Orientacja w schemacie własnego ciała i w przestrzeni

Orientacja w schemacie własnego ciała i w przestrzeni to umiejętność rozpoznawania strony prawej i lewej oraz poszczególnych części ciała, prawidłowego poruszania nimi oraz przemieszczania się w otoczeniu. Korzystamy z tych funkcji zarówno podczas codziennych czynności, jak i podczas nauki. Oto kilka ćwiczeń, które pozwalają rozwijać te umiejetności, a jednoczesnie mogą być okazją do świetnej zabawy.

- dotykanie i nazywanie poszczególnych części swojego ciała np. „pokaż mi prawą (lewą) rękę", „chwyć się prawą ręką za lewe kolano"
- klepanie dłońmi o kolana, kręcenie się wokół własnej osi, odpychanie się plecami,
- przeciskanie się przez tunel utworzony z rąk i nóg dorosłych
- chodzenie po narysowanej kredą linii (ścieżce); na wprost ze skręcaniem na dany sygnał w prawo i w lewo
- obrysowywanie różnych części ciała z wyodrębnianiem i nazywaniem ich elementów (nogi, stopy, głowa, szyja, ręce)
- odgadywanie czynności wyrażonych ruchem
- oglądanie odbicia swojego ciała w lustrze
- wyciaganie rąk przed siebie, w bok, do góry, w dół
- rozpoznawanie położenia określonego przedmiotu wobec siebie np. gdzie jest piłka? (obok, z prawej, lewej strony, z tyłu, z przodu)
- rysowanie oburącz w powietrzu ósemek
- wskazywanie na obrazku elementów, które znajduja się w opkreslonym połozeniu np.: nad, pod, obok, w, za, przed;
- zabawy z przemieszczaniem się („idź do przodu, do tyłu");
- zwracanie się do dziecka (wielokrotnie w ciągu dnia) z poleceniami: podaj prawą rękę, opuść głowę w dół, podnieś lewą nogę do góry
- chodzenie na palcach
- czołganie się pod niskimi przeszkodami
- czworakowanie pod przeszkodami
- jazda na rowerze, deskorolce
- wchodzenie po schodach i schodzenie z nich
- pełzanie z przyborem np. z piłką

- przechodzenie: przez tunel (schylanie, skakanie); po zwężonych lub podwyższonych powierzchniach (ławeczce, belce, skakance, pniu drzewa); przez przeszkody ustawione w różnych płaszczyznach i na różnej wysokości; przez obręcz
- wspinanie się po drabinkach
- zjeżdżanie na sankach
- ćwiczenia orientacji w terenie - odwiedzanie sąsiadów i pobliskich miejsc (z nieznaczną pomocą osoby dorosłej)
- zapamiętanie drogi do dwóch lub trzech miejsc: sklepów, przyjaciół, osób mieszkających w sąsiedztwie