**Ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu i współpracy z partnerem i grupą; opanowanie lęku i emocji.**

 1.Siad rozkroczny twarzą do siebie. Naprzemienne skłony i leżenie (przeciąganie partnera).

2. Siad rozkroczny twarzą do siebie. Dzieci dotykają się stopami, unoszą nogi lekko w górę i „jadą na rowerze” w rytmie : szybko - wolno.

 3. Siad tyłem. Jedno dziecko wykonuje skłon, a drugie kładzie się na jego plecach.

 4. Siad skulny. Jedno dziecko zwija się w kłębek, a partner usiłuje rozwiązać „paczkę”.

 5. „Naleśnik”– zawijanie jednej osoby w koc i przeciąganie po sali.

 6. Prowadzenie „ślepca”. Jedno dziecko zamyka oczy i jest prowadzone przez opiekuna po sali w różnych kierunkach

7. Pozycja stojąca. Rodzic stoi w rozkroku, dziecko przechodzi na czworakach pod „mostkiem”- pomiędzy nogami rodzica.

8. Leżenie na plecach. Dziecko leżące jest turlane delikatnie przez rodzica po podłodze w przód i w tył.

 9. „Taczki”. Rodzic( rodzeństwo) łapie drugie pod kolana i prowadzi do przodu.

 10. „Tunel” - przechodzenie w tunelu utworzonym przez