

## **Ćwiczenia stymulujące zmysł dotyku**

Dotyk to zmysł pozwalający nam poznać otaczający nas świat i odnaleźć się w nim. Dzięki temu zmysłowi dostarczamy naszemu ciału wiele doznań. Czujemy ciepło i zimno, silny ucisk, lekkie drgania, ból, który stanowi niezwykle ważną dla nas informację (informuje o chorobie), a dzięki czuciu głębokiemu znamy pozycję własnego ciała. Dotyk nosi też znamiona silnych więzi emocjonalnych i społecznych. Potrafi zrekompensować braki w funkcjonowaniu innych zmysłów np. niewidomi posiadają świetne czucie dlatego doskonale sprawdzają się w roli masażystów.

Poniżej przedstawiono kilka przykładów zabaw doskonalących ten niezwykle ważny dla nas zmysł. Proponowane ćwiczenia można wykonywać z dziećmi i dorosłymi na różnym etapie ich rozwoju psychofizycznego, pomagać im w wykonywaniu czynności lub pozwolić na swobodę i inwencję twórczą oraz modyfikację zadań.

Ćwiczenia mają sprawiać przyjemność i dawać radość. Ćwiczcie i bawcie się dowolnie na miarę waszych możliwości.

Życzę wielu przyjemnych chwil. Powodzenia ;-)

















