

Ćwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała.

- „Bajka o moim ciele” – znajdujemy się w pozycji siedzącej i nazywają różne części ciała, jednocześnie wykonując konkretny ruch:
 - poznajemy swoje rączki – dotykamy dłonią drugiej dłoni
 - rączki witają się z nóżkami - dotykamy swoje stopy,
 - paluszki spacerują dalej i spotykają kolanka,
 - po kolankach mamy brzuszek - głaszczmy i masujemy swój brzuch,
 - idą paluszki dalej i witają się z szyjką - kręcimy szyjką raz w jedną, raz w drugą stronę,
 - po szyi paluszki poznają buźkę, dotykają oczka, nos – liczą dziurki w nosie, dotykają brodę,
 - paluszki – wędrowniczki głaszczą włosy i spotykają uszy, liczą uszy, poprawiają fryzurę.
- „Lustro” – rodzic i dziecko siedzą naprzeciwko siebie: rodzic wykonuje dowolne ruchy, gesty, dziecko je naśladuje, potem zamieniamy się rolami.
- „Koncert - gra na plecach” – dziecko kładzie się na brzuchu, rodzic gra palcami na jego plecach. Najpierw lekko uderzając opuszkami palców, potem coraz mocniej, a następnie kantami dłoni, pięściami i całymi dłońmi. W trakcie wykonywania ćwiczeń należy zmieniać siłę i ryty uderzeń. Po chwili należy dokonać zmiany ról.

Ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni.

- Zabawa pt. „Jak najwyżej”. Kładziemy się na plecach na podłodze. Sięganie rękoma i nogami „do sufitu”, wyciąganie ich jak najwyżej, naśladowanie ruchem dłoni gestu wkręcanie żarówek.
- Zabawa pt. „Bączek”. Siedzimy na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i lekko uniesionymi. Odpychając się rękoma, każdy próbuje samodzielnie obracać się w miejscu wokół własnej osi.
- Ćwiczenia relaksujące „Usypiamy misia” – relaks przy muzyce. Podczas słuchania muzyki prowadzący spokojnym głosem opowiada jak zasypia mis. Jak zasypiają jego części ciała (oczy, głowa, ręce, nogi), jak misie rozluźniają się.

Ćwiczenia oparte na relacji „z” (relacji opiekuńczej).

- „Naleśniki”, czyli rolowanie po podłodze – rodzic klęczy na podłodze przy leżącym na plecach dziecku, które ma wyciągnięte ręce w tył (za głową) i stara się powoli i lekko obrócić (przetoczyć) dziecko na brzuch. Następnie zamieniamy się rolami.
- Zabawa pt. „Wycieczka” – rodzic stoi przed leżącym na podłodze dzieckiem (dziecko na plecach z ramionami wyciągniętymi w tył - za głową), przytrzymuje je za nogi na wysokości kostek, lekko przeciąga je w różnych kierunkach. Potem zamieniamy się rolami.
- "Wóz" - dziecko siedzi na kocyku. Rodzic chwyta skraj koca i ciągnie siedzące na nim dziecko po podłodze.
- "Tunel" Rodzic wykonuje tzw. "koci grzbiet" tworząc tunel. Dziecko przechodzi pod tunelem w różnych kierunkach.
- „Plastelina” - dziecko leży na dywanie - nogi wyprostowane, ramiona wzdłuż tułowia. Rodzic "lepi z plasteliny" wg własnego pomysłu np. unosi nogę, zgina łokcie, przetacza na bok, zwija dziecko w "kłębek". Dziecko biernie poddaje się "lepieniu". Potem zamieniamy się rolami.

Ćwiczenia rozwijające relacje „przeciwko” (relacje mocy i energii).

- „Przepychanki” – siedzimy na podłodze plecami do siebie i próbujemy się przepychać.
- „Paczka” – dziecko siedzi skulone na podłodze (rączkami oplata kolana), rodzic klęcząc naprzeciwko, próbuje go rozpakować – zamiana ról.
- "Kłoda" Dziecko leży na dywanie. Udaje że jest bardzo ciężką kłodą. Rodzic próbuje podnieść dziecko. Zamiana ról.
- "Ciężar" Dziecko "uczepione" nogi rodzica. Rodzic idzie powoli i ciągnie dziecko, które stawia opór.
- "Walka kogutów" Rodzic i dziecko naprzeciwko siebie w pozycji kucnej. Otwartymi i zwróconymi do siebie dłońmi razem, próbują się przepychać i nawzajem przewrócić.

Ćwiczenia oparte na relacji „razem” (relacji partnerskiej).

- Zabawa pt. „Piłowanie drewna”. – siedzimy w rozkroku, zwróceniu przodem, trzymając się za dłonie. Nogi dziecka znajdują się pod nogami rodzica. Następnie na przemian kładą się na plecach na podłodze, cały czas trzymając się za ręce.
- „Rowerek” – leżymy na plecach na podłodze z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi kolanami, tak, aby stopy opierały się o siebie. Następnie wspólnie wykonujemy tzw. Rowerek, mówiąc przy tym rymowaną i różnicując tempo:
„Jedzie Radek na rowerze,
a pan Romek na skuterze.
Raz, dwa, trzy,
jedz i ty”.
- „Prowadzenie ślepeca” – rodzic trzyma dziecko (które ma zamknięte oczy) i prowadzi je w określone miejsce w mieszkaniu, następnie zamieniamy się rolami.

Ćwiczenia twórcze.

- Swobodny taniec przy muzyce wolnej i szybkiej.
- Opowieść ruchowa „Spacer w lesie” - rodzic opowiada, dziecko odzwierciedla ruchem jego opowiadanie

Jesteśmy w lesie. Idziemy cicho, aby nie spłoszyć zwierząt żyjących w lesie. (*Skradamy się na palcach*). Drzewa poruszają gałęziami, słysząc szum wiatru. (*Naśladujemy ruchy gałęzi drzew i szum wiatru: szysz o różnym natężeniu*). Na ścieżce spotykamy wiewiórkę, która wesoło skacze i szuka orzechów na zimę. (*Wiewióreczki skaczą na ugiętych nogach, z rękami zgiętymi przed sobą pomiędzy drzewami, co pewien czas zatrzymują się, przykucają i szukają orzechów*). Z drzewa na drzewo przelatuje dzięcioł. (*Naśladujemy lot ptaka – poruszają się, machając rękami*). Właśnie usiadł na jednym z drzew. Posłuchajcie, jak stuka dziobem w jego korę. (*Przykucamy rytmicznie stukamy zgiętym palcem o podłogę, powtarzając słowa: stuk, puk, stuk, puk*). W oddali słysząc, jak drwale piłują drzewo. (*Podajemy sobie ręce i naprzemiennie się przeciągamy – naśladując piłowanie drewna – naśladujemy odgłos piły: zzz, zzz, zzz*). Na sośnie siedzi wróbel i głośno ćwierka. (*Przykucamy i głośno ćwierkamy: ćwir, ćwir, ćwir*). Idziemy dalej, przedzieramy się przez gęste zarośla, podnosimy wysoko nogi, omijając wysokie trawy. (*Pokazujemy, jak przeciskamy się przez zarośla. Idziemy, wysoko podnosząc nogi, jakbyśmy przechodzili przez wysokie trawy*). Opadłe liście szeleszczą pod stopami. (*Szuramy stopami i powtarzamy: szur, szur, szur*). Nagle w oddali pojawił się niedźwiedź. Cicho pomrukuje i szuka kryjówki, aby położyć się do snu. (*Idziemy na czworakach i powtarzamy: wrr, wrr, wrr*). Na niebie pojawiły się ciemne chmury i zaczął padać deszcz. (*Naśladujemy ruchami palców padający deszcz, powtarzamy: kap, kap, kap*.) Niestety, nasza wycieczka dobiegła końca. Biegnijmy szybko do domu, aby schować się przed deszczem. (*Biegniemy w miejscu*). Ale, ale ja mam dla was parasole i kalosze (*następnie „otwieramy” parasole, „zakładamy” kalosze i skaczemy po kałużach*).

Ćwiczenia relaksujące

- „Fotelik” do kołysanki „Bajka iskierki” (lub innej muzyki relaksacyjnej) odtwarzanej z płyty CD. Rodzic w siadzie skrzyżnym. Dziecko siada na skrzyżowanych nogach rodzica i wtula się w niego. Ten kołysze dziecko w rytm muzyki relaksacyjnej.

- „Rak”
Idzie, idzie rak (*zwracamy się do siebie twarzą, spacerujemy palcami: kciukiem i wskazującym po ręce dziecka*).
Czasem naprzód, czasem wstak. (*Odpowiednio zmieniając kierunek ruchu*)
Idzie rak nieborak, (*Spacerujemy jak na początku*)
Jak uszczyplnie, będzie znak. (*Delikatnie i z humorem naśladujemy szczypanie*).