

Gimnastyka korekcyjna

Ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała:

- leżenie na plecach, dzieci przyklejają się mocno do podłogi, jazda po podłodze;
- leżenie na brzuchu i czołganie się po podłodze do przodu z wyciąganiem i zginaniem na przemian rąk i nóg;
- siedząc na podłodze uderzanie o podłogę najpierw piętami, potem całą stopą w rytm muzyki - na przemian wolno i szybko;

Ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu i współpracy z partnerem i grupą: ćwiczenia „z” w parach (partner aktywny i partner bierny):

- „rolowanie dywanu” - jedno dziecko leży na podłodze, drugie go turla,
- „wycieczka” - ciągnięcie leżącego partnera za nogi po sali,
- „kangury” - jedno dziecko jest matką i tuli w ramionach swoje dziecko,

Ćwiczenia „przeciwno” w parach:

- „paczka” - jedno dziecko siedzi skulone na podłodze, drugie próbuje go wyprostować, ciągnąc za ręce, nogi. Zmiana ról.
- „przepychanki” - w siadzie przepychanie się plecami, następnie dzieci wstają i starają się przepychać dłońmi. Kilkakrotne zmiany

