

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, co wspomaga równowagę i orientację przestrzenną.
- Pozwalają na czucie ruchu całego ciała (propriocepcja).
- 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 i układ przedsionkowy.
- Pozwalają na czucie ruchu całego ciała (propriocepcja).
- Kształtowanie pewności grawitacyjnej.

Uwaga: jest to ćwiczenie przedsionkowe. Powinno być wykonywane na śliskich powierzchniach (nie na dywanie!). Szczególnie lubiana zabawa przez małe dzieci, ok. 2 lat.

