

MÅNEDENS VILDE NATURIDE

NOVEMBER

Vild med at bruge de tre primære sanser

Vi har tre primære sanser, som vi dårligt kan leve uden. Allerede i fosterstadiet træner baby disse sanser, når han mærker op og ned, stød og egne bevægelser i livets første måneder. De næste år går med at udvikle samspillet mellem disse tre sanser og kroppens andre funktioner. Lad os bruge den kolde våde november til at lege med vores vigtigste sanser.

Vestibulærsansen – Igevægtssansen - labyrintsansen

Vi kan trille, rulle, slå koldbøtter og dreje rundt med lukkede øjne. De voksne bliver utilpasse, for de holder ikke deres vestibulærsans ved lige! Fat mod. Den kan altid genoptrænes, og det er godt for almindelig velbefindende og glæden ved at bevæge sig. I træner denne sans, når I har tov med i skoven og laver en lille svinggynge: Sving et tov op over en sikker gren og bind den ene ende fast til stammen. Bind en knude eller en lille gren på den anden ende. Så er gynge klar...

Taktilsansen – Følesansen

Måske er der nogen af jeres børn, som har svært ved at koncentrere sig om andet, når de holder i hånd? Eller de er særligt følsomme overfor stramt-siddende tøj og irriterende bukser? Vores følesans opfatter smerte, tryk, berøring og temperatur. Hvis man vil udfordre følesansen, skal man bare have fat i nogle krible-krabledyr, De stimulerer alle de små nerveceller i hænderne!

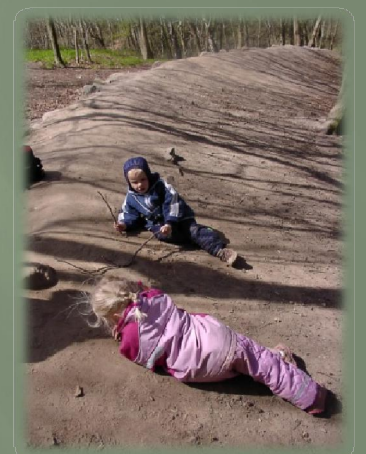
I vintermånederne, kan I lave følgende øvelse – hvis I tør! Smid sko og strømper indenfor. Så får alle lov at løbe en tur ud i sneen, vandspytterne eller bare på de kolde blade og den bare jord. Når alle er inde igen, sidder i to og to med fødderne i hinandens skød og giver en gang varmende fodmassage.

Muskel-led-sansen – Den kinæstetiske sans

Muskel-led-sansen fortæller os om vores egen kropps placering i rummet. Luk øjnene og før pegefingrene hurtigt sammen foran ansigtet. Hvis du får dem til at ramme hinanden, er det ved hjælp af den kinæstetiske sans. Vælter du ofte kopper og falder over ting, skal du måske træne muskel-ledsansen lidt!



Gribelege er god træning for muskel-ledsansen. Når I alligevel stabler brænde til bålet, kan I jo lave en lille kasteleg: Stabl to stykker brænde ovenpå hinanden og forsøg om I kan vælte det øverste ved at kaste et tredje brændestykke mod det.



Lav et sansebed og få stimuleret følesansen