

# Gimnastyka korekcyjna

Organizm człowieka ma możliwość odbierania dotyku nie tylko przez skórę, ale również przez organy położone głębiej. Narządy czucia głębokiego, podobne do ciątek czucia powierzchniowego, są umiejscowione w stawach, mięśniach i więzadłach. Sprawnie działające czucie głębokie pozwala nam ocenić ciężar podnoszonego przedmiotu, jego elastyczność, twardość, a nawet kształt. Pozwala planować ruch np. kopnięcie piłki, rzucanie piłką o różnej masie do celu, prawidłowy chwyt i nacisk narzędzia pisarskiego. Czucie głębokie, inaczej określane jako propriocepcja lub kinestezja, informuje mózg o napięciu mięśniowym, dzięki czemu możemy poruszać precyzyjnie naszym ciałem bez udziału innych zmysłów. Natomiast prawidłowa współpraca z innymi zmysłami jest podstawą budowania takich sprawności jak: koordynacja wzrokowo-ruchowa, sprawność motoryki małej i dużej.

Oto 14 pomysłów na zabawę stymulującą czucie głębokie:

1. Masaż
2. Mocne przytulanie
3. Rolowanie w ręcznik lub kocyk
4. Zeskoki z ławeczki
5. Przeskoki przez linę obunóż
6. Przeciąganie liny
7. Naśladowanie marszu żołnierzy, kroków słonia, skoków zająca; żabki
8. Zabawy z piłką lub wątkiem z kolcami
9. Chodzenie po macie jeżowej
10. Wyrabianie mas plastycznych
11. Budowanie z drewnianych, dużych klocków
12. Zabawa w zapasy
13. Przepychanie ciężkich rzeczy nogami
14. Zabawy na drabinkach: zwisy, przechodzenie po drabinkowym torze przeszkód, ścianka wspinaczkowa