



# Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid

## Børn (1-4 år)

Børn mellem 1 og 4 år bevæger sig med glæde spontant, og al aktiv bevægelse styrker både deres motoriske og kognitive udvikling, såvel som sociale og følelsesmæssige kompetencer. De bruger deres krop og bevægelser til at udforske omgivelserne med, til at lære noget om afstande og højder, samt til at skabe kontakt til andre. Gennem bevægelse lærer de også deres krop at kende.

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

Tænk over, om der er situationer, hvor barnet er forhindret i at bevæge sig, uden at det egentlig er nødvendigt. Det kan for eksempel være, at barnet sidder i klapvognen eller står på et ståbræt, hvor det måske kunne gå eller cykle ved siden af klapvognen. Barnets motoriske udvikling bliver bedre, når det har mulighed for at bevæge sig.

### Giv barnet mulighed for at bevæge sig på forskellige måder i løbet af dagen

Når barnet bevæger sig på nye og forskellige måder, så får det flere motoriske færdigheder og bliver dermed bedre til at kontrollere sin krop. Det er tilfredsstillende for barnet at opleve, at kroppen kan mange forskellige ting, og det giver barnet selvtillid og gode forudsætninger for at lege med andre børn.

### Begræns tid, hvor barnet sidder stille

Små børn har brug for pauser, hvor de i kortere perioder sidder stille og slapper af f.eks. med at lege med klodser, bil, dukker eller læse i en bog. Den type stillesiddende aktiviteter styrker samtidig vigtige områder af barnets udvikling for eksempel finmotorik, sprog og evnen til at koncentrere sig. Men meget tid, hvor barnet ikke bevæger sig, for eksempel hvis det ofte sidder foran tv eller andre skærme, kan påvirke barnets sundhed, udvikling og trivsel negativt.

---

## Aktiviteter for 1-4-årige

Fysisk aktivitet kan være al slags bevægelse med fokus på samvær og leg.

### Eksempler på fysisk aktivitet for 1-4-årige børn:

- Kravle, hoppe, gyngesving, danse, klatre, løbe, gemmelege inde og ude
- Babygymnastik og -rytmik
- Gang, trehjulet cykel, mooncars, løbecykel, løbehjul
- Babysvømning
- Boldlege

Vær opmærksom på sikkerheden, når barnet bevæger sig.

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