

Hej Mor og Far! Sådan kan du lege med mig

3-6 mdr.



Børneterapeuterne,
Bornholms Regionskommune
Mail: boernefysioogergoterapi@brk.dk

Vigtigheden i at aktivere din baby.

Barnet er ved 3-6 måneder mere fysisk aktiv, og begynder at få et pludresprog, samtidig med at sanserne skærpes. I denne periode vil du opleve, at dit barn får længere og længere vågenperioder. I denne alder formes der basis for en stabil muskulatur omkring ledene og en god balance, som er nødvendig for senere at kunne kravle, sidde og gå.

Inspiration til leg/aktivitet:

Det er fortsat meget vigtigt at dit barn kommer om i maveliggende da det styrker nakke og rygmuskulatur. Her er nogle sjove ideer til ryg, mave- og trille-øvelser:



Vægtbæring på armene - dette er en god øvelse for at skabe stabilitet i skuldre og arme som senere skal bruges når barnet påbegynder at kravle.



Vægtbæring på hofte og knæ - dette er en god øvelse for at skabe stabilitet i bækken/hofte og ryg.

