



- för de viktigaste människorna i världen!

**sensorisk
plattform**



FÖR BARN FRÅN

3 år

”Barnets arbete är leken. Barn lär sig genom allt de gör.”

Carolyn Hooper

Good Wood är utvecklad för att på ett naturligt sätt förena lek, rörelse och lärande i barnets vardag. Den sensoriska plattformen är till synes en enkel träskiva. I praktiken blir den ett mångsidigt verktyg som stödjer de yngstas utveckling.

Kombinationen av rörelse, lek och terapi passar perfekt in i det dagliga arbetet med barn i förskola och barnomsorg. Genom rörelse lär barn känna världen. De upplever den med hela kroppen och utvecklar samtidigt balans, koordination, sensorisk integration och fantasi. Lek på plattformen är för barnet en naturlig och lustfylld form av aktivitet.

För läraren innebär detta en effektiv och säker arbetsmetod som stödjer många utvecklingsområden.

En uppsättning övningar och förslag på lekar, utarbetade av en fysioterapeut, hjälper till att fullt ut utnyttja plattformens potential både i terapi och i vardaglig lek.

Varför är det värt att införa plattformen Good Wood i din verksamhet?

- stödjer barns psykomotoriska utveckling och sensorisk integration
- möjliggör individuellt och gruppbaserat arbete i sal, på gården eller i terapirum
- uppmuntrar barn att vara självständigt aktiva och utforska sina möjligheter

Plattformen ligger i linje med medveten utbildning, där rörelse, frihet och glädjen i att upptäcka världen står i centrum.

Good Wood – för att utveckling börjar med glädje i rörelse.

**“Det som först inte finns
i sinnen, finns senare inte i sinnet.”**

M. Montessori

De tre viktigaste är:

- känselsinnet
- proprioceptionssinnet
- det vestibulära sinnet

De övriga sinnen är:

- synsinnet
- smaksinnet
- luktsinnet
- hörselsinnet

**Varför skriver jag om detta? Därför att
vi med den upphängda plattformen stimulerar
nästan alla sinnen. Det sinne som utvecklas mest
är det vestibulära systemet, som ansvarar
för kroppens position i rummet och balansen.**

FRÅN LEKARNAS UPPHOVSKVINNA

**När ett barn kommer till världen fokuserar
föräldrar ofta på utvecklingen av motoriska
färdigheter, alltså sådana rörelsemönster
som syns med blotta ögat. Samtidigt
påverkas barnets utveckling, inte bara den
motoriska, av sinnenas utveckling. I vår
kropp finns det så många som sju sinnen.**

**Den upphängda plattformen fungerar
också utmärkt i det förebyggande arbetet
mot hållningsfel.**

Magdalena Zujewicz, barnfysioterapeut

**VIKTIGT: Övningarna ska utföras i närvaro
av en lärare eller terapeut.**

LEKAR PÅ DEN UPPHÄNGDA PLATTFORMEN

Gunga dig

BESKRIVNING AV ÖVNINGEN

Barnet sitter på plattformen i skräddarställning. Du sätter plattformen i rörelse. Barnets uppgift är att hålla balansen.

FÖR LÄRAREN OCH TERAPEUTEN

Gunga försiktigt plattformen åt sidorna, framåt och bakåt. Observera barnets reaktioner och hur barnet håller positionen och balansen. Övningen kan upplevas som enkel, men för ett barn som håller på att lära känna sin kropp och utveckla sin kroppsuppfattning innebär den starka sensoriska upplevelser.

VARIANT MED ÖKAD SVÅRIGHET

Om barnet klarar övningen väl i sittande position kan du be barnet att under gungningen gå över till knästående eller att ställa sig upp.

FÖRDELAR

Barnet tränar sin balans och lär känna kroppens position i rummet. Genom regelbunden övning stärks även de posturala musklerna.



LEKAR PÅ DEN UPPHÄNGDA PLATTFORMEN

Kasta mot ett mål

BESKRIVNING AV ÖVNINGEN

Barnet sitter på plattformen i skräddarställning. Du sätter plattformen i rörelse. Barnets uppgift är att hålla balansen. Ge barnet en skål med små bollar och placera en korg framför plattformen. Be barnet att kasta bollarna i korgen.

FÖR LÄRAREN OCH TERAPEUTEN

Gunga försiktigt plattformen åt sidorna, framåt och bakåt. Observera barnets reaktioner och hur barnet håller positionen och balansen. Du kan peppa barnet och be det att kasta bollarna en gång med höger hand och en gång med vänster hand.

VARIANT MED ÖKAD SVÅRIGHET

Om barnet klarar övningen väl i sittande position kan du be barnet att under gungningen gå över till knästående eller att ställa sig upp.

FÖRDELAR

Förutom balans tränar barnet hand-öga-koordination och motorisk färdighet.



LEKAR PÅ DEN UPPHÄNGDA PLATTFORMEN

Kasta och fånga

BESKRIVNING AV ÖVNINGEN

Barnet sitter på plattformen i skräddarställning. Du sätter plattformen i rörelse. Barnets uppgift är att hålla balansen. Ge barnet en boll. Be barnet att kasta bollen till dig och kasta sedan tillbaka den.

FÖRDELAR

Barnet stimulerar det vestibulära systemet och proprioceptionssinnet. Genom regelbunden övning stärks även bålens muskler.

FÖR LÄRAREN OCH TERAPEUTEN

Gunga försiktigt plattformen åt sidorna, framåt och bakåt. Observera barnets reaktioner och hur barnet håller positionen och balansen. Du kan peppa barnet och kasta bollen till barnet från olika håll, underifrån, från höger och från vänster sida. Detta gör att barnet, för att behålla balansen, behöver arbeta mer intensivt med kroppen.



LEKAR PÅ DEN UPPHÄNGDA PLATTFORMEN

Superman

BESKRIVNING AV ÖVNINGEN

Barnet ligger på mage på plattformen så att armar och ben befinner sig utanför plattformen.

Du sätter plattformen i rörelse. Barnets uppgift är att hålla balansen. Lägg ut små påsar på golvet och be barnet att plocka upp dem och lägga dem i en korg.

FÖR LÄRAREN OCH TERAPEUTEN

Gunga försiktigt plattformen åt sidorna, framåt och bakåt. Observera barnets reaktioner och hur barnet håller positionen. Därefter kan du be barnet att kasta påsarna omväxlande med höger och vänster hand.

FÖRDELAR

Barnet stärker finmotoriken och koordinationen mellan hand och öga.

Genom regelbunden övning stimuleras även det vestibulära systemet.



LEKAR PÅ DEN UPPHÄNGDA PLATTFORMEN

Jag gungar

BESKRIVNING AV ÖVNINGEN

Be barnet att ställa sig på plattformen med lätt isärställda ben och att sätta plattformen i rörelse, först framåt och bakåt och därefter åt sidorna.

FÖR LÄRAREN OCH TERAPEUTEN

Observera barnet och säkra så att plattformen inte gungar för kraftigt.

FÖRDELAR

Barnet tränar balansen samt stärker benmusklerna och de posturala musklerna i hela kroppen.



LEKAR MED PLATTFORMEN OCH DEN POLYSENSORISKA BANAN

Polysensorik är att upptäcka världen med alla sinnen – syn, hörsel, smak, lukt och känsel.

Polysensorik innebär att upptäcka världen med alla sinnen, syn, hörsel, smak, lukt och känsel.

Maria Montessori var utan tvekan en visionär inom pedagogiken.

Hon var den som först uppmärksammade värdet av att utveckla motoriken i kombination med stimulering av alla sinnen.

Hon skapade också en innovativ metod för att lära sig skriva.

Barnet började inte skriva direkt med penna, utan vande sig stegvis vid denna typ av aktivitet, till exempel genom att rita former med en pinne i sand. Först senare kom tiden för krita eller blyertspenna. Att hålla i pennan och skriva bokstäver var det sista steget i denna utvecklingsprocess.

De övningar som vi föreslår är utformade i samma anda. Vid varje lek kan du även sätta på musik eller ge barnet naturliga och väldoftande material att leka med, till exempel kryddnejlikor eller kanel.

Detta stimulerar även luktsinnet.



POLYSENSORISKA LEKAR

Känn det

BESKRIVNING AV ÖVNINGEN

Två versioner att välja mellan

Version 1

Be barnet att sätta sig på plattformen i skräddarställning och därefter blunda. Sätt plattformen i rörelse. När barnet har vant sig vid gungandet med slutna ögon kan du be barnet att med fingret beröra mönstren på plattformen och beskriva vad det känner.

Version 2 – upphängd plattform

Häng upp plattformen på ett säkert sätt. Be barnet att sätta sig på den upphängda plattformen och därefter med fingret beröra de upphöjda elementen, ett i taget. Variationerna i mönstren stimulerar känselsinnet och de precisa handrörelserna hjälper till att träna finmotorik och koordination mellan hand och öga.

FÖRDELAR

Genom övningen stimuleras balanssinnet, jämvikten, djupkänslan och känselsinnet. Övningen bidrar även till utveckling av kroppsmedvetenhet samt förbättrad koncentration och rörelseprecision.



*plattformen kan vara stillastående – placerad på golvet



POLYSENSORISKA LEKAR

Trampa på det

BESKRIVNING AV ÖVNINGEN

Be barnet att ställa sig på den stillastående plattformen, gärna placerad på golvet, och att förflytta sig över den barfota.

FÖRDELAR

Genom övningen stimuleras djupkänslan samt kroppens position i rummet.



POLYSENSORISKA LEKAR

Rita det

BESKRIVNING AV ÖVNINGEN

Lägg plattformen på golvet med urgröpningarna uppåt. Ge barnet en pinne och be barnet att föra pinnen längs alla urgröpningar.

FÖRDELAR

Övningen är ett utmärkt tillfälle att utveckla flera värdefulla färdigheter. För det första lär sig barnet hur man på rätt sätt hanterar en krita eller en blyertspenna. För det andra ger övningen möjlighet att korrigera hur barnet håller det som det skriver med. För det tredje kan barnet redan från början vänja sig vid den gällande skrivriktningen, från vänster till höger. Övningen är ett utmärkt tillfälle att utveckla flera värdefulla färdigheter. För det första lär sig barnet hur man på rätt sätt hanterar en krita eller en blyertspenna. För det andra ger övningen möjlighet att korrigera hur barnet håller det som det skriver med. För det tredje kan barnet redan från början vänja sig vid den gällande skrivriktningen, från vänster till höger.



POLYSENSORISKA LEKAR

Upptäck det

BESKRIVNING AV ÖVNINGEN

Lägg plattformen på golvet med urgröpningarna uppåt. Fyll urgröpningarna med gryn, linser, ris, kryddnejlikor samt sand med tillsats av kanel. Ge barnet en pensel och bjud in till lek som arkeolog.

FÖRDELAR

Under övningen tränar barnet framför allt finmotoriken, det vill säga handens rörlighet. Denna färdighet är viktig i många vardagliga aktiviteter, till exempel

- bygga
- hantering av föremål
- målande
- färgläggning
- skrivande



POLYSENSORISKA LEKAR

Fyll det

BESKRIVNING AV ÖVNINGEN

Lägg plattformen på golvet med urgröpningarna uppåt. Förbered i en skål hasselnötter, träkuler och kikärter. Uppmuntra barnet att fylla plattformens urgröpningar med materialen. När barnet behärskar uppgiften kan du ge barnet en träpincett och låta barnet upprepa övningen.

FÖRDELAR

Under övningen tränar barnet framför allt finmotoriken, det vill säga handens rörlighet. Denna färdighet är viktig i många vardagliga aktiviteter, till exempel

- byggande
- hantering av föremål
- målande
- färgläggning
- skrivande



***Var särskilt uppmärksam på risken för att barnet sväljer små delar. Lämna inte barnet ensamt.**



- för de viktigaste människorna i världen!