

FÅ SANSERNE I SPIL GENNEM LEG OG DAGLIGE AKTIVITETER

EN VEJLEDNING

Vi forstår verden gennem sanserne

Sanserne er barnets kilde til at få viden om sig selv og verden. Sansecellerne fra de forskellige områder sender konstant impulser til hjernen, som sorterer og fortolker de mange input til et sammenhængende billede af virkeligheden.

Barnet forstår altså verden gennem sanserne.

Ligesom man bliver dygtig af at øve sig i motoriske færdigheder, udvikler sansebearbejdningen sig også ved at sanserne gentagne gange bliver brugt.

Derfor er det vigtigt, at vi hele tiden er bevidste om at give barnet mulighed for at øve sig og få de forskellige sanser i spil.

Vores 7 sanser



Basale sanser

Følesansen

Muskel- og ledsansen

Vestibulærsansen

Øvrige sanser

Synssansen

Høresansen

Smagssansen

Lugtesansen

Mange sanser vil være i spil på samme tid. Men hjernen lærer at sortere i sanseindtrykkene, så det uvæsentlige sorteres fra. Så kan barnets nemlig koncentrere sig om den aktivitet, som han eller hun er i gang med.

Al bevægelse og sanseoplevelse med kroppen stimulerer hjernen.

Det at have en god sansemotorik giver barnet overskud og er forudsætningen for et godt sprog, en god koncentration, social adfærd og selvværd og samtidig øger det livsglæden og muligheden for godt samvær med kammerater.

Og så er det aldrig for sent at øve sig.

De voksne som rollemodeller

Børn inspireres hele tiden af omgivelserne

Overvej hvordan du er som rollemodel for barnet? Jo mere aktive/inspirerende vi voksne er jo mere aktive/deltagende er børnene også, da blandt andet det er os voksne der inspirerer og motiverer børnene til bevægelse, deltagelse og leg



Børn gør ofte som de voksne gør – ikke nødvendigvis som de siger 😊
Derfor skal vi voksne være opmærksomme på, at vi hele tiden er rollemodeller for børnene.

Nogle gange betyder det, at vi voksne må vise vejen. Vi må kravle, krybe, hoppe, danse, fjerne, trampe osv. sammen med barnet, så det kan se og opleve, hvordan kroppen kan bruges på mange forskellige måder.

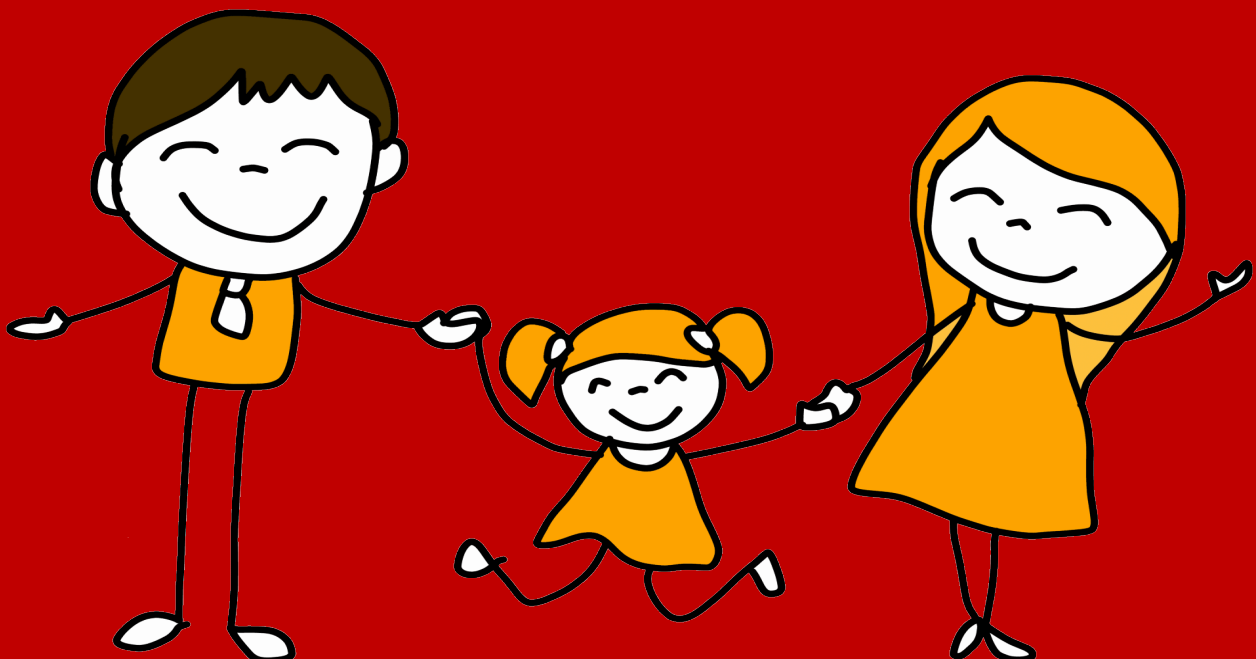
De voksnes engagement og begejstring for at bruge kroppen smitter direkte af på børnene.

Vi kan også hjælpe *for* meget

I en travl hverdag kan man komme til at hjælpe barnet mere end nødvendigt. Ofte vil det være hurtigere, men ikke nødvendigvis en god hjælp for barnet.

Dit barn kan meget selv, hvis det får plads og tid til det, og det hjælper barnet til selv at lære nye bevægelser og få kontrol over sin krop.

Fx kan barnet selv hælde mælk op i glasset, gå ved siden af klapvognen, cykle på løbecykel eller tage sit tøj af og på. Overvej derfor, hvornår barnet faktisk næsten kan selv, så vi ikke hjælper *for*



SLIP SANSERNE FRI



FØLESANSEN

Følesansen er delt i to – en beskyttende del og en undersøgende del. Sanseorganerne er placeret overalt i huden og i slimhinderne.

Den beskyttende følesans virker på den måde, at den får barnet til at trække sig væk fx ved ubehag eller smerte.

Den undersøgende følesans sættes i gang ved, at barnet aktivt føler sig frem og udforsker verden.

De to dele hjælper hinanden med at fortælle barnet om sig selv og om omverdenen. Følesansen har også betydning for opbygning af kropsfornemmelse (fx *balance, finmotorik og håndtering af genstande*) Følesansen stimuleres gennem berøring af huden. Det er derfor vigtigt at lade barnet "mærke på verden", og at det modtager berøring.

Hvordan stimuleres følesansen?

Hverdagsaktiviteter

- Lave mad/bage boller mm
- Spise med fingrene
- Vaske op
- Være i bad/ tage tøj af/på
- Smøre creme på

Lege og aktiviteter

- Gå med bare tæer eller kravle på forskelligt underlag/materiale
- Massagelege fx gætte hvad der bliver tegnet på ryggen, rul barnet ind i et tæppe med hovedet frit - tryk barnet igennem med faste tryk, "Vaskehal", "Pizzaleg" og lignende
- Lad børnene mærke på forskellige genstande og materialer. Fx lægge ting ned i en stofpose og lad børnene mærke, hvad de får fat i.
- Træstammen – børnene triller hen over hinanden
- Lege med modellervoks, trylledej mm
- Lege med sand, smat mm.
- Lege som "Kluddermutter" og "Blindebuk"



BALANCESANSEN

Balancesansen – eller vestibulærsansen som den også hedder – er knyttet til buegangene i det indre øre, hvor en væske aktiveres, hver gang hovedet bevæges.

Sansen fortæller, om der er balance i den bevægelse, der foretages, både når man sidder, kravler, står og går.

Balancesansen har naturligvis stor betydning for udvikling af balancen og kan både have en opkvikkende og en sløvende virkning.

Langsomme, rytmiske, *passive* bevægelser virker sløvende og hurtige bevægelser er tilbøjelige til at virke opkvikkende.

Balancesansen registrerer både bevægelser der går op og ned, fra side til side og frem og tilbage.

Hvordan stimuleres balancesansen?

Hverdagsaktiviteter

- Benytte cykel/løbecykel/scooter/løbehjul fx til og fra dagpleje/institution
- Skifte stillinger - komme fra en stilling til en anden
- Bukke sig ned efter ting/samle ting op
- Gå i ujævnt terræn /tur i skoven/ selv transportere sig fra et sted til et andet
- Tage sko og støvler af/på

Lege og aktiviteter

- Gyng og rutsje, dreje rundt om sig selv, slå kolbøtter, lege hvor hovedet vendes nedad mm
- Trille ned af en bakke eller hen over en måtte.
- Rulle barnet ind i et tæppe, tag fat i enden af tæppet og rul barnet ud igen
- Gå på line /bredt bræt/kantstene, streger på fliser, et tov mm
- Balancebane – fx kravle op/ned af noget, gå fra ting til ting, trille, balancere mm
- Ballonspil / bold spil evt. med fluesmækker / sammenrullet avis
- Lege fx "svingfigur", stoplege, fangelege, "jorden er giftig" mm

MUSKEL-LEDSANSEN



Sansen hedder også kinæstesisansen og er knyttet til dybereliggende sanseceller i muskler, sener og led.

Muskel-ledsansen gør det muligt for barnet at fornemme, hvilken stilling de forskellige kropsdele er i, uden at se på kroppen. Eksempelvis kan barnet mærke, at det er nede i knæ, selv om det har lukkede øjne.

Via denne sans mærker barnet, om et ben er strakt eller bøjet, om musklerne er spændte eller afspændte. Men det er også via muskel-ledsansen at det kan fornemme, hvor mange kræfter, der skal bruges i en bevægelse.

Sansen er medvirkende til opbygning af kropsbevidsthed og den lærer barnet om kroppens formåen og rækkevidde.

Denne sans stimuleres ved al fysisk aktivitet, når der sker træk / tryk på muskler og led, samt ved spænding / afspænding.

Hvordan stimuleres balancesansen?

Hverdagsaktiviteter

- Dække bord / Tømme opvaskemaskine / vaske op / Gå ud med skraldepose mm
- Hjælpe med rengøring fx feje, støvsuge, tørre af mm
- Spise med bestik / selv skænke op i glas / selv øse mad op
- Lave mad, skære æbler i stykker, rive gulerødder mm
- Skubbe indkøbsvogn, bære indkøbsposer til bil mm
- Selv gå ind ud af bil, op og ned af stol, bære egen taske mv
- Hjælpe til ved af / påklædning

Lege og aktiviteter

- Ase / mase / Skubbe / brydelege mellem børn eller børn-voksen
- Hoppelege på forskellige underlag, spring madras, trampolin, luft madras eller "hinkeruder" – hoppe på et eller to ben.
- Kaste til måls fx kaste bolde af forskellige størrelser ned i en kurv
- Bevæge sig som forskellige dyr (hunde, krabber med maven opad, krybe som krokodiller, følsark, harehop mm)
- Gå på forskellige måder – liste, trampe, baglæns, på tå mm.
- Hestevogn – en sidder på et tæppe – en eller to andre trækker tæppet
- Forskellige kravle lege fx kravle under stole, gennem et rør, op / ned af møbler mm



Mere inspiration og viden

HVIS DU HAR FÅET LYST TIL AT VIDE MERE



Apps:

- "Min baby"
- "Far appen"
- "Rend og hop med Ida"
- "Yoga Breaks"



Hjemmesider:

- www.sst.dk pjecen støt dit barn til aktiv leg og bevægelse (hvordan henvises direkte til en?)
- www.rendoghop.dk
- www.misbud.kk.dk (krop og bevægelse i dagtilbud)
- www.Motorikogsprog.dk
- www.kroppenpaatoppen.dk
- www.hoppeline.dk
- www.groennespirer.dk



Bøger:

- "Leg så benene vokser" af Kathrine Andersen og Balder Brøndsted
- "Leg så hjernen banker" af Kathrine Andersen og Balder Brøndsted
- "Leg med din Baby" af Mette Vainer Wegloop og Lone Spliid
- "Små glade ben – om arbejdet med 0-3 årige børns sanser og motorik" af Nanett Borre
- "Plads til de vilde lege- i dagtilbud, skole og fritidstilbud" af Lise Steffesen

Kontakt Pædagogisk Psykologisk Rådgivning

Fysioterapeut Anja Kirt Hansen – Tlf. 30 59 63 38 – ahan@norddjurs.dk

Fysioterapeut Malene Henningsen – Tlf. 23 28 93 88 – malh@norddjurs.dk