

# MOTORISK TRÄNING

## Utbildning 2 dagar

Lär dig hjälpa barn med motoriska svårigheter få bättre kontroll över sin kropp. Genom medveten motorik- och rörelseträning kan vi påverka inlärningsförmågan hos barn och ungdomar. Utbildningen ger kunskap och mängder av praktiska verktyg att använda direkt i verksamheten. Kursen utgår från läroplanen och baseras på aktuell forskning.

Ni kommer att kunna observera barn och skapa motoriska program som tränar motorik, kroppskontroll och perception. Ni kommer att skapa bättre förutsättningar för inläring och koncentration samt ge barnen verktyg som kan förenkla vid läs och skrivsvårigheter. Övningarna som används är filmade och beskrivs tydligt i ett kurskompendie.

***Vi tänker på hela barnet och fokuserar även på strategier inom mental träning, så som avslappning, massage och medveten andning.***

***Vi går igenom massagens grunder och ni får redskap i hur ni kan använda massage i grupp. Ni får kunskap om olika mentala strategier, andningsövningar och barnyoga.***



### **”Känslan av att lyckas är kanske den finaste present man kan ge ett barn!”**

Många barn med motoriska svårigheter har svårt att delta i lekar och idrott. Motorisk träning kan underlätta barns vardag, ge ökad koncentrationsförmåga, underlätta läs- och skrivning och ge en ökad självkänsla. Vår erfarenhet är att barnen snabbt upplever goda effekter och känner att de lyckas bättre inom flera olika områden.

#### **Lär er mer om:**

- ◇ Att bygga specifika rörelseprogram för barn.
- ◇ Fysisk aktivitet i klassrummet.
- ◇ Grov- och finmotorik.
- ◇ Observation av barns motorik.
- ◇ Rörelseprogram för barn i grupp.
- ◇ Forskning kopplad till motorik och träning.
- ◇ Mental träning och andning.
- ◇ Barnmassage och barnyoga.

#### **Vill ni vara med?**

Ni får två härliga dagar i rörelsens tecken, USB-sticka, kurskompendier och fika.

**Välkomna att kontakta oss:**  
[info@traningilivet.se](mailto:info@traningilivet.se)

*Sara Wikander och Bodil Opdahl*