

## תחושה עמוקה

"תחושה עמוקה" או "תחושת הגוף" הוא חוש הנותן לנו מידע על מיקום חלקי הגוף שלנו. הגירו התחושתי מתקבל מהמפרקים והגידים בגוף ונותן לנו מידע מדויק על מנח הגוף שלנו ביחס למרחב. תחושה זאת מאפשרת לנו לדעת היכן נמצא כל איבר שלנו גם אם נעצום את העיניים ומאפשר לנו לנוע ולתפקד ביעילות ובאופן אוטומטי (לדוגמא-עלייה במדרגות ללא צורך בהסתכלות על הרגליים). הדרכים לגרות את תחושת הגוף הן על ידי לחץ על הגוף (מגע לוחץ על העור) כמו חיבוקים, הפעלת כוח, תנועות גוף חזקות ועבודה ללא שימוש בראייה. מומלץ לשלב פעילויות אלה במהלך סדר היום השגרתי (בבית ובגן) ו/או לפני פעילות הדורשת מיקוד וריכוז כמו: מפגש בגן, משחק מובנה או ארוחה.



### רעיונות לפעילויות המגרות תחושה עמוקה

#### בבית-

- הקפצת הילד על ברכי ההורה (הילד יושב מולו)
- "שק קמח"
- הזזה/ הרמת חפצים כבדים כמו: קופסאות שימורים, בקבוקי מים, ספרים, כיסאות, שקיות של קניות ועוד
- גלגול הילד בתוך: מזרון דק או שמיכה- כמו "נקניקיה בלחמנייה" ולתת לילד לצאת בעצמו
- "משוך בחבל"- למשוך סדין או מגבת כנגד התנגדות ההורה
- הליכות שונות- "דב", "סרטן", "מריצה".
- קפיצות- משרפרף לרצפה/ לתוך פוף ועוד.



#### בחוץ-

- תלייה/הליכות על "מתח"
- עלייה ממגלשה מלמטה למעלה
- נדנדת קפיץ (במגרש המשחקים)
- ריצה במהירות בחלל פתוח, ניתן גם תוך כדי משחק "תופסת"
- קפיצות- בין חישוקים, על טרמפולינה, ממדרגה או כיסא לקרקע.

