

Proprioceptive aktiviteter

Aktiviteter der kan regulere arousal og nervesystem

I dette materiale får du inspiration til aktiviteter, der styrker og understøtter barnets sansemotoriske udvikling med særligt fokus på den proprioceptive sans. Den proprioceptive sans, der også kaldes muskel-led sansen, har primært betydning for vores kropsbevidsthed og regulering af arousal. Sansen har desuden en regulerende effekt på nervesystemets bearbejdning af sanseindtryk. Proprioceptive aktiviteter samler og beroliger et stresset nervesystem og hjælper til at opnå et velreguleret arousalniveau. Det er en vejledende guide med respekt for, at børn udvikler sig forskelligt - og husk altid at være opmærksom på, om barnet trives med aktiviteterne.



Krabbegang

Kom ned på hænder og fødder og med maven løftet fra gulvet. Placér hænderne under din krop - som vist på tegningen. Gå frem og tilbage i forskelligt tempo.



Planke i bevægelse

Stil dig i en planke med strakte arme og tæerne i gulvet. Du går nu først til højre side ved at flytte arme og ben. Derefter til venstre. Gå minimum 4 skridt til hver side.



Firstående diagonalløft

Stil dig på alle fire så knæ og hænder er i gulvet. Løft først højre arm og venstre ben samtidigt. Skift derefter så venstre arm og højre ben løftes. Gentag hver side 5 gange.



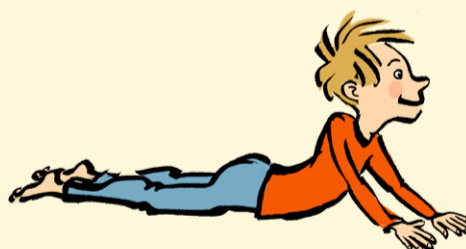
Planke

Læg dig på maven og placér tæerne i gulvet. Pres dig op med hænderne og hold kroppen lige. Øvelsen kan laves med strakte arme eller hvilende på underarme og albuer. Spænd i arme, mave, ryg, baller og ben. Stå gerne så længe du kan, tæl evt. til 10.



Ligge under tæppe

Find et roligt sted og en pude og et tæppe. Læg dig godt til rette med puden under hovedet og tæppet over dig. Træk vejret dybt og få ro i kroppen. Brug eventuelt et væggtæppe der giver et jævnt beroligende tryk.



Kobra

Læg dig på maven og sæt hænderne i gulvet. Løft overkroppen ved at strække dine arme som vist på billedet. Tæl til 15 mens du holder strækket.



Push up på knæ

Læg dig med begge knæ i gulvet, armene strakt og hænderne i lidt bredere afstand end skuldrene. Sænk overkroppen ned ved at bøje i albuerne. Pust ud - og skub op igen til startposition.



Flyveren

Læg dig på maven på gulvet og placér armene ud til siderne med bøjet albue og hænderne fremad. Løft arme og overkrop fra gulvet og hold stillingen, mens du tæller til 15-30 sek. Du kan også øve at løfte både overkrop og ben.

Proprioceptive aktiviteter

Aktiviteter der kan regulere arousal og nervesystem

I dette materiale får du inspiration til aktiviteter, der styrker og understøtter barnets sansemotoriske udvikling med særligt fokus på den proprioceptive sans. Den proprioceptive sans, der også kaldes muskel-led sansen, har primært betydning for vores kropsbevidsthed og regulering af arousal. Sansen har desuden en regulerende effekt på nervesystemets bearbejdning af sanseindtryk. Proprioceptive aktiviteter samler og beroliger et stresset nervesystem og hjælper til at opnå et velreguleret arousalniveau. Det er en vejledende guide med respekt for, at børn udvikler sig forskelligt - og husk altid at være opmærksom på, om barnet trives med aktiviteterne.



Stolekryds

Sæt dig på en stol med lidt plads omkring dig. Langsomt løftes højre arm og mødes med venstre knæ, som løftes. Derefter løftes venstre arm og mødes med højre knæ, som løftes. Gentag øvelsen 8 gange. Jo langsommere den udføres jo sværere og mere effektiv bliver den.



Helkropsmassage; tryk og klap din krop

Stil dig på flade fødder. Giv dig selv massage på hele kroppen. Start med dybe tryk ved skuldrene og bevæg dig ned til fødderne. Derefter giver du dig selv klap på hele kroppen. Gentag gerne øvelsen hvis der er behov.

Vægsquat

Stil dig med ryggen mod væggen og bøj benene imens ryggen presses mod væggen. Du skal kunne mærke, at du spænder i mave, ryg og lår. Hold stillingen mens du tæller til 10.



Gulv- eller stolarmbøjninger

Sid på din stol eller på gulvet. Placer dine håndflader i siden af stolen eller på gulvet og skub dig op fra sædet eller gulvet. Tæl til 5 eller 10 alt imens du holder stillingen. Gentag gerne øvelsen 3-4 gange.



Twiste med kroppen

Kryds dine ben og kryds dine arme foran dig selv. Hold stillingen i 10 sek. imens du trækker vejret roligt.

Hver finger til tommel

Start med pegefingern og før så hver fingerspids op til spidsen af tommelen. Gør det nu tilbage igen, start her med lillefingern. Træk vejret dybt imens.



Hovedpres

Fold dine hænder og placér dem ovenpå dit hoved. Pres hænderne ned på hovedet og tæl til 10 imens. Gentag gerne denne øvelse 2 gange.



Fingertræk og håndfladeskub

Lås dine fingre sammen ved nederste del af fingrene og prøv at trække dem væk fra hinanden. Hold strækket imens du tæller til 10. Du kan også samle håndfladerne og mase hænderne sammen alt, hvad du kan. Gentag gerne øvelsen 3-4 gange.

Proprioceptive aktiviteter

Aktiviteter der kan regulere arousal og nervesystem

I dette materiale får du inspiration til aktiviteter, der styrker og understøtter barnets sansemotoriske udvikling med særligt fokus på den proprioceptive sans. Den proprioceptive sans, der også kaldes muskel-led sensen, har primært betydning for vores kropsbevidsthed og regulering af arousal. Sansen har desuden en regulerende effekt på nervesystemets bearbejdning af sanseindtryk. Proprioceptive aktiviteter samler og beroliger et stresset nervesystem og hjælper til at opnå et velreguleret arousalniveau. Det er en vejledende guide med respekt for, at børn udvikler sig forskelligt - og husk altid at være opmærksom på, om barnet trives med aktiviteterne.



Statuen

Stil dig på det ene ben og stræk det andet ben bagud. Derefter føres armene op og strækkes ud foran kroppen. Find et punkt at fokusere på, da det så vil være nemmere at holde balancen. Hold stillingen til du har talt til 10. Gentag gerne øvelsen på det modsatte ben.



Stå på hænder

Placér dine hænder i gulvet og kravl derefter op ad væggen med dine ben. Stå gerne i stillingen ca. 20-30 sek.



Klatre

Lav aktiviteter hvor du klatrer op og ned. Fx i ribber eller i klatrenet.



Sprællemænd

Lav 10 sprællemænds hop. Lav gerne 10 gentagelser mere efter en lille pause.



Vælte væg

Stå med håndfladerne mod væggen og fødderne placeret fladt på gulvet. Skub imod væggen imens du tæller til 5 eller 10. Du kan også lave push ups ved væggen, bøj og stræk i armene.



Skubbe

Skub til tunge ting, fx madras i gymnastiksalen eller lignende.



Planke på sofa

Placér dine ben i sofaen; gerne så låret hviler på kanten af sofaen. Placér armene på gulvet så der er vægt på dem. Spænd mave, ben og baller og løft kroppen, så du danner en lige linje fra hæl til skulder. Lav evt. puslespil eller div. opgaver i denne position.



Gå på trapper

Barnet laver aktiviteter med gang eller løb op og ned ad trapper. Ved løb kommer pulsen op. Ved gang kan der bæres en sandsæk, så musklerne bliver stærke.

Proprioceptive aktiviteter

Aktiviteter der kan regulere arousal og nervesystem

I dette materiale får du inspiration til aktiviteter, der styrker og understøtter barnets sansemotoriske udvikling med særligt fokus på den proprioceptive sans. Den proprioceptive sans, der også kaldes muskel-led sensen, har primært betydning for vores kropsbevidsthed og regulering af arousal. Sansen har desuden en regulerende effekt på nervesystemets bearbejdning af sanseindtryk. Proprioceptive aktiviteter samler og beroliger et stresset nervesystem og hjælper til at opnå et velreguleret arousalniveau. Det er en vejledende guide med respekt for, at børn udvikler sig forskelligt - og husk altid at være opmærksom på, om barnet trives med aktiviteterne.

Galophest

Barnet placerer hænderne i gulvet og benene sparkes bagud og op i luften. Man kan også anbringe hænderne på en klud og skubbe den frem, foroverbøjet, ved at løbe med benene.



Boldmassage med større bold/pilates-bold

Barnet ligger på maven og den voksne giver dybe tryk/massage med en stor bold/pilates-bold på barnets fødder, ben, numse, ryg, og arme. Det skal ikke være for hårdt et tryk på halebenet. Spørg undervejs om det er rart.

Rullepølse

Den voksne ruller barnet stramt ind i en dyne eller tæppe og barnet skal kæmpe sig fri i den ene ende. Sørg for at barnets hoved og evt. arme er fri.



Sugekop

Barnet ligger fladt ned på maven og armene ud til siden. Barnet skal suge sig fast til gulvet og den voksne skal forsøge at vende barnet om på ryggen.



Trillebør-gang

Barnet stiller sig i planke med strakte arme og den voksne løfter barnets ben op. Barnet skal spænde i arme, mave, ryg og ben. Alt efter barnets styrke, holdes barnet enten omkring hoften, knæene eller anklerne. Gå gerne så langt som barnet kan.



Trækvognen

Det lille barn placeres i en trækvogn og trækkes afsted af enten en voksen eller andre børn. Lav gerne stop og start undervejs så barnet øver sig i at skulle spænde i mave og ryg for at holde balancen.

Proprioceptive aktiviteter

Aktiviteter der kan regulere arousal og nervesystem

I dette materiale får du inspiration til aktiviteter, der styrker og understøtter barnets sansemotoriske udvikling med særligt fokus på den proprioceptive sans. Den proprioceptive sans, der også kaldes muskel-led sansen, har primært betydning for vores kropsbevidsthed og regulering af arousal. Sansen har desuden en regulerende effekt på nervesystemets bearbejdning af sanseindtryk. Proprioceptive aktiviteter samler og beroliger et stresset nervesystem og hjælper til at opnå et velreguleret arousalniveau. Det er en vejledende guide med respekt for, at børn udvikler sig forskelligt - og husk altid at være opmærksom på, om barnet trives med aktiviteterne.



Boldmassage m/almindelig bold

Barnet ligger på maven og den voksne laver, med en almindelig bold, massage/dybe tryk på barnets ryg, numse, ben, fødder og arme. Spørg barnet undervejs om det er rart.



Skubbe en voksen

Den voksne sidder på gulvet og barnet skal nu prøve at vælte den voksne ved at skubbe til den voksne. Den voksne må gerne gøre sig svær at vælte.

Være fanget af en voksen

Barnet sidder i den voksnes favn og skal kæmpe sig fri. Kig hele tiden på barnet og hold øje med om det føler sig tilpas i aktiviteten.



Mase sig fri fra en voksens ben

Barnet placeres mellem den voksnes ben og arme. Barnet skal nu kæmpe/mase sig fri fra den voksnes ben og arme.



Klemme en voksen

Lad barnet give den voksne et stort kram, hvor barnet opfordres til/instrueres i, at al luften skal klemmes ud af den voksne.



Hive på tæppe

Lad barnet sidde på tæppet med ryggen til dig, så du kan gribe barnet i tæppet, hvis det falder. Træk barnet rundt. Lav gerne stop og start undervejs så barnet øver sig i at skulle spænde i mave og ryg for at holde balancen