Załącznik nr 1

Poznawanie i wyczuwanie własnego ciała

• Maszerowanie w różnych kierunkach z wysokim unoszeniem kolan.

• Podskakiwanie na jednej nodze.

• Chodzenie tyłem w siadzie podpartym.

Zdobycie pewności siebie i orientacji w przestrzeni

• Poustawianie przedmiotów w pewnych odstępach od siebie, a dziecko slalomem czworakuje między nimi.

Nawiązywanie kontaktu z partnerem, ćwiczenia z:

• Ćwiczący pasywny kładzie się na brzuchu, ćwiczący aktywny porusza się w klęku podpartym, z omijaniem przeszkód.

Ćwiczenia przeciwko:

• turlanie partnera po pokoju z lekkim oporowaniem

• klęk prosty – delikatne siłowanie się.

Ćwiczenia kreatywne

Improwizacje ruchowe z małymi piłkami przy dźwiękach nastrojowej muzyki.