**Usprawnianie ruchowe i psychoruchowe w zakresie dużej i małej motoryki, wyrabianie orientacji w schemacie własnego ciała i orientacji przestrzennej**

* **Środki dydaktyczne:**
* Mata do ćwiczeń
* Materac do ćwiczeń
* Fotel

Wyczuwanie brzucha, pleców i pośladków:

**Ćwiczenia:**

* Leżenie na plecach
* Leżenie na brzuchu
* Ślizganie się w kółko na brzuchu, na plecach
* Siedząc – przyciąganie kolejno nóg
* Siedząc – kręcenie się w kółko na pośladkach
* Siedząc – przewrót na plecy
* Siedząc – przyciąganie kolan, chowanie głowy
* Czołganie się na brzuchu
* Masaże brzucha, pleców i pośladków

Wyczuwanie rąk i nóg:

* Siedząc – podciąganie kolan do siadu skulonego
* Pchanie kolan do siadu prostego
* W siadzie prostym – rozcieranie i oklepywanie kolan
* Stanie z podtrzymywaniem
* Chodzenie z podtrzymywaniem
* Siedząc na krześle – dotykanie podłogi palcami stóp
* Uderzanie o podłogę piętami
* Uderzanie całą stopą
* Dotykanie łokciami kolan
* Dotykanie prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie

Wyczuwanie całego ciała:

* Leżenie na plecach i brzuchu
* Turlanie się
* Leżenie z rękami wzdłuż ciała i z podniesionymi w różnych kierunkach
* Ciąganie za kostki nóg ćwiczącego, leżącego na brzuchu lub plecach
* Kołysanie w pozycji siedzącej
* Kołysanie w pozycji leżącej
* Huśtanie

*Jarosław Muzyka*