

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.