



Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid

Børn under 1 år

Børn under 1 år bevæger sig helt naturligt og spontant. Al bevægelse styrker deres motoriske udvikling, sundhed og trivsel. De bruger kroppen til at udtrykke sig og skabe kontakt med andre. Gennem bevægelse lærer de at kontrollere deres krop, og de udforsker både omgivelserne og kroppens muligheder og begrænsninger. Derfor er det vigtigt at give barnet mulighed for at bevæge sig så meget som muligt i løbet af dagen. Dog med respekt for at barnet også bliver træt og derfor har brug for pauser.

Lad barnet ligge så meget som muligt på maven, når det er vågent

Anbefalingen gælder lige fra barnet er helt nyfødt. Når barnet ligger på maven, styrker det ryggen, nakke- og armmuskler, så det med tiden kan holde hovedet, skubbe sig op på armene, rulle, sidde stabilt, kravle og gå.

Hjælp barnet til at bevæge sig på forskellige måder i løbet af dagen

Sammen med forældrene kan barnet øve sig i nye og forskellige lege og bevægelser fx at trille, eller at række ud efter ting, som barnet kan tage fat i eller skubbe til, og på den måde lære sin krop at kende.

Giv barnet mulighed for at bevæge sig mest muligt i løbet af dagen

Der kan være brug for, at barnet sidder i en skråstol, autostol og højstol, fx under måltid eller køretur, men det bør kun være kort tid ad gangen. Barnets motoriske udvikling styrkes, når det har mulighed for at bevæge sig. Lad ikke barnet sidde passivt fx foran tv og andre skærme, da det kan forsinke den motoriske udvikling.

Husk pauserne

Lige så vigtig nærhed, øjenkontakt og aktiv bevægelse er for små børns udvikling, lige så vigtige er pauserne. Barnet reagerer typisk med uro eller gråd, hvis det bliver overstimuleret, så læg mærke til barnets signaler.

Aktiviteter for 0-1-årige

Fysisk aktivitet for 0-1-årige kan være al slags bevægelse i forbindelse med samvær, leg og anden omsorg for barnet.

Eksempler på fysisk aktivitet for 0-1-årige børn:

- Ligge på maven - når barnet er vågent
- Trillelege
- Hoppe på skødet
- Rejse sig op ved møbler
- Gå med støtte
- Tumbleleg med voksne, fx trillelege, svinge op og ned, gyngte frem og tilbage
- Babyrytmik
- Babysvømning

Barnet kan ligge på maven, når det er vågent fx på gulvet, på puslepladsen, på din arm og på sengen (under opsyn). Gulvet eller andet med fast underlag er det bedste legested. Vær opmærksom på sikkerheden, når barnet bevæger sig.

Find flere eksempler på aktivitet i Sundhedsstyrelsens folder "[Støt dit barn til aktiv leg og bevægelse](#)"