**ĆWICZENIA RUCHÓW NAPRZEMIENNYCH KOORDYNUJĄCYCH PÓŁKULE MÓZGOWE**

•zabawa w robienie orłów na śniegu/na trawie w pozycji leżącej •unoszenie prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi w leżeniu na plecach

•chwytanie prawą ręką lewej pięty i lewą ręką prawej pięty w leżeniu na plecach

•dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana i lewą ręką prawego kolana

•skoki pajacyka

•w pozycji na czworakach: prostowanie prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi

•wyciąganie na przemian na boki prawej reki z lewą nogą i lewej ręki z prawą nogą

•na stojąco: dotykanie za plecami prawą ręką lewej pięty ze skrętem tułowia
w prawo i lewą ręką prawej pięty ze skrętem w lewo

•przeskakiwanie z nogi na nogę w różnym tempie

•maszerowanie połączone z wymachami rąk

•przekładanie lub przerzucanie woreczka z ręki do ręki na wysokości wzroku

1. Rydarowicz