

## 9-12 måneder

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



### Tips for perioden

- ✓ Barnefoten er myk og føyelig og trives best når den får utvikle seg fritt.
- ✓ Barnet trenger ikke sko før det skal gå fritt utendørs. Skoene bør være myke i sålen, ha fast hælkappe og kunne strammes over vristen.
- ✓ Opp mot 5 års alder kan det se ut som foten er plattfot, men i de fleste tilfeller går dette gradvis over da muskulaturen i føttene utvikles.
- ✓ Bæremeis, sykkelsete og sykkelvogn kan brukes fra barnet selvstendig klarer å sette seg opp på gulvet.

Dersom du har spørsmål om ditt barns motoriske utvikling kan du kontakte fysioterapeuten på Halden helsestasjon, tlf. 69 17 46 62.

*Innholdet i brosjyren er lånt med tillatelse fra:  
Virksomhet Friskliv og mestring avd. Fysio- og ergoterapi.  
Team barn og unge, Fredrikstad.*



**HALDEN**  
KOMMUNE

## Barns motoriske utvikling i første leveår



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

### 0-3 måneder

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

#### Tips for perioden



- ✓ Barnet trenger mye kroppskontakt og nærhet.
- ✓ Vi anbefaler at barnet har god plass til å bevege seg fritt i ryngleie og mageleie på et flatt og fast underlag (f.eks. treningsmatte).
- ✓ Tilby barnet mageleie flere ganger daglig.
- ✓ Pass på at barnet får stimuli fra begge sider.

- ✓ Begrens sitting i vippestol og bilsete da dette reduserer barnets mulighet til å bevege seg fritt.

### 3-6 måneder

Barnet ser på hendene sine, griper etter leke og putter den i munnen. Det utforsker kroppen og griper etter føttene. Barnet snur seg over til siden fra ryngleie og etter hvert over på magen. Barnet blir gradvis mer utholdende i

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

#### Tips for perioden

- ✓ Tilby rangler og leker som er lette å gripe og holde i.
- ✓ Bæreseler og bæresjal er praktiske hjelpemidler som kan gi nærhet og kroppskontakt. Tiden barnet sitter i sjal eller sele avhenger av posisjon og alder på barnet.

### 6-9 måneder

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



#### Tips for perioden

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

