

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