**Ćwiczenia rozwijające planowanie motoryczne i nauka schematu ciała dziecka**

Kolejna gra, to **ćwiczenia orientacji przestrzennej względem ciała**, czucia linii środkowej i jej przekraczania. W zabawie tej prosimy dziecko, aby poruszało rękoma równocześnie w górę i w dół (przodem i bokiem), w stronę prawą i lewą, wyżej i niżej. Ważne jest, aby zaczynać tego rodzaju ćwiczenia od ruchów po obu stronach ciała jednocześnie. Taki ruch daje dziecku odczucie posiadania części ciała po obu jego stronach i uświadamia istnienie głównej osi ciała.

Dopiero po serii powyższych ćwiczeń można przejść do wykonywania ćwiczeń z przekraczaniem linii środkowej. **Ćwiczeniami z przekraczaniem linii środkowej** może być: dotykanie prawą ręką lewego ucha (i odwrotnie), prawą ręką lewego barku (i odwrotnie), prawą ręką lewego kolana (i odwrotnie). Fajnie wykonywać to ćwiczenie najpierw przy lustrze, a potem bez lustra – oczywiście drugi wariant jest trudniejszy dla dziecka.

Inne ćwiczenia kształtujące obraz i schemat ciała oraz orientację przestrzenna:

-składanie z elementów modelu postaci

- wymienianie najpierw przedmiotów znajdujących się po prawej stronie, a potem po lewej stronie, a następnie na przemian po prawej i po lewej stronie

- Wykonywanie poleceń: podaj prawą rękę, tupnij lewą nogą, stań na prawej nodze

- rzucanie woreczków i piłeczek wg instrukcji: do góry, do tyłu, w lewo, w prawo, w dół.

- dotykanie i poruszanie prawymi i lewymi częściami ciała.

**Podczas ćwiczeń ruchowych lub zabawy korzystne jest wydawanie i oczekiwanie spełniania poleceń** typu:

* połóż się na brzuchu, na plecach,
* dotknij swoją prawą stopę lewą ręką,
* stań, opierając się o ścianę,
* idź do przodu i stawiaj kroki, dotykając piętami palców drugiej nogi,
* rozhuśtaj swoje ręce i wykonuj nimi krążenia w przód, rozpoczynając od ruchów małych, stopniowo przez większe, aż ręce zaczną się krzyżować wtedy, gdy okręgi będą bardzo duże.

Inne ćwiczenia, które uczą odczuwania, jak porusza się ciało, mogą być wykonywane na polecenia:

* potocz się jak piłka, pełzaj jak krokodyl,
* wyciągnij rękę prosto,
* spróbuj zrobić się wysoki i mały,
* skocz jak króliczek, spaceruj jak kaczka, niedźwiedź; skocz jak kangur, słoń lub niedźwiedź,
* idź miękko (na palcach), chodź na piętach,
* maszeruj jak generał (podnoś prawą rękę i lewą nogę wysoko), biegnij jak mysz (szybkimi i drobnymi kroczkami),
* próbuj poruszać rękoma jak ptaki, ,,fruwaj” z rękami rozciągniętymi, jakbyś szybował,
* wyciągnij szyję jak indyk lub żyrafa,
* oddychaj głęboko, wciągnij powietrze przez nos i wypuść przez usta, sycząc jak wąż,
* cmoknij wargami itp.

**Ćwiczenia ruchowe wykonywane na polecenie lub w formie naśladowania rozwijają planowanie motoryczne i schemat ciała. Najważniejsze jednak, aby zrobić z tych ćwiczeń wesołą i interesującą zabawę. Wówczas uzyskamy lepsze rezultaty.**

**Koordynacja obustronna**

- Łapanie piłki – rzucaj ostrożnie piłkę plażową z niewielkiej odległości w stronę dziecka. W miarę nabywania przez nie wprawy w łapaniu jej, używaj mniejszych piłek i odsuwaj się coraz dalej.

- uderzanie w piłkę – daj dziecku do rąk ki jbasebolowy, wałek do ciasta, kij od miotły, książkę, tubę z kartonu albo linijkę. Przypominaj mu, żeby stopy były nieruchome i żeby trzymało przedmiot obiema rękami. Rzuć w jego kierunku dużą piłkę. Kiedy dziecko bierze zamach jego ciało obraca się, a jego ramiona przekraczają linię środkową ciała,

- Piłka na uwięzi – powieś w szerokich drzwiach na sznurku wykonaną z gąbki piłkę. Pozwól dziecku wybrać sobie „kij”. Dziecko liczy ile razy z rzędu udało mu się uderzyć piłkę. Ty też możesz się włączyć do gry.

- zabawa z balonami – używając obu rąk, dziecko odbija lub podbija balon, a następnie go łapie. Może utrzymywać go w powietrzu, odbijając otwartymi dłońmi, albo podbijając obiema dłońmi splecionymi w koszyczek.

- Czynności rozwijające obie strony ciała – zachęcaj dziecko do skakania na skakance, jazdy na rowerze, spacerów i porannego aerobiku.