

UGE
2

TIL ALLE
FORÆLDRE

I næste uge holder vi motorikuge
og har fokus på:

MUSKEL - LEDSANSEN

Kinæsthesisansen

HVAD KAN DU SOM FORÆLDRE GØRE DERHJEMME
FOR AT STIMULERE DIT BARN'S MUSKEL-LEDSANS?

- Hinke
- Hoppe i trampolin
- Løbe op og ned ad bakker
- Hoppe ned... fx i en madras
- Hoppe over stregerne på fortovet

MUSKEL-LEDSANSEN HAR BETYDNING FOR:

- Balancen
- Rum og retning
- Kropsbevidsthed
- Muskeltonus
- Visse reflekser og stabilitet



HVAD ER MUSKEL-LEDSANSEN EGENTLIG?

Kinæsthesi/muskel-ledsansen - Sidder i muskler, led og sener og har betydning for, at man hele tiden ved besked om kroppens stilling og bevægelsernes præcision. Kinæsthesisansen er afhængig af de to andre sanser og kan kun fungere optimalt, når labyrint- og følesansen er velfungerende.

Kinæsthesisansen stimuleres ved alle former for bevægelse, og det er derfor vigtigt, at børnene får lov til at eksperimentere selv og tumle - og gerne lige til grænsen. Barnet får sikre bevægelser og kropsbevidsthed igennem øvelser og gentagelser.

