

UKŁAD PROPRIOCEPTYWNY (CZUCIE GŁĘBOKIE) – ĆWICZENIA

1. Noszenie ciężkich przedmiotów.
2. Pchanie/ciągnięcie dużych zabawek, np. wózków
3. Wskakiwanie na poduszki, materac, do basenu z piłkami.
4. Taczka.
5. Zwisanie z drabinek, próby podciągania.
6. Napieranie rękoma, stopami na ścianę.
7. Odbijanie głową, kolanem, pięścią, stopą balona, piłki.
8. Przenoszenie za głowę przedmiotu utrzymywanego między nogami w leżeniu na plecach.
9. Dociskanie kolan do klatki piersiowej w leżeniu na plecach.
10. Zawijanie dziecka w koc, karimatę i dociskanie pleców, rąk, nóg.
11. Przepychanie się w parach plecami, nogami, dłońmi.
12. Przeciąganie liny, rozciąganie taśmy.
13. Skakanie na trampolinie w różnych pozycjach (leżąc, stojąc).

Źródło: "Uczę się przez ruch", M. Kuleczka - Raszevska, D. Markowska

