



Følesansen

Det kilder. Det kradsler. Det er blødt. Det er hårdt. Jeg mærker min krop. Jeg mærker kropskontakten fra de andre børn.

Placering: sanseceller i slimhinderne og huden.

Registrerer: varme, kulde, tryk, smerte, konsistens og form.

Betydning: finmotorik, kropsfornemmelse, social kontakt og følelsen af nærvær og tryghed.

Aktiviteter: massage, tumle- og kildelege, leg i vand, leg med bare fødder og let påklædning.



Muskel-/ledsansen

Er min arm bøjet eller strakt? Hvor hårdt skal jeg sparke til bolden? Jeg kan mærke hvor min hånd er, selvom jeg har lukkede øjne.

Placering: sanseceller i muskler, sener og led.

Registrerer: muskler og seners spændingstilstand og lemmernes position i forhold til hinanden.

Betydning: kropsfornemmelse, balance, bevægelseskontrol og kraftafstemning.

Aktiviteter: tumle, kravle, klatre, springe, hoppe, kaste, gribe, trække, skubbe, slå, sparke og efterligne andres bevægelser.



Synssansen

Sæbeboblerne i luften giver mig lyst til at løbe. Verden ser anderledes ud med hovedet nedad. Jeg kan se det på dig, når du er glad.

Placering: øjnene.

Registrerer: visuelle indtryk.

Betydning: orientering, balance, kropskontrol, kropsbewidsthed, efterligning, øjenkontakt, kommunikation, udforskning og æstetik.

Aktiviteter: fangelege, gemmelege, hente-bringelege, boldlege og lege hvor man skal følge hinandens bevægelser.



Vestibulærsansen

Hvad er op og hvad er ned? Jeg løber hurtigt i mange forskellige retninger. Jeg snurrer rundt og bliver rundtosset! Det kilder i maven.

Placering: det indre øre.

Registrerer: hovedets bevægelser og position i forhold til lodret.

Betydning: balance, orienteringsevne, muskeltonus og koncentration.

Aktiviteter: rulle, snurre, gyng, rutsje, hovedet nedad, hop, spring, løbe rundt imellem hinanden.



Lugte- og smagssansen

Jeg kan dufte græsset på legepladsen og maden fra køkkenet. Jeg kan smage om maden er sød, sur, bitter eller salt.

Placering: næse og mund.

Registrerer: lugte og smagsindtryk.

Betydning: lyst til at spise og drikke, lyst til at røre ved og være i nærheden af. Gode lugte- og smagsoplevelser giver overskud og lyst til bevægelse.

Aktiviteter: Smage og dufte til forskellige ting med bind for øjnene. Gode, spændende måltider med tid og mulighed for at sanse maden.



Høresansen

Det larmer når jeg spiller tromme. Jeg kan høre om jeg er inde eller ude, i et stort rum eller i et lille rum. Musik giver mig lyst til at danse..

Placering: ørerne.

Registrerer: lyde.

Betydning: rytme, orientering, talesprog, motivation og stemning.

Aktiviteter: remser, sanglege, musik, dans, lege med kalderåb og lydsignaler, stilleleg og historiefortælling.



Ideer til at hjælpe børn i deres sanse- og bevægelsesudvikling

Sansning og bevægelse hænger uløseligt sammen. Begge dele udvikles gennem børnenes egne kropslige erfaringer. Mange og alsidige erfaringer giver et bredt og solidt sansemotorisk fundament, som vil være en støtte og hjælp hele livet igennem. Hjælp børnene ved at:

- Give dem mulighed for at udfolde deres naturlige lyst til bevægelse og sanseoplevelser.
- Indrette de fysiske rammer så de udfordrer og inspirerer til mange forskellige former for bevægelse og sansestimulation.
- Lade dem prøve selv.
- Give tid til mange gentagelser.
- Sætte lege og aktiviteter i gang med mange forskellige former for sansestimulation og bevægelse.