
liten bjørn på lette ben”

« En to, en to, en støvel og en sko.»

For å få barnet opp i krabbestilling, kan du la det ligge på tvers over dine ben og lære det å ta støtte på strake armer og knær. La det bli en lek hvor barnet vekselvis erfarer tyngde på armene og bena. Etter at barnet kommer opp i krabbestilling, vil det bli stående og gyngende i denne stillingen i lang tid før det begynner å bevege seg. Å krabbe på alle fire er en trygg og en viktig forberedelse til oppreist gange. Understøttelsesflaten er stor, det er lett å variere både retning og tempo. Barnet innarbeider etter hvert både god balanse og rotasjon i ryggstøtten, noe som er viktig for senere god gangfunksjon.

For barnet som er synshemmet, kan det være vanskelig å lære å krabbe. Det er skummelt å krabbe framover, fordi hodet er ubeskyttet. Ofte ser vi derfor at barnet først krabber bakover eller sidelengs. For å oppmuntre til å krabbe forover kan den voksne krabbe over barnet, «store bjørn over lille bjørn», eller være rett foran og lokke til bevegelse framover. Hvis barnet holder hodet ned mellom skuldrene, bør du oppmuntre til å hodeløft slik at barnet best mulig kan orientere seg ved hjelp av hørselen.

Når barnet kan krabbe, vil det begynne å undersøke omgivelsene ved å kjenne med hendene på gjenstander det støter på, og dermed skaffe seg informasjon. I denne fasen vil barnet veksle mellom krabbe og sittestilling. Det er en viktig erfaring som må oppmuntres før barnet skal opp og stå. Har barnet funnet en leke, vil det velge å sette seg opp for å kunne bruke begge hender og gi seg god tid til å undersøke. Vi ser ofte at barnet ikke tar skikkelig rundt lekene med hele hånden, men bare bruker fingertuppene til å kjenne på og undersøke leken. Krabbestillingen gir trykk og berøring til hele håndflaten, og dermed nyttig erfaring for videre bruk av hendene.

Reise seg opp



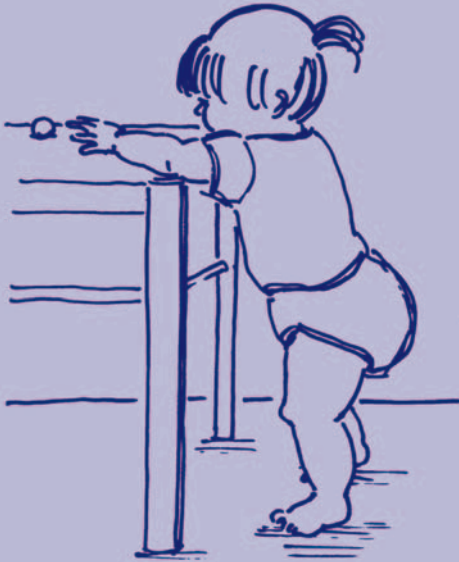
« Ride, ride ranke,
nå skal vesla opp å stå.
Hesten kan du ride på,
ride ride ranke»

Å reise seg opp, krever god balanse. Først skal barnet opp i knestående, senere i ulike mellomstillinger før det mestrer å reise seg. Barnet trenger god tid til å tilegne seg balanse i disse mellomstillingene. Lekegrind med sprosser er et trygt treningssted. Barnet kan trekke seg opp og gå sidelengs, og ha noe å holde seg i når det vil ned. Lekegrinden er som et lite rom, som er godt å orientere seg i. Her får den lille mulighet til å utvikle en begynnende romforståelse. Et hjørne kan du markere ved å henge en leke som gir lyd, i motsatt hjørne et kosedyr eller et tau.

Lekene kan ha fast plass i en kasse eller i en hylle i denne perioden, slik at barnet har bedre mulighet til å finne lekene sine. Å bruke en hylle, gjør at barnet må strekke seg for å nå opp til lekene og det er god balansetrening å leke i knestående. Barnet bør ha de samme lekene over tid, så lenge de brukes aktivt. Puttebokser, ringpyramider, ulike klosser og sorteringsleker er spennende på dette stadiet. Likeledes kan spilledåser, ball med lyd og leketelefon med lyd fange interessen. Etter hvert kan man bytte ut leker som ikke lenger brukes og introdusere nye ting.

Harde leker og bløte leker, leker av plast, metall eller tre, kjøkkenredskaper, kan lære barnet å bruke fingrene til å gjenkjenne og diskriminere med hendene og munnen. Ikke press disse ulike lekene på barnet. Plasser dem innen rekkevidde (ikke alle på en gang) slik at barnet får mulighet til å bli kjent med og kanskje får lyst til å undersøke dem nærmere. Plasking, spruting og lek med vann er morsomt og gir verdifull erfaring og gode opplevelser. Barnet kan forsøke fingermaling eller hjelpe til å kna deig. Denne type finmotorisk lek kan gi barnet viktig, allsidig trening i å bruke begge hendene samtidig.

Stå - og litt om å lære noen begreper



« Epler og pærer.
de vokser på trærne.
Og når de blir modne
så faller de ned.»

Små barn står til å begynne med bredbent, med bøyde hofter og knær. Dette gjør de for å få tyngdepunktet så lavt som mulig, og dermed oppnå størst mulig stabilitet.

Barn som er synshemmede vil ofte bruke lang tid på å bli trygg i denne stillingen. Det kan ta tid å oppøve så god balanse at barnet våger å forflytte seg, selv med støtte av møbler eller trygge hender.

Lek som skyve, dytte og dra-leker sammen med mor eller far, hufse- og rufse-leker, lek i og med vann, krabbe over og under en voksen, er fine aktiviteter på dette stadiet. Hengekøye, gyangehest og huske kan gi god balansetrening. Hvis barnet selv får bestemme tempo, er dette aktiviteter som nesten alltid oppleves som morsomt for både barn og voksne.

Snakk til barnet ditt om hva som foregår, og bruk begreper som over og under, foran og bak, gjennom og til siden for, mens dere leker. Pass på at ordet (begrepet) kommer samtidig med bevegelse, for eksempel, sier du: «Sitt ned», og betoner ned, i det barnet setter seg. Slik lærer barnet gjennom egen erfaring, forskjellen på for eksempel opp og ned, fort og sakte, liten og stor. Det er enklere å forstå begrepene når de relateres til egen aktivitet og opplevelse.

Er dere flere sammen, er det viktig å tiltale alle med navn. Det er ikke enkelt å forstå utsagn som: «Kan du komme hit» eller «kan du peke på magen din» når barnet ikke kan se hvem du henvender deg til. Du kan tidlig innføre bruk av høyre og venstre som en hjelp i orienteringen. Prøv å være bevisst din ordbruk og forsøk å være konsekvent i bruk av begreper.

Ut og gå



« Gå i skogen, gå i skogen,
Hogge ved, hogge ved.
Fryser på føttene, fryser på føttene.
Springe, springe hjem! »

Barnet vil etter hvert gå langs møbler og vegger. Du kan hjelpe barnet ved at du går baklengs mens barnet holder i hendene dine eller i dine bukseben. Synshemmede barn vil ofte beholde en bredsporet gange med tyngden bak på hælene lenger enn andre barn. Vi ser også at mange går litt tilbakelent. Det er ikke vanskelig å forstå at barnet vil gå med «bremser på» når det ikke vet hva det kan støte på. Å skyve en stødig, litt tung vogn foran seg, gir trening for både føtter og balanse, og tar samtidig «støyten». Før barnet er stødig nok til å gå på egen hånd, kan det oppmuntres til å gå noen skritt mellom to personer.

Mye øving i trygge omgivelser kan gi barnet lyst til å gå og bevege seg. Barnet får selv bestemme tempo ved å holde den voksne i to fingre i stedet for å bli leiet. For å unngå skjevstilling, bør barnet leies vekslesvis i høyre og venstre hånd. Turer på ujevnt underlag, opp og ned bakke, gjør at barnet øver opp bedre balanse og trygghet. Farten øker, tyngden kommer noe fremover og fotavviklingen blir bedre.

Gi barnet mange og ulike utfordringer, slik at balanse og tempo læres på flere måter. Hopp på trampoline, gå/ løpe på tjukkas eller madrasser, klatre ut og inn av kasser, opp og ned av møbler synes de fleste er morsomt.

Når barnet begynner å ville løpe, blir det ofte løpende på stedet. Barnet vil bevege føttene i raskt tempo, men kommer ikke særlig fremover. Barnet må få oppleve fart og bevegelse sammen med en voksen, kanskje ved å sitte på ryggen til en som løper, eller løpe sammen med to voksne – en i hver hånd. Større barn og voksne velger ofte å løpe med et kort tau eller bånd mellom seg, slik at begge kan bruke armene i naturlig pendelbevegelse.

Prøve og feile

« Hode, mage, armer, knær,
ti små fingre, ti små tær.
Klapp med hender, gå på tå,
og så kan du stille stå.
Magen min er stor som så,
den kan jeg jo tromme på.
Og den kan bevege seg,
men om det bestemmer jeg.

Hendene har fingre på,
de kan sprelle, vinke, slå.
Hvis du gir meg hånden din,
kan du føle hånden min.»

Barn som ser, oppdager at de andre barna velger forskjellige løsninger på selv enkle motoriske utfordringer, som for eksempel å komme opp og ned av en sofa. For mange er dette motivasjon nok til selv å ville forsøke, og barn har tydelig glede av å prøve ut nye variasjoner av en ferdighet de allerede mestrer. De lærer mye av å etterligne eller kopiere det de andre barna gjør, og skaffer seg ny motorisk erfaring som de bruker i leken sin.

Et synshemmet barn med må få hjelp til å skaffe seg slik erfaring. Det vil ha behov for god forklaring og tid til de utallige gjentakelsene som er nødvendig for å automatisere bevegelsene slik at det kan utføre og mestre denne aktiviteten.

Alle barn må få lov og anledning til å utfolde seg i naturlig lek og aktivitet. Vår utfordring er å finne ut hva som er morsomt, hva som gir dem lyst til å bevege seg, til å leke og til å ta del i leken med de andre barna.

I barnehagen vil personalet ha god mulighet til å observere mange barn på samme alder, og se hvordan de velger ulike løsninger på en enkel aktivitet. Oppgaven for personalet må være å hjelpe det synshemmede barnet til å erfare noen av disse variasjonene i leken og dermed gi barnet ny motorisk erfaring.

Barnet må få anledning til å feile, til selv å erfare, og det må tåle noen knall og fall underveis. Dette må de voksne også tåle! Det er viktig å tilrettelegge på en måte som gir mulighet til utfordringer i trygge omgivelser, slik at barnet får lyst og motivasjon til å kaste seg ut i ny og stadig mer utfordrende lek. Er aktiviteten for enkel, er den ingen utfordring. Er den for vanskelig, er det lett å gi opp.

Barn er mest motivert til å leke og utforske på det utviklingstrinnet de akkurat er. Da kan de gjenta aktiviteten om og om igjen helt til den mestres.

Vi erfarer at synshemmede barn som får rikelig og god anledning til sansemotorisk utfoldelse i trygge omgivelser, som regel følger en god motorisk utvikling. Mange vil ha lært begreper og aktiviteter som gjør dem i stand til å delta og leke sammen med andre barn uten at de voksne må delta.

Utfordringen ligger hele tiden i å motivere barnet til å strekke seg et lite skritt videre, eller finne en ny variant av en allerede innlært aktivitet. Mestring og økt egenaktivitet gir glede, trygghet, mot og lyst til videre utprøving av stadig nye aktiviteter.

Sanger og regler

VUGGEVISER

Vi holder barnet i armene og beveger barnet med forsiktig vugging

CD spor 1

«Når trollmor har lagt sine el've små troll
og bundet dem fast i svansen,
Da synger hun sakte for el've små troll
de vakreste ord hun kjenner:
Ho aj aj aj aj buff, ho aj aj aj aj buff,
ho aj aj aj aj buff, buff! Ho aj aj aj aj buff.»

CD spor 2

«So ro Lillemann, nå er dagen over.
Alle mus i alle land ligger nå og sover.
So og ro og tipp på tå, sov min vesle pode.
Reven sover også nå med halen under hodet.»

CD spor 3

«Byssan lulle barnet,
gryta henger i jarnet,
koka full av rømmegraut
åt det vesle barnet.»

«Visselulle, mitt vesle barn,
mor sitter og nøster garn,
far går på Langebro,
kjøper barnet nye sko,
nye sko med spenner,
så sover barnet lenger.»

KONTAKT OG FORVENTNING

Leker som passer godt i nært samspill, gjerne på stellebordet

«Det kommer en mus,
leter etter hus,
ikke der, ikke der,
men der,
i halskroken til Petter.»

Beveg fingrene oppover maven til barnet, kil på siden av halsen, først den ene siden, så den andre og avslutt med å kile i halsgropen.

«Rundt og rundt, daler og dask !»

Kil i håndflaten og avslutt med et overraskende lite dask.

«Øye, øye, nese, munn,
maven den er stor og rund.»

Pek på ansiktet, øyne, nese og munn og klapp på hele maven.

«Pannebein, augestein,
stor og rund og klar og rein.
Nasetipp, munnelipp
liten øyreflipp.»

Ta på barnets panne, ved øyet, nese, munn i takt med reglen.

CD spor 4

«Bake kake søte, dyppe dem i fløte,
først i fløte så i vann,
så kommer det en gammel mann,
som ville kaka prikke
med ei lita stikke.»

Til å begynne med viser en barnet klappebevegelser, senere gjør barnet det selv.
Samtidig med ordet «stikke» setter en pekefingeren midt i barnets mave.

FINGRE OG TÆR

Det er mange regler med bruk av fingre og tær. Den voksne gjør bevegelsene sammen med barnet, senere får barnet prøve selv.

«Tommeltott, slikkepott
har sitt navn med rette fått,
Langemann knipser han og dra krok det ka'n!
Gullebrann, ring har han,
er så veldig fin en mann.
Men hvem kan sistemann:
Vesle Petter spillemann.»
«Tommelfinger, tommelfinger hvor er du?
Her er jeg, her er jeg, god dag, god dag, god dag.
Pekefinger, pekefinger osv.»

«Titill og totill
og tillerot og abelfru
og store skrubben hesten.»

Til dette verset kan man ta tak i lilletåa og videre de andre tærne for så å dra litt ekstra i storetåa på «store skrubben hesten».

«Sko Blakken, sko Blakken
med hammer og tang.
For i morgen skal vi fare
den veien så lang
og da kan vi ikke sko Blakken.»

Den voksne slår (skor) på barnets fotsåle i takt med rytmen i verset.

«Vaske fjeset, vaske hånden,
ikke glemme øret!
Vaske magen, vaske brystet,
ja, det skal vi gjøre!
Skitne vannet, skitne vannet
renner ned i øret!»
«Hvor stor er Anne?
SÅÅÅ stor er Anne.»

Strekk armene opp. Til å begynne med er det den voksne som viser barnet hvordan man løfter armene. Senere følger barnet sangen selv.

RULLE, GYNGE OG HUSKE

Det er godt å bli gynet av andre. Senere er det en fin trening for stabilitet i sittende stilling, for smidighet og bevegelighet av ryggen.

CD spor 5

«Kjenn som jeg gynger med deg,
kjenn som jeg gynger med deg.
Det er så deilig å gyng.
Kjenn som jeg gynger med deg.»

Hold barnet på fanget eller sitt på gulvet med barnet mellom bena. Gyng, vugg fra side til side.

,

CD spor 6

«Ro, ro, ro, din båt,
ta din åre fatt!
Vuggende, vuggende, vuggende, vuggende
over Kattedgatt.»

Sitt med ansiktet mot hverandre og hold tak i hverandres hender.
Gjør robevegelser frem og tilbake. På «vuggende» gynger vi fra side til side i takt med sangen.

CD spor 7

«Ride, ride ranke!
Si meg hvor skal veien gå?
Bestefar besøk skal få.
Ride, ride ranke.»

Hold barnet på fanget eller kneet og husk opp og ned.

CD spor 8

«Ro, ro til fiskeskjær!
Mange fisker får vi der!
En til far og en til mor,
en til søster, og en til bror
og to til den som fisken fikk,
og det var lille Frederik!»

Lag robevegelser. Gjør opphold etter «fisken fikk».

«Tre fimpen, tre fimpen
mens du er ung,
for når du blir gammel,
da blir du for tung.
Og da kan du ikke tre fimpen!»

Sitt med bena krysset og la barnet sitte på vristen. Hold barnet i hendene.
Vipp foten opp og ned og avslutt med et bums i bakken.

KROPPSBEVEGELSE

Det er fint om barnet selv er med på å bestemme hvilke bevegelser som skal følge sangen. Her er noen forslag. Dette kan utvides i det uendelige med alle tenkelige varianter.

CD spor 9

«Alle barna klapper,
alle barna klapper,
alle barna klapper,
åja, åja, åja!
Alle barna tramper, osv.
Alle barna danser, osv.»

CD spor 10

«Lille Petter edderkopp
han klatret på min hatt.
Så b'ynte det å regne,
og Petter ned han datt.
Så kom sola og skinte på min hatt.
Da ble det liv i Petter-kopp,
som klatret på min hatt.»

Klatrebevegelser med hendene fra gulvet og opp over hodet. På «hatt» tar vi hendene på hodet. Lag fallende regndråpebevegelser nedover. På «datt» detter vi med hendene til gulvet. Strekk armene opp mot sola.

CD spor 11

«Se regndråper faller fra skyen ned,
tippe tapp tapp tapp, tippe tapp tapp tapp.
Og skyen den seiler så glad av sted,
tippe tapp tapp tapp, tippe tapp tapp tapp.
Og blomstene strekker seg opp på tå,
tippe tapp tapp tapp, tippe tapp tapp tapp
Litt regn er det sannelig godt å få,
tippe tapp tapp tapp, tippe tapp tapp tapp.»

Strekk kroppen og armene opp, la regnet falle ned fra skyen. På «tippe tapp» trommer vi med fingrene i gulvet. Strekk armene opp og vær skyer som seiler frem og tilbake. Kroppen og armene strekkes, «drypp» med fingrene på hodet og ansiktet.

CD spor 12

«Mange trær i skogen står,
la den store øksa gå!
Ved skal far og mor nå få.
La øksa gå.
Sag nå, sag nå lange drag!
Det var rett, ta dyktig tak!
Hastverk har vi jo i dag,
ta dyktig tak!»

Strekk armene opp og vær store trær. Deretter lar dere begge armene holde godt om «øksa» og hugger i takt. I 2. vers holder hendene godt om «saga» og gjør lange kraftige sagebevegelser.

CD spor 13

«Det bor en baker i Østre Aker.
Han baker kringler og julekaker.
Han baker store, han baker små,
han baker noen med sukker på.»

Pek på deg selv. Før hendene frem foran brystet, armene ut og form en kringle og julekake. Strekk armene langt ut, og vis små kaker med hendene. Dryss sukker på.

CD spor 14

«Hode, mage, armer, knær,
ti små fingre, ti små tær.
Klapp med hender, gå på tå,
og så kan du stille stå.
Magen min er stor som så,
den kan jeg jo tromme på.
Og den kan bevege seg,
men om det bestemmer jeg.
Hendene har fingre på,
de kan spelle, vinke, slå.
Hvis du gir meg hånden din,
kan du føle hånden min.»

Bevegelsene i denne sangen følger naturlig av teksten.

CD spor 15

«Hjulene på bussen de går rundt, rundt, rundt
rundt, rundt, rundt, rundt, rundt, rundt.
Hjulene på bussen de går rundt, rundt, rundt,
gjennom hele byen.»

Her kan hjulene være f. eks. armene på hver side av kroppen som lager store svingbevegelser.

«Dørene på bussen de går opp og igjen, osv.»

Barnet fører armene helt strake ut til siden og frem foran brystet mens dørene lukkes.

«Vinduene på bussen de går opp og ned, osv.»

Barnet strekker armene i været på «opp» og tar armene helt ned igjen på «ned».

CD spor 16

«Hokus og pokus hei filiokus
troll nedi esken sover du?
Nå skal vi trolle kaffe og bolle,
hei, filiokus kom frem! Hei!»

Barnet sitter på gulvet med hodet gjemt i hendene. På «hei» tar barnet armene opp i været eller spretter opp.

CD spor 17

«Store veggur sier: tikk, takk, tikk, takk,
vekkerur sier: tikk tikk, takk takk, tikk tikk, takk takk.
Men små armbåndsur, de hvisker: tikke takke, tikke
takke, tikke tikke, tikk.»

Her kan vi forestille oss at hendene, begge armene eller hele kroppen er viserne på klokken som beveger seg.

GÅ, LØPE, HOPPE OG HINKE

Når barnet har begynt å gå, er det viktig at det får rik anledning til å praktisere denne ferdigheten slik at bevegelsen blir så naturlig som mulig. Det blir ofte både enklere og mer moro med musikk. Tempo, intensitet og underlag kan og bør varieres.

CD spor 18

«Napoleon med sin hær over Alpene dro,
Napoleon med sin hær over Alpene dro,
Napoleon med sin hær,
ja Napoleon med sin hær,
ja Napoleon med sin hær over Alpene dro.»

Marsjere i takt med musikken. Prøv å gå med lange skritt og få armene med i bevegelsen. Barnet kan også stå på føttene til den voksne når de marsjerer.

CD spor 19

«Løp, løp løp løp mine hester,
løp, løp, løp, løp - stå.»

Løp i takt med ordene og stopp helt opp på «stå».

CD spor 20

«Gå i skogen, gå i skogen,
Hogge ved, hogge ved.
Fryser på føttene, fryser på føttene.
Springe, springe hjem!»

Gjør bevegelsene i takt med verset.

«En to, en to, en støvel og en sko.»

Dette er en fin regel å gå etter.

«Hoppe sa gåsa,
danse sa reven,
Så hopper vi, så danser vi,
så setter vi oss på huk.
1 - 2 - 3 !»

Vi hopper og danser omkring. På «3» setter vi oss ned på huk.

«Epler og pærer.
de vokser på trærne.
Og når de blir modne
så faller de ned.»

Dans rundt i ring. På «ned» setter vi oss på huk eller faller ned,

EN VANSKELIG HÅNDBEVEGELSE

Det kan være vanskelig å få til vridningen av håndleddet. Med denne reglen kan man øve på dette.

«Så mye hadde jeg,
Så mye ga jeg bort,
og sååå mye hadde jeg igjen.»

Hold hendene samlet som en skål og ta sand eller andre ting oppi. Kast sanden i været og ta imot med håndbaken. Kast sanden i været igjen og ta imot i «skålen».

TRIM FOR BÅDE HODE OG KNÆR

CD spor 21

«Hode, skulder, kne og tå, kne og tå.
Hode, skulder, kne og tå, kne og tå.
Øyne, ører kinn å klappe på.
Hode, skulder, kne og tå, kne og tå.»

Ta på kroppsdelenes samtidig som du benevner dem. Gjenta sangen og øk tempoet.

EN KLAPPELEK

CD spor 22

«Min far han er barber, fallera.
Han går i hvite klær, fallera.
Han bruker sin forstand, fallera,
med såpekost og vann, fallera.»

To personer står mot hverandre:

Min - klapp egne hender sammen
far - klapp høyre hånd mot hverandre
han - som 1
er - klapp venstre hånd mot hverandre
bar - som 1
ber - klapp begge hender mot den andres
fall - som 1
era - klapp begge hender på egne lår

Denne klappingen gjentas i alle verselinjene. Etterhvert kan man øke farten og virkelig sette seg selv på prøve.

CD innhold

Sanger rim og regler, CD

Tone Margaret Wik, Huseby kompetansesenter, 1996

- 1 Trollmor
- 2 So ro Lillemann
- 3 Byssan lulle barnet
- 4 Bake kake
- 5 Gyng med deg
- 6 Ro, ro, ro din båt
- 7 Ride, ride ranke
- 8 Ro, ro til fiskeskjær
- 9 Alle barna klapper
- 10 Petter edderkopp
- 11 Se regndråpene faller
- 12 Mange trær i skogen
- 13 Det bor en baker
- 14 Hode, mage, armer, knær
- 15 Hjulene på bussen
- 16 Trollet i esken
- 17 Tikk takk
- 18 Napoleon med sin hær
- 19 Løp, løp mine hester
- 20 Gå i skogen
- 21 Hode skulder kne og tå
- 22 Min far han er barber

Tidligere utgivelser i Statped skriftserie

- Nr. 1 Skavlan, Sigvald: Thronhjems Døvstumme-Institut Program udgivet i anledning af institutets 50-aarige bestaaen. Møller kompetansesenter, 2002
- Nr. 2 Hoven, Grete: Veiledning til KALA. Trøndelag kompetansesenter, 2002
- Nr. 3 Hoven, Grete: Leik og leik, fru Blom En studie av AD/HD-barns leikatferd. Trøndelag kompetansesenter, 2002
- Nr. 4 Nordtvedt, Trine og Øvrelid, Marit: Synlig men blir vi sett - hørt og tatt på alvor? Trøndelag kompetansesenter, 2003
- Nr. 5 Skogseth, Olav: Datamaskiner formidlet gjennom folketrygden. Trøndelag kompetansesenter, 2003
- Nr. 6 Østvik, Jørn, Aagård, Mia, Myklebust, Arne: Taleteknologi – en bro til samhandling. Trøndelag kompetansesenter, 2003
- Nr. 7 Onsøyen, Ragnhild, Øvrelid, Marit, Hoelgaard, Liv Margrete: Synlig – men ikke sett Trøndelag kompetansesenter, 2003
- Nr. 8 Vetarhus, Bjarne: Matematikk og AD/HD - En kartlegging av vansker og tiltak Sørlandet kompetansesenter, 2003
- Nr. 9 Rolandsen, Wenche: Bedre utnyttelse av IKT-hjelpemidler Trøndelag kompetansesenter, 2003

- Nr. 10 Samuelsen, Anne Sofie Salberg: Læring i skolenettverk – En studie av lærings-utbyttet i en skolebasert nettverksmodell
Trøndelag kompetansesenter, 2003
- Nr. 11 Falsen, Lise, Lindeberg, Tove Bjørner: Hørselshemmede i norsk litteratur
Møller kompetansesenter, 2003
- Nr. 12 Aas, Berit: Word 2000, Tastaturhefte Huseby kompetansesenter, 2003
- Nr. 13 Bjelland, Terje: Noen norske barn med AD/HD med påvist nytte av sentralstimulerende medikamenter
Sørlandet kompetansesenter, 2003
- Nr. 14 Holten, Mali, Nordskog, Åsmund, Sorkmo, Jørgen:
«(...) Samla sett det beste opplæringstilbudet (...)»
Øverby kompetansesenter, 2003
- Nr. 15 Skogseth, Olav: Rapport fra prosjektet Samspill via skjerm
Trøndelag kompetansesenter, 2003
- Nr. 16 Bartlett, Ingalill: Kroppsøving i klasse med elev som er synshemmet
Huseby kompetansesenter, 2003
- Nr. 17 Brevik, Kari, Grøstad, Kjersti, Jessen, Edle, Qvale, Annelise, Torgersen, Sissel: Kunst og håndverk i klasse med elev som er synshemmet
Huseby kompetansesenter, 2003
- Nr. 18 Øvrelid, Marit, Hoelgaard, Liv Margrete: Dialogens kraft – en mulighet til utvikling Trøndelag kompetansesenter, 2004

- Nr. 19 Eric, Maia: «Jeg er ikke så flink til å snakke – men har mye å fortelle!»
Trøndelag kompetansesenter, 2004
- Nr. 20 Eckhoff, Gro, Handorff, Jan Arne: Nonverbale lærevansker (NLD)
Torshov kompetansesenter
- Nr. 21 Brandsborg, Knut, Cyvin, Mette (red.), Jeremiassen, Rita H., Loe, Toril:
FOM – Felles oppmerksomhet, DVD og teksthefte
Huseby og Tambartun kompetansesentra, 2004
- Nr. 22 Østvik, Jørn, Lauvsnes, Frode: Bilder til dialog og opplevelse,
Trøndelag kompetansesenter, 2004
- Nr. 23 Ulland, Tor: Bruke Windows XP med skjermleser
Huseby kompetansesenter, 2004
- Nr. 24 Slåtta, Knut: Bruk av individuelle opplærings- og deltakelsesplaner for
elever med multifunksjonshemming.
Torshov kompetansesenter, 2004
- Nr. 25 Bergrud, Gunleik: Lær punktskrift PUNKT FOR PUNKT
Huseby kompetansesenter, 2004
- Nr. 26 Hagemoen, Marit Kval, Hellberg, Kerstil, Opsal, Kari, Krabbe,
Sissel, Borøy, Arve, Tetzchner, Stephen von:
«Jeg har noe å si»,
Berg gård skole, 2004

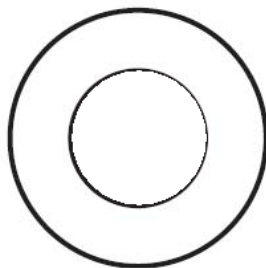
- Nr. 27 Fauske kommune, Spesialpedagogisk senter i Nordland, Møller kompetansesenter: Sluttrapport fra prosjektet Overgang barnehage-skole for hørselshemmede
Møller kompetansesenter, 2004
- Nr. 28 Agledahl, Liv Astrid, Jensen, Svein Erik, Kjemsaa, Ann Kristin, Størksen, Svein: Atferds/samspillsproblematikk -forståelse og kompetanseheving i et systemperspektiv,
Nordnorsk spesialpedagogisk nettverk, 2004
- Nr. 29 Brevik, Kari, Qvale, Annelise:
Punktvis Kurs i punktskrift for ungdom og voksne – del 1
Huseby kompetansesenter, 2004
- Nr. 30 Grete Hoven, Anne Lise Angen Rye:
«Flere hoder tenker bedre enn ett»
Læringsstrategier for elever med AD/HD.
En kasusstudie av læringsprosesser i to klasserom,
Trøndelag kompetansesenter, 2004
- Nr. 31 Henny Oppedal Krafft: Lek og bevegelse - Bevegelsesutvikling hos små barn som er blinde og sterkt svaksynte, inkl. CD med barnesanger
Huseby kompetansesenter, 2004

STRATPED SKRIFTSERIE NR 31

Lek og bevegelse

Bevegelsesutvikling
hos små barn som er blinde
og sterkt svaksynte

Henny Oppedal Krafft, forfatter



COMPACT
disc
DIGITAL AUDIO

Sanger, rim og regler

Tone Margaret Wik, sang



Huseby kompetansesenter
Statlig spesialpedagogisk støttesystem

Trygge, nysgjerrige barn som har lyst til å bevege seg. Det er dette fysioterapeut Henny Oppedal Krafft vil gi et bidrag til med dette heftet. Heftet er først og fremst skrevet til foreldre, men vil også være nyttig for fagfolk og studenter. Her er en enkel innføring i bevegelsesutvikling, ideer til lek og aktiviteter. En CD med barnesanger følger med.

Synsopplevelsen stimulerer til bevegelse helt fra spedbarnsalder av. Når synssansen ikke er god nok som motivasjonskilde, må vi gi barnet muligheter til å bruke og utvikle føle-, lukte-, smaks- og hørselssansen for å motivere til god motorisk utvikling.

Forfatter: Fysioterapeut Henny Oppedal Krafft
Illustrasjoner: Siv R. Lindheim Eikrem
Layout: Johanna Figur Waddington
Utgiver: Huseby kompetansesenter
Bestilling: Gamle Hovsetervei 3, 0768 OSLO
Telefon: 22 02 95 00
Faks: 22 92 15 90
E-post: huseby@statped.no

Utgivelsesår: 2004
Statped skriftserie nr 31
Rettigheter: Huseby kompetansesenter

ISSN 1503-271X
ISBN 82-7740-023-3