

Gimnastyka korekcyjna



Organizm człowieka ma możliwość odbierania dotyku nie tylko przez skórę, ale również przez organy położone głębiej. Narządy czucia głębokiego, podobne do ciałek [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 wałkiem z kolcami

