**PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA ROZWIJAJĄCE SCHEMAT WŁASNEGO CIAŁA Dorota Janas**

* Poznawanie własnego ciała (na bazie naśladownictwa):
  1. dotykanie poszczególnych części swojego ciała – rąk, nóg, głowy, brzucha, twarzy (Metoda Ruchu Rozwijającego W. Sherborne),
  2. oglądanie swojego odbicia w lustrze,
  3. pokazywanie poszczególnych części ciała,
  4. poruszanie poszczególnymi częściami ciała,
  5. pokazywanie poszczególnych części ciała w połączeniu z rozumieniem określeń: góra – dół, przód – tył, bok,   
     zabawom towarzyszą nieustannie odkrycia:  
     "Pokaż co masz na górze? Na górze mam głowę.  
     Pokaż co masz z przodu? O, masz brzuch! Oprzyj ręce na brzuchu.  
     O! Na dole masz stopy – podskocz.  
     Zobacz, oparłam się o ścianę. Z tyłu mam plecy. A Ty? Oprzyj się o ścianę. O, Ty też oparłeś/łaś się tyłem - plecami, brawo!  
     Mamy dwa boki. To jeden, a to drugi (prezentacja każdej ze stron od czubka głowy aż po stopę). Teraz Ty pokaż swój bok. Brawo! A teraz drugi.  
     Zobacz. Z boku głowy mam ucho. Mam też drugi bok i drugie ucho. Mam dwoje uszu po dwóch bokach głowy. A Ty? Co masz z boku?",
  6. zapoznanie z oznaczeniami stron ciała: prawa, lewa:  
     "To lewa strona ciała. Tu mam serce. A to prawa strona – tu nie ma serca.  
     To lewa ręka i lewa noga. A to prawa ręka i prawa noga.  
     Lewa ręka jest po lewej stronie ciała, tam gdzie mam serce",
  7. zapoznanie ze znaczeniem wyrażeń przyimkowych: w, na, pod, obok poprzez prezentację i komentarz:
     + kładzenie rąk jedna na drugiej,
     + kładzenie rąk przed sobą, za sobą, obok siebie,
  8. przemieszczanie się w przestrzeni względem zajmowanego miejsca:  
     "Idź do przodu. Idź do tyłu. Zrób krok w bok",
  9. rysowanie postaci człowieka – dorosły rysuje pod dyktando dziecka, dziecko próbuje samo, wspólna próba rysowania i udoskonalania ilustracji.
* Kształtowanie relacji JA – przedmiot:
  1. wyprowadzanie kierunków od osi własnego ciała:
     + spoglądanie zgodnie z podanym kierunkiem:  
       "Spójrz w górę / dół / przód / bok / tył",
     + unoszenie i opuszczanie rąk:  
       "Unieś ręce – podnieś ręce do góry.  
       Opuść rękę – weź rękę w dół",
     + operowanie przedmiotem zgodnie z podanym kierunkiem:  
       "Podnieś misia do góry.  
       Przesuń lalkę w bok.  
       Połóż auto na dole",
     + rzucanie piłką zgodnie z podanym kierunkiem, nazywanie kierunku:  
       "Rzuć piłkę w przód / w tył / w bok",
  2. utrwalenie i stosowanie określeń przyimkowych odnoszących się do dziecka: na – pod, przed (przede mną) – za, obok,
     + wykonywanie poleceń:   
       "Połóż piłkę przed sobą / za sobą / obok siebie.  
       Połóż misia na głowie / pod pupą" (jako żart, który w rzeczywistości utrudnia zadanie).
* Ćwiczenia w schemacie ciała drugiej osoby:

Dzięki ćwiczeniom z tej grupy wzajemnie przekazujemy doświadczenia i relacje przestrzenne w stosunku do drugiej osoby.

Poza rozwojem orientacji przestrzennej ćwiczenia te rozwijają i pomagają dostrzec obecność drugiej osoby. Uczą współpracy i budują poczucie bezpieczeństwa (Metoda Ruchu Rozwijającego W. Sherborne). Zabawy te pozwalają zamieniać się rolami. Nauczyciel staje się uczniem, a uczeń – nauczycielem!

* 1. zabawy przed lustrem - odtwarzanie min, wskazywanie odpowiednich części ciała, np. "Pokaż łokieć, ramiona",
  2. zabawa w Lustro - powtarzanie min i ruchów przy zachowaniu kontaktu wzrokowego, np. "Pokaż, że jesteś wesoły / zdziwiony tak jak ja",
  3. zabawa w Papugę – powtarzanie czynności wykonywanych przez drugą osobę, np. "Pokaż jak machasz ręką",
  4. zabawa w Potrafisz pokazać…? – wskazywanie części ciała, o które poprosi nauczyciel, np. "Pokaż czoło",
  5. Zabawa w Pokaż czy mam…? - nauczyciel pokazuje część ciała na dziecku a dziecko ma wskazać tę samą część ciała na ciele nauczyciela i nazwać ją, np. "Tu masz czoło",
  6. wspólna zabawa – łapanie się za ręce, kładzenie dłoni na kolanach, na ramionach, na głowach (i głaskanie po nich), na plecach (i klepanie po nich), itd.