

## Rewalidacja /PP

Zapraszam do kontynuacji tematu świadomości ciała. Dziś zajmiemy się świadomością tułowia.

Tułów jest łącznikiem pomiędzy kończynami i świadomość jego sprawia, że możemy poruszać się w sposób spójny i całościowy. Możemy się dzięki tej świadomości turlać, przewracać z boku na bok, z brzucha na plecy, ślizgać i czołgać. Doświadczamy wówczas przedniej i tylnej części tułowia w kontakcie z podłogą, materacem lub z ciałem drugiej osoby. Jeśli środek ciała jest ruchomy i czuły, to oznacza, że dziecko potrafi się uczyć z doświadczeń ruchowych.

Wszystkie ćwiczenia kształtujące świadomość tułowia powinny być prowadzone w przyjemny sposób, w formie zabawy, najlepiej w kontakcie z mocnym podłożem, np. podłogą.

- Boczne ruchy tułowia – usztywniony kręgosłup można rozluźnić w ćwiczeniu pełzania jak jaszczurka. Dziecko kładzie się na brzuch, jego łokieć i kolano po jednej stronie próbują się dotknąć. Następnie wyciąga drugą rękę przed siebie a nogę popycha do góry tak, aż drugie kolano spotka się z łokciem. I tak na zmianę po 6 razy
- Ruch obrotowy tułowia – jedna część ciała inicjuje ruch, druga za nią podąża. Najwyraźniej można to obserwować, gdy dziecko turla się po podłodze. Obrót może być zapoczątkowany przez ramiona, za którymi podążają biodra. Rozwijamy elastyczność ciała, gibkość kręgosłupa i płynność ruchów.

Ćwiczcie dzielnie -☺

Opracowała *Smutek Agata*





