

# 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.

### 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.



### Twiste med kroppen

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

### 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.