

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.

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.