

# Rörelseglädje och hälsa

för barn med blindhet i åldern 0–5 år



# Innehåll

## **Rörelseglädje och hälsa för barn med blindhet i åldern 0 – 5 år**

Synskadades Riksförbund 2018.

Projektsamordnare: Cecilia Ekstrand Synskadades Riksförbund.

Sakkunnig: Anna Nilsson, Stockholms syncentral.

Redaktör, skribent: Annika Wallin, Blira Konsult AB.

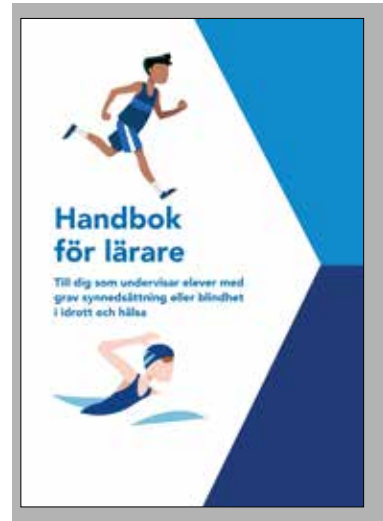
Illustrationer: Explainer.

Formgivning: Gaute Hanssen, Hemma.

Tryck: EO Grafiska.

ISBN: 978-91-985076-0-7

Förord	5
Det börjar med kroppen	9
Alla barn behöver röra på sig	10
Individuella lösningar	10
<b>Kom så leker vi inne!</b>	
Grundrörelser och rörelseglädje i vardagen	13
Muskelkontrollen kommer steg för steg	13
Öva upp muskler i nacke och rygg	13
Stimulera balanssinnet	16
Locka barnet att förflytta sig	16
Balans i sittande	18
Börja krypa	20
Börja stå och gå	20
Börja klättra	22
Börja gå i trappor	23
Känsl, styrka och kontroll i händer och fingrar	24
Lyfta och bära	26
Sträcka sig, böja sig, nå och dra	27
Börja hoppa	28
<b>Ska vi gå ut och leka?</b>	
Styrka, balans, smidighet och kondition i vardagen	31
Gå på promenad	31
Den vita käppen	32
Springa	33
Klättra och hänga	34
Snurra	36
Gunga	36
Cykla på trehjuling	37
Cykla på balanscykel	37
Cykla på cykel med stödhjul	38
Hoppa på stor studsmatte	38
Hoppa på hoppboll	39
Bada och simma	39
Snöaktiviteter	40
Besöka lekland	41
Se film om bollekar	42



Projektet "Idrott, fysisk aktivitet och hälsa för barn och unga med synnedsättning" har producerat fyra skrifter och tre filmer. På SISU Idrottsutbildarnas webbplats [www.inkluderandeidrott.se](http://www.inkluderandeidrott.se) går det att ladda ned eller beställa skrifterna och se de tillhörande filmerna.

# Förord

Det här materialet ger förslag på lekar och aktiviteter som små barn och vuxna kan göra tillsammans för att få vardagsrörelse och rörelseglädje. Texterna riktar sig i första hand till föräldrar och vårdnadshavare men kan även utgöra kompetensutveckling för BVC, förskolor och syncentraler. Materialet innehåller tips på lekar och aktiviteter som varje familj eller verksamhet får utforma så att de passar just dem. För barn och ungdomar i åldern 6–18 år finns ett separat material med liknande upplägg. Till de båda materialen hör en inspirationsfilm som heter **”Tips på bollekar för barn med synned-sättning eller blindhet”**. Den finns på SISU Idrottsutbildarnas webbplats, [www.inkluderandeidrott.se](http://www.inkluderandeidrott.se).

Anna Nilsson, som är legitimerad sjukgymnast på Stockholms syncentral, har varit sakkunnig i arbetet med **”Rörelseglädje och hälsa”**. Hon har samarbetat med Annika Wallin, Blira konsult AB, som är redaktör och skribent.

En referensgrupp bestående av representanter från Myndigheten för delaktighet, Parasport Stockholm, Skolverket, Specialpedagogiska skolmyndigheten, Stockholms syncentral, Synskadades Riksförbund Stockholm och Gotland har läst texterna. Texterna i **”Rörelseglädje och hälsa”** har också granskats av representanter från Gymnastik- och idrottshögskolan, Parasport Sverige, Riksidrottsförbundet, några fysioterapeuter, sjukgymnaster, synpedagoger och en kurator. Även en grupp ungdomar med synnedsättning, och en föräldragrupp, har gett återkoppling på innehållet. I texterna finns citat av föräldrar till barn och ungdomar med grav synnedsättning eller blindhet.

Skrifterna ”**Rörelseglädje och hälsa**” samt den tillhörande filmen är producerade inom ramen för projektet ”**Idrott, fysisk aktivitet och hälsa för barn och unga med synned-sättning**” under 2015–2018.

Projektet genomfördes av Synskadades Riksförbund i samarbete med Gymnastik och idrottshögskolan, Riksidrottsförbundet och Parasport Sverige och finansierades med medel från Allmänna arvsfonden.

Projektet har även producerat ytterligare två material med tillhörande filmer. De vänder sig till idrottslärare i skolan och ledare inom föreningsidrott. De heter ”**Handbok för lärare**” och ”**Idrottens hinder och möjligheter**” och går att hitta på SISU Idrottsutbildarnas webbplats, [www.inkluderandeidrott.se](http://www.inkluderandeidrott.se).

Samtliga material vill inspirera till rörelseglädje i vardagen och öka barns och ungas inkludering i skolidrotten. Projektet har utgått från FN:s konvention om barnets rättigheter och konvention om rättigheter för personer med funktionsned-sättning. Dessa slår fast att:

- ▶ barn med funktionsnedsättning ska ha lika möjligheter som andra barn att delta i lek, rekreation, fritidsverksamhet och idrott, däribland inom utbildningssystemet.
- ▶ barn med funktionsnedsättning ska ha ett aktivt deltagande i samhället och har rätt till rekreation som bidrar till individuell utveckling.
- ▶ alla barn ska skyddas mot alla former av diskriminering.

SEPTEMBER 2018

Cecilia Ekstrand, projektsamordnare  
Synskadades Riksförbund



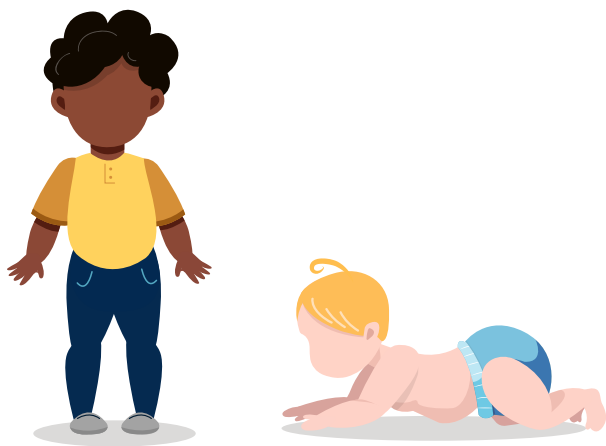
The image features a teal background with a large white speech bubble shape on the right side. Inside the white bubble, the text "Rörelse-  
glädje  
och hälsa" is written in a bold, teal, sans-serif font. The text is centered within the bubble and is the primary focus of the image.

**Rörelse-  
glädje  
och hälsa**



# Det börjar med kroppen

Genom sina sinnen får barnet intryck från omvärlden. När barnet använder sin kropp får han eller hon erfarenheter och utvecklar samtidigt sin kroppsuppfattning. Det behövs många erfarenheter för att förstå hur kroppen och världen fungerar. Till exempel behöver barnet prova många gånger för att lära sig hur mycket muskelstyrka som krävs för att ta sig upp från sittande till stående eller för att stänga en dörr. Det tar också tid att upptäcka hur lång den egna armen är och hur långt den når. Barn med blindhet behöver extra mycket stöd för att få dessa erfarenheter. Medan ett seende barn kan få syn på en intressant leksak och vilja nå den, behöver ett barn som inte ser hjälp att bli motiverad att sträcka ut sin arm. Ett seende barn härmar spontant andra människors rörelser medan ett barn med blindhet behöver handgripligt stöd för att förstå och utforska rörelserna.



## **Alla barn behöver röra på sig**

Erfarenhet visar att barn med blindhet rör sig mindre än andra barn och med mindre variation. Det innebär att de får färre erfarenheter och de riskerar också att få sämre hälsa.

Den samlade forskningen styrker att fysisk aktivitet hos barn i åldern 0-5 år gynnar den grovmotoriska utvecklingen och skelettets tillväxt. Fysisk aktivitet minskar också risken för övervikt och har en positiv inverkan på självkänsla, kognition och samspel med andra barn. Det är emellertid inte möjligt att säga hur mycket fysisk aktivitet som krävs för att uppnå hälsoeffekter i den här åldersgruppen<sup>1</sup>.

## **Individuella lösningar**

Den här skriften innehåller tips på hur familjer, där det finns ett barn med blindhet, kan skapa tillfällen till rörelseglädje och vardagsmotion. Tipsen beskriver lekar och aktiviteter som gynnar den motoriska utvecklingen och stärker det lilla barnets kroppsuppfattning. Alla tips kommer emellertid inte att passa alla barn. En del är försiktiga. Andra är frimodiga eller till och med våghalsiga. Några avskyr bollekar. Andra älskar dem. En del har ytterligare funktionsnedsättning. Familjelivet kan också se olika ut. Barnet kan ha en vårdnadshavare eller flera. En del barn växlar hos sina föräldrar. Några har syskon medan andra är endabarn. I en del familjer finns en energisk vän eller släkting som kan hjälpa till. Livssituationen påverkar förutsättningarna för att hinna och orka få in rörelseaktiviteter i vardagen.

Alla som lever nära någon med blindhet vet att funktionsnedsättningen gör att många saker tar mer tid generellt. Synen ger mycket och snabb information och för den som utforskar miljön med andra sinnen kan det ta längre tid att uppfatta samma sak. En vuxen måste ofta finnas tätt intill barnet för att syntolka, visa och ge instruktioner. När varje aktivitet kräver fler minuter krymper tiden. Middagen måste också hinna bli klar! Den här skriften vill ge inspiration till lek och rörelse och visa på vad som går att göra. Ingen kan göra allt men ibland kan man göra något. Förhoppningen är att barn och vuxna ska få lust att prova på och hitta aktiviteter som passar dem. Texten vill ge inspiration att röra på sig och ha roligt tillsammans på något sätt, utan att känna skuld eller uppgivenhet över allt man inte gör.



**”Vi började på babysim när min son var två eller tre månader. Det var innan vi visste att han inte ser. Det fungerade jättebra så när han hade fått sin diagnos fortsatte vi. Vi gick till badhuset ett par gånger i veckan när han var liten. Han kan röra sig fritt i vattnet och har alltid tyckt att det är himla kul.”**

The image features a teal background with a large white speech bubble shape in the center. The speech bubble has a tail pointing towards the bottom-left corner. Inside the white bubble, the text "Kom så leker vi inne!" is written in a bold, teal, sans-serif font. The text is centered and occupies most of the space within the bubble.

**Kom så leker  
vi inne!**

# Grundrörelser och rörelsegädje i vardagen

Rörelseförmåga kallas även för motorik. Grovmotorik beskriver större rörelser som att rulla, åla, sitta, gå, hoppa och springa. Finmotorik handlar om de små rörelserna som barnet gör med händer och fingrar. Det här kapitlet beskriver lekar och aktiviteter som stödjer den grundläggande motoriska utvecklingen hos barn i åldern noll till fem år. Exempelen visar på sådant som barn och vuxna kan göra tillsammans hemma eller på förskolan.

## **Muskelkontrollen kommer steg för steg**

De första muskler som ett litet barn lär sig att kontrollera finns i ansikte och nacke. Därefter kommer kontrollen över musklerna i armar och bål och sist i benen och fötterna. Barnet lär sig till exempel att balansera sitt huvud innan han eller hon kan lära sig att sitta eller stå. Det krävs mycket träning innan en rörelse blir så pass välkoordinerad och automatisk att barnet inte längre behöver tänka aktivt på rörelsen.

### **► Öva upp muskler i nacke och rygg**

Att ligga på mage ibland är nödvändigt för att små barn ska öva upp musklerna i nacke och rygg och så småningom även i armarna och hela kroppen. Det är från magläge som barnet kommer upp i krypställning och sedan börjar krypa.



Det är vanligt att barn med blindhet inte alls uppskattar att ligga på mage. Impulsen och motivationen att lyfta på huvudet är nedsatt eftersom barnet lika gärna kan ligga och lyssna på saker. När barnet ligger på mage på golvet kan du hjälpa honom eller henne att få underarmsstöd genom att lägga en kudde eller rullad filt under bröstkorgen. Eller så kan du samla ihop hans eller hennes armar och placera dem i rätt läge och hålla kvar dem där en liten stund. Ett annat alternativ är att du sitter på golvet med benen sträckta rakt fram. Låt barnet ligga på mage tvärs över dina ben och hjälp honom eller henne att hitta stöd med armarna på golvet. Här följer tips på lekar där barnet aktiverar sina nack- och ryggmuskler och håller upp huvudet. Lek hellre korta stunder varje dag än en lång stund en gång i veckan.

**Killa nacken:** Låt barnet ligga på magen och killa honom eller henne lite på nacken.

**Blåsa på huvudet:** Ligg själv på mage framför barnet och kalla på det. Blås lite försiktigt på barnets huvud. När barnet lyfter på huvudet ger du bekräftelse genom att blåsa lite i hans eller hennes ansikte och säga ”hej!”

**Mag-mys:** Skapa en mysstund då du själv ligger på rygg och barnet ligger på mage uppe på dig.

**Balansbollen:** Låt barnet ligga på mage på en balansboll (kallas även pilatesboll) och rulla försiktigt framåt. Instruktioner finns i en film som hör till detta material. Filmen heter ”**Tips på bollekar för barn med synnedsättning eller blindhet**” och finns på SISU Idrottsutbildarnas webbplats, [www.inkluderandeidrott.se](http://www.inkluderandeidrott.se).



### ► **Stimulera balanssinnet**

När du bär ditt barn får han eller hon stimulans på många sätt. Till exempel tränar barnet musklerna i nacken för att hålla upp huvudet, balanssinnet aktiveras och ni har nära kroppskontakt. Barnet kan vara med i dina vardagsrörelser och ni kan till exempel dansa till musik. Använd gärna bärsjal eller bärsele för att skona din egen rygg. Nedan följer tips på en lek som stimulerar balanssinnet.

**Prästens lilla kråka:** Sitt på golvet och ha barnet på dina knän, vänt mot dig. Håll i barnets händer eller kropp. Sjung sången ”**Prästens lilla kråka**”. När ni sjunger ”och än slank han dit” så tippas du barnet åt sidan och låter honom eller henne ta emot med handen. När du sedan sjunger ”och än slank han dit” gör du likadant fast åt andra hållet. Vid strofen ”och än slank han ned i diket” ska du lägga barnet bakåt på dina underben. Gör leken försiktigt i början och sedan lite häftigare.

### ► **Locka barnet att förflytta sig**

Den grundläggande utvecklingen följer olika motoriska program som vi har med oss från födseln. Det handlar till exempel om att förflytta sig själv. Synen har stor inverkan på att starta dessa program. Barn med blindhet ser inte saker i sin närhet som lockar till förflyttning. En del lyckas ändå ganska snabbt förstå att de själva kan förflytta sig. För merparten tar det emellertid lång tid och det kan krävas stort tålamod av omgivningen.

För att få ditt barn att vilja förflytta sig kan du locka med välkända föremål. Lagg saker som barnet gillar, runt honom





**”Det tog ett bra tag innan min dotter förstod att hon kunde förflytta sig. Vi placerade ljudbaserade leksaker en liten bit bort från henne och till slut började hon åla sig mot dem. Men hon kröp aldrig.”**

eller henne, så att han eller hon råkar komma åt dem ibland. Då kanske barnet upptäcker att något händer och gör samma sak igen. I början kan du lägga de olika föremålen på samma plats varje gång så att barnet känner igen sig.

Det tar ofta lång tid innan barnet uppfattar ljud som något man kan förflytta sig mot eller sträcka sig efter. Vanligen är barnet runt ett år innan han eller hon kan börja lokalisera ljud<sup>2</sup>. Du kan låta barnet bekanta sig med till exempel en skallra så att han eller hon upptäcker att det är den som låter. Du kan också locka till förflyttning med din egen närhet eftersom barnet kan söka kroppskontakt. Förstärk det som händer genom att vara uppmuntrande och positiv när barnet råkar förflytta sig.

Underlätta barnets rörelse framåt genom att till exempel hålla handen bakom barnets fötter och ge stöd när barnet skjuter ifrån. Prata om var barnet hamnar som till exempel ”nu kom vi till mattan”. Kom ihåg att det går att underlätta för barnet men det går inte att forcera utvecklingen. Här följer tips på lekar som kan göra barnet nyfiket och locka till förflyttning.

**Kom till mig!:** Låt en välkänd person sitta framför barnet. Be personen att locka på barnet. Hjälp barnet att ta sig mot personen genom att flytta barnets ben och händer som i krypning.

**Kryp till trumman:** Använd en trumma som ni först spelar på tillsammans. Sjung till exempel ”Nu ska vi spela på trumman...”. Sjung sedan med barnets namn och uppmuntra barnet att spela på trumman. Sätt därefter trumman en liten bit bort och sjung samma sång och kanske ”Kalle kryper till trumman...”.

Låt barnet vara så aktivt som möjligt i övergångarna mellan olika kroppsställningar. När du kan, ha inte för bråttom, utan låt barnet hjälpa till att vända sig, sätta sig eller resa sig upp. Visa till exempel hur han eller hon kan komma fram till krypställning från sittande.

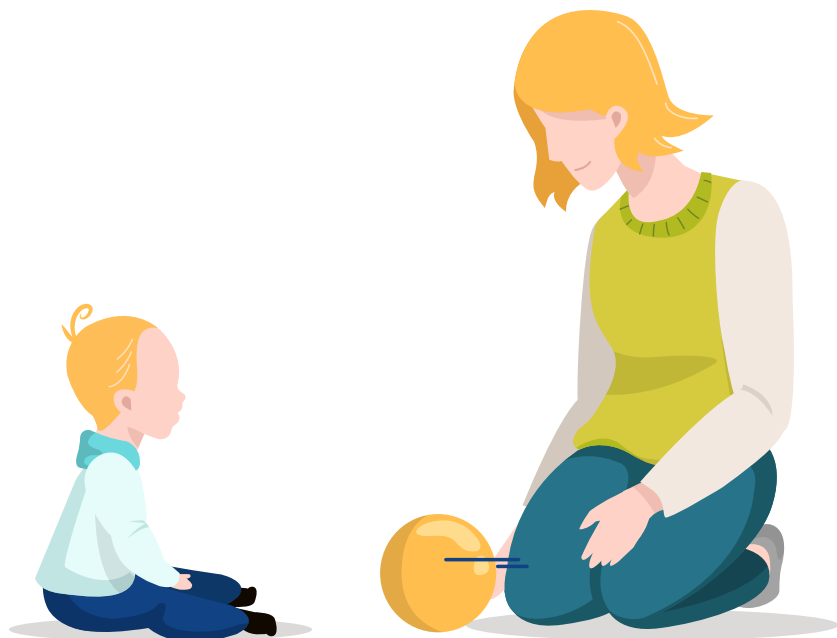
### ► **Balans i sittande**

Synen utgör en tredjedel av balanssinnet. Vi orienterar oss med hjälp av synintryck och ögonens rörelser är ihopkopplade med impulser från balansorganen<sup>3</sup>.

När ett barn precis har lärt sig att sitta har han eller hon fullt upp med att hålla sig upprätt utan att tappa balansen. Så småningom kan barnet börja använda sina händer och hålla i en leksak samtidigt som han eller hon sitter. När den förmågan har blivit automatiserad utmanar seende barn sin balans genom att sträcka sig, framåt och åt sidorna, efter intressanta föremål. Barn som inte ser gör sällan detta av sig själva och behöver ofta stöd för att utmana balansen. Du som vuxen kan använda dig själv för att locka barnet eller

uppmärksamma barnet på att det finns en rolig leksak ganska nära. När barnet kan böja sig lite framåt och komma tillbaka i utgångsläge kan du öka svårighetsgraden genom att placera dig själv eller leksaken längre bort. Här följer tips på lekar där barnet tränar balans i sittande:

**Boll-ans:** Detta är en bollek som utmanar barnets balans. Rulla en boll med pingla till barnet både framifrån och från sidorna. Instruktioner finns i den film som hör till detta material. Filmen heter ”**Tips på bollekar för barn med synnedsättning eller blindhet**” och finns på SISU Idrottsutbildarnas webbplats [www.inkluderandeidrott.se](http://www.inkluderandeidrott.se).



**Busiga hästen:** Sitt på golvet och ha barnet på dina knän, vänt mot dig. Håll om barnets kropp, händer och så småningom vid barnets lår. Lek att dina ben är en häst som hoppar och vinglar hit och dit. Låt gärna på olika sätt när det är olika hästar.

### ► **Börja krypa**

Ungefär hälften av alla barn med blindhet kryper innan de börjar gå. Lika många hittar andra sätt att förflytta sig på som till exempel att hasa på rumpan. Även om barnet inte lär sig krypa före gångdebuten är det bra att öva på detta och de flesta lär sig krypa senare. Att krypa och stödja på armarna är viktigt för att sedan kunna utveckla andra fysiska förmågor som att klättra och hålla i sig. Den koordination man använder i krypning är också lik det rörelsemönster vi använder när vi går.

### ► **Börja stå och gå**

När barnet börjar bli intresserat av att resa sig upp och stå kan du gärna använda din kropp som stöd och klätterställning. Det är bra om barnet själv får ta initiativ och lära sig att resa sig upp och sätta sig ner. Därefter kan barnet stå och leka vid till exempel en soffa, ett litet bord eller en kökslåda i lämplig höjd. Så småningom när barnet känner sig tryggt med att stå kan man börja locka det att gå sidledes längs möbler. Här kan du visa barnet vad som finns att undersöka. Knacka till exempel i elementet, ryck i kökslådan, knacka på dörren.

Många barn uppskattar att gå tillsammans med en vuxen som håller i hans eller hennes händer. Den vuxne kan med fördel gå baklänges för att barnet ska få rätt tyngdpunkt.

Om barnet protesterar när du provar att släppa ena handen kan det bero på att han eller hon saknar tillräcklig balans och kontroll för att gå med stöd av bara en hand. Det går inte att skynda på den här utvecklingen. Precis som hos seende barn är det bara att vänta in stunden. Det kan vara ett stort steg att släppa tryggheten hos den vuxne och börja använda olika redskap som stöd i stället. Då kan barnet till exempel putta en stol, en leksaksback eller en lära-gå-vagn som inte går så fort. När det tar stopp kan ni tillsammans undersöka vad som står i vägen.



**”Det tog lång tid för vår tjej att lära sig gå själv. Hon gick länge genom att ta stöd mot väggarna och så hade hon en gåstol. Vi hade en gåvagn också men sådana kan ju bara åka rakt fram. Och när hon skulle lyfta den för att vända trillade hon baklänges. Så jag monterade dit andra hjul under vagnen – sådana som kan rotera. Då gick den förstås fortare, men hon kunde svänga.”**

### ► **Börja klättra**

Att klättra, och kliva i och ur, hjälper barnet att lära känna sin kropp och ställer krav på styrka, balans och koordination. Uppmuntra barnet att kliva upp i till exempel en soffa. Du kan låta honom eller henne använda dig som klätterställning. Du kan till exempel sitta på knä så att dina knän blir som ett trappsteg. I början kan det vara svårt för barnet att veta var han eller hon ska sätta händer och fötter. Visa genom att ta i barnets ben och händer och placera dem där de ska vara. Gör likadant när barnet ska backa ned. Han eller hon kan också klättra i och ur leksaksbackar, kartonger, klättrar upp på en sparkbil, upp i sin matstol eller sin vagn. Här följer tips på lekar som låter barnet klättra, kliva i och ur, av och på.

**Hinderbanan:** När barnet har lite koll på hur man kryper och klättrar kan ni göra en hinderbana hemma. Barnet kan krypa upp i och ned ur soffan och under ett bord. Använda soffkuddar att krypa över och en filt att krypa under. Gör gärna hinderbanan på samma sätt varje gång så att barnet känner igen momenten. En del barn kan tycka att hinderbanan blir extra kul om en vuxen låtsas jaga eller utformar aktiviteten som en liten minitävling.

**Gunga gunghäst:** Visa barnet hur han eller hon ska hålla händerna och lyfta benet för att kliva upp på gunghästen. Visa också hur barnet ska hålla i sig. Stötta barnet i att försöka ta fart själv och förstärk med ord som ”fram” och ”bak”.



**”När min son var mindre gjorde vi en hinderbana hemma. Det blev väl av ungefär varannan vecka. Vi hade köpt en gympamatta och några platta koner. Det ingick i banan att han skulle sätta sig på, och resa sig från, konerna för vi ville att han skulle öva balansen. Eftersom han alltid har gillat att tävla så brukade vi starta med ”klara, färdiga, gå” och heja på. Ibland fick kusinerna vara med. Det tyckte han var kul.**

### ► **Börja gå i trappor**

En vanlig fördom är att barn med blindhet har svårt att gå i trappor. Så är det sällan men eftersom barnet inte ser hur andra går i trappor, och därmed inte kan härma, behöver du visa hur man gör. Börja med att flytta barnets händer och knän så att han eller hon kan krypa upp för trappan. Ett lite större barn som är gående kan du hålla i båda händerna. Det är nästan alltid lättare att gå uppför, än nedför, trappor. Det är vanligt att små barn backar när de ska gå nedför eller håller med båda händerna i räcket och går sidledes. När barnet är redo kan du uppmuntra honom eller henne att hålla i räcket med bara en hand. Det ställer högre krav på styrka och balans. I början kliver de flesta barn upp på ett trappsteg med ena

foten och sätter sedan den andra foten på samma trappsteg. Att sedan börja kliva förbi och gå med en fot på varje trappsteg kan vara ett stort steg. En del barn som just erövat färdigheten att gå i trappor finner stort nöje i att gå upp och ned. Vissa kan roa sig länge med detta – och samtidigt tränar de ju styrka, balans och kondition!

### ► **Känsel, styrka och kontroll i händer och fingrar**

För ett barn med blindhet är det en fördel att våga och kunna använda sina händer för att upptäcka omgivningen. En del är emellertid försiktiga och rädda om sina händer. Då kan det vara svårt att få barnet att känna på eller hålla i olika saker. Tvinga aldrig barnet men var ihärdig med att presentera olika material och föremål. Börja med små saker som är lätta att hålla i som till exempel en skallra eller nätboll. Det är en fördel om föremålet låter litegrann så att barnet märker att det händer något vid rörelse.

Ett seende barn lär sig att anpassa rörelsen och greppet efter det föremål som ögat ser. För att barn som inte ser ska få möjlighet att utforska hur man kan hålla i olika saker är det bra att presentera föremål med olika storlek, form och tyngd. Det gör att barnet kan jämföra och känna skillnad. Använd gärna ”riktiga” föremål som en sked, en mugg eller ett lock och prata om vad det är. Filtar, prassligt papper och pompoms kan också vara spännande. Det finns även många vardagsaktiviteter där barnet tränar finmotoriken. Det kan till exempel vara att plocka ur diskmaskinen. Ett tips är att



börja med besticken eftersom de är lätta att känna skillnad på och ofta ska vara i samma låda. En annan aktivitet är att duka bordet. I början kan du duka fram tallrikarna. Då är det lättare för barnet att veta var besticken ska ligga. Sedan när barnet är redo kan han eller hon få ställa ut tallrikar och glas. Så småningom kan barnet ta fram det som behövs ur skåpen. Kanske måste ni dra fram en stol för att barnet ska nå. Barnet kan då ta fram och du kan ta emot och ställa på diskbänken tills allt är framtaget för att duka. Här följer tips på lekar som tränar känsel, styrka och kontroll i händer och fingrar:

**Bygg torn av klossar:** Låt barnet stapla ett torn och rasa det med handen eller genom att rulla en boll mot det.

**Lilla nyårsmällaren:** Den här leken är styrketräning för fingrarna. Använd bubbelplast som brukar komma som emballage. Tryck sönder bubblorna med tumme och pekfinger. Försök att få det att smattra och låta så mycket som möjligt – som på nyårssafton!

**Skrammelorkestern:** Barnet kan spela på ett litet leksakspiano och trumma med händerna eller med bestick på en uppochnedvänd kastrull. Han eller hon kan slå ihop två lock mot varandra och vispa med en stålvisp i en tom kastrull.

**Krokodilsvansar:** Använd klädnypor och låt barnet nypa fast en klädnyppa i en annan så att de tillsammans bildar en lång svans.

## ► Lyfta och bära

Vi vuxna vill gärna underlätta för barn som inte ser genom att till exempel bära saker åt dem. För då kan barnet ha händerna fria för att hålla i handen eller känna. Detta innebär emellertid att barnet missar en del tillfällen att röra på sig. Att lyfta och bära ställer krav på muskelstyrka, smidighet, koordination och balans. Det ger också barnet möjlighet att upptäcka att han eller hon måste hålla väskor, korgar, lådor eller skålar på olika sätt för att innehållet inte ska trilla ut. Det utvecklar både motoriken och kroppsuppfattningen. Vid de tillfällen i vardagen då det finns tid kan barnet vara med och bära lättare matkassar, väskor, lyfta upp leksaksbackar eller ta fram kastruller ur skåp. Barnet kan hjälpa till att packa upp matvaror när ni har handlat. I början kan barnet ge varan till dig och så småningom kan han eller hon lägga vissa saker på rätt plats.





”Jag tycker att vi har lyckats ganska dåligt med att lägga in uppgifter hemma som skapar rörelse. När barnet inte ser måste man som förälder vara aktiv och visa allting. Det tar jättemycket tid. Därför blir det lätt att man packar gympapåsen själv istället. Och så får man dåligt samvete för att man inte låtit barnet träna på att göra det själv. Men jag tänker att man får ta en bit i taget och inte ha alltför höga krav på sig själv. Vår tonåring har tränat på sängbäddning under en period och det funkar för det mesta nu. Nästa steg blir kanske att packa skolväskan själv.”

► **Sträcka sig, böja sig, nå och dra**

Att städa och plocka upp leksaker ger anledning att sträcka sig, leta och försöka nå saker. Ett barn med synrester har lättare att leta upp sakerna själv. Barn som inte ser alls behöver lära sig att känna runt omkring sig. Du kan visa föremål genom att knacka på dem så att barnet hör var de är och sedan låta honom eller henne ta upp sakerna själv. Tvättstugan kan också vara en bra plats att umgås på. Här följer tips på lekar:

**Tvättstugedisko:** Låt barnet ta ut tvätten ur maskinen och räcka den till dig. Då får barnet böja sig, dra och sträcka sig. Hitta gärna på sånger eller ramsor till kläderna. Ha musik och skapa ert eget tvättstugedisko.

**”Huvud-axlar-knä-och-tå”:** Rörelsesången ”Huvud-axlar-knä-och-tå” ger barnet möjlighet att böja sig, sträcka sig och barnet får också kroppskänedom.



**”Min son har alltid haft svårt med motoriken och innan han började i skolan var han rätt ointresserad av att röra på sig. Vi försökte locka honom med allt möjligt. Eftersom han tyckte väldigt mycket om bilar så ställde vi bilarna på rad intill hans leksaksgarage och föreslog att han skulle köra in dem. Och det var intressant så då lyfte han faktiskt på händerna och sträckte sig framåt för att få in bilarna i garaget. Den leken höll han på med ganska länge.”**

### ► **Börja hoppa**

Att hoppa är en grundrörelse. Tillsammans kan ni hoppa upp och ned på golvet till musik. Du kan sedan uppmuntra barnet att ta ett litet hopp ned från ett trappsteg. Om ni är utomhus kan det vara roligt att hoppa ned från sandlådekanten tillsammans med andra barn. För en del barn med blindhet kan det vara svårt att förstå vad ett hopp egentligen är eftersom barnet aldrig har sett någon annan göra det. Då kan en studs-

matta hjälpa till att hitta rörelsen. Placera en liten studsatta i ett hörn av rummet eller intill en vägg. Väggen utgör ett stöd. Låt barnet bekanta sig med studsattan genom att ta sig upp på den och undersöka den. Han eller hon kan sedan sitta på studsattan och ni kan prova att studsa lite tillsammans. Nästa steg är att låta barnet stå på studsattan medan du håller honom eller henne i händerna. Barnet kan därefter prova att stå själv och trampa på studsattan. En del vågar sedan hoppa lite. För en del tar det tid att få in svikten och förstå att det går lättare att hoppa när man böjer på benen. Om man inte har några visuella referensramar är det svårt att hålla sig i mitten. Därför är det bra att ha en observant vuxen i närheten.

A teal speech bubble is centered on a white background. The speech bubble has a tail pointing towards the bottom-left. The text inside the bubble is in a bold, teal, sans-serif font. In the background, there is a large teal geometric shape that resembles a stylized arrow or a large speech bubble pointing to the right.

**Ska vi gå ut  
och leka?**

# Styrka, balans, smidighet och kondition i vardagen

Det här kapitlet ger främst exempel på aktiviteter och lekar utomhus. Där finns goda förutsättningar för att uppleva fysisk aktivitet med högre intensitet. Det kan handla om att gå en promenad, klättra i klätterställning, springa, hoppa studsmatta eller cykla.

## ► Gå på promenad

På en del barnvagnar går det att fälla ned handtaget så att barnet kan ta stöd av det. Med hjälp av handtaget kan ett barn som just lärt sig gå få en liten promenad. När barnet är äldre kan ni hålla handen eller använda ett nyckelband eller en resårnodd som ni håller mellan er. Med bandet blir det lite längre avstånd mellan dig och barnet. Det gör att han eller hon måste lära sig att hålla balansen och parera lutningar och ojämnheter i underlaget på egen hand. Speciellt spännande kan det vara att gå i skogen. Där får barnet prova att gå på olika underlag som mossa, stenar, grus och gräs i backar och på stigar. Det finns grenar att kliva över och rötter som man kan snubbla på. Den ojämna terrängen stärker musklerna i knän och fotleder och utmanar balansen. Skogen bidrar också med en mängd intryck. Man hör fåglar, vinden och kanske en bäck. Barnet kan känna på trädstammar, kottar och barr och få uppleva doften av gräs, löv och svamp.



**“Vi tycker om att vara ute i skogen och har hittat en bra strategi för att alla ska kunna vara med och plocka bär. Vår son får sitta vid en tuva och sedan ropar han när bären är slut där. Då går vi en liten bit och hittar en ny tuva där han kan sätta sig och plocka. Det blir kanske inte så många bär men vi får en mysig upplevelse. Särskilt glad blir han om vi grillar korv också. Han tycker att eld är väldigt spännande.”**

### **Den vita käppen**

Den vita käppen är ett hjälpmedel som underlättar orientering och förflyttning för personer med blindhet. Det finns många faktorer som påverkar när det är dags att introducera den vita käppen. Därför finns ingen given ålder för när barnet ska börja använda den.

I början får barnet lyssna på ljud som uppstår när han eller hon slår käppen mot olika underlag. Tillsammans med en vuxen pratar barnet om vad det är. Barnet får också lära sig att käppen kan fungera som ett skydd. Senare får han eller hon lära sig tekniker för att kunna använda käppen effektivt. Den vita käppen är ett hjälpmedel som landstinget förskriver. Kontakta er syncentral för mer information.



## ► Springa

Små barn med blindhet kan tycka att det är läskigt att börja springa. Du kan öka barnets trygghet genom att själv springa baklänges och hålla honom eller henne i händerna. Men ofta väljer barnet att bara gå snabbt. Det kan krävas mycket träning för att han eller hon ska komma över i löpning. Visa gärna hur man gör genom att ta snabba steg och försök illustrera hur det låter. När barnet har förstått hur det ska gå till kan du hålla honom eller henne i ena handen när ni springer. Senare, när barnet har kommit igång med att springa ordentligt, kan ni använda ett nyckelband eller ögla av resår som ni håller mellan er. Rörelserna blir då friare och barnet får jobba mer med sin egen balans. Nästa steg är att uppmuntra barnet att springa själv. Använd ljud, klappa eller ropa, så att barnet vet åt vilket håll han eller hon ska springa. Var gärna på en öppen yta som till exempel en gräsmatta eller gymnastiksal. Det kan vara en härlig känsla för barnet att få springa själv. Här kommer tips på en lek där barnet kan springa själv utan ledsagare:

**Springlina:** Sätt upp en lina, till exempel en flaggstånglina mellan två träd eller två väggar på gården. Trä ett elrör eller ett hopprepshandtag på linan. Barnet kan då hålla i röret och själv springa mellan fästpunkterna.

Eftersom röret först tar i slutpunkten så springer barnet inte in i väggen. Röret skyddar också handen. Om det är flera barn kan ni turas om så att det blir ett slags stafett.

En del barn tycker att det är underbart att springa själv utan att hålla i någon.

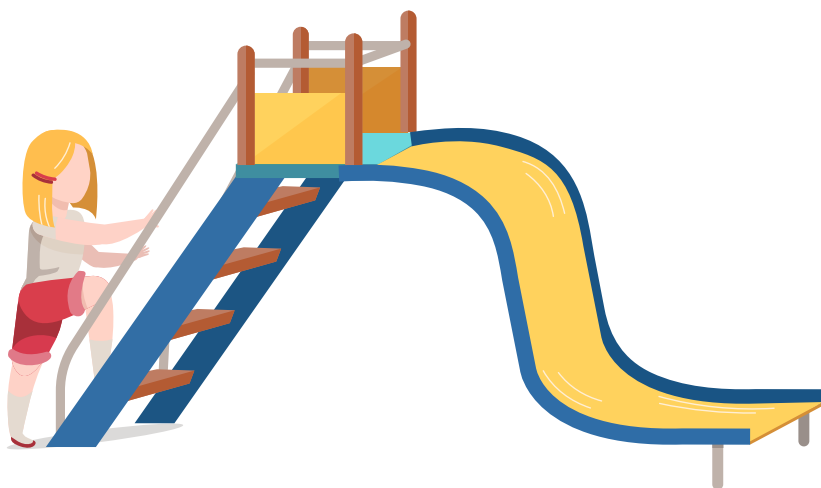


**”Vår dotter började springa när hon var ungefär fem år. För att våga springa behöver hon veta hur området ser ut. Finns det kullar eller gropar? Om hon vet att inget är framför henne kan hon komma upp i ganska bra fart numera.”**

### ► Klättra och hänga

Det finns många olika klätterställningar med utmaningar för motoriken. Utforska gärna en del av klätterställningen i taget. Låt det ta tid, berätta för barnet vad som finns och undersök många gånger. När barnet ska lära sig klättra kan du visa hur han eller hon först ska flytta sina händer och sedan fötterna. Ofta är det lättare att klättra upp så visa även hur barnet ska klättra ned.

I många klätterställningar går det att hänga och dingla. Att hänga ingår i de grundläggande motoriska färdigheterna. Barn med synnedsättning kan behöva extra stöttning för att göra det eftersom de ofta får mindre träning av armar och händer än seende barn. Andra ställen där barnet kan hänga är räcken, klätterväggar och träd. Hemma i trädgården eller lägenheten kan ni sätta upp ringar, lianer eller en repstege.



**“Vi höll på länge och instruerade henne i klätterställningar. ‘Här ska du sätta benet och här ska du ta tag’. Först var vi i en klätterställning tills hon kände sig trygg där. Då provade vi en annan. Nu vet hon hur klätterställningar brukar vara – som till exempel att det ofta finns ett handtag när man kommit upp för en stege och att det kan finnas klätternät.”**

### ► Snurra

Att snurra stimulerar balansorganet och det kan vara extra bra för barn med blindhet. På många lekplatser finns lekredskap att snurra på. Det går förstås också att snurra i gungor.

### ► Gunga

När man gungar stimuleras det vestibulära systemet och det är viktigt för utvecklingen av balanssinnet. Börja med att gunga tillsammans med barnet i en vanlig gunga. Sedan kan barnet få sitta i en babygunga och gunga lite försiktigt. Sjung gärna en sång eller säg något speciellt – som till exempel ”hej och hå!” – varje gång du puttar på gungan och ger fart. När barnet är tillräckligt stort och har tillräcklig balans och kan hålla i sig själv kan han eller hon prova en vanlig gunga.

När barnet vill lära sig att göra fart själv kan du beskriva med ord och visa med kroppen hur man gör. Tänk på att det inte bara är benen man använder när man gungar utan även



**”Vår son har alltid varit motsträvig när det gäller utomhusaktiviteter. Han har nästan alltid sagt nej när vi har föreslagit att vi ska gå till en lekplats. De gånger vi har lyckats locka med honom har han gillat att gunga tillsammans med oss. Han tycker också att det är kul att klättra om vi är precis intill honom hela tiden. Då blir han trygg.”**

överkroppen. Barnet kan sitta i ditt knä för att känna hur du gör.

Gungor är svåra att ha koll på om man inte ser eftersom de inte hörs och rör sig i luften. Därför är det bra att välja lekplatser som har gungor på ett inhägnat område så att barnet inte av misstag råkar springa in i dem.

### ► **Cykla på trehjuling**

Du kan lära ditt barn att cykla på trehjuling genom att placera hans eller hennes fötter på pedalerna. Se till att fötterna stannar kvar där när pedalerna går runt. En del barn förstår genast hur de ska göra medan andra behöver träna länge. Visa också barnet hur man svänger med styret. Han eller hon kan cykla på en öppen yta och få upptäcka avstånd och föremål som finns där. Förtydliga gärna vad barnet stöter på. En del älskar att cykla direkt medan andra kan behöva lång tid på sig för att upptäcka tjustningen. Ibland kan barnets motivation öka om du presenterar ett uppdrag som till exempel att cykla hela vägen till grinden eller att räkna tramptagen.

Det finns handtag som man kan sätta bak på trehjulingar och andra barncyklar. De gör det möjligt att putta på men ändå spara sin egen rygg.

### ► **Cykla på balanscykel**

En balanscykel är en cykel utan pedaler eller stödhjul. Visa barnet hur man gör för att kliva av och på cykeln. Uppmuntra barnet att först gå med balanscykeln. När det går bra kan han eller hon öka farten och springa eller sparka ifrån. En del barn behöver öva länge för att förstå hur det ska gå till.

### ► **Cykla på cykel med stödhjul**

Stödhjul sitter på en vanlig cykel och gör att barnet inte behöver hålla balansen själv. Visa barnet hur han eller hon kliver av och på cykeln. Det kan också vara bra att öva på att trampa och svänga med styret. Tänk på att stödhjulen gör att cykeln inte kan luta. Därmed kan det bli svårt att hantera kurvor och ojämnheter i vägbanan. Om barnet vill lära sig att själv hålla balansen på en cykel är det bättre att öva på cyklar utan stödhjul. Stödhjulen låter också och gör det svårt att höra andra ljud.

### ► **Hoppa på stor studsatta**

En del barn har tillgång till stor studsatta utomhus. Kom ihåg att skyddsnet är särskilt viktigt för barn med blindhet



eftersom det är lättare att tappa balansen när man inte ser. Det kan också vara svårt att veta var mitten och kanterna på studs mattan är. Om man tillåter att flera hoppar tillsammans ser barnet inte var de andra befinner sig.

Introducera studs mattan genom att låta barnet sitta på den och känna hur det känns när du hoppar. Därefter kan ni stå upp och hålla i varandra när ni hoppar. Ofta kan barnet göra större hopp, som får mer effekt på styrka och kondition, om han eller hon håller i någon.

### ► **Hoppa på hoppboll**

Det finns hoppbollar med handtag att köpa. Barnet sitter då på bollen, håller sig i handtagen och kan studsa framåt eller bakåt.



**”Man får ta små steg i taget. Inte forcera. Ofta går det lättare när vi är med andra barn. Då hör hon att de skattar. Märker att de inte är rädda. Då vill hon också prova.”**

### ► **Bada och simma**

En del barn älskar att vara i och vid vattnet. Där kan man ofta röra sig fritt utan rädsla för att stöta emot saker. Andra tycker att ljudet i simhallar är obehagligt, att vattnet är skrämmande

eller ogillar att vara på sandstranden. Du kan hjälpa barnet att vänja sig vid miljön genom att tålmodigt prova många gånger men förstås utan att tvinga. När barnet känner sig säkrare kan ni utforska vattnet tillsammans genom att hoppa, snurra, ramla, skvätta, plaska och blåsa med munnen. Ta upp sand eller stenar och släpp ner dem igen så att det plaskar. Ni kan använda leksaker och flythjälpmedel. Var noga med att vara nära ditt barn så att han eller hon känner sig, och är, trygg.



**“När han var liten skrek han så fort vi kom till badstranden. Jag vet inte vad som skrämde honom men det var en plåga att gå dit. Han missade mycket under en viss tid. Jag vet inte om han själv led av det. Det var nog mera jag. Jag ville att han skulle få upplevelser, men så ville han inte.”**

### ► **Snöaktiviteter**

En del barn är nyfikna på snö och visar stor entusiasm. Andra är försiktiga och kan tycka att snö är lite obehagligt. Utforska snön tillsammans genom att krama bollar, göra snögubbar och låt barnet prova att sitta i pulkan. Att åka

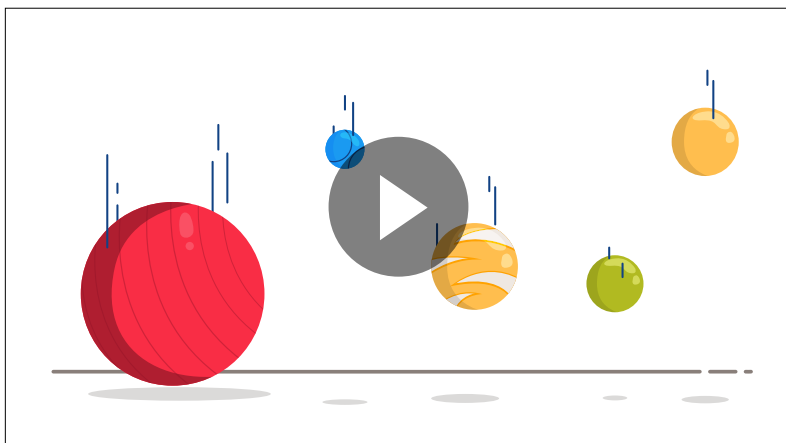


pulka i backe är något som många barn uppskattar. Åk först tillsammans, som man ju gör med alla små barn. Ni kan behöva prova flera gånger för att barnet ska bli tryggt och förstå vad som händer.

### ► **Besöka lekland**

Lekland erbjuder träning av många motoriska färdigheter på ett lekfullt sätt men det kan vara en ganska rörig miljö med hög ljudvolym. Välj därför gärna att utforska en liten del av leklandet i taget. Prova några få aktiviteter i början. Sedan, när du märker att ditt barn är redo, kan ni gå vidare och prova något annat.

# Se film om bollekar



Se filmen som hör till detta material. Den heter **”Tips på bollekar för barn med synnedsättning eller blindhet”** och finns på SISU Idrottsutbildarnas webbplats [www.inkluderandeidrott.se](http://www.inkluderandeidrott.se)

## Lek med bollar

Med bollar kan man leka många lekar som stimulerar den motoriska utvecklingen och väcker rörelseglädje. Bollar erbjuder också möjlighet till gemenskap. Barn kan använda bollen för att ge och ta, kasta och sparka tillsammans med vuxna och andra barn.

För barn med blindhet underlättar det om bollen är försedd med ljud. Sådana bollar finns att köpa i vissa affärer. Det går också att använda vanliga bollar utan ljud. Då låter du bollen studsas i marken, eller knackar på den, så att den hörs.

---

## Källhänvisningar

- 1) FYSS-kapitel FYSISK AKTIVITET FÖR BARN OCH UNGDOMAR. [http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/Rekommendationer\\_om\\_fysisk\\_aktivitet\\_for\\_barn\\_och\\_ungdomar\\_FINAL\\_2016-12.pdf](http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/Rekommendationer_om_fysisk_aktivitet_for_barn_och_ungdomar_FINAL_2016-12.pdf). Hämtad 27 mars 2018.
- 2) Fazzi, E, Lanners, J, Ferrari-Ginevra, O, Achille, C, Luparia, A, Signorini, S, Lanzi, G: "Gross motor development and reach on sound as critical tools for the development of the blind child". Publicerad i "Brain & Development. Official Journal of the Japanese Society of Child Neurology", Volume 24, 2002.
- 3) Shumway-Cook, A & Woollacott M H. (2016). Motor Control. Translating Research into Clinical Practice. Lippincott Williams Wilkins.

Det här materialet ger förslag på lekar och aktiviteter som små barn och vuxna kan göra tillsammans för att få vardagsrörelse och rörelseglädje.

Texterna riktar sig i första hand till föräldrar och vårdnadshavare men kan även utgöra kompetensutveckling för BVC, förskolor och syncentraler.

Materialet är producerat inom ramen för projektet "Idrott, fysisk aktivitet och hälsa för barn och unga med synnedsättning" under 2015 – 2018.

Projektet genomfördes av Synskadades Riksförbund i samarbete med Gymnastik- och idrottshögskolan, Riksidrottsförbundet och Parasport Sverige och finansierades med medel från Allmänna arvsfonden.

Alla material och filmer från projektet finns tillgängliga på SISU Idrottsutbildarnas webbplats: [inkluderandeidrott.se](http://inkluderandeidrott.se).

