

Ćwiczenia i zabawy ruchowe z wykorzystaniem gazet i kartek papieru.

Ćwiczenia rozwijające orientację w schemacie własnego ciała i kształcące lateralizację.

1. Pozycja wyjściowa siad na podłodze, w dłoniach dużego formatu kartka (gazeta), którą trzymamy przed sobą. Ćwiczenie: wciąganie powietrza nosem i wypuszczanie ustami tak, aby kartka się poruszyła.
2. Pozycja wyjściowa siad klęczny (na piętach), gazeta leży przed ćwiczącym, dłonie oparte na gazecie. Ćwiczenie: przesuwanie gazety na komendę (do przodu, do tyłu), powrót do pozycji wyjściowej.
3. Pozycja stojąca, kartka lub gazeta na podłodze. Ćwiczenie: marsz wokół gazety, na kłaśnięcie ćwiczący zatrzymuje się i kuca na gazecie. Następnie zmieniamy kierunek marszu i powtarzamy ćwiczenie.
4. Pozycja stojąca lub siad na krześle, gazeta zgnieciona w kulkę. Ruch: przekładanie papierowej kulki z dłoni do dłoni, pod kolanem, za plecami itp.
5. Pozycja stojąca, gazeta na podłodze. Ruch: przeskoki nad gazetą (obunóż, jednonóż), przodem, tyłem, bokiem (w miarę możliwości). Łatwiejsza wersja ćwiczenia to stanie na gazecie (obunóż lub jednonóż) i wydawanie poleceń „stań tyłem, przodem, bokiem”.
6. Pokazujemy części ciała głowa, kolana, pięty. Poniżej link muzyczny do ćwiczeń.
<https://youtu.be/30BVfTvlsrE>