

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.



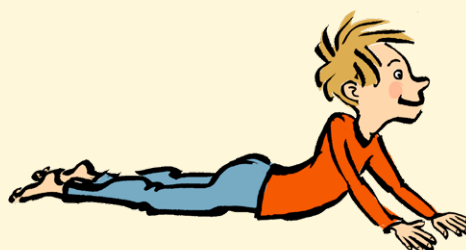
Planke

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.