Skapad av: Malin Hallberg, Leg. Fysioterapeut
Angered Rehabmottagning
2024-05-24

Testa motoriska övningar med ditt barn

Du och ditt barn har i detta brev fått en kallelse om 4-årskontroll till din barnavårdscentral. Nedan finner du bilder på aktiviteter som ditt barn bör klara av vid fyra års ålder. Testa hemma om ditt barn kan utföra aktiviteterna. Berätta sedan på nästa besök hur övningarna gick och om det fanns några svårigheter.

Motoriska övningar

Hoppa jämfota framåt

Hoppa med båda fötterna samtidigt framåt, landa med båda i golvet.

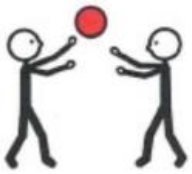
Stå på ett ben

Stå på ett ben med händerna i midjan. Ett barn på fyra år bör klara minst 5 sekunder stående på ett ben utan att tappa balansen.

Fånga boll

Fånga en boll med båda händer.

Skapad av: Malin Hallberg, Leg. Fysioterapeut
Angered Rehabmottagning
2024-05-24



Kasta boll

Kasta en boll till en kompis. En fyraåring ska klara både att kasta en mindre boll(tennisboll) och en större boll(basketboll).

Gå uppför trappa utan stöd

Gå med ett steg i taget uppför en trappa. Detta ska ske utan handstöd i varken ledstång eller i förälder.

Gå nedför trappa utan stöd

Ta en fot till varje steg nedför utan stöd.

Balansgång på linje

Gå på en linje utan att trampa utanför

Hoppa ner ifrån pall/plint

Hoppa jämfota och landa på båda fötter. Hoppa ner ifrån en pall på ca 30 cm höjd.

På och avklädning

Klara av att ta på och av sina kläder utan hjälp av förälder. Gäller ej knappar eller snören