

## Hej förälder!



Syftet med detta material, som vi använder här på daghemmet, är att ditt barn får:

- Bekanta sig med sagofiguren Kattgrisen Kanel, som behöver barnets hjälp till nya rörelse-aktiviteter istället för att titta på skärm.
- Öva koncentrationen under rörelseaktiviteter, speciellt genom att använda hörsel- och synsinnet.
- Pyssla en egen Kanel, som man kan röra sig med och var utomhus tillsammans med. Dessutom kan man öva nya färdigheter tillsammans.

Under denna period

- Utvecklas ditt barns rörelseskicklighet
- Utvecklas ditt barns förmåga att fokuserat lyssna och iaktta
- Utvecklas ditt barns förmåga att koncentrera sig på sig själv

### Fortsätter ni träningen hemma? – Kattgrisen Kanel behöver mera rörelse i vardagen

De tips och övningar som ges med i detta brev kan man fortsätta med hemma genom att öva de nya färdigheterna tillsammans med barnet. Tipsen och övningarna stöder ditt barns koncentrationsförmåga och hjälper till att öka rörelsen i vardagen. Brevet innehåller:

- **Sagan om Kattgrisen Kanel**  
Sagan har lästs för barnen i daghemmet. Genom att läsa sagan igen kan man inspirera barnet att också hemma ta med Kanel i leken.
- **Kanels Fartbingo för hela familjen**  
Fartbingot uppmanar familjen att under denna period förverkliga olika uppgifter som handlar om rörelse. Barnet får lägga ett klistermärke över den uppgift som förverkligats. Man kan göra så många bingorader som man själv vill.
- **Den kloka ugglans tips att främja barns rörelse.**

### Familjens fördelar med att röra på sig:

- Rörelse främjar sömnen för barn, vilket hela familjen kan dra nytta av.
- Rörelse ger ett glatt humör och är lugnande.
- De gemensamma rörelsestunderna är roliga och förstärker familjens känslomässiga band.
- Ditt barns sociala förmågor utvecklas när det rör sig tillsammans med andra.
- Positiva rörelseupplevelser ökar ditt barns tro på sin egen förmåga.
- Rörelse stärker hjärtat och skelettet, förbättrar konditionen samt ökar rörlighet och smidighet.



Detta material har förverkligats som en del av  
DAGIS-forskningsprojektet.

Folkhälsans forskningscentrum  
Samfundet Folkhälsan i Svenska Finland rf  
Helsingfors

Översättning till svenska: Folkhälsans förbund rf



[www.dagis.fi](http://www.dagis.fi)

Projektet baserar sig på det internationella The Hawn Foundation MindUp™-programmet ([www.mindup.org](http://www.mindup.org)) samt det finska Pieni Oppiva Mieli-programmet ([pienioppivamieli.org](http://pienioppivamieli.org))

Dessutom har som grund för materialet använts följande material:

Hjärtförbundet, Neuvokas perhe

Mannerheims barnskyddsförbund

Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. Valo

Undervisnings- och kulturministeriets publikation 2016:24. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter.

Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren.

Bilder © Annika Mannström  
Sagofigurer © Monica Vikström-Jokela