

Motorik og de tre primære sanser.

Det er vigtigt med en god og veludviklet motorik, med automatiserede sikre bevægelser og en god balance. Det at lege indebærer f.eks. bevægelse og kan man bruge sin krop ubesværet er det meget lettere at indgå i det fællesskab som legen er.

Lidt baggrundsviden:

Balancen består af et samarbejde mellem fire sanser. Det er labyrintsansen, følesansen, muskel/ledsansen og synssansen. For at have en god balance skal alle disse sanser være velstimulerede.

For at skabe sig et billede af hvordan det føles hvis en af disse sanser ikke er velstimulerede, kan man prøve at stå på et ben. Med åbne øjne går det meget godt, men så snart man lukker øjnene (gør sansen dårligt stimuleret), vil man ret hurtigt få en fornemmelse af at svaje.

Labyrintsansen:

Så når vi snurrer, triller, gynger og vender børnene med hovedet nedad er det ikke kun et udslag af tosserier, men altså i særdeleshed for at komme ud i alle hjørner af labyrintsansen. Man skal kunne tåle at få hovedet ud af lod uden at føle sig svimmel og stimulerer man ikke labyrintsansen får man ubehag ved dette.

Følesansen:

Det er igennem huden at vi føler. Så når jeres børn får lov til at løbe rundt med bare tæer, på fliser, i græs op af jordskrænterne og både i vådt og tørt vejr, så er det for at stimulere følesansen. En anden måde vi stimulerer følesansen på er igennem børnemassage og masser af knus og kram.

Muskel/ledsansen:

Muskel/ledsansen arbejder ud fra de oplysninger den får fra labyrintsansen og følesansen. De to sanser arbejder sammen med muskel/ledsansen om at lave præcise og afstemte bevægelser.

Eks: Forestil jer at man står på toppen af en bakke. Følesansen fortæller om bakken er tør, glat, mudret eller lign. Labyrintsansen giver oplysninger om hvor mange grader bakken hælder og retter samtidig hovedets stilling i lod efter det. Ud fra disse oplysninger beregner muskel/ledsansen hvor meget spænding det er nødvendigt at have i musklerne for at komme ned ad bakken med kontrollerede bevægelser.

Disse erfaringer kan vi ikke videregive til børnene, dem er de nødt til at erfare med egen krop.

Synet understøtter de erfaringer man har gjort med kroppen. Det vurderer med et enkelt blik, hvor meget spænding der skal i musklerne for at løse de mange forskellige dagligdags ting vi gør hver dag. For eksempel vurderer man hurtigt, ved hjælp af synet, hvor meget vand der er i en kande og grundet kroppens erfaringer ved man, uden at overveje det, hvor meget spænding der skal i musklerne for at løfte den og hælde op.

Stimulering af sanserne:

At stimulere sanserne behøver slet ikke at være besværligt. Det handler nok mere om, at få øje på de muligheder, der naturligt byder sig i den helt almindelige dagligdag.

Når man går tur i skoven, så gå væk fra stien, kravl over og under væltede træstammer. Få hovedet ud af lod. Sving dem, vend dem på hovedet og lad dem trille ned af bakker. Lad dem lege med sand, vand og mudder. Tag dem med når I planter blomster i haven og hiver ukrudt op. Lad børnene være med til at lave mad og bage, så de kan røre ved fars, mel, sukker ol.

Lad dem gå i bare tæer og få meget tøj af, også ude når det regner en sommerdag. Kom ud i al slags vejr og på alle årstider. Lad dem opleve sol, vind, regn og sne på huden. Lad dem mærke det tørre stikkende græs efter lang tids sol

og lad dem mærke det våde sand efter regn. Generelt byder uderummet på et væld af sansestimuli og da de forandrer sig efter vejret og årstiderne, er der ofte noget nyt at opleve.

Bare husk hvor vigtigt det er at få hovedet ud af lod og at det er huden vi føler med.

Inspiration til lege som stimulerer følesansen

Sansebad/fodbad

- Fyld en balje/ babybetræk med fx bønner, linser, kastanjer, perler.
- Fyld en balje med vand evt. sæbe – kom fx store perler eller små Lego figurer i.

Modellervoks

- Hæld 2 dl salt, 5 dl mel, 2 spsk. citronsyre, 1 tsk. olie, 5 dl vand i en gryde og lad det koge i ca. 3 min under omrøring (kan også blandes i en skål med kogt vand fra elkedel). Afkøl og tilsæt frugtfarve. Gem fx perler, dyr, bønner i modellervoksen

Slim

- Hæld 3 store spiseskefuld kartoffelmel i en skål, tilsæt 100 ml koldt vand, og rør rundt. Tilsæt et par dråber frugtfarve eller pastafarve, og rør rundt igen.
Dernæst hældes kogende vand i imens du pisker. Vigtigt, at det kogende vand tilsættes lidt ad gangen, men konstant. Der piskes indtil du har en tyk, klistret slim.
- Tilsæt fx glimmer, perler, dyr

Troidesnot

- Bland 500 g kartoffelmel, 3,5 dl vand, en smule frugtfarve

Skum

- Der hældes 1/2 dl varmt vand i en skål, bland et par dråber frugtfarve eller pastafarve i og rør rundt. Tilsæt 2 spsk. opvaskemiddel og 2 spsk. majsstivelse/kartoffelmel. Dernæst bruges en elpisker.

Yoghurtslim

- Bland ½ dl græsk yoghurt eller skyr, 60 g kartoffelmel og 3 g olie i en skål tilsæt evt. frugtfarve. Gem fx perler, dyr, bønner i slimet

Massage

- Med olie – læs også "Massage"