**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.