

# Zajęcia z projektu "Terapia ręki dla każdego"

Równowaga i schemat ciała



# Na początek witamy się ze swoim ciałem.



**"Witaj  
moja lewa ręko."**



**"Witaj moja  
prawa nogo."**



**"Witaj  
moja szyjo."**

**Witamy się również ze sobą nawzajem za pomocą różnych części ciała.**



**...stopami**



**...brzuszkami**



**...plecami**

# Wykonujemy masaż paluszkowy, powtarzając przy tym tekst wiersza.

**" Świeci słońce,  
płyńie rzeczka,  
pada deszczyk.  
Czujesz dreszczyk?"**



**" Idą słońce,  
potem konie.  
Panienczki na szpileczkach  
z gryzącymi piaseczkami... "**



# Przyglądamy się swojej twarzy i wskazujemy jej elementy.



# Wykonujemy ćwiczenie "Lustro" odwzorowując swoje ruchy w parze.



# Naśladujemy ruchy nauczyciela.



**Skupiamy się na odróżnianiu lewej strony naszego ciała od prawej.**





# Lewa ręka... prawa noga...



**Na koniec zajęć zamieniamy się w uważne żabki i wykonujemy ćwiczenia relaksacyjne. Skupiamy się na swoim oddechu.**

