

CZUCIE WŁASNEGO CIAŁA - ĆWICZENIA PROPRIOCEPCJI

Propriocepcja (czucie głębokie) jest to zmysł orientacji ułożenia części własnego ciała. Jest to odczuwanie położenia części ciała w przestrzeni i między sobą.

Nie musimy na siebie patrzeć, by wiedzieć w jaki sposób mamy ułożone nogi i ręce czy w jaki sposób stawiamy kroki idąc po schodach.

Receptory czucia głębokiego znajdują się we włókienkach mięśniowych, ścięgnach, więzadłach i torebkach stawowych. Odbierany z nich bodziec czuciowy transportowany jest do ośrodków odbiorczych w mózgu.

Propriocepcja odpowiada za sprawność fizyczną i pewność ciała.

Propriocepcja to bardzo ważna umiejętność, która pozwala na poruszanie się, bieganie, skakanie, chodzenie, wspinanie się po drabinie, grę w piłkę czy jazdę na łyżwach. Za sprawą czucia głębokiego nasze kończyny przemieszczają dokładnie w taki sposób jaki chcemy.

Poniżej proponowane są zabawy i ćwiczenia propriocepcji, które dzieci mogą wykonywać w domu pod nadzorem osoby dorosłej

Link do strony, na której znajdziecie zabawy i ćwiczenia propriocepcji:

<https://mojedziecikreatywnie.pl/2013/09/czucie-wasnego-ciaa-czyli-propriocepcja/>

Przyjemnej zabawy

