

Ćwiczenia kształtujące kinestezję

Ćw.1

P.w – pozycja stojąca w rozkroku , zgięcie w stawach biodrowych i kolanowych , kończyna górna prawa zgięta do kąta 90 stopni , głowa oparta na ramieniu.

Ruch : wykonywanie płynnych ruchów okrężnych całym ciałem , sięgając jak najdalej , może być to kreślenie ósemek w powietrzu.

Cel:

- Ruchy te stymulują przekraczanie linii środka ciała.
- Pobudzają błędnik
- Pozwalają na czucie ruchu całego ciała
- Można w tym ćwiczeniu patrzeć na rękę (kciuk) i wodzić oczami za ruchem dodatkowo stymulujemy percepcję wzrokową

Uwaga :

ćwiczenie to może należeć do ćwiczeń polisensorycznych

□
□
□
□

Ćw.2

P.w – klęk skrzyżny

Ruch : – uniesienie kończyn dolnych

- obroty ciała , napędzane kończynami górnymi , obroty są płynne , szybkie

Cel :

- Pobudzają błędnik
- Pozwalają na czucie ruchu całego ciała
- Kształtowanie pewności grawitacyjnej

Uwaga :

Jest to ćwiczenie wستیbularne. Powinny być wykonywane na śliskich powierzchniach (nie na dywanie !)

Sz szczególnie lubiana ta zabawa jest przez małe dzieci ok.2 lat

□