

Ćwiczenia i zabawy ruchowe z wykorzystaniem gazet i kartek papieru część 2.

Ćwiczenia rozwijające orientację w schemacie własnego ciała i kształcące lateralizację.

1. Pokazujemy części ciała głowa, kolana, pięty. Poniżej link muzyczny do ćwiczeń.
<https://youtu.be/30BVfTvlsrE>
2. Pozycja wyjściowa siad na podłodze, z prawej lub lewej strony ułożona gazeta. Ćwiczenie: uderzanie otwartą dłonią w gazetę po lewej lub prawej stronie na komendę „uderz prawą ręką, uderz lewą ręką”, ze zmianą kierunków.
3. Pozycja stojąca, układamy gazetę na głowie. Ćwiczenie: marsz z gazetą na głowie, tak aby nie spadła.
4. Pozycja stojąca lub siad na krześle, w wózku. Ruch: podrzucanie, chwytanie kulek z gazety, rzuty do celu.
5. Pozycja wyjściowa siad na krześle, w wózku. Pięta oparta o gazetową kulę. Ruch: przesuwanie kuli z gazety każdą z osobna lub obiema stopami do przodu i do tyłu.
6. Pozycja wyjściowa w siadzie na krześle, w wózku. Papierowa kulka między stopami. Ruch: unoszenie stopami kulki w górę i delikatne odkładanie.