

# Nyckeln till rörelse



– för dig med barn i förskoleålder!

Barn mår bra av att röra på sig stora delar av sin dag! Uppmuntra och underlätta rörelse genom att erbjuda lagom utmanande, spännande och säkra miljöer och uppgifter.

Det är bra  
att röra på sig!  
Ditt barn...

...får  
starkare  
skelett

...sover  
bättre

...får  
bättre balans  
och kropps-  
kontroll

...blir  
gladare

...får bättre  
koncentration

...blir  
starkare

...blir  
piggare och  
orkar mer

## Nyckeln till rörelse

### TIPS FÖR ATT KOMMA IGÅNG!

- ✓ **Locka till rörlig lek.** Spring, hoppa, kasta, fånga, rulla, balansera, klättra och dansa för att få rosor på kinden och bli lite andfådd!
- ✓ **Öka vardagsaktiviteten.** Gå eller cykla till förskolan och när ni ska någonstans som inte ligger så långt bort!
- ✓ **Var aktiva ihop.** Busa och lek ihop med ditt barn. Gör en utflykt. Gör något som ni alla tycker är roligt!
- ✓ **Var utomhus.** Stora ytor gör att barn rör sig mer ute än inne. Gå till lekplatsen, parken eller skogen. Upptäck omgivningarna i närområdet och upplev naturen – även när det regnar eller snöar!
- ✓ **Välj kläder efter väder** och som är sköna att röra sig i.
- ✓ **Bebisar behöver också röra på sig.** Stimulera till rörelse genom lek på golvet och på mage, låt din bebis sträcka sig efter saker, rulla och krypa runt och utforska hemmet!



### HITTA AKTIVITETER!

Kika på hemsidor eller följ på sociala medier:

- [generationpep.se](http://generationpep.se)
- [svtplay.se/bolibompa-baby](http://svtplay.se/bolibompa-baby)
- [svtplay.se/alex-traning](http://svtplay.se/alex-traning)
- [digifritids.se](http://digifritids.se)
- [friluftsframjandet.se](http://friluftsframjandet.se)
- [rf.se](http://rf.se)
- [parasport.nu](http://parasport.nu)



Materialet är framtaget utifrån Västra Götalandsregionens handlingsplan för att öka fysisk aktivitet hos barn och unga i samverkan med Centrum för fysisk aktivitet Göteborg. Nyckeln till rörelse för dig med barn i förskoleålder beställs via [adress.distributionscentrum@vgregion.se](mailto:adress.distributionscentrum@vgregion.se)